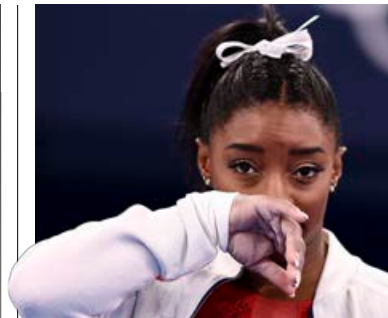


Sjálfsmyndin betri eftir fimmtugt

Linda Pétursdóttir segist njóta kynþokkans og hafa jafnvel þorað að sýna meira eftir að hún varð fimmtug enda langi hana að sýna konum að allt sé hægt. ► 18



MYND/ÁSTA KRISTJÁNSDÓTTIR



Afrek og áföll

Hvers vegna Simone Biles, farsælasta fimleikakona sögunnar, dró sig úr keppni. ► 12



Kepti fyrst tíu ára

Aníta Hauksdóttir segir mótorhjóladeölluna vera í blóðinu. ► 22



Palliettustakur sniðinn eftir vexti

Ásgeir Magnússon, formaður Hinsegin daga, segir eftirsjá að Gleðigöngunni. ► 16

ÚTSALAN ER Í FULLUM GANGI

Sjáðu öll tilboðin á elko.is



ELKO



Rannsókuð voru hreiður tólf fugla-
tegunda. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Plast í hreiðrum sjófugla útbreitt

kristinnhaukur@frettabladid.is

DÝRAVERND Ný rannsókn Háskóla Hálanda og eyja í Inverness í Skotlandi sýnir mikla plastmengun í hreiðrum á norðanverðu Atlantshafi. Af þeim rúmlega 10 þúsund hreiðrum sem skoðuð voru fannst plast í 12 prósentum þeirra.

Rannsóknin var gerð á fjögurra ára tímabili í Bretlandi, Noregi, Svíþjóð, Færeyjum og á Íslandi. Hér á landi voru skoðuð hreiður á Breiðafirði. Meðal þeirra tegunda sem til skoðunar voru má nefna lunda, kríu, máv og skarf.

Langhæsta hlutfall plastmengunar fannst í hreiðrum eða holum lunda, eða 67 prósent. Hjá öðrum tegundum var hlutfallið undir 30 prósentum. ■



Reykvíkingar eiga von á sólarglætu í næstu viku. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓTTAR

Borgarbúar fá loksins sólardaga

thorgrimur@frettabladid.is

VEÐUR „Þetta er dálítið kaflaskipt veður,“ segir sjálfstætt starfandi veðurfræðingurinn Einar Sveinbjörnsson um horfurnar í ágúst. „Íbúar á höfuðborgarsvæðinu ættu að geta séð einhverja sólardaga á næstu vikum.“

Samkvæmt Einari verður ríkjandi norðaustanátt 9. til 16. ágúst og lægdir fyrir sunnan land. Verður þá hlýtt, sér í lagi á vestur- og suðvesturhluta landsins.

Einar býst við að verði hlýtt og sólríkt norðaustan- og austanlands 16. til 23. ágúst. 23. til 30. ágúst, spár Einar ríkjandi suðvestanátt. ■

Guðni kíktti á Ráðherrabústaðinn



Guðni Ágústsson, fyrrverandi landbúnaðarráðherra Framsóknarflokksins, segir frelsið vera fram undan en hann hafi þó áhyggjur af skólahaldi í vetur. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Bækur Ragnars verða að þáttum

kristinnhaukur@frettabladid.is

SJÓNVARP Warner Bros í Þýskalandi hefur samið við Ragnar Jónsson og Bjart/Veröld um útgáfu sjónvarpsþátta sem byggjast á sex bókum Ragnars, það er Siglufjarðarseriunni.

Ragnar segir ekki komið á hreint hvort þættirnir verði á ensku eða þýsku, né heldur hvar Íslendingar muni geta séð þættina þegar þeir verða tilbúnir. „Bækurnar gengu vel í Þýskalandi en vonandi verða þættirnir á ensku til að þeir fari sem víðast,“ segir hann.

Þegar er búið að semja við aðila um framleiðsluna og Ragnar telur að hún geti farið af stað fyrr en síðar. „Warner er risi á þessu sviði og ég treysti þeim fullkomlega,“ segir Ragnar og að hann hlakki til að sjá sögunnar á skjánum. ■

Mjög ósátt við fyrirmæli samskiptastjóra spítalans

Formaður Læknafélags Íslands er ósáttur við fyrirmæli samskiptastjóra Landspítala. Heilbrigðisráðherra vill ekki tjá sig um bréfið.

arib@frettabladid.is
adalheidur@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL Reynir Arngrímsson, formaður Læknafélags Íslands, segir félagið afar ósátt við fyrirmæli deildarstjóra samskiptadeildar Landspítalans til starfsmanna um að svara ekki fjölmiðlum og beina fyrirspurnum til samskiptadeildar.

„Við lítum svo á að það eigi ekki að vera þöggunarmening á Landspítalanum. Þetta vekur sérstakar áhyggjur af því að margir starfsmenn Landspítalans eru líka í tengdum stöðum við Háskóla Íslands, það eru prófessorar, dósentar og lektorar, samhliða því að Landspítalinn hefur skaffað þeim vinnuádstöðu,“ segir Reynir.

„Það er eitt af hlutverkum akademískra starfsmanna að veita almenningi upplýsingar á sínu fræðasviði. Það eru þeir sem vita oft best þegar er um flókin vandamál er að ræða, eins og í Covid-faraldrinum. Það að ætla að miðstýra því af framkvæmdastjórn Landspítalans finnst mér alveg út í hött. Það er áhyggjuefni að spítalinn láti sér detta þetta til hugar.“

Reynir telur að það eigi að vera mat hvers og eins hvort hann svari fjölmiðlum eða ekki. „Við höfum ákveðinn skilning á því að benda megi fólki á að það þurfi ekki að svara sínum eða tala við blaðamann, en það er mat hvers og eins.“

Fram hefur komið að tilgangur fyrirmælanna hafi átt að vera að halda utan um allar fyrirspurnir sem berist spítalanum. Þá hefur Stefán Hrafn hafnað því að tilgangurinn sé að ritskóða það sem starfs-



Einu ljósmyndirnar frá starfsemi Landspítala koma frá honum sjálfum.

MYND/LANDSPÍTALINN



Það er áhyggjuefni að spítalinn láti sér detta þetta til hugar.



Reynir Arngrímsson, formaður Læknafélags Íslands.

menn segi. Bréfið hafi ekki verið skrifað að undirlagi neins annars heldur hafi hann verið að bregðast við vafa á meðal starfsmanna sem hafi verið með fjölda ósvaraðra samtala frá fjölmiðlum í lok vinnudags.

Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra segir að hún ætli ekki að tjá sig um bréfið, það sé innanhúsmál á Landspítala.

„Ég get hins vegar sagt að við höfum átt mjög gagnlega fundi núna, aðallega í þessari viku og líka síðustu viku, við sérfræðinga frá ýmsum stöðum. Bæði háskólanum, Íslenskri erfðagreiningu og frá Landspítala og heilsugæslunni, um ýmsar hliðar á þessum faraldri og það hefur verið okkur afar dýrmætt í því að glöggva okkur á stöðunni og sjá hana betur. En hvað varðar bréfaskipti innan Landspítalans, þá ætla ég ekki að tjá mig um það.“

Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar, telur fyrirmælin ekki skynsamleg. „Ég held að það sé ekki skynsamlegt af Landspítalanum að reyna að hafa áhrif á hvernig segja eigi þessa sögu, heldur að sagan sem á sér stað sé myndarleg, falleg og okkur öllum til sóma.“ ■

ENN HOLLARI OLÍA
það byrjar allt með fjórum fræjum

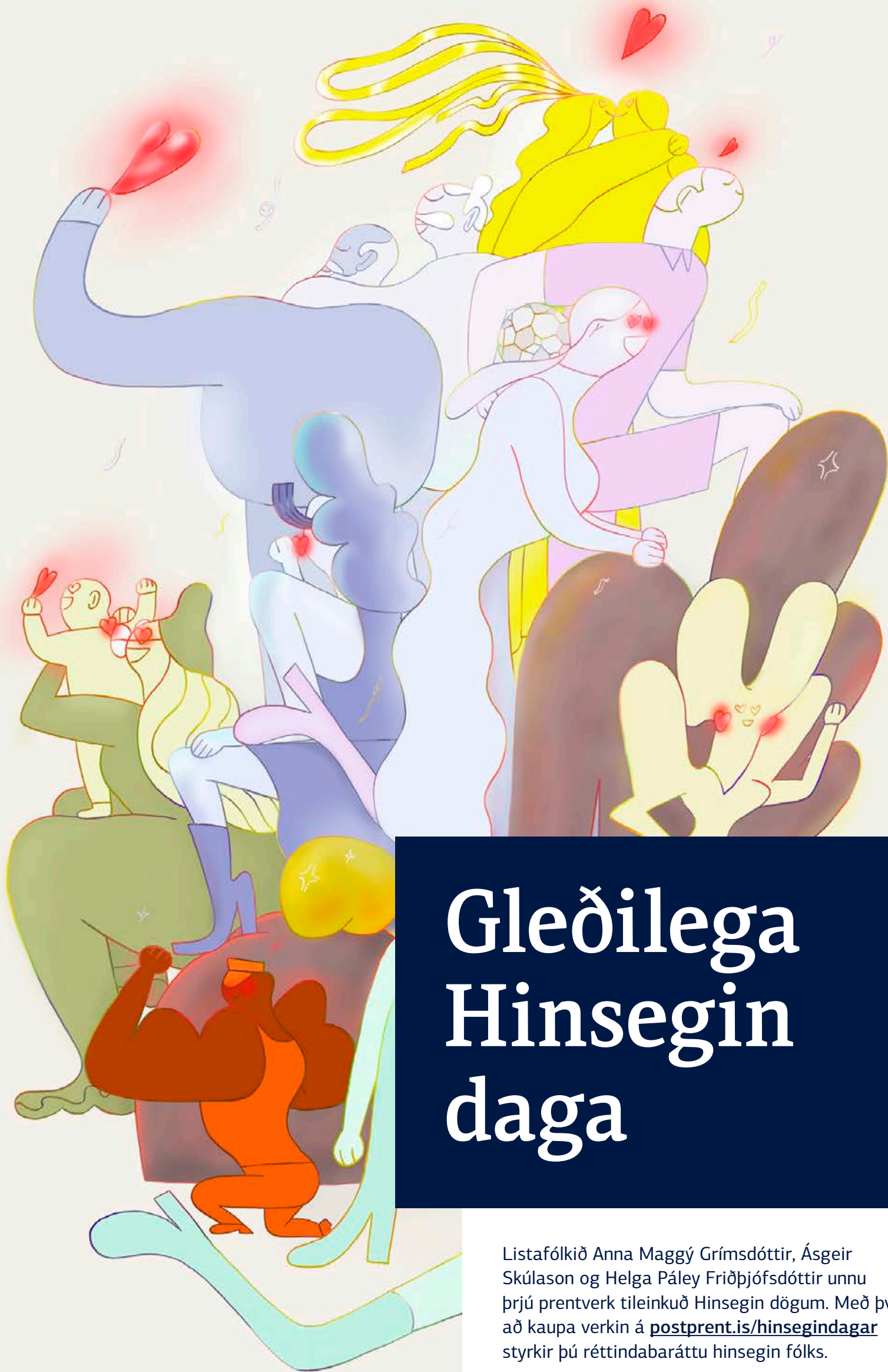
Lesieur

iSio 4

4 GRAINES
Omega 3
VITAMINS D&E

**OMEGA 3 & 6
+ D- & E-VÍTAMÍN**

ORIGINE FRANCE



Gleðilega Hinsegin daga

Listafólkið Anna Maggý Grímsdóttir, Ásgeir Skúlason og Helga Páley Friðþjófsdóttir unnu þrjú prentverk tileinkuð Hinsegin dögum. Með því að kaupa verkin á postprent.is/hinsegindagar styrkir þú réttindabaráttu hinsegin fólks.

Allur ágóði rennur til Samtakanna '78.

Helga Páley Friðþjófsdóttir Velkomin/nn/ð

Stuðst verði við almenn tilmæli fremur er reglur

adalheidur@frettabladid.is

COVID-19 Samkomutakmarkanir vegna faraldursins voru ræddar með almennum hætti á ríkisstjórnarfundum í gær.

„Það er fyrst og fremst þol heilbrigðiskerfisins sem myndi liggja til grundvallar einhverjum breytingum,“ segir Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra.

„Núverandi takmarkanir gilda til 13. ágúst og við þurfum þegar þar að kemur að hafa skýra sýn á hvað kemur næst,“ segir hún. Að svo stöddu hafi ekki verið rætt hvað taki við eftir þann tíma.

Eftir síðasta ríkisstjórnarfund sem haldinn var á Egilsstöðum sagðist Þórdís Kolbrún R. Gylfadóttir ferðamálaráðherra binda vonir við að til framtíðar yrðu slíkar aðgerðir meira í formi tilmæla en reglna.



Bjarni Benediktsson, fjármálaráðherra.

Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra tók í sama streng eftir fundinn í gær. „Ég get vel séð fyrir mér að við getum að hluta til stuðst við almenn tilmæli.“ ■

Glíman gæti tekið einhverja mánuði

adalheidur@frettabladid.is

COVID-19 „Við erum alveg örugglega að horfa til þess að þurfa að glíma við Covid-19 enn um sinn. Hvort það verði einhverjir mánuðir eða misseri treysti ég mér ekki til að segja því hafi fyrirsjáanleiki einhvern tíma verið áskorun er það sannarlega þannig í dag,“ segir Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra

Aðspurð segir hún ljóst að Covid-19 muni fylgja okkur inn í aðdraganda kosninga sem haldnar verða eftir fimmtíu daga. „Já, ég held það sé alveg á hreinu. Það er ekki þannig að eftir fimmtíu daga verði Covid-19 að baki, því miður.“ ■

Sætanyting aukist og áfangastöðunum fjölgað

ser@frettabladid.is

SAMGÖNGUR Sætanytingin í milli-landflugvélum Icelandair hefur verið góð miðað við aðstæður það sem af er sumri, að sögn Boga Nils Bogasonar, forstjóra félagsins. „Sérstaklega í ljósi þess að við höfum verið að hefja flug á ný til fjölmargra áfangastaða,“ bendir hann á og bætir við: „Fyrir utan að við höfum mikið til verið að nota stóru 767-vélarnar okkar vegna mikillar spurnar eftir



Þetta verður brekka áfram en til lengri tíma litið erum við bjartsýn.

Bogi Nils Bogarson, forstjóri Icelandair.

fraktflutningum sem á móti hefur neikvæð áhrif á sätanytingu.“

Hann segir sätanytinguna hafa verið í kringum 70 prósent í júlí og kveðst bjartsýnn á að hún eigi eftir að batna enn frekar í ágústmánuði. „Það er mikill ferðavilji til staðar meðal landsmanna og þjóðirnar í kringum okkur farnar að leggja meiri áherslu á bólusetningarhlutföll frekar en fjölda smita.“

Í júlí flaug Icelandair til 29 áfangastaða, 19 í Evrópu og 10 í Bandarík-

unum, en Bogi telur að fleiri áfangastaðir bætist við á næstu vikum og mánuðum. „Við byrjuðum að fljúga til Toronto í Kanada í þessari viku og svo má búast við því að við bætum fleiri borgum við á Bretlandseyjum áður en langt um líður.“

25 vélar eru nú í notkun hjá flugfélaginu, en þær voru flestar 36 áður en farsóttin skall á fyrir hálfu öðru ári. „Það verður brekka áfram en til lengri tíma litið erum við bjartsýn,“ segir Bogi Nils. ■

Fráflæði tryggt og þol spítalans aukið

Ríkisstjórnin fer í bólusetningarátak og margháttaðar aðgerðir til að auka þol heilbrigðiskerfisins með þá von að ekki þurfi að herða aðgerðir innanlands. Enn á ný eru aðgerðir á landamærum hertar.

adalheidur@frettabladid.is

COVID-19 Ríkisstjórnin kynnti í gær þrjúætla áætlun um næstu skref í baráttu við kórónaveirufaraldurinn hér á landi. Farið verður í átak í bólusetningum og varnir eflar á landamærum.

Frá 16. ágúst verða bólusettir farþegar með tengsl við Ísland skyldaðir í sýnatöku innan tveggja sólarhringa frá komu til landsins. Auk íslenskra borgara og einstaklinga búsettra hér, er um að ræða fólk með atvinnuleyfi og umsækjendur um atvinnuleyfi eða alþjóðlega vernd. Ekki verður gerð krafa um sóttkví meðan niðurstöðu er beðið og verður sýnataka gjaldfrjál.

Þá kynnti stjórnin aðgerðir til að styrkja heilbrigðiskerfið. „Þetta snýst um að bæta möguleika á að útskrifa fólk af spítalanum, styðja við öldrunarþjónustu og við kragasjúkrahúsin sem hafa þá aftur möguleika á að styðja betur við Landspítalann. Þetta er alllangur listi af ýmsum aðgerðum, bæði innan- og utanhúss,“ segir Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra.

Meðal þess sem á að gera er að kalla heilbrigðisstarfsfólk úr sumarleyfum til að bregðast við auknum fjölda innlagna í kjölfar smita. Bakvarðasveitin hefur verið endurvakin auk þess sem sérstök sýnatökusveit verður sett á laggirnar vegna mikils álags á heilsugæsluna sem sinnir sýnatökum. Unnið er að opnun tíu Covid-rýma á höfuðborgarsvæðinu, fjölga á gjörgæslurýmum á Landspítalanum og mögulega koma á



Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra og Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra kynntu aðgerðir að loknum fundi ríkisstjórnar í gær.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYFÖR



Það hefur komið í ljós að bólusetningar veita gríðarlega sterka vörn og bólusetningaaðgerðin hefur heppnast frábærlega. Við byggjum á þeim árangri í dag.

Bjarni Benediktsson, fjármálaráðherra

fót sérstakri Covid-einingu á Landspítala sem myndi starfa til lengri tíma. Til að létta á álagi verður liðkað fyrir útskriftum af Landspítala með breytingu á reglugerð um færni- og heilsumat. Einnig munu Heilbrigðisstofnanir Suðurlands og Suðurnesja taka við sjúklingum frá Landspítala frá og með næstu viku. Um þrjátíu rými verður að ræða. Þá mun Heilbrigðisstofnun Vesturlands aðstoða við mönnun fagfólks.

Ríkisstjórnin fundaði lengi í gær en ráðherrar hafa bæði í þessari viku og síðustu hitt fjölbreyttan hóp sérfræðinga til mats á stöðunni í faraldrinum og í heilbrigðiskerfinu. Ráðherrar voru á einu máli um mikilvægi bólusetninga að fundi loknum. „Það hefur komið í ljós að bólusetningar veita gríðarlega sterka vörn og bólusetningaaðgerðin hefur

heppnast frábærlega. Við byggjum á þeim árangri í dag. Við sjáum varla dæmi um bóluset fólk sem veikist og engan í gjörgæslu þannig að faraldurinn er ekki sami faraldur og hjá óbólusettri þjóð. Þannig að við höfum gjörbreytt stöðunni með bólusetningunum,“ segir Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra.

Hann lýsir að sama skapi vonbrigðum með hve litið viðbótarálag heilbrigðiskerfið þolir. „Við stöndum frammi fyrir ýmsum áskorunum vegna þess að heilbrigðiskerfið okkar þolir litið viðbótarálag og það er bæði gömul saga og ný. Við þurfum ekki að horfa langt aftur í tímann til að finna aðgerðaáætlanir sem ætlað var að létta álagi af Landspítalanum. Að því leyttinu til er vöð litið nýtt í þeirri umræðu,“ segir hann. ■

KYNNUM NÝJAN JEEP®

COMPASS

ALVÖRU JEPPI - ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF

NÚ FÁANLEGUR Í TRAILHAWK ÚTFÆRSLU

- STÆRRI VÉL 240 HÖ
- 360° MYNDAVÉL
- LÁGT DRIF
- LEÐURSÆTI OG MÆLABORÐ
- SNERTILAUS OPNUN AFTURHLERA
- FJARLÆGÐARSTILLTUR HRADASTILLIR

VERÐ HLAÐINN AUKABÚNAÐI FRÁ

6.499.000 KR.*

*SVARTUR LIMITED. AÐRIR LITIR 6.662.000

NÁNARI UPPLÝSINGAR Á JEEP.IS

5 ÁRA ÁBYRGÐ

8 ÁRA ÁBYRGÐ A DRIFRAFHLÖÐU

PLUG-IN HYBRID

Einfalt að skipta. Erfitt að snúa aftur.

Prófaðu Kia e-Niro 100% rafbíl
með 455 km drægi.



Movement that inspires

Kia e-Niro er kraftmikill og einstaklega rúmgóður borgarjeppingur með allt að 455 km akstursdrægi og 80% hleðslu á 42 mínútum. Rúmgott 451 l farangursrými hentar vel á ferðalögum. Einnig fylgir Niro hin einstaka 7 ára verksmiðjuábyrgð Kia.


Kia e-Niro er besti rafbíllinn í sínum flokki, skv. áreiðanleikakönnun J.D. Power. Komdu í heimsókn og láttu sjá þig með Niro. Opíð í dag frá 12-16.

Kia e-Niro 39 kWh verð frá:

4.990.777 kr.

Afborgun á mánuði 34.735 kr.**

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

 Fylgdu okkur á Facebook.
facebook.com/kiamotorsisland

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



**m.v. 50% innborgun og lán til 84 man. Vaxir 4,40%. Haldargreidda úts. e. 2.940.777 kr. Alltaf hafið bíla í gæði. 4.63%.

*Forsendur ábyrgðar eru reglulegt þjónustuerfitt til senn kaupandi þor. Kostnað af. Ísland með um ábyrgðina á www.kia.com/abyrgdi

Fyrirbyggja frekari vatnsvandamál

arnartomas@frettabladid.is

ÁRBORG Íbúar í Árborg gætu orðið varir við truflanir á vatnsveitu tengdar breytingum á aðveitilögnum í sveitarfélaginu. Þó nokkur vandamál hafa komið upp á svæðinu að undanförunu.

„Síðustu tvö til þrjú árin höfum við verið að tengja upp á nýtt í kringum nýju hringtorgin á Selfossi, og þá höfum við þurft að taka heita vatnið við ströndina hjá Eyrarbakka og Stokkseyri,“ segir Sigurður Þór Halldórsson, veitustjóri Selfossveitna um aðgerðirnar. „Nýja hringtorgið við Vikurheiði er þó síðasta hringtorgið í bili.“

Sigurður bendir á að af og til komi upp lekar í lögnunum. „Þetta ætti ekki að gerast oft en kannski einu sinni til tvisvar á ári út af eðlilegum ástæðum,“ segir hann. „Það er reyndar þannig að bilanir koma oft upp í kerfum sem eru komin til ára sinna. Þá þarf auðvitað endur-

”

Það er reyndar þannig að bilanir koma oft upp í kerfum sem eru komin til ára sinna.

Sigurður Þór Halldórsson, veitustjóri Selfossveitna.

nýjunarplan og það tekur tíma.“

Sigurður segir að nú sé unnið í að byggja nýja dælustöð sem muni veita aukinn þrýsting til strandarinnar og fyrirbyggja frekari vandamál í framtíðinni, til að mynda við fyrirhugaða aukna uppbyggingu á Eyrarbakka og Stokkseyri. ■



Gámaflutningaskipið Selfoss við Kleppsbyggju í Sundahöfn í Reykjavík í gær.

FRÉTTABLAÐIÐ/MAGNÚS ORRI

Skipverjum á Selfossi ekki hleypt í land í heimahöfn

Reglur vegna Covid-19 gera að verkum að áhöfn flutningaskipsins Selfoss var ekki hleypt í land í Reykjavík eftir sextán daga túr til Norður-Ameríku. Hún fær fyrst að stíga frá borði á þriðjudag að afloknum lokahnykk túrsins umhverfis landið.

gar@frettabladid.is

COVID-19 „Eðlilega eru menn ekki sáttir en fyrirtækið er í fullum rétti til að gera þetta og það er bara eðlilegt að einhverjum mislíki það,“ segir Árni Sverrisson, framkvæmdastjóri Félags skipstjórnarmanna, vegna áhafnar flutningaskipsins Selfoss sem ekki fékk að stíga á land í Reykjavík eftir siglingu til Norður-Ameríku.

Selfoss lagði að bryggju í Sundahöfn á fimmtudagsmorgun eftir sextán daga siglingu. Skipið fór úr höfn síðdegis í gær í ferð umhverfis landið áður en þriggja vikna túr áhafnarinnar lýkur endanlega í Reykjavík á þriðjudaginn. Þá fá skipverjar fyrst að stíga frá borði. Ástæðan er reglur vegna heimsfaraldursins.

Finnst sumum súrt í broti að vera við landfestar í Reykjavík án þess að fá að hitta ástvíni sína í borginni.

„Ég var búinn að heyra af því að

”

Við viljum ekki að þeir fari heim til fjölskyldunnar og næli sér í eitthvað þar og komi svo með það um borð í skipið.



Edda Rut Björnsdóttir, framkvæmdastjóri mannauðs- og samskiptasviðs Eimskips.

það væru einhverjir um borð í Selfossi sem væru ósáttir við þetta. Menn eru vanir því að fá að fara heim og svo allt í einu er það bara bannað en stjórnendur fyrirtækisins gera þetta ekki bara að gamni sínu,“ segir Árni Sverrisson.

Að sögn Árna hafa verið í gildi verklagsreglur í flotanum hér eins og um allan heim til að hindra útbreiðslu Covid.

Árni nefnir sem dæmi áhafnir

fiskiskipa sem séu um borð í þrjú vikur án þess að fara frá borði þegar afla er landað milli veiðiferða. Alíka reglur hafi verið á fragtskipum áður en byrjað hafi verið að slaka á þeim og heimila mönnum að fara í land.

„Svo skellur þessi bylgja á að nýju og Eimskip setur reglurnar á aftur. Langflestir sýna þessu skilning þótt þeir séu ekkert ánægðir,“ segir Árni sem kveðst telja eðlilegt að mönnum sé umbunað fyrir að vera beygðir undir þessar reglur.

Edda Rut Björnsdóttir, framkvæmdastjóri mannauðs- og samskiptasviðs Eimskips, segir félagið vissulega með strangar reglur vegna Covid. Menn þurfi að vera prófaðir áður en þeir koma um borð og leitast sé við að senda viðgerðaraðila og annan mannskap sem þarf að koma um borð í hraðpróf.

„Við viljum ekki að þeir fari heim til fjölskyldunnar og næli sér í eitthvað þar og komi svo með það um borð í skipið. Þetta snýr náttúrliga allt að öryggi áhafnanna og við viljum ekki að áhafnar meðlimir verði veikir úti á hafi,“ segir Edda.

Aðspurð kveðst Edda ekki vita hvort áhafnirnar séu ósáttar.

„Þetta eru náttúrliga strangar reglur og auðvitað kemur eflaust þreyta í fólk eins og hjá öllum öðrum,“ segir Edda Rut Björnsdóttir. ■

Aðalfundur

Þörungaverksmiðjunnar hf.
verður haldinn föstudaginn 20. ágúst 2021
kl. 13.00 á skrifstofu félagsins,
Karlsey, 380 Reykhólum.

Dagskrá:

Aðalfundarstörf skv. samþykktum félagsins.



ÞÖRUNGAVERKSMIÐJAN HF.
THORVERK HF.

thorverk.is



Akkur

Styrktar- og menningarsjóður VM

Sjóðurinn veitir tvenns konar styrki

■ Til rannsóknarverkefna sem tengjast vinnuumhverfi eða aðbúnaði félagsmanna VM og þróun námsfemis og kennsluáðferða til menntunar þeirra.

■ Til ýmiss konar brautryðjenda- og þróunarstarfs sem hefur samfélagslegt gildi, menningarstarfsemi eða listsköpunar.

■ Einstaklingar, fyrirtæki, rannsóknar- og menntastofnanir geta sótt um styrk úr sjóðnum.

Umsóknir berist Akki, Styrktar- og menningarsjóði VM,
eigi síðar en 3. september 2021.

Nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu VM,
www.vm.is, þar sem nálgast má umsóknareyðublöð
og nánari upplýsingar.



VM Félag vélstjóra og málmtækimanna

Stórhöfða 29 - 110 Reykjavík - 575 9800

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Tvítugur ökuniðingur verður áfram í gæsluvarðhaldi vegna ofsaksturs

benediktboas@frettabladid.is

LÖGREGLUMÁL Tvítugur karlmaður sem olli stórhættu með ofs- og glæfraakstri sínum um borgina í byrjun júlí verður áfram í gæsluvarðhaldi til 27. ágúst. Maðurinn ók ítrekað yfir á rauðu ljósi, á 100 kílómetra hraða um Sæbraut og straukst við vegfaranda á Hringbraut svo fátt eitt sé nefnt.

Í úrskurði Héraðsdóms Reykjavíkur um eftirförlina kemur fram að ökuniðingurinn hafi gefið í við Borgartún þegar lögreglan bað hann að nema staðar. Höfst þá eftirför þar sem mikil hætta skapaðist og óttaðist lögregla um öryggi borgaranna meðan á eftirförlinni stóð. Var sjúkralið kallað út í átt að miðborginni enda hættan mikil.

Ökuniðingurinn fór sem fyrr segir um miðborgina, yfir á rauðu ljósi, á móti einstefnu og ók á öflug-



Öumaðurinn stöðvaði loks hættuför sína á Sæbrautinni þar sem hann var handtekinn. FRÉTTABLAÐIÐ/GAR

um vegarhelmingi. Við Geirsgötu mætti hann alls tólf bifreiðum og þar á meðal vörubifreið.

„Með þessu skapaðist mikil almannahætta og þurftu ökumenn nokkurra bifreiða að forða sér frá bifreiðinni,“ segir í úrskurðinum. Á Sæbraut við Snorrabraut var lögregluhöfn tilbúin að setja út aðra naglamottu til að stöðva akstur bifreiðarinnar. Lögreglan áætlað að

ökuniðingurinn hafi orðið þess var því hann tók vinstri u-beygju yfir umferðareyju og ók Sæbraut í vestur en stöðvaði loks ofsaksturinn og var handtekinn.

Við handtökuna stöðvaði lögreglumaður á vélhjólum við öku-mannshurðina. Í einu handtaki greip hann um brjóstkassa mannsins, dró hann yfir hjólið og lagði í jörðina. Fleiri lögreglumenn komu á vettvang og aðstoðuðu við að koma mannum í handjárn.

Maðurinn var sjáanlega í annarlegu ástandi. Hjúkrunarfræðingur dró úr honum blóð þrátt fyrir mót-báru.

Að því loknu var hann vistaður í fangageymslu þar sem hann mun dýsa til 27. ágúst hið minnsta.

Lögreglan hefur til meðferðar fimm önnur mál gagnvart mannum sem öll átta sér stað á tíu daga tímabili og tvö önnur opin mál. ■

ÚTSALA

20-50%

afsláttur
af völdum
vörum

Fullt hús ævintýra

ELLINGSEN

Fiskislóð 1, Reykjavík / Hvannavellir 14, Akureyri / Síðan 1916 / 580-8500 / www.ellingsen.is



Sólveig Auður Bergmann, íbúi í Garðabæ. MYND/ADSEND

Standa ekki við loforð um pláss

svavamarin@frettabladid.is

GARÐABÆR Foreldrum í Garðabæ er sagt að börnum sem eru fædd árið 2020 verði úthlutað leikskólapláss í haust. Sólveig Auður Bergmann, móðir ellefu mánaða drengs, biður þó enn svara og segist ekki hafa fengið nein skýr svör um hvenær sonur hennar kemst að. Hún segist hafa óskað ítrekað eftir upplýsingum um stöðu mála frá Garðabæ en fær þau svör að þetta muni reddast.

Í svari Huldu Hauksdóttur, upplýsingafulltrúa Garðabæjar, við fyrirspurn um stöðu leikskólamála bæjarins segir hún að Garðabær leggi metnað í að bjóða börnum frá eins árs aldri kost á leikskóladvöl frá 1. september ár hvert.

„Nú þegar er búið að bjóða öllum börnum fæddum í ágúst 2020 og eldri pláss. Fyrirhugað er að bjóða börnum fæddum frá september 2020 pláss á leikskólanum Mánahvoli með haustinu þegar skólinn verður tekinn til starfa,“ staðfestir Hulda.

„Það er allt í lausu lofti og engin svör að fá,“ segir Sólveig. „Fólk hefur verið að flytja í Garðabæ til að tryggja sér leikskólapláss.“ Hún telur að þessi hraða uppbygging íbúða í bænum hafi orsakað þá stöðu sem upp sé komin. Eftirspurn eftir leikskólapláss vaxi hraðar en uppbygging þeirra.

Sólveig segist hafa fengið þau skilaboð frá bænum að hún ætti að vera ánægð þar sem staðan væri mun verri í öðrum sveitarfélögum. „Ef fólk er ósátt geti það skrifað bæjarstjóranum bréf,“ segir hún. ■

Barcelona mátti ekki semja við Messi

Skuldastaða Barcelona er svo gífurleg að félagið fékk ekki leyfi til að skrá nýjan samning Lionel Messi. Hann var sagður tilbúinn að fá tveggja ára laun greidd á fimm árum en deildin sagði nei og gerði Messi að yfirgefa félagið.

benediktboas@frettabladid.is

ÍPRÓTTIR „Tölurnar eru mun verri en þær tölur sem voru kynntar fyrir okkur upphaflega. Tapið er mun meira en talið var,“ sagði Joan Laporta, forseti Barcelona, á blaðamannafundi í gær þegar staðfest var að spænska deildin hefði ekki leyft félaginu að semja við einn besta knattspyrnumann allra tíma, Lionel Messi.

Skuldir Barcelona hafa verið mikið í fréttum allt árið og voru taldar af flestum fjölmiðlum um 1,1 milljarður evra eða 164 milljarðar. Orðrómur um að skuldirnar væru meiri var þó hávær.

Laporta staðfesti að eyðslan hefði verið meiri en ný stjórn hélt og ofursamningar við leikmenn gerðu það að verkum að félagið var í raun undir. Þótt leikmaðurinn Messi sé í raun andlit félagsins valdi forsetinn að taka félagið frekar en leikmanninn. „Ég gat ekki tekið ákvörðun sem myndi eyðileggja félagið. Barcelona er það mikilvægasta,“ sagði Laporta.

Hann bætti við að Messi hefði viljað vera áfram en það hafi verið hreinlega ómögulegt. Forsetinn sagði að launakostnaður Barcelona væri 110 prósent af innkomu félagsins en yrði nú 95 prósent. Spænska deildin vill að tölurnar séu í kringum 70 prósent. „Við þurfum að fara eftir reglum La Liga um fjármál, þar fáum við ekkert svigrúm,“ sagði Laporta. Hann bjóst við að tapið í ár yrði nálægt 400 milljónum evra eða um 60 milljarðar króna.

Í júní kom fram að deildin gæti stöðvað Barcelona í að semja við Messi vegna skulda. Javier Tebas, forseti spænsku deildarkeppninnar, benti á að af þeim sjö hundruð milljónum evra sem félög í efstu



Lionel Messi hjá Barcelona

778 leikir	672 mörk
34 titlar	6 Ballon d'Or

deild spænska boltans töpuðu á síðasta ári mátti rekja helming þess til Barcelona.

Björn Berg Gunnarsson, deildarstjóri í greiningardeild Íslandsbanka sem hefur rannsakað fjármál knattspyrnufélaga, sagði svo í júlí að félaginu hefði ekki tekist að endurfjármagna skuldir sínar og líklegt að lánardrottinn hafi ekki haft trú á langtímaáætlunum félagsins. Fyrir vikið hafi félagið þurft að fara í að skera niður leikmannahópin og lækka laun.



Messi mun ekki klæðast treyju Barcelona aftur. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Spænskir fjölmiðlar greindu frá því í gær að Messi skildi hvorki upp né niður í þessari niðurstöðu og væri í raun í áfalli yfir að þurfa að spila annars staðar en hjá Barcelona.

Töluverður fjöldi mótmælenda var mættur fyrir utan leikvöllinn í Barcelona til að mótmæla ákvörðun deildarinnar og forseta hennar, Javier Tebas, um að hafna samningnum sem Barcelona bauð Messi.

FRÉTTA
BLAÐIÐ/GETTY

Þangað kom hann sem þrettán ára gutti, vann 34 titla með félaginu og var valinn sex sinnum besti leikmaður heims undir merkjum félagsins.

Síðasti samningur Messi lak á netið og þá kom í ljós að hann þénaði 550 milljónir evra á fjórum árum, eða 82 milljarða króna. Bara launakostnaður hans nam 15 prósentum af heildartekjum félagsins. Launahæstu leikmenn annarra stórliða eins og FC Bayern, Man. Utd eða Man. City eru með um 2-3 prósent af heildartekjum liðanna.

„Það kom að þeim tímamarki að við þurfum að horfa á tölurnar og segja að þetta myndi ekki ganga upp,“ sagði Laporta nánast með tærin í augunum. „Það verður að fara eftir reglum La Liga. Ég er sorgmæddur en sannfærður um að við höfum gert það sem er best fyrir Barcelona,“ sagði forsetinn og þakkadði fyrir sig með orðunum. „Barcelona er 122 ára gamalt félag og við höfum komist í gegnum erfiða tíma. Ég er viss um að það er velgengni fram undan þó að Messi sé farinn.“ Fáir taka undir þau orð. ■

Styrkir frá NATA

Samstarf Íslands, Grænlands og Færeyja á sviði ferðamála

TIL VERKEFNA Í FERÐAÞJÓNUSTU

Allir sem starfa að eflingu ferðaþjónustu í samstarfi landanna þriggja geta sótt um styrki til samstarfsverkefna á eftirfarandi sviðum ferðaþjónustu:

- Til nýsköpunar- og vörubrúnaarverkefna
- Til sameiginlegra markaðssetningarverkefna
- Til þekkingarheimsóknna og miðlunar gagnkvæmrar reynslu milli ferðaþjónustuaðila
- Til gæða- og umhverfismála innan ferðaþjónustunnar

Hámarksstyrkur til verkefnis er 100 þúsund danskar krónur, eða að hámarki 50% kostnaðar-áætlunar.

Stjórn NATA mun árið 2021 líta sérstaklega til umsókna þar sem áhersla er á endurræsingu ferðaþjónustunnar eftir Covid-19, sjálfbærni og stafræna væðingu í ferðaþjónustu.

Ítarlegar upplýsingar ásamt umsóknareyðublöðum á ensku og dönsku er að finna á vef NATA www.nata.is. Frekari upplýsingar veitir Erla Weihe Johannesen hjá NATA – nata@vinnufrafi.is

Lokafrestur til að skila umsókn er 30. ágúst 2021.

Niðurstaða stjórnar NATA mun liggja fyrir 15. október 2021.

Athugið að verkefni með áætluð verklok fyrir 15. október 2021 teljast ekki styrkhæf.

NATA er samstarfssamningur ferðamálaráðuneyta í Færeyjum, á Grænlandi og á Íslandi. Markmið samningsins er að auka skilvirki í samstarfi aðila er sína ferðamálum í Færeyjum, á Grænlandi og á Íslandi með því að styrkja, samhæfa og tryggja framboð samvinnuverkefna aðildarlandanna á þeim sviðum ferðamála þar sem þau eiga einkum sameiginlega hagsmuna að gæta.

NATA
North Atlantic Tourism Association



Slökkviliðsmaður að störfum á eyjunni Evia.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Þúsundir þurfa að flýja heimili sín í Grikklandi vegna mikilla gróðurelda

thorvaldur@frettabladid.is

LOFTSLAGSMÁL Grikkland glímur nú við eina verstu hitabylgju sem komið hefur í landinu í þrjátíu ár en hiti hefur víða farið yfir 40 gráður undanfarna viku. Ein sjáanlegasta afleiðing hitabylgjunnar eru gífurlegir gróðureldar sem hafa sprottið upp víða um landið, brennt fjölmörg hús og drepit fjölda dýra.

Þúsundir hafa þurft að flýja heimili sín í Aþenu vegna elda sem geisad hafa í útjæðri borgarinnar í fjóra daga. Eldarnir kviknuðu á þriðjudag og brunnu í kringum þjóðveginn sem tengir höfuðborgina við Norður-Grikkland. Hundruð slökkviliðsmanna hafa reynt að ráða niðurlögum eldsins og hafa ýmis lönd á borð við Ísrael, Frakkland og

Svíþjóð sent liðsauka til Grikklands til að aðstoða við slökkvistörf.

Íslendingur sem er búsettur í Grikklandi segir yfirvöld hafa varað fólk við því að rafmagnsbilanir á meginlandinu vegna eldanna gætu haft áhrif í Eyjahafi vegna þess að rafmagn er leitt með sæstreng til fjölmargra eyja.

„Það eru viðvaranir í gildi og fólk beðið um að nota ekki of mikið rafmagn, sem það hefur verið beðið um núna í nokkrar vikur út af hitabylgjunni,“ segir Eyþór Kamban Þrastarson sem er búsettur í Aþenu en dvelur um þessar mundir á eyjunni Tinos í Eyjahafi ásamt unnustu sinni og vinafólki. ■

Nánar á frettabladid.is



e-tron 50

Keyrðu inn í sumarið

Tilboðsverð frá

8.690.000 kr.

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

e-tron 50 kemur einkar vel út búinn og er staðalbúnaður í Basic meðal annars íslenskt leiðsögukerfi, stillanleg loftpúðafjöðrun, rafmagnsopnun og lokun á afturhlera, fjarhitun, undirbúningur fyrir dráttarbeiðli, 19" álfelgur og Audi hljómkkerfi með 10 hátölurum.



Veldu uppáhaldsbílinn og taktu hann frá á www.hekla.is/audisalur

Fylgdu okkur!



@audi

www.audi.is



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

Vísindin þagna



Sigmundur Ernir
Rúnarsson
ser@frettabladid.is

Furðulegustu og mjög líklega óheppi-
legustu tilmæli sem sett hafa verið
fram á tímum kórónaveirunnar hér á
landi voru send út frá samskiptasviði
Landspítalans á fimmtudag, þess efnis
að helstu stjórnendur hans hætti að svara sím-
hringingum frá íslenskum fjölmiðlum.

Samskiptastjóri þessarar mikilvægustu heil-
brigðisstofnunar Íslands vill taka ómakið af best
menntuðu starfsmönnum hennar og svara sjálfur
fyrirspurnum fjölmiðla, en í staðinn eigi lækna-
r, hjúkrunarfræðingar og annað heilbrigðisstarfs-
fólk á Landspítalanum að taka hvíldina fram
yfir upplýsingagjöfina, því „þessir skrattakollar
hringja 24/7,“ eins og segir í tölvupóstinum.

Og sovéskari verða skilaboðin nú varla, það
megi heita „ágætis regla að svara bara alls ekki
beinum símtölum fjölmiðla,“ skrifar yfirmaður
upplýsingamála hjá einni æðstu ríkisstofnun
landsmanna.

Þessir alvarlegu og einbeittu þöggunartil-
burðir eru líklega það síðasta sem þjóðin þurfti á
að halda, því sjaldan eða aldrei hefur þekking og
viska vísindanna verið henni mikilvægari.

Vitið hefur verið einn helsti sigurvegari þjóð-
málaumræðunnar frá því veiran skaut hér upp
kollinum á útmánudum síðasta árs. Yfirveguð
og fræðandi framsetning okkar færasta vísinda-
fólks á því sem vitað er um veiruna – og bjargir
gegn henni – hefur skipt sköpum í upplýsingu
þjóðarinnar á þessum erfiða tíma. Og þar hafa
fjölmiðlar og ritstjórnir þeirra gegnt lykilhut-
verki í að miðla þeim meginatriðum sem lands-
menn hafa þurft á að halda til að takast á við
pestina af ábyrgð og skynsemi.

Blessunarlega hefur breiðfylking íslensks
heilbrigðisstarfsfólks verið fjölmiðlum einstak-
lega hjálpleg og samvinnufús í baráttunni við
farsóttina. Hún hefur verið vakin og sofin við
að miðla vitneskju sinni til ritstjórna – og hvergi
dregið þar af sér. Þetta er enda stétt manna sem
veit að vitið virkar. ■



Þessir
alvarlegu
og ein-
beittu
þöggunar-
tilburðir
eru líklega
það síðasta
sem þjóðin
þurfti á að
halda.

Fögnum fjölbreytileikanum

Okkur ber að fagna fjölbreytileikanum nú um
helgina, enda er merking hennar mikilvæg.
Það á að vera rúm fyrir alls konar fólk í sam-
félaginu, manneskjur af öllum kynjum sem
þrá og vilja vera þær sjálfar.

En hún á líka að vera okkur áminning um
alla þá mannréttindabaráttu sem hefur fært
okkur sem þjóð frá einsleitu afturhaldi og
útskúfun til frjálslyndari tíma þegar stækir
fordómar hafa vikið fyrir hleypidómaleysi. ■

Gunnar



Mín skoðun

Mýtan um gullfiskaminni



Sif
Sigmarsdóttir

Brýn þörf er á að við ræðum aðeins um
gullfiskaminni. Þörfin stafar þó ekki af yfir-
vofandi kosningum, gleymsku kjósenda eða
fögnum fyrirheitum framþjóðenda sem verða
oft að engu við þingsetningu. Ástæðan er
þvert á móti bókstafleg: Gullfiskar eru ekki
með gullfiskaminni.

Þótt vísindin hafi fyrir löngu afsannað þá
kenningu að gullfiskar muni ekkert stundinni
lengur er mýtan lifseig. „Þetta er ótrúlegt,“
sagði Culum Brown, prófessor í líffræði við
Macquarie-háskóla í Ástralíu, í nýlegu viðtali.
„Sama hvar í heiminum maður drepur niður
fæti kveður við sama tón. Sums staðar talar
fólk um tvær sekúndur, annars staðar tíu – en
minnið er alltaf sagt stutt.“

En hvers vegna er sögusögnin um gullfiska-
minnið svona þrálát?

Á forsíðu Fréttablaðsins í fyrradag mátti
lesa frétt um fiska. Óvenjumikil afföll hafa
verið af laxi í sjókvíum héraðs þess sem af
er ári, nánar tiltekið 3.478 tonn. Við fyrstu sýn
virtist vera um hefðbundna viðskiptafrétt að
ræða. Við nánari athugun kom hins vegar í
ljós að fréttin fjallaði í raun um grimmligan
hroka mannkynsins.

Velferð fiska

Í sama blaði var aðsend grein eftir Jón Kaldal,
talsmann Íslenska náttúruverndarsjóðsins.
„Frá janúar til júní drápu rúmlega 1,3 millj-
ónir eldislaxa,“ skrifar Jón sem segir sjókvía-
eldi á laxi óboðlega aðferð við matvælafram-
leiðslu, iðnað sem „beinlínis gerir ráð fyrir því
í rekstraráætlunum sínum að um 20 prósent
eldisdýranna drepist í sjókvíunum vegna þess
að þau þola ekki aðbúnaðinn þar.“ Jón segir
skelfilegan dauðann þó ekki það eina sem
plagi iðnaðinn. „Um helmingur eldislaxanna
í sjókvíunum er ýmist vanskapaður, nær ekki
fullum þroska vegna streitu eða er heyrnar-
laus. Dýravelferðarvandi sjókvíaeldisidnaðar-
ins er afslíkuð skala að ræktendur spendýra
kæmust aldrei upp með álíka starfshætti.“

Fiskar njóta ekki sömu samúðar og önnur
dýr. Velferð þeirra er ekki sérlega mörgum
hugleikin. Culum Brown heldur því fram að
ástæðan sé sú að „stór gjá sé á milli hugmynda
fólks um gáfnafar fiska og vísindalegra stað-
reynda.“ Brown hefur helgað sig rannsóknum
á hegðun fiska. Hann segir fiska mun gáfaðri
en talið hefur verið. Þeir eiga sér minningar,
búa í flóknum samfélögum þar sem þeir
mynda tengsl við aðra fiska og læra hver af
öðrum. Þeir eiga sér hefðir, nota áhöld og þeir
geta lært að þekkja spegilmynd sína.

Brown telur samvisku gullfiskaeigenda
halda lífinu í þjóðsögninni um slæmt minni
gullfiska. „Hún lætur okkur liða betur yfir
því að loka gullfiskinn inni í litlu búi,“ segir
Brown. „Hún segir líklega meira um okkur en
fiskana.“

En hvað segir mýtan um gullfiskaminnið
um okkur?

Uppgerðar fávíska

Brown telur mikilvægt að sú vitneskja um
gáfur og tilfinningalíf fiska sem við búum yfir
spyrjst út þar sem hugmyndir almennings
hafi áhrif á stefnu stjórnvalda. Hugmyndir
okkar um gáfnafar dýra ákvarði hvort við
ákveðum að halda siðferðilegum hlífiskildi
yfir þeim eða ekki.

Önnur lifseig mýta sem Brown hrekur í
rannsóknum sínum er sú að fiskar finni ekki
til sársauka en hann segir fiska finna til alveg
eins og mannfólk.

Ástæða þess að við vitum ekki að gullfiskar
hafa minni og finna til er sú að við viljum
ekki vita það. Það hentar okkur að halda í þá
blekkingu að mannkynið sé öðrum dýra-
tegundum fremra. Gætum við liðið það að
fiskeldisfyrirtæki afgreiddi afdrif milljóna
fiska sem „afföll“ og „tonn“ ef sársauki þeirra
væri almennt viðurkenndur?

Við réttlætum grimmd okkar með því að
gera okkur upp fávísku. Þess vegna þurfum
við að eiga samtal um gullfiskaminni. ■



Í litlum skóla
er gott að vera

Opið fyrir umsóknir í 1.-5. bekk



Fjaran í
Fossvoginum
er falin
náttúruperla
og fjársjóðskista
yngsta stigsins

Ræktum það besta í börnunum okkar | S. 568 7870 | sudurhlidarskoli.is



Við rétt-
lætum
grimmd
okkar með
því að gera
okkur upp
fávísku.



KRONAN



Mmm ... Nóg af narti í sumar!



ÞVEIKJUM A SUMRINU

Ódýrt



First Price örbylgjupopp
169 kr. pk.



First Price rúsínur
199 kr. pk.



First Price pistasíuhnetur
629 kr. pk.



First Price salthnetur
181 kr. pk.



First Price kakómalt
399 kr. pk.



First Price súkkulaðíkex
319 kr. pk.



First Price súkkulaði hafrakex
299 kr. pk.

Ódýrt



First Price hrískökur
89 kr. pk.



First Price íste ferskju
149 kr. pk.



First Price kakóduft
339 kr. pk.



Afgreiðslutímar á www.kronan.is

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

Afrek Simone Biles eru meira en gulls ígildi

Það var án efa ein stærsta stund Ólympíuleikanna í ár þegar sigursælasta fimleikakona frá upphafi, Simone Biles, ákvað að hætta keppni eftir eitt stökk í liðakeppni kvenna.

mhj@frettabladid.is

Biles er sögð hafa verið í ótrúlegu líkamlegu formi á leikunum og átt frábæra lokaæfingu. Það sem angradi hana var ekki líkamlegt og ekki endilega sýnilegt, þótt margir hefðu átt að sjá það, en alveg jafn mikilvægt og líkamlegt form hennar.

Við upphaf leikanna sýndi Biles strax af hverju hún ber höfuð og herðar yfir aðra keppendur enda í fyrsta sæti í fjölþraut eftir undankeppnina án þess að eiga sinn besta dag. Eins komst hún í úrslit á einstökum áhöldum á gólfi, stökki, tvíslá og slá. Engin fimleikakona hefur unnið jafnmarga heimsmeistararitla og Biles sem situr á 19 gullverðlaunum af heimsmeistaratótum í áhaldafimleikum kvenna. Við það bætast svo fjögur Ólympíugull, eitt silfur og tvö brons.

Tveimur dögum eftir undankeppni kom að liðakeppni kvenna í fyrstu úrslitunum á Ólympíuleikunum í áhaldafimleikum. Rússland og Bandaríkin voru í sama hópi og keppendur beggja þjóða byrjuðu saman á stökki, en á því áhaldi kemst enginn með tærnar þar sem Biles hefur hælana.

Það var hins vegar snemma ljóst að Biles var ekki með sjálfri sér enda skráði hún sig í léttari stökk en hún er vön. Þegar hún ætlaði síðan að framkvæma stökkið í upphitun hætti hún við í miðju lofti og lenti illa. Samkvæmt Hlín Bjarnadóttur, alþjóðlegum fimleikadómara í salnum, spurðu þjálfarar hennar hvort það væri ekki allt í lagi. Biles svaraði þeim og sagði „jú, jú“.

Valdi einfaldara stökk

Biles ætlaði að keppa með stökk sem heitir Amanar og er svokallað Yurchenko-stökk. Það er araba-stökk inn á stökkbrettið og afturábak flikk inn á stökkhestinn, og svo er farið af höndunum af stökkhestinum í 1,5 heljarstökk með beinum líkama með tveimur og hálfri skrúfu. Amanar gildir 0,2 stigum lægra en stökkið sem Biles gerir vanalega, það stökk kallast Cheng og er sambærilegt nema hún snýr sér í hálfá skrúfu í flikkinu af stökkbrettinu og snýr þar af leiðandi bakinu fram af hestinum til að gera framheljarstökk með beinum líkama og einni og hálfri skrúfu af.

Ef þetta hljómar flókið er það ágætt enda fáir sem skilja, enn færri sem geta en allt í einu hafa óskaplega margir skoðun á ákvörðun Biles.

Biles reyndi við Amanar-stökkið í upphitun en opnaði heilli skrúfu ofsnemma og lenti illa. Hún reyndi aftur við það í keppni og niðurstaðan var sú sama og þökkuðu allir fyrir að hún hefði ekki slasast. Biles yfirgaf keppnishöllina um stund og tilkynnti síðan liðsfélögum sínum að hún ætlaði ekki að halda áfram keppni. Samfélagsmiðlar fóru á flug. Biles hafði sjálf reynt að segja heiminum að hún væri komin að brúninni. En enginn hlustaði.

Tekin af æskuheimilinu

Simone Biles fæddist í Columbus, Ohio, árið 1997. Móðir hennar, Shannon Biles, var einstæð móðir í mikilli neyslu og að lokum tóku barnaverndaryfirvöld börnin af henni en Simone á tvö eldri systkini; Ashley og Tevin og eina yngri systur, Adriu.



Simone Biles í upphitun fyrir einu úrslitin sem hún keppti í á yfirstandandi Ólympíuleikum.

FRÉTTABLAÐIÐ/AFP



Ron, Nellie og Adria Biles að horfa á Simone keppa á Ólympíuleikunum í Ríó 2016.

FRÉTTABLAÐIÐ/AFP



Biles á stökkinu í liðakeppninni. Skömmu síðar opnar hún út of snemma og lendir illa.

FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

„Við vorum samt heppin að við systkinin fengum að vera saman. Því oft er systkinum sundrað og þú flakkar á milli heimila,“ sagði Biles í nýlegu viðtali við Facebook Watch. „Ég man eftir því að hlaupa á næturnar inn í herbergi Tevins og sofa í rúminu hans. Því ég var svo hrædd um að hann væri farinn þegar ég vaknaði,“ bætti hún við.

Ein af fáum æskuminningum Biles er að ekki var til matur á heimilinu. „Ég man bara eftir því að ég var svo svöng á meðan ég horfði á móður mína gefa flækingsketti að borða og hugsaði með mér: Hvar er matur fyrir mig?“ segir Simone í heimildarmyndinni Hver er ég?

Þegar börnin voru tekin af Shannon ættleiddi Ron Biles, faðir Shannon, og eiginkona hans, Nellie Biles, Simone og systur hennar, Adriu. Þau ætluðu sér upphaflega að ættleida öll fjögur systkinin en það reyndist erfitt. Þau hjón bjuggu í efri-stéttar hverfi í Houston í Texas og átta tvo eldri straka. Simone talar alltaf um þau sem einu foreldrana sem hún hafi átt og kallar þau mömmu og pabba. Systir Ron, Harriet Biles, ættleiddi svo eldri systkini Simone, Tevin og Ashley.

„Ég veit ekki hvar ég væri ef ég hefði ekki verið ættleidd,“ sagði Simone í viðtali skömmu fyrir

Ólympíuleikana. „Ég væri vissulega ennþá Simone Biles en heimurinn myndi ekki vita hver ég væri. Ég fékk klárlega annað tækifæri í lífinu.“

Upplifði sig ekki óvenju góða

Í fyrsta bekk grunnskóla fór Simone í skólaheimsókn í fimleikafélag í Houston. Á meðan hún lék sér í salnum dáðust þjálfarar strax að einstökum hæfileikum hennar. Hún virtist alltaf vita hvar hún væri í loftinu á meðan hún stökk um salinn. Hæfileiki sem er alls ekki sjálfgefinn og hvað þá við sex ára aldur. Í fimleikaheiminum kallast það „air awareness“ og er sá hæfileiki sem Biles missti þegar andlega álagið varð henni um of.

Biles var í framhaldi boðið að æfa fimleika hjá félaginu og fór hratt í gegnum yngri flokkana. Sjálf segist hún ekki hafa upplifað sig sem óvenjulega góða fimleikakonu heldur bara sem barn í fimleikum. Sextán ára gömul vann hún fjölþrautina á bandaríska meistaramótinu. Hún fylgdi því eftir sama ár með því að taka gull á gólfi og fjölþraut á heimsmeistarátönum. Árið eftir varð hún heimsmeistari í liðakeppni, fjölþraut, á jafnvægis-slánni og á gólfi og stærsta stjarnan á Ólympíuleikunum í Ríó 2016.

Brot Nasser stórt áfall

Skömmu síðar var greint var frá því að Larry Nasser, læknir kvendandsliðs Bandaríkjanna til 18 ára, hefði verið handtekinn fyrir gróf kynferðisbrot gagnvart landsliðskonum. Upphaflega var Biles ekki talin meðal fórnarlamba Nassers en á endanum brotnaði hún niður. „Þegar þú áttar þig á því að þetta hefur komið fyrir þig líka er það svo vont og ég grét óstjórnlega,“ sagði Biles.

Í ljós kom að Bandaríska fimleika- og Ólympíusambandið hafði vitað af brotum Nassers en ekkert gert til að stöðva þau árum saman. Biles opnaði sig um erfiðleikana sem fylgdu þessu í sögufrægu fjölmiðlaviðtali fyrir Bandaríska meistaramótið árið 2019.

„Það er ekki auðvelt að koma aftur og æfa fyrir samband sem hefur brugðist þér. En ég reyni að hugsa að ég er hér sem atvinnu-íþróttamaður. Mér líður hins vegar eins og hver dagur í salnum sé áminning um hvað ég er búin að ganga í gegnum og hvað ég er að ganga í gegnum, en ég reyni að hugsa sem minnst um það,“ sagði Biles.

„Það er erfitt að tala um þetta. Ég vil ekki byrja gráta en það erfitt að keppa fyrir samband sem hefur brugðist okkur svo oft. Við vorum með eitt markmið og við gerðum allt sem þau báðu okkur um, líka þegar við vorum ekki til í það. Og þau voru með eitt verkefni, bókstaflega eitt verkefni og það var að vernda okkur og þau klúðruðu því. Í hvert skipti sem ég þarf að fara í sjúkrahjálfun eða til læknis eftir æfingu vil ég ekki láta snerta mig en mér er illt í líkamanum og ég þarf á því að halda. En ég er sterk ég kemst í gegnum þetta,“ sagði Biles og brast í grát.

Allir horfðu á fimleikahæfileika hennar og töldu að hún myndi komast yfir þetta. Hvernig getur fimleikakona sem gerir tvöfalt heljarstökk með þrefaldri skrúfu á gólfi ekki sigrast á þessu?

Varnarveggirnir fóru að hrynja

Biles glímdi við alvarlegt þunglyndi um tíma en áður en fólk vissi af var hún mætt aftur á æfingar eins og ekkert hefði í skorist. Hún hélt áfram að skara fram úr og bætti fjórum heimsmeistarátitlum til viðbótar í safnið sitt og allir voru sannfærðir um að hún myndi gera það sama á Ólympíuleikunum í Tókýó 2020.



„Og þau voru með eitt verkefni. Bókstaflega eitt verkefni og það var að vernda okkur og þau klúðruðu því.“

Simone Biles.

Juliet Macur, íþróttablaðamaður hjá The New York Times, segir engan hafa verið jafn spennant fyrir Ólympíuleikunum í Tókýó og Biles, enda ætlaði hún að klára mótið og kveðja fimleika. Hún vildi segja skilið við Bandaríska fimleikasambandið fyrir fullt og allt. Þegar Biles fékk fréttirnar um að leikunum væri frestað gekk hún úr æfingasalnum, lagðist í fósturstellinguna inni í klefa og grét. Þegar tilkynnt var að engir áhorfendur yrðu í höllinni var það annað áfall, en það yrði þá í fyrsta skipti sem þessi tuttugu og fjögurra ára gamla fimleikakona myndi keppa án foreldra sinna í salnum en hún segist leita til þeirra til að róta taugarnar.

„Ég verð að reyna að gera það ekki núna. Því þetta er slæmur ávani. Ég finn fyrir kvíða þegar ég er að keppa en þegar ég sé þau róar það mig að vita að þau eru á svæðinu,“ sagði Biles.

Hún sýndi mannlegar hlíðar er valið var í bandaríska landsliðið í ár þegar hún datt af jafnvægis-slánni og segja blaðamenn að það hafi sést að eitthvað væri að angra stórstjórn liðsins.

Í viðtali við New York Times í aðdraganda leikanna gaf hún heldur óvenjulegt svar við spurningunni um hvað hefði verið hamingjusamasta stundin á sigurferli hennar sem besta fimleikakona heims öll þessi ár.

„Í hreinskilni sagt voru það frídagarnir sem ég fékk,“ svaraði Biles.

Þegar kom að Ólympíuleikunum var varnarveggurinn sem Biles hafði byggt upp farinn að hrynja. Liðakeppnin rann svo upp og Biles gat ekki gert stökkið sitt. Hún dró sig úr keppni til að forðast meiðsli enda afar hættulegt að keppa í fimleikum þegar hausinn er ekki í lagi. Biles gekk að liðsfélögum sínum og heyrðist í henni segja í útsendingunni: „Ég bara get ekki haldið áfram.“

Allir veltu fyrir sér hvað í ósköpunum væri að baki en Biles lýsti þessu síðar sem „the twisties“ sem er ágætt orð yfir þekkt fimleikafyrirbæri er líkami og heili starfa ekki saman. Ef þú ætlar að gera tvöfalt heljarstökk með þrefaldri skrúfu þarf hvar hreyfing að vera æfð fyrir fram, ákveðin og rétt tímasett.

Þeir sem hafa stigið fæti inn í fimleikasal myndu því aldrei gagnrýna ákvörðun Biles um að draga sig úr keppni þegar líkami og heili starfa ekki saman. ■



RAM

ÍS BAND UMBOÐSAÐILI RAM Á ÍSLANDI

RAM 3500



**VERÐ FRÁ 7.421.210 KR. ÁN VSK.
9.202.300 KR. M/VSK.**

NÝ SENDING - EIGUM FLESTAR GERÐIR TIL AFGREIÐSLU STRAX

**ÖFLUG 6,7 LÍTRA CUMMINS DÍSELVÉL, 370/400* HESTÖFL
OG *AISIN SJÁLFSKIPTING. RAM 3500 ER MEÐ MESTA
INNRRÁRYMIÐ (MEGA CAB) Í SÍNUM FLOKKI.**

**ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI ÍSBAND, SMÍÐSHÖFÐA 5,
SÉRHÆFIR SIG Í BREYTINGUM Á RAM PALLBIFREIÐUM.**

BJÓÐUM UPP Á 37" - 40" BREYTINGAPAKKA



**RAM 3500
LIMITED MEGA CAB**



**RAM 3500
37" BREYTTUR**



**RAM 3500
40" BREYTTUR**

**EVROPUÁBYRGÐ: BÍLAR SEM EKKI ERU FLUTTIR INN AF UMBOÐI FRÁ USA OG KANADA ERU EKKI Í ÁBYRGÐ FRAMLEIÐANDA.
VERKSMÍÐJUÁBYRGÐ TRYGGIR AÐ ALLAR INNKALLANIR OG UPPFÆRSLUR SEM KUNNA AÐ BERAST Á LÍFTÍMA BÍLSINS ERU
TILKYNNTAR EIGANDA SEM FRAMLENGD ÁBYRGÐ OG FRAMKVÆMDAR EIGANDA AÐ KOSTNAÐARLAUSU.**

ISBAND

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

TAX FREE



SCOTT

Hornsófi úr sterku bonded leðri (leðurblöndu). Fáanlegur í þremur litum, koníaksbrúnu, steingráu og dökkgráu. Sterkir fætur úr svörtu járn. Hægra eða vinstra horn (ekki færnanlegt). Stærð: 293 x 217 x 85 cm.

225.798kr. ~~279.990kr.~~

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

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

Ísafjörður
Skeiði 1

www.husgagnahollin.is
558 1100

Upplýsingar í auglýsingunni
eru birtar með fyrirvara um
prentvillur.

TAXFREE DAGAR

LÝKUR MÁNUDAGINN 9. ÁGÚST

AF ÖLLU*

*nema af IITTALA, BITZ, SKOVBY eða sérpöntunum.



* Taxfree tilboðið jafngildir 19,35% afslætti. Að sjálfsögðu fær ríkissjóður virðisaukaskatt af söluverði. Afslátturinn er alfarið á kostnað Húsgagnahallarinnar.



HÚSGAGNA
HÖLLIN

Ekki alveg tilbúin að sleppa sýnileikanum



Björk
Eiðsdóttir
bjork
@frettabladid.is

Formaður Hinsegin daga, Ásgeir Magnússon, situr sitt fyrsta ár á formannsstóli og viðurkennir að hluti starfsins hafi verið að naga neglur enda þurfti að breyta flestu í ljósi hertra samkomutakmarkana. Hann segir þau sníða sér palli-ettustakk eftir vexti og finna sínar leiðir til að fagna.

Hinsegin dagar hafa staðið yfir frá því á þriðjudag og er síðasti dagur á morgun, sunnudag. Þegar samkomutakmarkanir voru aftur hertar í síðasta mánuði var ljóst að metnaðarfull dagskrá Hinsegin daga myndi riðlast og ekkert gæti orðið af hinni vinsælu Gleðigöngu sem síðast fram árið 2019.

Ásgeir, sem í fyrsta sinn stýrir hátíðinni, hlær þegar hann er spurður hvort mikið sé um að vera. „Maður myndi kannski halda að það væri minna að gera, enda minna um viðburði. En umstangið í kringum nauðsynlegar breytingar er líka tímafrekt. Að koma viðburðum í streymi og halda utan um skráningar og sóttvarnir á alla viðburði. Passa að allir sitji á réttum stöðum og hlaupa um með gjallarhorn og segja fólki að setja á sig grímur,“ segir Ásgeir í léttum tón og viðurkennir aðspurður að ekki hafi reynt á það síðastnefnda. „Það hefur ekki reynt á það ennþá en ég er tilbúinn með gjallarhornið.“

Vikan hófst á því að Ingólfsstræti var málað í regnbogans litum.

„Við fengum heilmikið af sjálfboðaliðum, rétt sluppum við rigninguna og áttum frábæran dag. Svo var opunarhátíðin í Gamla bíó með takmörkunum en tilfinningin var að fólk hefði verið svo rosalega tilbúið að mæta að það setti ekki fyrir sig að sitja með grímur.“

Mesta eftirsjáin að Gleðigöngunni
Nú í ár fékk stjórn Hinsegin daga örlítið lengri tíma til að sníða hátíðina að hertum takmörkunum en var uppi á teningnum í fyrra og segir Ásgeir þau hafa nýtt sér það til góðs.

„Í fyrra komu takmarkanirnar rétt fyrir verslunarmannahelgi svo við höfðum litinn tíma til að bregðast við. Við höfum svo líka lært mikið á þessu ári á það hvernig við getum lifað með þessari veiru og hvað hægt er að gera, og búum að því.“

Segja má með sannri að dagskrá Hinsegin daga hafi verið virkilega metnaðarfull í ár, með samblandi af skemmtun og fræðslu frá bæði innlendum og erlendum aðilum. Óhjákvæmilegt var að aflýsa einhverjum viðburðum en öðrum var einfaldlega breytt í takti við takmarkanir.

„Við þurftum að fella niður Hinsegin-siglinguna sem átti að vera í gærkvöldi og svo auðvitað Gleðigönguna sem fram hefði farið í dag. Það er mesta eftirsjáin að henni,“ segir Ásgeir. Mikilvægi göngunnar er margvíslegt og sýnileiki hinsegin fólks hefur aldrei verið meiri.

„Þetta hefur margfeldisáhrif út í samfélagið þar sem allir þeir sem enn eru að glíma við sínar tilfinningar einir sjá þarna viðbrögðin sem gangan fær og geta þar samsamað sig öðrum. Sjá þannig að það sé stærra samfélag þarna úti og fólk þurfi ekki að burðast með sínar tilfinningar eitt. Það er líka alltaf gott að minna okkur öll á að við stöndum öll vörð um mannréttindi og að þau séu okkur öllum til hagsbóta.“

Regnbogagullmoli á RÚV

Þegar ljóst var að ekkert yrði af Gleðigöngunni annað árið í röð voru hafðar hraðar hendur við að stilla upp dagskrá á RÚV á laugar-



Ásgeir Magnússon segir Gleðigönguna hafa margfeldisáhrif og því sé mesta eftirsjáin að henni.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ÓTTAR



Páll Óskar og fylgisveinar hafa verið áberandi í Gleðigöngunni sem síðast fór fram árið 2019.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK



Allar kynslóðir sameinast í göngunni sem vonandi verður á næsta ári.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK



Hatari kom fram 2019, við mikinn fögnuð.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

dagskvöldið, í svipuðum anda og var í fyrra.

„Sem betur fer gátum við fengið nokkra af okkar færur skemmtikröftum sem áttu að koma fram í Hljómskálagarðinum og annars staðar, til að koma fram í þessum skemmtipætti, og getum þannig komið þeirra frábæru hæfileikum á framfæri við þjóðina.“ Dagskráin hefst í kvöld klukkan 20.25 og spurður hverju fólk megi eiga von á svarar Ásgeir. „Ég held að fólk eigi von á skemmtilegum, fræðandi og kósí regnbogagullmola.“

Ásgeir segist hvetja alla Íslendinga hvar sem þeir eru til að vera litrík og eiga litríka stemningu með sínu fólki um helgina. Eins sé um að gera að kíkja við í miðbæ Reykjavíkur þar sem óvænt atriði munu skjóta upp kollinum.

„Við erum ekki alveg tilbúin að sleppa sýnileikanum svona auð-

veldlega og ætlum því að fara svipaðar leiðir og skipuleggjendur 17. júní fóru og verðum með ýmsa pop-up viðburði víðs vegar um bæinn. Það er því um að gera fyrir fólk að röлта um bæinn þar sem allt í einu poppar upp tónlistaratriði hér eða dragperformer þarna. Þetta verður ekkert auglýst heldur verður frekar eins og í páskaeggjaleit,“ segir Ásgeir en lætur þó uppi að viðburðirnir verði á milli eitt og fjögur í dag, laugardag.

Sníðum palli-ettustakk eftir vexti

Ásgeir er eins og fyrr segir í fyrsta sinn í sæti formanns Hinsegin daga og viðurkennir að hingað til hafi honum líðið betur í bakvinnslunni. „En nú er ég að taka annan bolta, að naga neglur og svara spurningum fjölmiðla,“ segir hann í léttum tón.

„Ég bý reyndar svo vel að vera með frábæran hóp með mér, frá-

bæra stjórn og í fyrsta sinn erum við með starfsfólk. Við njótum góðs af því, eins og mörg önnur frjáls félagsamtök, að geta nýtt ráðningarstyrki og það hefur verið algjör guðsgjöf, sérlega nú á lokaspættinum þegar þurfti að breyta öllu. Við erum þakklát fyrir stuðninginn sem við finnum í samfélaginu og frábæra bakhjarla, Reykjavíkurborg og Landsbankann. Svo gerðum við nýverið samning við Evrópusambandið um aðgengismál sem gerði okkur kleift að tákna- tálka alla viðburði en markmiðið er alltaf að auka aðgengi allra að fræðslu okkar.“

Aðspurður segist Ásgeir horfa björtum augum til næsta árs enda búi hann að fenginni reynslu.

„En vonandi náum við að lifa eðlilegra lífi á næsta ári,“ segir hann og bætir að lokum við: „En við sníðum okkur bara palli-ettustakk eftir vexti.“ ■



Það er því um að gera fyrir fólk að röлта um bæinn þar sem allt í einu poppar upp tónlistaratriði hér eða dragperformer þarna.

Ennþá meira úrval af listavörum



Listverslun.is



Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

Ég tók meðvitaða ákvörðun um að blómstra

Linda Pétursdóttir varð fimmtug í hittifyrri og þó hún hafi enn ekki haldið upp á tímamótin vegna heimsfaraldurs og samkomutakmarkana segist hún fagna hverju ári sem bætist við lífið og hafa tekið meðvitaða ákvörðun um að blómstra.

Ég er fyrir svo löngu komin á þann stað að vera ánægð með hvert ár sem bætist við líf mitt þannig að ég hlakkaði í raun bara til að ná þessum áfanga," segir Linda. „Hins vegar finnst mér reyndar enn frekar skritið að vera orðin fimmtug. Mér finnst árafjöldinn einhvern veginn ekki passa við mig. En ætli það sé nú ekki þannig hjá okkur flestum, að okkur finnst við vera yngri í anda en talan segir til um, sem er auðvitað hið besta mál," segir hún í léttum tón. „Það er bara einn annar möguleiki og það er að vera dauð. Ég fagna því heldur að fá að eldast áfram.“

Linda hefur eins og fyrr segir enn ekki haldið upp á áfangann en ætlunin var að gera það með vinkonu í Kaliforníu sem varð fimmtug tveimur vikum fyrr. „Við ætluðum aldeilis að efna til veislu og svo vinkonuferðar í kjölfarið, en þá skall Covid á og við höfum þar afleiðandi ekki enn náð að halda upp á afmælin okkar. Þannig að, eins og ég segi við vinkonur mínar í gamni, þá held ég bara upp á fimmtugsafmælið tveimur, þremur árum síðar. Það byrjar því ekki að telja fyrr og fyrir vikið græði ég á þessu," segir hún og hlær. „Maður þarf alltaf að einblína á það jákvæða í svona aðstæðum.“

Hugsanastjórnun mikilvæg

Fimmtugt í dag er varla sami aldur og hann var hjá fyrri kynslóðum enda algengara að fólk hlúi betur að sér og lífi lengur. Linda, sem hefur lengi starfað í heilsugeiranum, tekur undir það.

„Mér finnst frábært að konur leggi metnað í heilsu sína og lífsstíl, bæði andlega og líkamlega. Ég hef mikinn áhuga á heilbrigðum lífsstíl og áhrifunum sem hann hefur á líf okkar, og þar hefur mataræðið auðvitað gríðarlega mikið að segja. Síðast en ekki sist kemur hugsanastjórnun þar sterk inn. Fyrst og fremst þurfum við að vinna með heilann í okkur, allt annað fylgir svo í kjölfarið.“

Linda býr ein ásamt einkadóttur sinni, Ísabellu, sem hefur menntaskólanám í haust og segist hún vissulega vera farin að finna fyrir því að dóttirin þurfi orðið minna á henni að halda.

Einveran veitir mér orku

„Ég hef alltaf nóg fyrir stafni og elska það sem ég vinn við," segir Linda. „Ég er mikill dundari og „introvert“ og líður vel í eigin félagskap. Einveran veitir mér orku. En ég er vissulega farin að finna fyrir að nú þarf hún edlilega ekki jafn mikið á mér að halda. Ég er enn að venjast því að hún vilji frekar vera

með vinum sínum eða tala við vinkonur „online“ á kvöldin heldur en að hanga með mömmu gömlu," segir Linda og hlær. „Ég þarf bæði að venjast því og undirbúa sjálfa mig tilfinningalega undir þetta, því hún stefnir á nám erlendis, helst á næsta ári. Ég er einhleyp svo ég finn eflaust enn meira fyrir þessu, því það er enginn maki til að fara í gegnum þetta með mér, heldur geri ég það ein.“

Ég er mennsk

Það dylst ekki að alheimsfegurðardrottningin fyrrverandi hefur sjaldan lítið betur út og segir hún að í þeim efnum skipti það sköpum að halda rútínu og taka daglega tíma til að hlúa að sjálfri sér.



Ég er einhleyp svo ég finn eflaust enn meira fyrir þessu, því það er enginn maki til að fara í gegnum þetta með mér, heldur geri ég það ein.

„Það eru öll litlu hænuskrefin sem ég tek á hverjum degi sem vega þar þyngst. Sem dæmi; að drekka tvo litra af vatni daglega, borða holla fæðu og mikið grænmeti, að fá mér ekki aftur á diskinn, hreinsa alltaf húðina áður en ég fer að sofa og bera á mig góð krem og olíur. Ég hef farið í góðar húðmeðferðir í gegnum árin og passa vel upp á húðina og hef alltaf gert.

Ég fæ mér súperdrykk nánast alla daga ársins en þeir innihalda ofurfæðu sem gerir manni mjög gott og hefur andöldrunaráhrif," segir Linda sem einnig borðar mikið af berjum og hollri fitu og tekur daglega bætiefni.

„Flesta daga hugleiði ég, fer í sána, þurrbursta húðina og geng svo yfirleitt 10 þúsund skref úti í náttúrunni með hundunum mínum. En þetta er langt í frá fullkomið hjá mér alla daga, ég er mennsk og nenni ekki alltaf að gera það sem er mér fyrir bestu til langs tíma lítið. Ég tek ekki alltaf bestu ákvörðunina fyrir sjálfa mig, en þá er bara að taka næstu bestu ákvörðun í kjölfarið. Maður hefur nefnilega alltaf það val.“

Mikilvægt að dvelja ekki í gremju

Linda menntaði sig í lífsþjálfun með áherslu á heilsu og þyngdarstjórnun og hefur undanfarið boðið konum slíka þjónustu í gegnum vefsíðu sína lindape.com. Hún segir mikilvægt að læra að einblína á það góða við líf sitt og lífsstíl.

„Ég bendi konunum mínum á að dvelja ekki í gremju. Ef þú einblínir á það sem vantar og að adrir hafi það hugsanlega betra en þú eða gangi betur, mun það halda þér frá árangri," segir Linda sem er viss um

að gremja sé banamein drauma. „Og síðast en ekki sist þá er þakklæti talið hafa jákvæð áhrif á efnafræði heilans. Við upplifum meiri kærleika og gleði í kjölfarið og þá er auðveldara að losa sig við ótta og gremju og sætta sig við það sem við getum ekki breytt. Það er visst frelsi sem fylgir því.“

Ég er ekki erfiðleikar mínir

Sjálf hefur Linda upplifað sinn skerf af mótlæti í lífinu og hefur sagt frá þeim áskorunum í viðtölum í gegnum tíðina, meðal annars vægu heilablóðfalli fyrir nokkrum árum. „Lífið er bara þannig," segir hún aðspurð um áföllin. „Ég trú því að lífið sé til helminga gott og erfitt. Við förum öll í gegnum erfiðar tilfinningar og strembin verkefni á lífsleiðinni en að sama skapi kunnum við þá betur að meta það góða í lífi okkar. Mín lífsheimspeki er sú að gefast aldrei upp, að halda alltaf áfram og leiðarljósið mitt er einhvers konar sambland af kjarki og seiglu," segir hún.

„Þegar okkur verða á mistök eða erfiðleika ber að, þá er ekkert annað í boði en að fara í gegnum þá, standa svo upp, dusta af sér rykið og áfram gakk! Lífið býður upp á bæði dali og hæðir. Þegar við erum að fara í gegnum erfiðleika er enn mikilvægara en áður að vera með skipulagt dagsplan og fara eftir því. Og muna að af öllum erfiðleikum má draga lærdóm. Og ef notað á réttan hátt, mun það hjálpa okkur að komast á enn betri stað. Ég hef orðið ansi góða reynslu í því að takast á við alls kyns erfiðleika og verkefni, en ætli minn helsti kostur sé ekki sá að ég læt erfiðleika aldrei skilgreina hver ég er. Ég er ekki erfiðleikar mínir," segir Linda ákveðin.

Það má skipta um skoðun

Hún segir ákveðið frelsi fylgja því að sleppa tókum á því sem heima eigi í fortíðinni. „Til þess að hafa sjálföruggi og vera glöð í eigin skinni er mikilvægt að hætta að burðast með skömm, eftirsjá og kvíða í farteskinu. Að sleppa því er einn lykill velgengni. Ég tók meðvitaða ákvörðun um að blómstra, að vera örugg með sjálfa mig og það sem ég stend fyrir og hver ég er. Við eigum að fagna lífinu, og einblína á allt það bjarta og fallega sem við höfum, hver við erum og því sem fram undan er – og öllu því sem við getum gert til að lífa því lífi sem okkur dreymir um. Það góða er að við getum alltaf breytt hugsunum okkar því þær eru ekki staðreyndir. Það má skipta um skoðun.“

Eins og fyrr segir starfar Linda í dag við að ráðleggja konum varðandi að bæta lífsstílinn og þyngdarstjórnun og segist hún nota þar nýja aðferð.

„Ég hef það mikla reynslu úr þessum bransa að þegar ég lærði þessa nýju aðferðafræði hugsaði ég með mér að ég yrði að kenna samlöndum mínum og kynsysturum þessa lausn. Hún felst ekki í því að ég segi þér hvað þú átt að borða, láti þig fá uppskriftir, eða að þú þurfir að telja kaloríur eða stig. Það er úrelt aðferð að mínu mati. >>



Björk Eidsdóttir
bjork
@frettabladid.is

ILVA

GO CRAZY

Sparadtu

25%

AF ÖLLUM VÖRUM*

FIMMTUDAG - MÁNUDAGS

DAGANA 5. - 9. ÁGÚST

ÚTSÖLULOK 9. ÁGÚST

*20% afsláttur af sérpöntunum. Gildir ekki um vörur á áður niðursettu verði.

GILDIR Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ilva.is
mánudaga - föstudaga 11:00-18:30, helgar 12-18

ILVA Akureyri Mánudaga - föstudaga 11-18,
laugardaga 10-17, sunnudaga 13-17

 netgíró
VALITOR



FACEBOOK.COM/ILVAISLAND



INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND



Ég á góð ástarsambönd að baki en trúi því enn fremur að lengd sambands segi ekki endilega til um gæði þess.



Þegar Linda mætti í myndatökuna, efins um að leggirnir ættu að sjást, ákvað hún að tala sjálfa sig til, leit í spegilinn, blikkaði sig og sagði: „You've still got it!“ Fór svo fram fyrir myndavélina og naut sín í botn eins og sjá má.

MYND/ÁSTA KRISTJÁNSDÓTTIR

» Færð enga skyndilausn hjá mér

Mín aðferð felst í því að vinna með stærsta verkfærið til þyngdartaps, sem er þinn eigin heila. Þar er ég sérfræðingur og ég kenni konunum mínum að vinna með hugsanastjórnun, læt þær hafa verkfæri og tól til þess að gera langtímalausn, án þess að þurfa nokkurn tímann aftur að fara í megrunarkúr. Þú færð enga skyndilausn hjá mér, ég vinn dýpra með hugsanir og tilfinningar og læt þig taka stjórnina, læra inn á eigin líkama og hvað hentar þér. Mér finnst það skynsamlegasta leiðin, að þú setjist aftur í bílstjórastæðið.“

Linda segir aðalvinnuna vera hugarfarið. „Ég þjálf konurnar mínar í að hætta sjálfniðurrifi, að sýna sjálfum sér kærleika á leiðinni að markmiðinu því ef þú vinnur ekki með hugsanirnar þínar og tilfinningar, þá nærðu kannski markmiðinu þínu, tímabundið, en ferð aftur á sama stað og áður, jafnvel verri. Þú þarft því að læra að elska sjálfa þig, sýna þér virðingu í samtalinu sem þú átt við sjálfa þig og hvernig þú hlúir að þér daglega, til þess að geta upplifað og verið áfram á þeim stað sem þú stefnir á.“

Aðspurð um hvaða konur það séu sem til hennar leiti segist Linda nýverið hafa skoðað aldursbilið sem hafi verið mjög dreift.

„Konurnar mínar eru frá rúmlega þrítugu og upp í tæplega áttætt. Það er algjörlega magnað og sýnir að það að vilja bæta lífsstílinn hefur ekkert með aldur að gera. Enda er aldur afstæður.“

Fordómarnir gagnvart sjálfri sér

Ásta Kristjánsdóttir ljósmyndari tók þessar glæsilegu myndir af Lindu sem hér birtast en þær tvær hafa unnið töluvert saman undanfarin ár. Linda ákvað að fara örlítið út fyrir þægindarammann í tókunni og flagga kynþokkanum sem hún segist hafa verið svolítið feimin við síðustu ár.

„Ætli ég hafi þó ekki farið að njóta hans og kannski þorað að sýna enn meira núna eftir að ég varð fimmtug. Mig langar nefnilega að sýna konum, að allt er hægt. Við þurfum ekki að hætta að vera kynverur og líta vel út þótt árin færist yfir. Síður en svo!“ segir hún ákveðin.

„Ég þurfti þó að þjálf sjálfa mig í



Við þurfum ekki að hætta að vera kynverur og líta vel út þótt árin færist yfir. Síður en svo!

gegnum það að fara í þessa myndatöku því við Ásta vorum búnar að ákveða að ég skyldi sýna leggina. Það var miður uppbyggilegt samtali sem ég átti við sjálfa mig, um hvað ég, kona komin yfir fimmtugt, væri að fara að sýna á mér leggina, og alls kyns aðra fordóma gagnvart sjálfri mér.

Megum vera alls konar

Við Ásta áttum gott samtali um þessar vangaveltur mínar og hvers vegna klárar og frambærilegar konur mættu ekki sýna kynþokka. Hvort við þyrftum allar að vera í dökkum jakkafötum og ekki sýna kvenleika okkar til þess að vera teknar alvarlega? Og er það eitthvað sem ég vil standa fyrir? Svar mitt var nei. Ég vil sýna konum að við megum vera alls konar. Þrátt fyrir það, svona í hrein-skilni sagt, þá var ég frekar stressuð. Þegar ég mætti svo í myndatökuna, efins um að leggirnir mínir ættu að sjást á mynd og þess háttar, eða þar til ég var tilbúin, leit ég á sjálfa mig í speglinum, blikkaði mig og sagði: „You've still got it!“ Fór svo fram fyrir myndavélina og naut mín í botn.“ segir Linda í léttum tón.

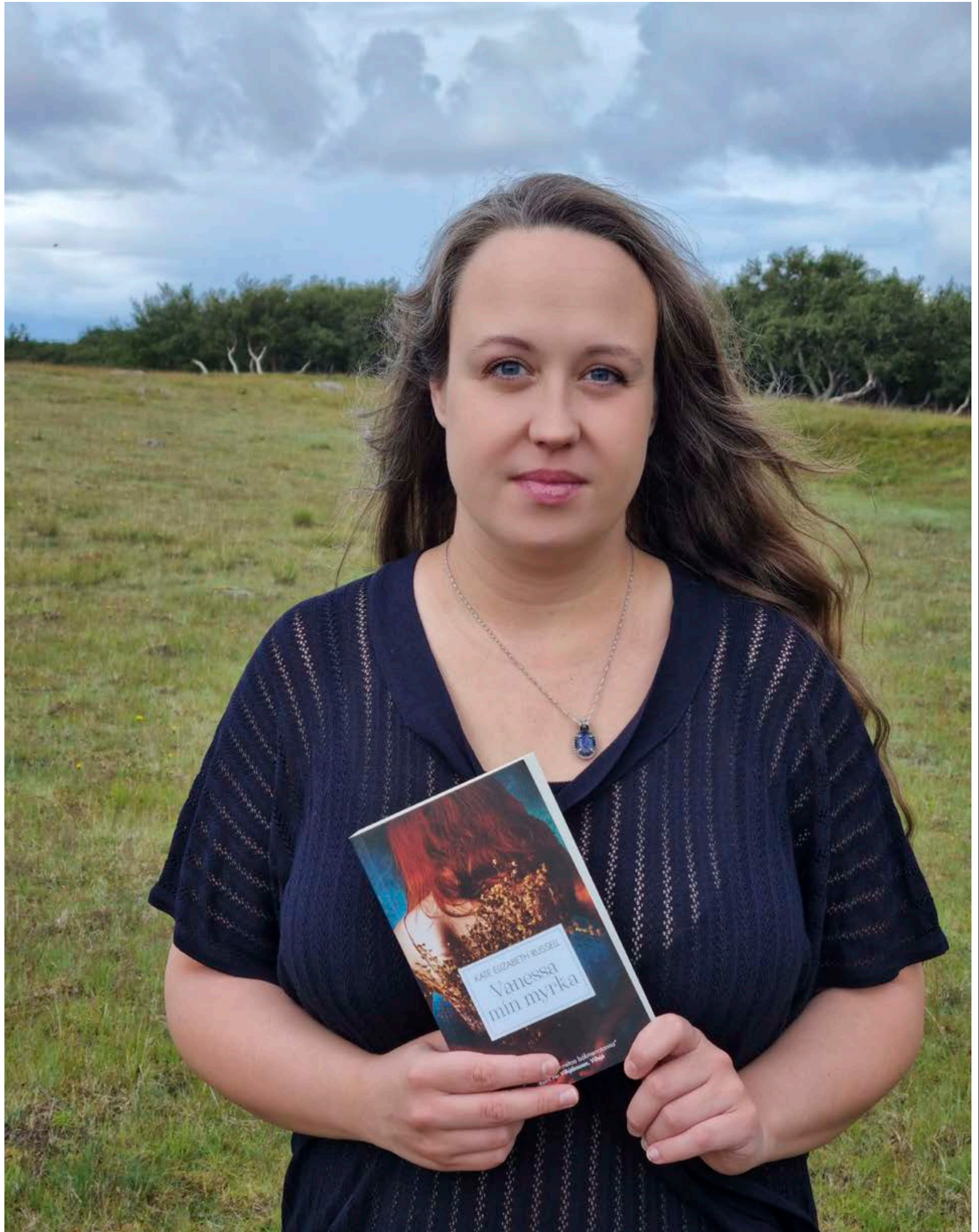
Linda varð alheimsfegurðardrottning aðeins átján ára gömul og um leið landsþekkt hér heima, en gæti hún hugsað sér að fara til baka á sama aldursbil? „Æi, nei, veistu ég held ekki. Það var of mikið alls kyns vesen og drama sem ég hef hvorki nennu til né þolinmæði til að takast á við í dag.“ segir hún einlæg.

Opin fyrir ástinni

Ástarsambönd Lindu hafa í gegnum tíðina ratað í fjölmiðla og sagði hún meðal annars frá sambandi sínu við Kanadamann í viðtali við helgarblað Fréttablaðsins fyrir um tveimur árum. Upp úr því slitnaði en aðspurð segist Linda enn sannarlega trú á ástina. „Tilfinningin að vera ástfangin er dásamleg. Ég á góð ástarsambönd að baki en trúi því enn fremur að lengd sambands segi ekki endilega til um gæði þess. Þar til ég kynnist þeim manni sem ég tel vera góðan lífsförunaut sem bætir líf mitt meira en ekki, þá kys ég að vera ein. Ég er mjög sjálfstæð á allan máta. Ég hef góða reynslu í að vera ein og er sátt, en ég er líka opin fyrir möguleikum ástarinnar.“ segir Linda að lokum. ■



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.isHarpa Rún Kristjánsdóttir, þýðandi skáldsögunnar *Vanessa mín myrka*, segir þýðingarstarfið hafa tekið á, enda er bókin tormelt og umdeild.

MYND/ADSEND

Hættu þessu, karlpungur

Vanessa mín myrka er fyrsta skáldsagnabýðing skáldkonunnar og bókmenntafræðingsins Hörpu á umdeildri og umtalaðri bók Kate Elizabeth Russell. Bókin var níu ár í vinnslu hjá höfundu, kom út í fyrra og talaði sterkt inn í nýjan samtíma og #meetoo-byltinguna. **2**

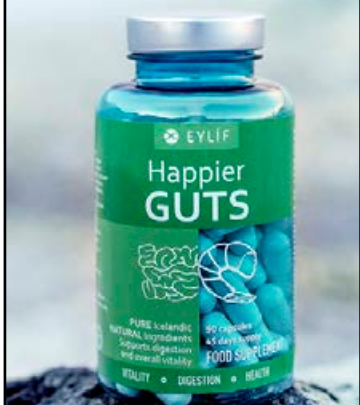
 TARAMAR


HEALING TREATMENT

Græðir brennda húð

www.taramar.is

Heilbrigð melting er grunnur að góðri heilsu


 EYLIF

Heilsan er dýrmætust
www.eylif.is



Jóhanna María
Einarsdóttir
johannamaria
@frettabladid.is

My Dark Vanessa kom fyrst út í Bandaríkjunum árið 2020. Bókin segir frá tveimur tímabilum í lífi Vanessa Wye. Annars vegar þegar hún kemst fjórtán ára gömul inn í virtan heimavistarskóla og á þar í eitruðu og vafasömu sambandi við kennara sem er þrefalt eldri en hún. Hins vegar sjáum við hana sautján árum síðar, í miðri fyrstu #metoo-bylgjunnar vestra, þar sem hún neyðist til þess að gera sambandið upp og horfast í augu við sjálfa sig og áhrifin sem það hefur haft á líf hennar.

Umdeild fyrsta skáldsaga

Harpa vann nýverið að nýrri þýðingu á Rómeó og Júlíu ásamt Jóni Magnúsi Arnarssyni í heimsfaraldrinum og ætti sú þýðing að líta dagsins ljós á haustdögum í Þjóðleikhúsinu. „Eftir leikritið langaði mig að takast á við eitt-hvað allt annað og varð Vanessa fyrir valinu.“

Höfundurinn, Kate Elizabeth Russell, er fædd 1984 og er My Dark Vanessa fyrsta skáldsagan hennar. Þetta er fyrsta skáldsagan sem Harpa þýðir og segir hún það hafa reynst gæfuspor að fara með hugmyndina til Heiðu Bjarkar Þórbergsdóttur í Króniku. „Heiða ákvað að taka að sér ritstjórn og ég endaði sem starfsmaður útgáfunnar og hef fengið tækifæri til að taka þátt í að byggja hana upp. Það er síðan kaldhæðni orlaganna að Vanessa reyndist svo ekki alóskyld Rómeó og Júlíu. Báðar eru sjúkar ástarsögur um stúlku sem feðraveldið reynir að kremja.“

My Dark Vanessa var orðin umdeild eiginlega áður en hún kom út í Bandaríkjunum og bóka-klúbbur Oprah Winfrey hætti við að taka hana til umfjöllunar. Russell er ritlistarmentuð og var í níu ár að skrifa Vanessa. Þrátt fyrir að viðtökurnar væru margvíslegar varð bókin strax metsölubók í heimalandinu, sem hlýtur að teljast gott þegar um fyrstu bók höfundar er að ræða.“

Salka Valka með öðrum augum

Vanessa hefur verið þýdd yfir á þriðja tug tungumála. Harpa segir að bókin hafi þó ekki farið hátt í byrjun júlí þegar hún kom út í íslensku þýðingu en hún telur að bókin eigi samt fullt erindi inn í íslenskan samtíma og umræðu.

„Bókin er ekki auðveld og ég skil vel að fólk treysti sér ekki til að ræða hana, en það endurspeglar einmitt mikilvægi þess að draga hana inn í umræðuna. Margir tala um að þetta sé bók sem muni snerta konur en eigi jafnvel meira erindi við karla. Þegar ég las hana fyrst hugsaði ég með mér að ég hefði viljað lesa hana þegar ég var 15 ára.“



Ákveðið var að gefa íslensku Vanessa nýja bókarkápu sem Ólöf Erla hjá Svartdesign hannaði. „Það er eitthvað svo sterkt við hvernig hún stendur þarna með vöndinn á bakinu.“

bylgjunni hér á landi. Gott fólk getur gert slæma hluti og hér fá lesendur tækifæri til að kynna hlutunum eins og þeir eru.

Það heillaði mig við bókina hvernig henni tekst að sýna en ekki segja. Þetta er fyrsta verk höfundar, en hún er aldrei predikandi eða boðandi. Við höfum fylgst með samfélagsbyltingunum ríða yfir, fólk segir sína sögu opinberlega, orð stendur gegn orði og athugasemdakerfin loga. Í rauninni er það aldrei okkar að hafa skoðun á raunverulegum málum. Skáldskapurinn skapar þá andrúm til að vege og meta hlutina. Mynda okkur skoðun á máli án þess að skipa okkur í lið með eða á móti. Það tekst svo vel upp í bókinni, því þótt sögumaðurinn sé ekki áreiðanlegur þá tekur söguhöfundurinn aldrei afstöðu.“

En var aldrei erfitt að þýða svona umdeilda og flókna sögu?

Harpa viðurkennir að verkið tók alveg á á köflum. „Meðan á þýðingunni stóð sat ég stundum við tölvuna og hugsaði: „Ekki gera þetta stelpa – komdu þér út! Segðu nei!“ Þrátt fyrir að vita hvað myndi gerast næst. Það er svolítið kaldhæðnislegt að hugsa til þess hvað þetta er litad af orðræðunni sem þolendur mæta þegar þeir segja frá. „Af hverju kærðirðu ekki? Af hverju varstu svona full? og fleira.“ Við þurfum líka að venja okkur af þessu. Ég hefði auðvitað átt að hugsa: „Hættu þessu, karlpungur.“

Ég var ólétt þegar ég vann að þýðingunni og eftir á að hyggja var þetta auðvitað óskynsamlegt meðgönguverkefni. Mér var reyndar óglatt í nánast 20 vikur á þessari meðgöngu og þegar ég hugsa um það þá lagaðist ógleðin ekki fyrr en Vanessa fór í prentun. Ég viðurkenni fúslega að ég hef ekki litid í bókina síðan hún kom út, enda var ég þá komin tæpa níu mánuði á leið.“

Á þessi bók eftir að verða klassik?

„Þessi bók ratar mjög víða inn á lista yfir það sem erlendis er kallað „nútima klassik“. Sem bókmenntafræðingur vil ég samt benda á að hugtakið klassik er alltaf hálf merkingarlaus og ákveðið af hefðarveldi sem er ekkert endilega áreiðanlegt. Ég held í það minnsta að bókin sé mjög góður spegill á #metoo-byltinguna, samfélagslegu aðstæðurnar sem hún sprettur úr og þær tilfinningar sem hún hefur vakið meðal fólks. Vanessa mín myrka væri ekki til ef ekki væri fyrir samfélagsmiðla. #metoo væri það ekki heldur. Með öllum sínum kostum og göllum hafa þeir opnað ormagryfju sem var löngu kominn tími á að gægjast ofan í, því þar er tækifæri til þess að laga risastórt samfélagsmeið. Við erum rétt að byrja á því verkefni.“

Barn og bók

Harpa, þýðandi bókarrinnar, vakti þó nokkra athygli fyrir ljóðabókina sína Eddu þar sem hún fléttaði saman hugsanir æsku og elli á áhrifaríkan máta. Hún situr ekki auðum höndum nú þegar Vanessa mín myrka er komin út. Hún er nýbúin að eiga sitt fyrsta barn og vinnur jafnframt að skáldsögu sem hún segir að komi út í haust hjá bókaútgáfunni Bjarti. „Hún heitir ekkert ennþá en er nútímasveitasaga sem fjallar um ást, sauðfjárbúskap, sveitaböll og bollaspádóma. Hún er kannski blanda af Vanessa og bókinni Sumarið í sveitinni sem við Guðjón Ragnar gáfum út í vor. Létt og þung í senn og ég hlakka til að fylgja henni í flóðinu.“ ■

Halldór Laxness skrifaði til dæmis þó nokkra karla sem svipar til Strane, kennarans sem misnotar Vanessa.

Harpa Rún
Kristjánsdóttir.

Umfjöllunarefnið segir Harpa að sé því miður jafngamalt mannkyninu en það sem hefur breyst er viðhorf okkar til þess. „Halldór Laxness skrifaði þó nokkra karla sem svipar til Strane, kennarans sem misnotar Vanessa. Ég las Sölku Völku fyrst fjórtán ára og svo aftur rúmlega tvitug með allt öðrum augum hvað þennan hluta varðar. Það er dæmi um bók sem proskast með umræðunni. Í seinni tíð hafa uppgjörsbókmenntir orðið áberandi. Gerður Kristný hefur ljáð þolendum rödd í Blóðhófnu, Drápu og Sálumessu. Sjóveikur í München eftir Hallgrím Helgason og viðbrögðin við henni sýndi okkur síðan hvað umræðan á enn langt í land.“

Lolita mín myrka

Aðalminni sögunnar, samband eldri manns og barnungrar stúlku, er beintengt frægr skáldsögu Nabakog; Lolitu í hugum svo margra. Russell gengst fúslega við því og vinnur það markvisst inn í bókina. „Strane er enskukennari og bókmenntamaður og lokkar Vanessa til sín gegnum klassísk bókmenntaverk. Lolita speglar ágætlega menningarátökin sem Vanessa mín myrka sprettur úr. Lolita er óumdeilanlega frábær bók um hræðilegt efni, en vegna þess hvað Humbert er heillandi sögumaður hafa margir freistast til að upphæfja efnið og ástarsambandið.“

Eitt af orðunum sem ég lenti í vandræðum með að þýða var enska orðið „jailbait“, eða fangelsisbeita, sem er notað um unglingsstúlkur sem eru svo kynþokkafullar að karlmenn standast þær ekki. Þær lokka þá til að fremja lögbrot. Við eigum ekki íslenskt orð yfir þetta og eins og lögfræðingurinn sem ég bar þetta undir sagði, þá er það eiginlega bara gott.

Ef við horfum á kvikmyndaaðlaganir á Lolitu falla leikkonurnar iðulega í þennan flokk. Þær fá ekki að vera venjulegar unglingsstelpur heldur eru þær gerðar að kynferðislegum viðföngum. Russell vinnur þetta áfram og fjallar um okkar

menningu og markaðsvæðingu söngkvennanna Britney Spears og Fionu Apple. Sú fyrrnefnda er núna að vinna úr sínum áföllum og hefur verið nokkuð áberandi undanfarið. Héðan er svo bara eitt skref yfir í að fjalla um klámíðnaðinn, þar sem sambönd sem byggja á þessari framsetningu og valdaójafnvægi eru mjög áberandi.

Vanessa mín myrka hefur verið kölluð Lolita nútímans, frá sjónarhóli kvenna og einn af lykklunum að því er þessi menningarumfjöllun. Vanessa sprettur upp úr menningu þar sem konur kynnast sjálfum sér með augum karlmanna, þar sem kynþokki og klám veður uppi. Þetta litar viðhorf allra kynja og einstaklinga til sjálfrá sín og annarra og ýtir undir ýmsar gerðir kynferðisofbeldis. Við erum rétt að byrja að vinna úr þessu sem samfélög, til dæmis með #metoo-byltingunni sem breytir öllum viðhorfum og þankagangi. Þetta gerir samtál bókanna miklu áhugaverðara, því lesturinn breytist um leið og lesandinn og viðhorf hans.“

Erfiður sögumaður

Sagan gefur mjög erfiðum sögumanni rödd, sem hagar sér ekki eins og samfélagið vill að þolandi kynferðisofbeldis hagi sér. „Vanessa, sögumaðurinn, er í stjórnlausri sjálfsvörn. Líf hennar, allt frá fjórtán ára aldri, hefur sntúist um Strane og sambandið við hann. Hún neitar að líta á sig sem þolanda og berst með kjafti og klóm gegn öllum sem reyna að fá hana til að leita sér hjálpar og vinna úr atburðunum, því hún veit að þá mun tilvera hennar hrynja. Það er erfitt að hjálpa þeim sem vill ekki láta hjálpa sér og á sama tíma er Strane heillandi skrímsli.

Mér finnst þetta helsti styrkur bókarrinnar. Þau eru ekki svarthvít og samband þeirra ekki heldur, en sú er iðulega raunin í ofbeldissamböndum. Í rauninni eru einu öfgarnir fölgirnir í aldursmuninum, en svona sambönd eru því miður alltof algeng. Fræstir gerendur eru hræðileg skrímsli, eins og við höfum séð svo glögg í nýjustu

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

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Björn Viglundsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 550 5766 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Sigríður Inga Sigurðardóttir sigridur@frettabladid.is, s. 550 5767 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordis@frettabladid.is, s. 550 5768

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

Kröftug & hrein bætiefni

ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

20% Afsláttur í ágúst

HAGKAUP

Lífið tók U-beygju til hins betra

Femarelle Rejuvenate við upphaf hormónabreytinga er náttúruleg lausn og er virkni þess staðfest með klínískum rannsóknum.

Breytingaskeiðið (tíðahvörf) er eitthvað sem engin kona sleppur við. Einkenna fer þó oft að gæta allt að 10 árum áður en eiginleg tíðahvörf hefjast. Einkennin geta verið afar mismunandi og þó svo að sumar konur sleppi nokkuð vel og finni lítið fyrir breytingunum eru samt sem áður ákveðin einkenni sem margar hverjar finna fyrir.

Einkenni eftir þrítugt

Það eru mörg dæmi þess að konur fari að finna fyrir einkennum sem tengjast breytttri hormónastarfsemi upp úr þrítugu, og stundum fyrr. Þessi einkenni tengjast minnkandi framleiðslu estrogens og geta meðal annars verið:

- Fyrirtíðaspenna
- Óreglulegar blæðingar
- Hitakóf og nætursviti
- Svefntruflanir
- Skapsveiflur
- Minni orka, þreyta og slen
- Píringur
- Aukinn hjartsláttur
- Minni kynlöngun

Það er orðið sífellt algengara að konur þjáist á einhvern hátt vegna ójafnvægis í hormónaframleiðslu. Heilbriggt lífni getur spilað stórt hlutverk í að draga úr einkennum en oftast en ekki þarf meira til.

„Líf mitt breyttist“

Dídi Ásgeirs starfaði í apóteki þegar hún kynntist fyrst Femarelle. Hún hafði þetta að segja: „48 ára og í blóma lífsins taldi ég mig alls ekki vera komna á þann stað að vera byrjuð á breytingaskeiðinu. Ég svaf illa, vaknaði mörgum sinnum á nóttu og gat engan veginn sofði þar sem ég kófsvitnaði og bæði sæng og koddí rennblaut. Ég var sem sagt í bullandi afneitun. Einn góðan veðurdag fékk ég samt nóg og ákvað að kaupa mér einn pakka af þessari snilldarvöru og hugsaði „ég hef engu að tapa“. Viðbrögðin létu ekki á sér standa en ég tók tvær töflur á dag og þegar ég var búin með tvö spjöld úr pakkanum breyttist líf mitt, þvílíkur munur! Ég tók U-beygju í lífinu, svitinn er horfinn, ég sef miklu betur og næ meiri og betri hvíld þannig að dagurinn á eftir er allt annar. Þær konur sem kannast við þessi einkenni ættu ekki að hika við að prófa Femarelle. Femarelle Rejuvenate er klárlega málið.“



Dídi Ásgeirs segir að líf hennar hafi breyst til batnaðar þegar hún kynntist Femarelle.

MYND/ADSEND

Ég tók U-beygju í lífinu, svitinn er horfinn, ég sef miklu betur og næ meiri og betri hvíld þannig að dagurinn á eftir verður allt annar.

Didi Ásgeirs.



Femarelle rejuvenate

Fjölmargir kvensjúkdómalæknar mæla með Femarelle sem fyrstu meðferð við tíðahvörfum þar sem Femarelle er hormónalaus lausn við einkennum. Femarelle Rejuvenate hentar konum sem eru að upplifa fyrstu einkenni hormónabreytinga og áður en óregla kemst á blæðingar. En það inniheldur einkaleyfisvarið efnasamband, DT56a, sem unnið er úr óerfðabreyttu soya. Það inniheldur einnig hörfræ, B2- og B7-vítamín fyrir eðlileg efnaskipti, aukna orku og viðhald húðar, slímhúðar og hárs.

Hormónalaus lausn

Femarelle-vörurnar fást í tveimur öðrum tegundum, Recharge og Unstoppable, fyrir mismunandi stig tíðahvarfa. Recharge hentar fyrir konur sem eru komnar á breytingaskeiðið og blæðingar óreglulegar eða hættar. Unstoppable hentar fyrir konur sem eru komnar yfir breytingaskeið en vilja viðhalda kraftmiklum lífsstíl og vernda beinin þegar árin færast yfir. ■

Femarelle-vörurnar fást í apótekum, stórmörkuðum og Femarelle.is.

Betri svefn

Melissa Dream er hannað til að stuðla að djúpri slökun og værum svefni.

Þessi blanda inniheldur ekki efni sem hafa sljóvgandi áhrif.



Þvílíkur munur!

„Ég bæði sef fastar og sofna fyrr. Ég ligg ekki andvaka á koddanum og vakna endurnærð og úthvíld. Ég sef alla nóttina og er ekki sífellt að vakna upp eins og áður. Ég mæli hiklaust með Melissa Dream fyrir alla“

Elsa M. Víðis.

Valið besta bætiefni við streitu hjá National Nutrition í Kanada



Útsöluastaðir: Öll apótek, heilsuverslanir og heilsuhillur stórmarkaðanna.

Brúðkaup í konunglegum stíl



Elin
Albertsdóttir
elin
@frettabladid.is

Frænka Díönu prinsessu, lafði Kitty Spencer, gekk að eiga sinn heitt elskaða Michael Lewis þann 24. júlí. Athöfnin fór fram á lúxus-hefðarsetri í Róm. Mikill fjöldi prúðbúinna gesta var viðstaddur brúðkaupið sem vakti mikla athygli.

Það vakti sömuleiðis athygli að faðir brúðarinnar, Charles Spencer jarl, mætti ekki í brúðkaupið en í staðinn gengu bræður hennar tveir með henni inn kirkjugólfíð. Jarlinn hefur afsakað fjarveru sína með því að hann sé illa kvalinn í öxl og eigi erfitt með að ferðast.

Kitty og Michael trúlofuðu sig á síðasta ári. Hann er fráskilinn milljarðamæringur, rúmum þrjátíu árum eldri en hún og fimm árum eldri en faðir hennar. Hann á þrjú uppkomin börn. Michael er alinn upp af vellauðugri fjölskyldu í Suður-Afríku. Afi hans stofnaði risastórt húsgagnafyrirtæki, Lewis Furniture, í Höfðaborg árið 1934. Michael er forstjóri vel þekktar fataverslunarkeðju í Suður-Afríku sem nefnist Foschini LTD en einnig er hann stofnandi líftæknifyrirtækisins ProChon Biotech Limited.

» Kitty og Michael trúlofuðu sig á síðasta ári. Hann er fráskilinn milljarðamæringur, rúmum þrjátíu árum eldri en hún og fimm árum eldri en faðir hennar.

Brúðurin klæddist glæsilegum brúðarkjól frá Dolce & Gabbana sem hönnuðu einnig fjögur önnur brúðardress til skiptanna. Veislan hófst á föstudegi og stóð alla helgina. Kitty, sem er bróðurdóttir Díönu prinsessu, þótti afar tignarleg í brúðarkjólnum sem mörgum fannst minna á kjól frænku hennar á sínum tíma. Kjöllinn er innblásinn af Viktoriútímanum og er gerður úr hvítum blúndum með löngu slöri. Það tók sex mánuði að gera kjöllinn. Kitty mun hafa ákveðið að vera ekki með kórónu Spencer-ættarinnar sem móðir hennar bar í sínu brúðkaupi.

Eftir athöfnina skipti hún um fót og fór í bláan handmálaðan silki-kjól. Um kvöldið skipti hún aftur um fót og fór í kokteildress með silfur- og gullperlum.



Þeir verða vart glæsilegrir brúðarkjólarnir. Kitty Spencer uppklædd á brúðkaupsdaginn.

MYND/FACEBOOK-DOLCE & GABBANA

Kitty hefur starfað sem fyrirsæta, meðal annars fyrir D&G og er með yfir hálfa milljón fylgjenda á Instagram. Stuttu eftir að hún trúlofaðist Michael sýndi hún trúlofunarhring sinni á Instagram en hann mun vera 26 milljóna króna virði. Brúðkaupið var í konunglegum anda en Kitty var viðstödd þegar frændur hennar, prinsarnir Vilhjálmur og Harry, giftu sig.

Villa Aldobrandini þar sem brúðkaupið var haldið stendur á fallegum stað með ótrúlegu útsýni yfir borgina. Í raun er þetta höll í ítölskum barokkstíl. Gardurinn í kring er afar glæsilegur en hann var gerður á árunum 1598-1603. Þar eru aldagamlar styttur og gosbrunnar. Innandyra er málverk á veggjum frá 17. öld. Margir ferðamenn leggja leið sína til Villa Aldobrandini. ■



Brúðhjónin eftir athöfnina.

MYND/FACEBOOK-DOLCE & GABBANA



Glæsilegur kjöll sem Kitty klæddist eftir athöfnina frá D&G.

MYND/FACEBOOK-DOLCE & GABBANA



Enn einn kjöllinn sem Kitty klæddist í brúðkaupinu, handmálað silki.

MYND/FACEBOOK-DOLCE & GABBANA

MARAPÓN

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um marapón kemur út föstudaginn 13. ágúst nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.



Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5654 / jonivar@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



Chief Executive Officer

Creditinfo is a leading service provider for credit information and risk management solutions worldwide. It has established more than 25 credit bureaus in mature and emerging markets over 4 continents, thus tangibly contributing in growing and strengthening economies.

The company has developed, through its multiple subsidiaries, numerous products and services from official and customer information sources to facilitate best practice decisioning in credit risk management and has been the preferred partner of local Credit Bureaus.

Established in Iceland in 1997, Creditinfo Group has been among the fastest growing companies in its field.

Creditinfo has been shortlisted and awarded in several tenders supported by World Bank, IFC, Millenium Challenge Corporation and other international organisations.

Creditinfo is looking for a highly motivated, and experienced CEO to lead the Creditinfo Iceland team. The CEO will be responsible for the day-to-day management of the organisation with specific accountability for business development and achievement of its strategic and operational goals.

The CEO will play an integral role in leading change initiatives necessary to create and maintain the sustainable growth of the organisation while satisfying the needs of its customers.

The CEO will report to the Board of Directors of Creditinfo Iceland, and the Regional Director for Global Markets - Nordics.

Responsibilities:

- Providing strategic, financial and operational leadership for the Icelandic office in close cooperation with the Board of Directors and the Regional Director for Global Markets - Nordics.
- Leading strategic change initiatives; identification and support of change programmes and being a champion of change.
- Negotiations with the Group and affiliate offices, data providers, banking institutions, lending agencies, and similar entities; establishment and maintenance of effective working relationships with these agencies and other stakeholders.
- Representation of the organisation at meetings, conferences and other forums as required.
- Create, improve, implement, and enforce policies and procedures of the organisation that will improve operational and financial effectiveness.
- Development and implementation of a strategic planning framework.
- Overseeing the design and implementation of an enterprise risk management programme.
- Demonstrating strong business ethics in the execution of corporate and personal affairs and project and maintain a positive corporate image at all times.

Qualifications:

- Minimum 5 years of experience in a relevant area of a financial services industry or similar industry such as management consultancy; and in a general management position.
- University degree / Master's degree in Business Administration, Engineering or Finance.
- Great strategic visionary thinking together with efficient hands-on daily operational management capacity, and excellent ability to lead and manage.
- Analytical mind with strong business / commercial acumen.
- Strong problem-solving and decision-making skills.
- Excellent communication, interpersonal and presentation skills.
- Strong relationship building and management skills.
- Goal- and results-oriented with a high drive and energy level.
- Strong business ethics, integrity, and focus on corporate culture.
- Fluent in Icelandic and English, both written and spoken.

The application must be in English, accompanied by a curriculum vitae and a detailed cover letter stating the reasons for the application and the reasons for the applicant's ability to perform in the job.

The application deadline is August 16th.

Apply for the job at www.vinnvinn.is.

Jensína Kristín Böðvarsdóttir (jensina@vinnvinn.is) and **Hilmar Garðar Hjaltason** (hilmar@vinnvinn.is) at Vinnvinn, oversee the recruitment process.

vinnvinn
RÁÐNINGAR | RÁÐGJÖF

vinnvinn

Ráðgjafi

Almenni lífeyrissjóðurinn óskar eftir að ráða ráðgjafa í lífeyris- og lánamálum. Starfið felst meðal annars í þjónustu og samskiptum við sjóðfélaga ásamt undirbúningi og vinnslu lánaumsókna. Hjá sjóðnum starfar samheldinn hópur starfsmanna sem leggur metnað sinn í að vinna vel fyrir sjóðfélaga og veita úrvalspjónustu. Í boði er vinnustaður sem hlúir að starfsfólki með góðri vinnuaðstöðu og áhugaverðum og fjölbreyttum verkefnum.

Hæfniskröfur

- Framúrskarandi samskiptahæfni, jákvætt viðmót og þjónustulund
- Frumkvæði, sjálfstæði og öguð vinnubrögð
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Gott vald á íslensku og ensku
- Reynsla af störfum á fjármálamarkaði kostur

Umsóknarfrestur er til **17. ágúst nk.** Sótt er um starfið á hagvangur.is.

Nánari upplýsingar veita Inga S. Arnardóttir – inga@hagvangur.is og Sverrir Briem – sverrir@hagvangur.is



Almenni lífeyrissjóðurinn er fullgildur lífeyrissjóður og hefur starfsleyfi samkvæmt lögum um skyldutryggingu lífeyrisréttinda og starfsemi lífeyrissjóða.

hagvangur.is



Úrvinnslusjóður

Verkefnastjóri stafrænnar þróunar

Stafræn
þróun

Við leitum að öflugum verkefnastjóra til að leiða stafræna þróun hjá Úrvinnslusjóði. Framundan eru spennandi verkefni tengd tæknivæðingu og gagnavinnslu, Úrvinnslusjóður spilar mikilvægt hlutverk í að ýta undir endurvinnslu og endurnýtingu úrgangs.

Helstu verkefni

- Leiða stafræna þróun Úrvinnslusjóðs
- Þróa nýjar stafrænar lausnir og sjálfvirknivæða ferla
- Hagnýting gagna við stjórnun, þjónustu og afstemmingu milli kerfa
- Uppbygging og þróun á vöruhúsi gagna
- Innleiðing á skilvirkum og öruggum gagnasamskiptum við almenning og verktaka
- Umsjón með innri vef og upplýsingamiðlun meðal starfsmanna
- Önnur tilfallandi verkefni

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, s.s. tölvunarfræði eða verkfræði
- Viðtæk þekking og reynsla af upplýsingatækni, verkefnastjórnun og innleiðingu stafrænna lausna
- Þekking á uppbyggingu tölvukerfa og samskiptum þeirra á milli
- Reynsla af samstarfi við ráðgjafa og sérfræðinga í upplýsingatækni
- Hæfni til að miðla efni til starfsmanna og ytri aðila
- Lipurð í mannlegum samskiptum og metnaður til að ná árangri
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi og öguð vinnubrögð
- Gott vald á íslensku og ensku, jafnt í töluðu sem rituðu máli

Hráefni og orka til vöruframleiðslu eru oft takmarkaðar auðlindir sem ber að fara eins sparlega með og kostur er. Úrvinnslusjóður er ríkisstofnun sem sinnir umsýslu úrvinnslugjalds sem lagt er á vörur og ráðstöfun þess. Úrvinnslugjaldið er notað til að stuðla að sem mestri endurvinnslu og endurnýtingu úrgangs. Úrvinnslusjóður semur við verktaka um þessa verkþætti á grundvelli verksamninga.

Umsóknarfrestur er til og með **24. ágúst nk.** Sótt er um starfið á starfatorg.is, með umsókn skal fylgja ferilskrá ásamt kynningarbréfi þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni umsækjanda í starfið.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Stefania Hildur Ásmundsdóttir, ráðgjafi, stefania@hagvangur.is.

hagvangur.is





Skrifstofustjóri Héraðsdóms Reykjavíkur

Héraðsdómur Reykjavíkur er stærsti dómstóll landsins með aðsetur á Lækjartorgi. Þar starfa nú um 50 manns, þar af eru 22 dómarar og fjölbreyttur hópur annarra sérhæfðra starfsmanna. Þau gildi sem dómstóllinn starfar eftir eru SJÁLFSTÆÐI – TRAUST – SKILVIRKNI og GÆÐI. Við höfum metnað til að mæta kröfum tímans um notkun rafrænna lausna til að auka skilvirkni og bæta þjónustu og á sama tíma tryggja réttláta og opinbera málsmeðferð. Nánari upplýsingar um starfsemi dómstólsins og stefnu dómstólasýslunnar má finna á heimasíðu dómstólanna, www.domstolar.is.

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

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

Umsóknir óskast fylltar út á www.vinnvinn.is.

Umsjón með starfinu hafa Auður Bjarnadóttir (audur@vinnvinn.is) og Jensína K. Böðvarsdóttir (jensina@vinnvinn.is).

Héraðsdómur Reykjavíkur leitar að drifandi og metnaðarfullum skrifstofustjóra. Skrifstofustjóri tekur þátt í að móta og framfylgja stefnu dómstólsins og annast daglegan rekstur hans í umboði og samstarfi við dómstjóra.

Verkefni skrifstofustjóra eru afar fjölbreytt og krefjast þekkingar og skilnings á rekstri dómstóla, hæfni í mannlegum samskiptum og mannauðsmálum og færni í rekstri og fjármálastjórn opinberra stofnana. Við leitum að starfsmanni sem hefur brennandi áhuga á starfsemi dómstóla og þeim gildum sem dómstólar starfa eftir og er reiðubúinn til að taka þátt í mótun verklags og vinnuumhverfis sem mætir kröfum um skilvirkni og gæði sem tryggir sjálfstæði og trúverðugleika dómstólsins.

Helstu verkefni og ábyrgðarsvið:

- Ábyrgð á daglegum rekstri skrifstofu dómstólsins.
- Stjórnun mannauðs og yfirsýn yfir verkefnastöðu, verkaskiptingu og vellíðan starfsmanna.
- Þátttaka í stefnumótun og ábyrgð á eftirfylgni við stefnu dómstólsins.
- Ábyrgð á gerð og þróun verkferla.
- Ábyrgð á gerð fjárhagsáætlana og fjárfestinga.
- Samskipti og samstarf við dómstólasýsluna, aðra dómstóla og stjórnvöld varðandi málefni sem tengjast rekstri dómstólsins.

Hæfniskröfur:

- Meistarapróf í lögfræði.
- Reynsla og/eða menntun á sviði stjórnunar sem nýtist í opinberum rekstri.
- Leiðtogaþæfni og færni í mannlegum samskiptum.
- Skilvirk vinnubrögð, yfirsýn og frumkvæði.
- Skilningur og færni í þróun og notkun rafrænna lausna.
- Færni í að tjá sig í töluðu og rituðu máli á íslensku, ensku og kostur er að umsækjandi hafi einnig tök á einu Norðurlandamáli.
- Þekking á starfsemi og rekstri dómstóla er kostur.

Umsóknarfrestur er til og með 18. ágúst nk.

vinnvinn
RÁÐNINGAR | RÁÐGJÖF

JVANTSPIJKER & PARTNERS
urbanism architecture research

JVST er arkitektastofa í Hollandi með höfuðsetur í Rotterdam. Teiknistofan er rekin af Jaakko van't Spijker og Orra Steinarssyni og hefur unnið til fjölda verðlauna fyrir arkitektúr og borgarskipulag í Hollandi, á Íslandi og víðar erlendis. Vegna sterkar verkefnastöðu leitar JVST að öflugum einstaklingi sem fær það hlutverk að stofna, móta og leiða nýju arkitektastofu fyrirtækisins á Íslandi. www.jvantspijker.com

Skapandi stjórnandi arkitektastofu

Arkitektastofan **jvantspijker & partners** (JVST) leitar að skapandi stjórnanda til að leiða alþjóðlega hönnunarstofu á Íslandi. Fyrirtækið býður upp á metnaðarfullan starfsvettvang, öflugt tengslanet og spennandi framtíðartækifæri fyrir réttan aðila til að vaxa með félaginu.

Starfssvið

- Stefnumótun, þróun og uppbygging arkitektastofunnar á Íslandi.
- Umsjón og ábyrgð á öllum daglegum rekstri, s.s. fjármálum, verkefnastjórnun, húsnæði og tölvukerfi.
- Hönnun- og hönnunarstjórnun skipulags- og arkitektúrverkefna.
- Ráðningar á nýjum starfsmönnum, arkitektum og hönnuðum.
- Samskipti við samstarfsaðila, opinberar stofnanir, fjárfesta og framkvæmdaaðila.
- Yfirsýn á stöðu á markaði og þróun nýrra viðskiptasambanda á Íslandi og á Norðurlöndum.
- Öflun nýrra verkefna í samstarfi við móðurfélag.

Hæfniskröfur

- Menntun og reynsla sem nýtist í starfi: arkitektúr og hönnun, byggingatæknifræði og/eða byggingaverkfræði.
- Sterk tenging við sýn JVST: samþætt nálgun borgarskipulags, umhverfis og arkitektúrs.
- Reynsla sem lausnamiðaður stjórnandi og leiðtogi.
- Skapandi hugur með frumkvæði og sjálfstæði.
- Ótvíræðir samskiptahæfileikar, sveigjanleiki og jákvætt hugarfar.
- Góð íslensku- og enskukunnátta í tali og rituðu máli.
- Réttindi til að leggja fram uppdrætti vegna deiliskipulags og byggingarleyfis er kostur.

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

Umsóknarfrestur er til og með 17. ágúst nk.

Umsóknir óskast fylltar út á www.vinnvinn.is.

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

Umsjón með starfinu hafa Jensína K. Böðvarsdóttir (jensina@vinnvinn.is) og Auður Bjarnadóttir (audur@vinnvinn.is).

vinnvinn
RÁÐNINGAR | RÁÐGJÖF

Uppsteypa



Vegna mikilla verkefna framundan vill Eykt ehf. ráða verkstjóra með reynslu af uppsteypu til starfa við stjórnun framkvæmda á vegum félagsins.

Helstu verkefni:

- Dagleg verkstjórn og skipulag verkefna á byggingasvæðum Eyktar
- Starfsmannahald og skipulag aðfanga í samráði við verkefnisstjóra
- Eftirfylgni með gæðakerfi Eyktar

Menntun og hæfni:

- Hæfni til samvinnu og jákvæðra samskipta
- Meistararéttindi í húsasmíði kostur
- Skipulag og agi í vinnubrögðum

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

Tekið er við umsóknum með upplýsingum um menntun og starfsreynslu á skrifstofu Eyktar á Stórhöfða 34–40 eða með tölvupósti á palld@eykt.is. Upplýsingar um starfið veitir Páll Daníel Sigurðsson, framkvæmdastjóri, á skrifstofu Eyktar.

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



Pekkingarfyrirtæki í byggingariðnaði frá 1986



FORSTÖÐUMAÐUR SÖLUDEILDAR

Við leitum að kraftmiklum og metnaðarfullum aðila til að leiða sölustarf Póstsins. Mikilvægt er að viðkomandi hafi reynslu í því að leiða söluteymi, geti sýnt fram á árangur í fyrri störfum og hafi sterka sýn á sóknardrifið sölustarf og uppbyggingu viðskiptasambanda. Það eru spennandi verkefni framundan og viðkomandi mun starfa þétt með sterku teymi þvert á fyrirtækið. Viðkomandi kemur að mörgum fjölbreyttum verkefnum innan Póstsins, allt frá þátttöku í markaðssókn að stefnumótun og sóknarstarfi.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Ábyrgð og gerð sölu- og tekjuáætlana
- Greining markaðstækifæra og sóknarverkefna
- Tilboðs- og samningagerð, sókn og viðhald viðskiptasambanda innanlands og utan
- Þátttaka í stefnumótun Póstsins á sviði þjónustu og markaða
- Framsetning og kynning á árangri og markmiðum
- Menntun sem nýtist í starfi og reynsla af sölustjórn
- Greiningarhæfni og góð íslensku- og enskukunnátta

Umóknarfrestur er til og með 15. ágúst. Sótt er um starfið á umsóknarvef Póstsins, www.posturinn.is/atvinna. Öllum umsækjendum er svarað og farið með umsóknir sem trúnaðarmál. Nánari upplýsingar um starfið veitir Ósk Heiða Sveinsdóttir, forstöðumaður þjónustu og markaða osks@postur.is

Hjá Póstinum starfar lausnamiðað keppnisfólk sem tekur fagnandi á móti síbreytilegum áskorunum hvað varðar öflugar dreifingarlausnir sem standast kröfur viðskiptavina. Hjá okkur er áhersla á að móta sjálfbæra leiðtogamenningu þar sem liðsheid, þjálfun og góður starfsandi eru í forgrunni. Við erum með Jafnlaunavottun og leggjum áherslu á samfélagslega ábyrgð.



Afleysingar yfirvélstjóra vantar á línuskipið Hrafn GK-111

Föst staða sem vélavörður
og leysa yfirvélstjóra af a.m. 1-2 í mánuði.

Upplýsingar hjá skipstjóra
í síma 698-6630 / 892-7347.

Þorbjörn hf hvetur jafnt
konur sem karlmenn
að sækja um.



Háfell ehf jarðvinnuverktaki óskar eftir að ráða starfsmenn
með reynslu vegna aukinna verkefna:

Bílstjóra með meirapróf Vélamenn með vinnuvélaréttindi Verkamenn Verkstjóra með reynslu af verkstjórn í jarðvinnu

Áhugasamir sendi umsókn
sína ásamt ferilskrá á netfangið
agnar@hafell.is



Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is



Reykjavíkurborg

Skrifstofa borgarstjóra og borgarritara

Verkefnastjóri Matarhúss

Skrifstofa borgarstjóra og borgarritara auglýsir starf verkefnastjóra Matarhúss laust til umsóknar.

Um er að ræða tímabundið starf til eins árs með möguleika á framlengingu.

Markmiðið með fyrirhugaðri stofnun Matarhúss er að stuðla að betri heilsu Reykvíkinga, styrkja máltíðarþjónustu og matar-
menningu í Reykjavík og stuðla að því að borgin nái markmiðum sínum hvað varðar öryggi, sjálfbærni, lýðheilsu og hag-
kvæmni.

Verkefnastjóri vinnur náið með matarstefnuteymi borgarinnar og öðru starfsfólki að því að innleiða matarstefnu Reykjavíkurborgar og að undirbúningi að stofnun Matarhúss Reykjavíkur.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Undirbúa stofnun Matarhúss Reykjavíkur.
- Ber yfirábyrgð á matarstefnu Reykjavíkurborgar, eftirfylgni og eftirliti með innleiðingu hennar.
- Heldur utan um innleiðingaráætlun matarstefnunnar og samræmir aðgerðir þvert á svið borgarinnar.
- Fer fyrir þverfaglegu matarstefnuteymi borgarinnar og sinnir utanumhaldi fyrir vinnu stýrihóps um innleiðingu matarstefnu.
- Vinnur að og innleiðir sameiginlegar reglur, viðmið og leiðbeiningar varðandi matarþjónustu.
- Samhæfir fræðslu fyrir grunnskólanemendur og starfsfólk mótuneyta og veitir stofnunum borgarinnar ráðgjöf.
- Tryggir samþættingu matarstefnu við aðrar stefnur og reglur borgarinnar.
- Undirbúningur að endurskoðun matarstefnu og aðgerða-áætlunar sem gilda til ársloka 2022.

Hæfniskröfur:

- Háskólagráða sem nýtist í starfi.
- Þekking og/eða reynsla á sviðum sem tengjast matarstefnunni, s.s. næringarfræði, matvælafræði, sjálfbærni, umhverfisvernd og lýðheilsu.
- Þekking á matvælaframleiðslu er kostur.
- Haldbær reynsla og/eða menntun á sviði verkefnastjórnunar er kostur.
- Þekking á opinberri stjórnsýslu er kostur.
- Hæfni til að afla og greina upplýsingar og koma þeim á framfæri með skýrum hætti.
- Frumkvæði, sjálfstæði í vinnubrögðum og skipulagshæfileikar.
- Hæfni til að vinna undir álagi og geta til að sinna mörgum viðfangsefnum í einu.
- Góð íslensku- og enskukunnátta, í ræðu og riti.
- Framúrskarandi færni í mannlegum samskiptum.

Umsóknarfrestur er til 11.ágúst og skal umsókn fylgja ferilskrá og kynningarbréf.

Nánari upplýsingar um starfið veita Þorsteinn Gunnarsson borgarritari í netfanginu thorsteinn.gunnarsson@reykjavik.is og Svavar Jósefsson verkefnastjóri í netfanginu svavar.josefsson@reykjavik.is.

Vakin er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynja í störfum og að vinnustaðir borgarinnar endurspegli það margbreytilega samfélag sem borgin er.

HÓPSTJÓRI TÆKNISVIÐS SECURITAS

Ert þú rafmögnuð eða rafmagnaður?
Þá er hér spennandi tækifæri á ferðinni.

Við leitum að lausnamiðuðum og jákvæðum einstaklingi í nýtt starf á tæknisviði.
Starfið felst í að taka þátt í uppbyggingu á nýrri deild í samvinnu við deildarstjóra.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Samskipti við viðskiptavinum, verkkaupa og birgja
- Uppbygging sérfræðiþekkingar og aðstoð við tæknifólk á vettvangi
- Umsjón með þjálfun og hæfni starfsfólks
- Skipulagsmál, gæða- og ferlavinna

Menntun- og hæfniskröfur:

- Sveinspróf í rafvirkjun
- Framúrskarandi þjónustulund og samskiptafærni
- Færni í skipulags- og áætlanagerð
- Ökuréttindi og hreint sakavottorð

Starfið hentar öllum kynjum. Sótt er um á www.securitas.is/atvinna-i-bodi/ þar sem nánari upplýsingar um starfið er að finna.
Umsóknarfrestur er til og með 12. ágúst 2021.

SECURITAS
Sími 580 7000 | www.securitas.is



SJÓNTÆKJAFRÆÐINGUR

Óskast í 80–100% starf

Hæfniskröfur

Réttindi til sjónmælinga
Mikil þjónustulund
Sjálfstæð vinnubrögð
Góð skipulags-
og samskiptahæfni
Reynsla er mikill kostur

Umsóknir ásamt ferilskrá sendist
á starf@lyfogheilsa.is, merkt
„Augastaður“ fyrir **15. ágúst**.

augastaður

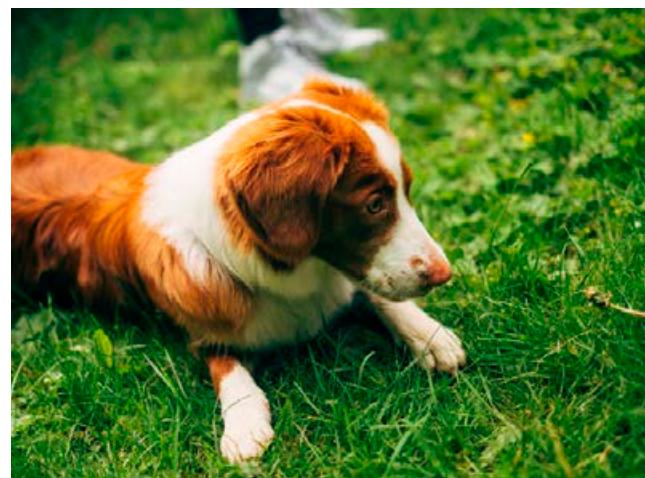
Gleraugnaverslunin þín

Augastaður er hluti af Lyfjum og heilsu sem er framsækið þjónustufyrirtæki með starfsemi víðsvegar um landið. Fyrirtækið leggur metnað í að veita viðskiptavinum sínum framúrskarandi þjónustu á sviði heilsu, heilbrigðis og lífsgæða.

Fyrirtæki ársins 2021

hagvangur.is


HAGVANGUR



SJÓVÁ

Sjóvá

Hjúkrunarfræðingur Óskast til starfa við áhættumat

Við leitum að metnaðarfullum einstaklingi í starf sérfræðings í áhættumati í líftryggingadeild okkar. Í boði er krefjandi og skemmtilegt starf í samstilltum hópi sem leggur metnað í að veita framúrskarandi þjónustu.

Hjá Sjóvá starfar sterkur og skemmtilegur hópur fólks sem kappkastar að veita viðskiptavinum afburða-þjónustu. Við erum efst tryggingafélaga í Íslensku ánægjuvöginni og kannanir sýna að starfsánægja hjá okkur er með því mesta sem gerist hérlendis.

440 2000

Við leitum að einstaklingi með

- › próf í hjúkrunarfræði
- › hæfni í mannlegum samskiptum og jákvætt hugarfar
- › góða tölukunnáttu og ritfærni
- › gott vald á íslensku og ensku
- › frumkvæði, nákvæmni og metnað til að ná árangri

Starfið felur meðal annars í sér

- › ráðgjöf og þjónustu við viðskiptavinum
- › samskipti við heilbrigðisstofnanir
- › skráningu, gagnaöflun og gerð áhættumats
- › virka þátttöku í umbótaverkefnum

Nánari upplýsingar veitir Eyrún Baldvinsdóttir, forstöðumaður Sjóvá Líf, eyrun.baldvinsdottir@sjova.is.

Umsóknarfrestur er til og með **16. ágúst** nk. Sótt er um á www.sjova.is/starfsumsoknir.



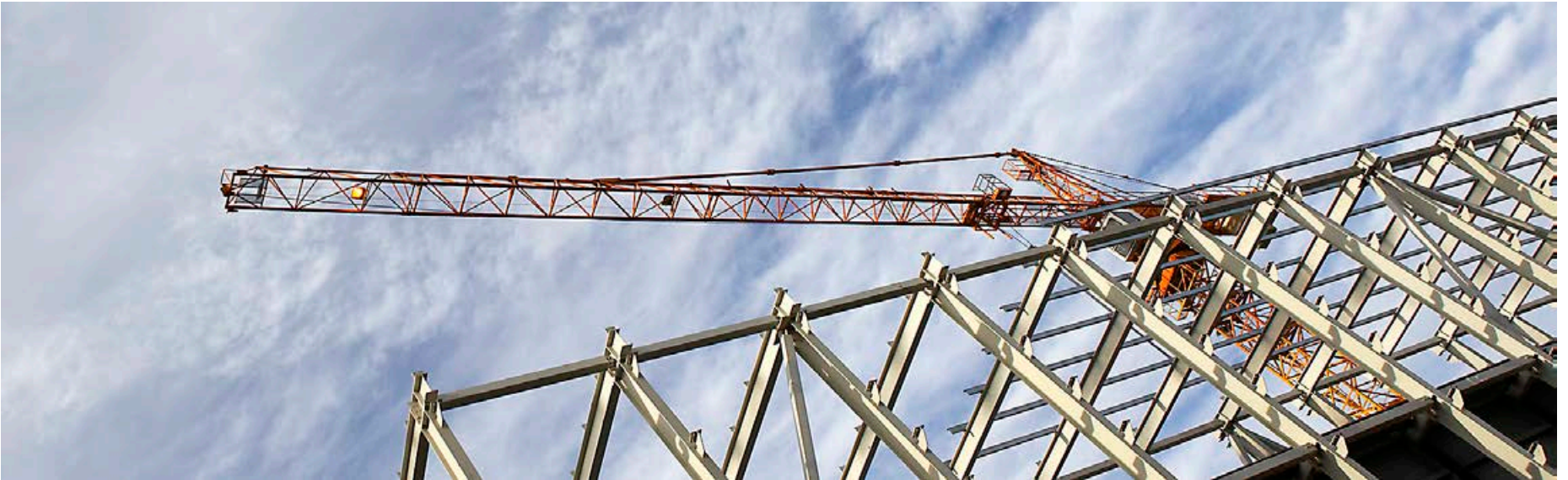
Efst tryggingafélaga í Ánægjuvöginni



Framúrskarandi fyrirtæki í flokki stærri fyrirtækja



Jafnlaunamerki forsætisráðuneytisins



VILTU STARFA HJÁ FRAMSÆKNU VERKTAKAFYRIRTÆKI?

Verkstjóri í Grænlandi

Ístak leitar að öflugum leiðtoga til starfa við verkefni fyrirtækisins í Grænlandi. Um er að ræða úthaldsvinnu með reglulegum ferðum heim.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Reynsla af verkstjórn
- Fagþekking í trésmíði
- Góð samskiptahæfni, sjálfstæð vinnubrögð og öryggisvitund
- Enskukunnátta skilyrði, kunnátta í Norðurlandamáli eða pólsku kostur

Tæknimenn

Langar þig að taka þátt í krefjandi og fjölbreyttum verklegum framkvæmdum? Vegna góðrar verkefnastöðu óskar Ístak eftir að fjölga í hópi sérfræðinga og stjórnenda með menntun í mannvirkjatengdum greinum á borð við tækni- og verkfræði. Mismunandi starfstækifæri eru í boði, bæði á Íslandi, en einnig við verkefni erlendis. Í boði er einstaklingsbundin starfsþróun í traustu fyrirtæki.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Viðeigandi menntun innan mannvirkjagerðar, svo sem verk- eða tæknifræði
- Góðir samskiptahæfileikar
- Þekking á BIM kostur
- Enskukunnátta skilyrði, kunnátta í Norðurlandamáli eða pólsku kostur

Samskipta- og skrifstofufulltrúi

Ístak leitar að sjálfstæðum og skipulögðum einstaklingi til að sinna fjölbreyttum verkefnum á skrifstofu, meðal annars innri og ytri samskiptum. Starfið felur í sér verkefni fyrir framkvæmdastjórn auk aðstoðar við verkefni í mannauðsdeild. Meðal verkefna eru skipulagning funda og viðburða, yfirferð á texta, umsjón með kynningarmálum og vefsíðu, innkaup á skrifstofuvörum og önnur tilfallandi verkefni á skrifstofu.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af skrifstofustörfum og kynningarmálum
- Gott vald á rituðu máli á íslensku, dönsku og ensku
- Reynsla af umsýslu við vefsíður og/eða samfélagsmiðla kostur
- Rík þjónustulund og lipurð í mannlegum samskiptum

BIM/VDC sérfræðingur

Vilt þú vera með í að innleiða BIM/VDC hjá Ístaki? Ef þú ert með brennandi áhuga á BIM/VDC í mannvirkjagerð þá er í boði fjölbreytt og krefjandi starf, þar sem þú munt fá tækifæri til að taka þátt í þróun og uppbyggingu á stafrænum leiðum í verklegum framkvæmdum innan fyrirtækisins ásamt því að taka þátt í spennandi verkefnum, stórum sem smáum. Starfið veitir aðgang að öflugu þekkingarneti með áherslu á þróun í starfi með viðeigandi námskeiðum og endurmenntun.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Viðeigandi menntun innan mannvirkjagerðar, svo sem verkfræði, tæknifræði eða byggingafræði
- Skilningur á aðferðafræði BIM/VDC
- Reynsla í notkun af BIM/VDC hugbúnaði
- Geta og vilji til að bæta við þekkingu og miðla henni áfram

Sérfræðingur í samningamálum

Ertu með bakgrunn í lögræði eða verkfræði og hefur reynslu af verktakasamningum? Ístak óskar eftir að ráða sérfræðing í samningamálum til að styrkja stjórnun verkefna og auka gæði. Um nýtt starf er að ræða og tækifæri til að móta starfið sem unnið er í nánú samstarfi við stjórnendur verka og yfirstjórn.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun í lögræði eða verkfræði eða önnur menntun sem nýtist í starfi
- Mikil reynsla af samningum við viðskiptavinum og undirverktaka
- Þekking á byggingareglugerðum og stöðlum
- Sjálfstæð vinnubrögð og frumkvæði í starfi
- Góðir samskiptahæfileikar

Tekið er á móti umsóknum á heimasíðu Ístaks undir *Starfsumsókn*. Umsóknarfrestur vegna starfanna er til og með 17. ágúst 2021. Mannauðsdeild Ístaks veitir nánari upplýsingar í s. 530 2700 og á netfanginu hr@istak.is.





Störf hjá Þjónustu- og nýsköpunarsviði Reykjavíkurborgar

Við leitum að öflugum fólki til að starfa í krefjandi og hröðu umhverfi þar sem unnið er að stafrænni umbreytingu Reykjavíkur.

Við leitum meðal annars að

- 🚩 Teymisstjóra
- 🚩 Vörustjóra
- 🚩 Verkefnastjórum
- 🚩 Forriturum
- 🚩 DevOps sérfræðingum
- 🚩 Tæknistjórum
- 🚩 Gæðastjóra
- 🚩 Stafrænum vöruhönnuðum
- 🚩 Þjónustuhönnuðum

... og fólki í fjölmörg önnur störf

Nánari upplýsingar um störf og önnur störf er að finna á umsóknarvef sviðsins

jobs.50skills.com/reykjavik/is

undir flípanum „Þjónustu- og nýsköpunarsvið“.

STÖRF HJÁ GARDABÆ

Álftanesskóli

- Leiðbeinendur í frístundinni Garðahrauni

Hofsstaðaskóli

- Frístundaleiðbeinandi
- Stuðningsfulltrúi

Sjáländsskóli

- Atferlisþjálfari
- Stuðningsfulltrúar

Urriðaholtsskóli

- Atferlisþjálfari
- Frístundaleiðbeinendur
- Leikskólakennari

Leikskólinn Akrar

- Aðstoðarleikskólastjóri
- Leikskólakennari
- Leikskólasérkennari

Leikskólinn Bæjarból

- Leikskólakennari
- Leikskólasérkennari

Leikskólinn Mánahvoll

- Leikskólakennarar

Skammtímavistunin Móaflöt

- Yfirþroskaþjálfari

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

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



GARDABÆR
gardabaer.is



Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing



FAST
Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is

ráðum
ráðningarstofa

Parftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.

Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

Join our team!

Do you think it is exciting to see your ideas come to life, transform them into something tangible that works, and can make life easier.

Yes? Well, we at LS Retail are doing just that: designing, creating, and supporting software solutions that are changing the consumer's experience of retail and hospitality worldwide. Our expanding teams are looking for a variety of innovative talents to join us in these exciting times.

- **Software Tester**
Conduct quality assurance testing for our software development & deployment processes.
- **Operations Specialist**
Coordinate LS Academy courses and certifications for our partners and customers.
- **Dynamics 365 F&O Solution Architect**
Lead the development team in designing new software features for our LS First product.
- **App Developers**
Develop solutions from conception to roll-out using Microsoft technologies, notably Azure Intelligent Cloud platform and services.
- **Web Developer**
Drive the design and development of new software features for our LS First product.
- **Operations Engineer**
Collaborate with LS Retail teams to ensure the operation and availability of our cloud-based solutions.
- **DevOps Engineer**
Facilitate the software development cycle throughout a variety of diverse projects.
- **Technical Consultant**
Provide quality support for our European Partners and customers.
- **Developers**
Develop and release our quality hospitality software on Dynamics 365 F&O.

For further information please contact [jobs\(at\)LSRetail.com](mailto:jobs(at)LSRetail.com)



LS Retail is a multiple award-winning creator of software solutions designed specifically for the retail and restaurant industries. Our solutions are sold by a global network of over 380 certified partners.

LS Retail was recently awarded one of Iceland's Exemplary Companies of the Year for the third time in a row and continues to strive to be an excellent workplace!

LS Retail honors gender equality and encourages candidates of any gender to apply for this position.

Please apply before the 26th of August through our recruitment site careers.lsretail.com/jobs

Rekstrarstjóri á Spáni



Nýr rekstraraðili Íslendingastaðarins Smiðjan á Torreviejasvæðinu á Spáni óskar eftir að ráða rekstrarstjóra.

Um er ræða áhugavert og fjölbreytt lífandi starf í nýju landi á suðrænum slóðum. Viðkomandi þarf að vera þjónustulundaður einstaklingur, reglusamur, skipulagður og eiga auðvelt með að umgangast fólk ásamt því að vera snyrtilegur og heiðarlegur. Vera hugmyndaríkur í starfi og að vera reiðubúinn að vinna mikið á álagstímum. Enskukunnátta skilyrði og spænska kostur. Reynsla úr veitinga- eða skemmtistaðageiranum á Íslandi er kostur.

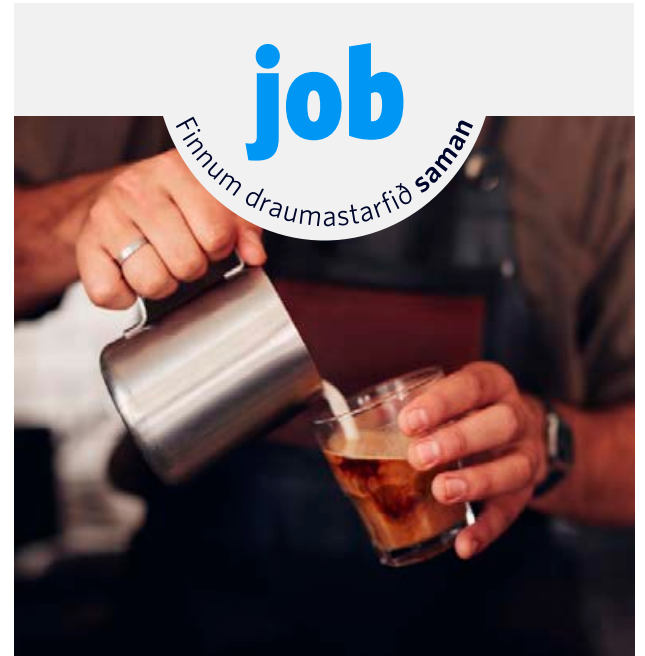
- Öll aðstoð veitt við búferlaflutning til Spánar.
- Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.
- Upplýsingar um starfið veittar í gegnum síma 0034-634378139
- Umsóknarfrestur til 10. ágúst.
- Áhugsamir sendi inn umsókn ásamt ferilskrá á smidjanspani@gmail.com

www.facebook.com/smidjanskybar

Smiðjan er fyrsti alvöru Íslendingastaðurinn á Torreviejasvæðinu þar sem þúsundir Íslendinga eiga orðið orlofseignir og dvelja þar langdvölum eða tímabundið hverju sinni.

Eins og merking orðsins Smiðjan visar til er staðurinn Smiðja Íslendinga á svæðinu og samkomustaður en á vin- og matseðli staðarins er lagt upp með allt það sem aðrir staðir á svæðinu leggja upp en með þó íslenski sérstöðu sem Íslendingar sækjast oft eftir.

Sky Bar er undir sama reksti en Sky Bar er staðsettur á þaksvölunum þar sem innréttaður er betri „Lounge“ útibar þar sem í boði eru suðrænir og seiðandi kokteilar.



Erum við
að leita að þér?



Forstöðumaður í áhættustýringu

Íslandsbanki leitar að reyndum og öflugum leiðtoga til að veita einni af þremur deildum áhættustýringar forystu.

Hlutverk áhættustýringar er að sjá til þess að fram fari mæling, mat og skýrslugjöf um áhættu í starfsemi bankans.

Umgjörð og eftirlit er deild innan áhættustýringar sem mótar og styður við innleiðingu á umgjörð áhættustýringar og innra eftirlits hjá bankanum.

Forstöðumaður Umgjarðar og eftirlits heyrir undir framkvæmdastjóra áhættustýringar.

Helstu verkefni:

- Yfirstjórn Umgjarðar og eftirlits
- Eftirlit með breytingum á reglu- umhverfi fjármálafyrirtækja og innleiðing á nýjum reglum og ferlum
- Skipulagning á reglubundnum eftirlitsaðgerðum deildarinnar
- Greiningavinna, áætlanagerð og stuðningur við aðrar deildir
- Forysta í mótun áhættumeningar bankans
- Umsjón rýniferlis fyrir nýjar vörur og markverðar breytingar
- Önnur verkefni eftir nánara samkomulagi

Hæfniskröfur:

- Prófgráða á háskólastigi, framhaldsmenntun æskileg
- 3-5 ára sérhæfð starfsreynsla sem nýtist í starfi, reynsla af áhættustýringu kostur
- Forystuhæfileikar, samskiptahæfni og drifkraftur
- Öguð vinnubrögð og metnaður til að ná árangri í starfi
- Gott vald á mæltu og rituðu máli á íslensku og ensku

Nánari upplýsingar um starfið veita:

Guðmundur Kristinn Birgisson, framkvæmdastjóri áhættustýringar, gkb@islandsbanki.is og Sigrún Ólafsdóttir á mannauðssviði, 844 4172, sigrun.olafs@islandsbanki.is

Umsóknarfrestur er til og með 22. ágúst nk.

Hjá Íslandsbanka starfa um 750 manns með ástríðu fyrir árangri. Við vinnum saman að lausnum fyrir viðskiptavinum með fagmennsku að leiðarljósi. Íslandsbanki hefur staðist jafnlaunavottun og hlotið Jafnlaunamerki Velferðaráðuneytis.



Bókasafn Dagsbrúnar er einstakt sérfræðibókasafn með safnefni tengdu sögu verkalýðshreyfingarinnar og vinnumarkaðs. Safnið er staðsett í Þórunnartúni 2 í Reykjavík.

Bókasafn Dagsbrúnar er í eigu Eflingar – stéttarfélags og RA er vörsluaðili þess.

Reykjavík Akadémían er miðstöð rannsókna og nýsköpunar sjálfstætt starfandi fræðimanna. Þar starfa fræðimenn, fræða- og fagfélög og smáfyrirtæki að rannsóknum og miðlun.

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

Upplýsingar um starfið veitir Anna Þorbjörg Þorgrímsdóttir (annath@akademia.is)

Umsjón sérfræðibókasafns í hjarta Reykjavíkur

RA leitar að metnaðarfullum upplýsingafræðingi til að leiða uppbyggingu Bókasafns Dagsbrúnar og varða leið safnsins inn í stafræna framtíð.

Starfið felur í sér umsjón með safninu, miðlunar á sögu verkalýðshreyfingarinnar og umsjón með samfélagsmiðlum og kynningarstarfi. Starfið krefst sjálfstæðis og frumkvæðis, sveigjanleika og þjónustulundar og er unnið í nánú samstarfi við fagstjórn safnsins og framkvæmdastjóra RA.

Helstu verkefni og ábyrgðarsvið:

- Daglegur rekstur bókasafnsins, skráning og frágangur safngagna
- Vinna með fagstjórn Bókasafns Dagsbrúnar að framkvæmd ýmissa verkefna
- Umsjón með heimasíðum og samfélagsmiðlum safnsins og RA
- Umsjón kynninga og viðburðum á vegum safnsins og RA

Hæfniskröfur:

- Háskólapróf í upplýsingafræði eða sambærilegu námi auk starfsreynslu
- Áhugi á verkalýðssögu, málefnum vinnumarkaðarins og á miðlun fræða
- Þekking á stafrænni þróun og tækni
- Þekking eða reynsla á framsetningu upplýsinga á samfélagsmiðlum
- Skráningarheimild og reynsla af WordPress vefumsjónarkerfinu er kostur
- Góð íslensku- og enskukunnátta og hæfni til að tjá sig í ræðu og riti. Önnur tungumálakunnátta er kostur, sér í lagi í norðurlandamálum

Starfshlutfall er 80% og launakjör samkvæmt kjarasamningi SBU við ríkið. Áhugasamir eru hvattir til að sækja um, óháð kyni og uppruna.

Frestur til að senda inn umsókn á ra@akademia.is er til og með 29. ágúst



Forstöðumaður fjárhagsdeildar

Íslandsbanki leitar að öflugum einstaklingi í krefjandi stjórnunarstarf, þar sem frumkvæði, samskiptafærni og skipulögð vinnubrögð fá að njóta sín.

Í fjárhagsdeild starfar samhentur hópur sérfræðinga sem með góðri samvinnu skilar uppgjörum sem gefa glögga mynd af rekstri og efnahag bankans.

Forstöðumaður fjárhagsdeildar heyrir undir fjármálastjóra.

Helstu verkefni:

- Ábyrgð á mánaðar- og ársuppgjöri ásamt samstæðureikningskilum
- Yfirstjórn fjárhagsdeildar
- Innleiðing á nýjum reglum, ferlum og kerfum
- Skil á skýrslum og gögnum til opinberra aðila
- Gæða- og umbótaverkefni
- Greiningavinna, áætlanagerð og stuðningur við aðrar deildir
- Tengiliður við ytri endurskoðendur
- Vera leiðandi í stafrænni umbreytingu
- Önnur verkefni eftir nánara samkomulagi

Hæfniskröfur:

- Prófgáða á háskólastigi í viðskiptafræði eða sambærileg menntun
- 5-10 ára sérhæfð starfsreynsla sem nýtist í starfi
- Löggilding sem endurskoðandi er kostur
- Skilningur á bókhaldskerfum og tækniúthverfi reikningskila
- Forystuhæfileikar
- Öguð vinnubrögð og metnaður til að ná árangri í starfi
- Talnaskilningur og greiningahæfni
- Gott vald í mæltu og rituðu máli á íslensku og ensku

Nánari upplýsingar um starfið veita:

Jón Guðni Ómarsson, framkvæmdastjóri fjármálasviðs, jon.gudni.omarsson@islandsbanki.is og Sigrún Ólafsdóttir á mannauðssviði, 844 4172, sigrun.olafs@islandsbanki.is

Umsóknarfrestur er til og með 22. ágúst nk.

Hjá Íslandsbanka starfa um 750 manns með ástríðu fyrir árangri. Við vinnum saman að lausnum fyrir viðskiptavinum með fagmennsku að leiðarljósi. Íslandsbanki hefur staðist jafnlaunavottun og hlotið Jafnlaunamerki Velferðaráðuneytis.



SÖLURÁÐGJAFI HJÁLPARTÆKJA

Stoð leitar að öflugum söluráðgjafa í hjálpartækjadeild. Um er að ræða krefjandi starf í samhentun teymi fagfólks sem sér um ráðgjöf og sölu á hjálpartækjum og heilbrigðisvörum.

Helstu verkefni

- Ráðgjöf, sala og markaðssetning á hjálpartækjum og heilbrigðisvörum til heilbrigðisstarfsfólks og notenda
- Kynningar, innleiðing, fræðsla og eftirfylgni við notendur og heilbrigðisstarfsfólk
- Vinna við útboð og tilboðsgerð
- Samstarf við erlenda birgja, Sjúkratryggingar Íslands og aðra hagsmunaaðila

Hæfni, þekking og reynsla

- Háskólamenntun af heilbrigðisviði t.d. sjúkráþjálfun eða iðjuþjálfun
- Þekking og reynsla af hjálpartækjum og heilbrigðisvörum
- Reynsla af þjálfun barna kostur
- Framúrskarandi samskiptahæfni og þjónustulund
- Frumkvæði, drifkraftur og jákvætt viðhorf
- Greiningar- og skipulagshæfileikar og metnaður til að ná árangri í starfi
- Mjög góð tölvukunnátta

UMSÓKNARFRESTUR ER TIL OG MEÐ 22. ÁGÚST 2021

Sótt er um starfið í gegnum ráðningarvef Stoðar, www.stod.is.

Umsókn skal fylgja ítarleg ferilskrá og kynningarbréf þar sem fram koma ástæður þess að sótt er um starfið og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Nánari upplýsingar veita **Karen Bjarnhéðinsdóttir**, deildarstjóri, karen@stod.is og **Pétur Veigar Pétursson**, starfsmannastjóri, petur@veritas.is.

Stoð er rötgróið þjónustufyrirtæki á heilbrigðisviði, stofnað 1982. Markmið Stoðar er að bæta lífsgæði með því að bjóða upp á heildarlausnir fyrir einstaklinga með fötlun, áverka og sjúkdóma og þá sem vilja fyrirbyggja heilsufarsvandamál. Auk þess að þjónusta og veita lausnir fyrir heilbrigðisstofnanir. Innan Stoðar starfar samhentur hópur fagfólks á heilbrigðisviði sem vinnur í sameiningu að því að finna bestu lausnirnar fyrir viðskiptavinum fyrirtækisins. Stoð er hluti af fyrirtækjasamstæðu Veritas ásamt Vistor, Distica, MEDOR og Artasan.



GILDI STOÐAR ERU ÁREIÐANLEIKI, HREINSKIPTNI OG FRAMSÆKNI



Sálfræðingur

Laust er til umsóknar starf sálfræðings hjá Skóla- og velferðarþjónustu Árnesþings. Um er að ræða 100% stöðu. Æskilegt er að viðkomandi gæti hafið störf 1. september n.k. eða eftir samkomulagi.

Hjá Skóla- og velferðarþjónustu Árnesþings starfar öflug liðsmeild sérfræðinga sem vinnur í þverfaglegu samstarfi um málefni einstaklinga og hópa. Sjö sveitarfélög reka Skóla- og velferðarþjónustuna sem hefur starfsstöð í Hveragerði. Á svæðinu eru sjö leikskólar, sex grunnskólar og tveir leik- og grunnskólar.

Starfssvið sálfræðings

- Ráðgjöf til foreldra og starfsfólks leik- og grunnskóla.
- Forvarnastarf með áherslu á snemmtæka íhlutun.
- Sálfræðilegar athuganir og greiningar á börnum og unglingum, ráðgjöf og eftirfylgd mála.
- Fræðsla og ráðgjöf vegna mála einstaklinga eða hópa.
- Viðtöl við nemendur m.a. vegna tilfinninga- og hegðunarvanda.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Löggilding til starfa sem sálfræðingur.
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Skipulagshæfileikar og rík færni í samskiptum.
- Hæfni í þverfaglegu samstarfi.

Leitað er eftir metnaðarfullum einstaklingi sem er tilbúinn að taka þátt í áframhaldandi þróun þjónustunnar og samstarfi við aðra sem koma að málefnum barna og ungmenna.

Umsóknarfrestur er til og með 18. ágúst 2021.

Laun eru greidd samkvæmt kjarasamningi Sálfræðingafélags Íslands og Sambands íslenskra sveitarfélaga

Umsóknir sendist rafrænt á netfangið hrafnhildur@arnesthing.is. Umsókninni skal fylgja ferilskrá og skal þar geta umsagnaraðila. Nánari upplýsingar um starfið veitir Hrafnhildur Karlsdóttir teymisstjóri Skóla- og velferðarþjónustu Árnesþings, hrafnhildur@arnesthing.is.

Þjónustuvæðing 2. Stofnunarvegur 493-4900
www.arnesthing.is

Starfsmaður óskast á vörusviði

Við leitum að jákvæðum og áhugasömum einstaklingi til starfa á vörusviði ÁTVR þar sem m.a. gæðaeftirlit vöru og umsjón vörusafns fara fram.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Móttaka og skráning umsókna frá birgjum
- Verkefni sem snúa að umsjón með vöruspjaldi og vöruskráningu
- Ljósmyndun og myndvinnsla
- Aðstoð við mælingar og skynmat
- Önnur tilfallandi verkefni

Hæfniskröfur:

- Nákvæmni og samviskusemi í vinnubrögðum
- Gott viðmót og hæfni í samskiptum
- Lipurð í þjónustu
- Tölvukunnátta og góð þekking á Photoshop

Starfshlutfall er 100%

Umsóknarfrestur er til og með 17. ágúst 2021.

Laun eru samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og Sameyki hafa gert. Áhugasamir sækja um starfið á vinbudin.is.

Nánari upplýsingar veitir Guðrún Símonardóttir, mannauðsstjóri: starf@vinbudin.is; 560 7700.

Gildi ÁTVR eru LIPURÐ – ÞEKKINGU – ÁBYRGÐ.

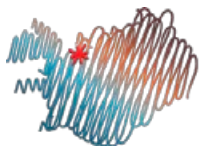
Ráðningar í stöður hjá fyrirtækinu taka mið af þessum gildum.

ÁTVR rekur 51 Vínbúð um allt land. Stefna ÁTVR er að vera í hópi bestu þjónustufyrirtækja landsins og fyrirmynd á sviði samfélagsábyrgðar. Við viljum að vinnustaðurinn sé lífandi og skemmtilegur og vinnum markvisst að því að auka ánægju starfsfólks. Við leggjum áherslu á að starfsfólk fái tækifæri til að þroskast og læra nýja hluti. Þannig eflum við þekkingu og kraft fyrirtækisins.



JAFNLAUNAVOTTUN
2018 - 2021





TEXTÍLMÍÐSTÖÐ ÍSLANDS
ICELANDIC TEXTILE CENTER

Verkefnastjóri TextíLabs

Textílmíðstöð Íslands auglýsir eftir öflugum aðila í nýtt og spennandi starf við uppbyggingu TextíLabs á Blönduósi. Um er að ræða einstakt tækifæri til að móta og þróa nýtt starf þar sem fléttast saman aldagömul textílhæfð okkar Íslendinga og fjórða iðnbyltingin.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Tekur á móti einstaklingum og hópum og kynnir möguleika smiðjunnar
- Leiðbeinir notendum og veitir tæknilega leiðsögn
- Tekur virkan þátt í að aðstoða frumkvöðla og sprotafyrirtæki í textíl nýsköpun
- Heldur utan um og framfylgir viðhaldi og hreinlæti á tækjabúnaði
- Heldur utan um skráningar, heimsóknir og önnur töluleg gögn
- Annast kennslu á tækjabúnað og heldur reglulega námskeið
- Tekur þátt í gerð og þróun námsefnis og námskeiða
- Tekur þátt í öðrum tilfallandi verkefnum hjá Textílmíðstöðinni.

Hæfniskröfur

- Brennandi áhugi á því að móta sitt starf með tilliti til fjórðu iðnbyltingar í tengslum við textíl
- Iðn- eða háskólamenntun sem nýttist í starfi kostur
- Þekking á hönnunarforritum tengd stafrænni tækni kostur
- 2D og 3D hönnunar forrit, myndvinnsla ofl.
- Þekking á framleiðsluferlum textíls kostur
- Reynsla af notkun FabLab kostur
- Lipurð í samskiptum og þjónustulund
- Starfið kemur til með að gera mikla kröfu á sjálfstæði og frumkvæði

Frekari upplýsingar um starfið

Textílmíðstöð Íslands sem staðsett er á Blönduósi hefur nýlega sett upp stafræna smiðju sem er sérhæfð í rannsóknum og framleiðslu á ýmskonar textíl tengdum verkefnum. Uppbygging smiðjunnar hlaut styrk úr Innviðasjóði og verkefnið er unnið í samstarfi við Evrópuverkefnið Centrinno, samstarfsverkefni 9 evrópskra borga með það markmið að endurverkja textíliðnað í Evrópu. Jafnframt hlaut uppbygging TextíLabs og TextíLkasa nýverið styrk úr Lóu - Nýsköpunarstyrk á landsbyggðinni. Mikil áhersla er á sjálfbærni og nýsköpun til fullvinnslu á innlendu hráefni.

Um er að ræða 50-100% stöðugildi. Verkefnisstjórinn mun halda utan um daglega starfsemi, svo sem opinn tíma fyrir almenning, viðhald og þrif á tækjubúnaði, umsjón með húsnæði, skipulag á námskeiðum og móttöku hópa og einstaklinga.

Um mjög fjölbreytt starf er að ræða þar sem skipulag og sjálfstæð vinnubrögð eru mikilvæg, í bland við frjóa hugsun og útsjónarsemi við úrlausn verkefna.

Umsóknarfrestur er til 10 ágúst.

Nánari upplýsingar veitir Elsa Arnardóttir í síma 694 1881, netfang:elsa@textilmidstod.is

VILT ÞÚ VERÐA HLUTI AF GÓÐU FERÐALAGI?



FLUGGAGNAFRÆÐINGUR

Isavia ANS á Reykjavíkflugvelli leitar að glöggum fólki til starfa sem fluggagnafræðingar í flugstjórnarmiðstöð Reykjavíkur. Helstu verkefni eru vöktun flugstjórnarkerfa fyrir flugstjórnarmiðstöð og samskipti við flugrekendur, flugafgreiðsluaðila og flugmenn vegna flugáætla.

Hæfniskröfur

- Stúdentspróf eða sambærileg menntun
- Tölvukunnátta og góður skrifhraði á tölvu er æskilegur
- Góð tök á íslensku og ensku í töluðu og rituðu máli

Nánari upplýsingar veitir Árni Baldursson, deildarstjóri flugstjórnarmiðstöðvar, arni.baldursson@isavia.is.

KENNSLURÁÐGJAFI

Isavia ANS leitar að kennsluráðgjafa í þjálfunardeild. Helstu verkefni eru kennslufræðileg ráðgjöf, umsjón með fjarkennsluferfum, kennslumat og upplýsingamiðlun.

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýttist í starfi
- Reynsla af kennslubrúun eða af sambærilegu starfi
- Þekking og reynsla tengd fjarkennslu- og námsumsjónarkerfum
- Samskiptahæfileikar og geta til að miðla upplýsingum
- Sjálfstæð vinnubrögð, frumkvæði og reynsla af verkefnastjórnun

Nánari upplýsingar veitir Jón Gunnlaugsson, deildarstjóri Þjálfunar Isavia ANS, jon.gunnlaugsson@isavia.is.

Vegna kröfu reglugerðar um flugvernd þurfa umsækjendur að fylla út og skila inn umsókn vegna bakgrunnsskoðunar lögreglu og vera með hreint sakavottorð. Nánari upplýsingar er að finna á isavia.is.



Hjá Isavia starfar öflugur hópur fólks sem allt hefur það að markmiði að vera hluti af góðu ferðalagi þeirra sem fara um flugvelli félagsins og íslenska flugstjórnarsvæðið. Isavia ber Jafnlaunamerkið með stolti enda er það staðföst trú okkar að launaávarðanir skuli ávallt byggja á faglegum og málefnalegum rökum.

STARFSSTÖÐ:
REYKJAVÍK

UMSÓKNARFRESTUR:
22. ÁGÚST

UMSÓKNIR:
ISAVIA.IS/ATVINNA


ISAVIA ANS
Air Navigation Services

RÁÐGJÖF
RÁÐNINGAR
RANNSÓKNIR



intellecta

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

LÍFEINDAFRÆÐINGUR / LÍFFRÆÐINGUR óskast til starfa

LYRA er öflugt þekkingarfyritæki. Starfsemi LYRU felur í sér sérhæfða þjónustu við rannsóknastofur á heilbrigðissviði.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Applications – uppsetning, kennsla og þjónusta á greiningartækjum og efnagreiningarþáttum.
- Námskeiðahald og kennsla.
- Samskipti við viðskiptavini.
- Öryggismál – Safety officer.
- Svvara verðfyrirspurnum.
- Samskipti við erlenda birgja.
- Útbodsvinna.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Lífeindafræðingur, líffræðingur eða önnur sambærileg menntun.
- Reynsla af rannsóknastörfum er skilyrði.
- Góð tölvukunnátta.
- Góð enskukunnátta.
- Góð skipulagshæfni.
- Jákvætt viðmót og hæfni í mannlegum samskiptum.

Starfsumgjörð:

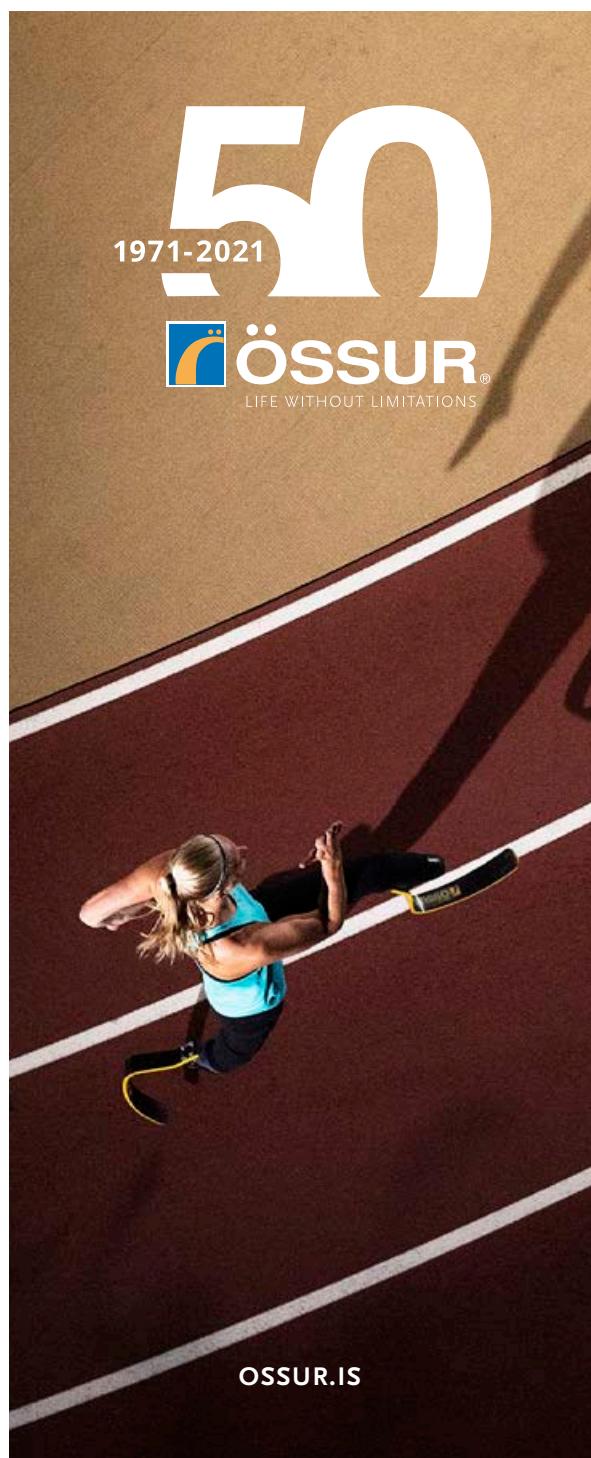
- Starfshlutfall er 100% og þarf umsækjandi að geta hafið störf fyrir 1.12.2021
- Laun eru samkvæmt samkomulagi.
- Sveigjanlegur vinnutími.
- Frábært vinnuumhverfi.
- Góð vinnuaðstaða.



Umsóknarfrestur er til og með 16.8.2021

Umsókn, ásamt ferilskrá sendist framkvæmdastjóra, netfang: lyra@lyra.is
Öllum umsóknum verður svarað.

LYRA ehf.
Hádegismóum 4
110 Reykjavík
www.lyra.is



Sr. Industrial Product Designer

Are you looking for an opportunity to make a real difference in people's lives through product design?

At Össur, a passionate commitment to innovation and quality has been driving successful patient outcomes for decades. Our mission is to improve people's mobility by listening to people's needs and pushing the boundaries of technology.

We're on the hunt for exceptional new talent to join our Design Center team located in the headquarter offices in Reykjavik, Iceland. We want that extra something that makes you stand out from a crowd of great designers. As a part of R&D, the Design Center is responsible for industrial product design, aesthetics, usability and packaging for the Össur prosthetic portfolio.

PRINCIPAL RESPONSIBILITIES

- Leading work in industrial design for the complete Össur prosthetics portfolio, ensuring holistic and user centric industrial design
- Cross-functional collaboration with marketing, engineering, medical, project management and external industrial design agencies
- Responsible for bringing a product through the process of conceptual design, from initial idea to commercial launch in global market
- Overseeing user experience research to gather insight to be used in product design and development
- Developing visuals from 2D sketching to 3D CAD renderings
- Providing mentorship to other industrial designers in the Design Center

QUALIFICATIONS

- Long term (10 years) experience in industrial product design and development
- Proven track record in project completion and cross functional collaboration
- Excellent communication and collaboration skills
- Advanced visual skills, sketching, 3D rendering and 3D modeling
- Experience and passion for work with user centric design
- A degree in industrial product design or relevant field
- Good technical understanding and market knowledge
- Good Language skills – English, in verbal and written form
- Leadership and management skills

Application period ends August 17th 2021.

Please apply on our website: ossur.is/mannaudur under the appropriate position.

For further information contact the Director of Design Center Sigga Harðardóttir at shardardottir@ossur.com

Össur is a leading global provider of non-invasive orthopaedics with 3500 employees in 26 countries worldwide.

The core values of the company are **Honesty – Frugality – Courage.**



Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í 50 ár



Verksýn ehf er tækniþjónusta með sérhæfingu í ráðgjöf vegna viðhalds og endurbóta á mannvirkjum, innandyra og utan. Fáumst einnig við fjölbreytt verkefni er snúa að verkefnastjórnun og eftirliti með nýframkvæmdum.

Við erum fjölskylduvænn vinnustaður og bjóðum eftirsóknarvert starfsumhverfi fyrir starfsfólk, sem er okkar helsta auðlind. Við viljum ráða hæfan einstakling í eftirfarandi stöðu:

BYGGINGAFRÆÐINGUR / BYGGINGARTÆKNIFRÆÐINGUR

Óskum eftir að ráða til okkar byggingafræðing eða byggingartæknifræðing í starf verkefnastjóra. Umsækjendur með sambærilega menntun koma einnig til greina. Viðkomandi þarf að geta hafið störf 1. október nk. eða eftir nánara samkomulagi. Starfsreynsla er kostur en ekki skilyrði.

Í starfinu felst m.a. eftirfarandi:

- Ástandsgreiningar
- Gerð útboðs- og verklýsinga
- Framkvæmdaefirlit
- Hönnun
- Framkvæmdaráðgjöf
- Verkefnastjórnun

Áhugasamir eru beðnir að senda umsókn ásamt ferilskrá á netfangið andri@verksyn.is, fyrir 23. ágúst nk. Fyllsta trúnaðar er gætt við meðferð umsókna. Hægt er að nálgast hagnýtar upplýsingar um fyrirtækið á heimasíðu þess, www.verksyn.is.



VERKEFNASTJÓRI FJÁRMÁL OG REKSTUR

Vilt þú vera hluti af skemmtilegu og líflegu starfsumhverfi með hugmyndaþróun og drífandi fólki?

Leitað er að öflugum verkefnastjóra fjármála og reksturs hjá SSNE sem kemur einnig að atvinnuráðgjöf og nýsköpun. Starfið er á Akureyri, um fullt starf er að ræða og gott ef viðkomandi getur hafið störf sem fyrst.

Helstu verkefni

- Fjárhagsleg umsýsla og launavinnsla.
- Gerð rekstraráætlana og skýrslna um fjárhag SSNE.
- Samskipti við sveitarfélög, stofnanir og ráðuneyti vegna reksturs og verkefna.
- Fjárhagsleg umsýsla verkefna SSNE.
- Upplýsingagjöf til hagaðila, starfsfólks og stjórnar varðandi fjármál SSNE.
- Ráðgjöf, upplýsingagjöf og stuðningur við frumkvöðla.
- Vinna við áhersluverkefni og innviðagreiningar.
- Samskipti og samstarf við hagaðila.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf sem nýtist í starfi (BA, BS, B.ed eða sambærilegt).
- Reynsla af sambærilegum störfum.
- Reynsla af stjórnun og rekstri er kostur.
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi.
- Nákvæmni og skipulagshæfni.
- Mjög góð íslenskukunnátta og ritfærni.
- Góð almenn tölvukunnátta.
- Menntun og reynsla af opinberri stjórnslu er kostur.

Markmið með starfsemi SSNE er að efla Norðurland eystra sem eftirsótt til búsetu og atvinnu. SSNE skal vera sterkur bakhjarl aðildarsveitarfélaga í sameiginlegum málum þeirra og stuðla að góðu mannlífi, lifandi menningarlífi og öflugri atvinnustarfsemi á starfssvæðinu. Hlutverk SSNE er að þjónusta sveitarstjórnir og atvinnulíf á starfssvæði landshlutasamtakanna til að ná framangreindum markmiðum.

Umsóknarfrestur er til og með **21. ágúst 2021**

Umsókn þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni umsækjanda.



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

Um Alvotech

Líftæknifyrirtækið Alvotech var stofnað árið 2013 og hefur það að markmiði að auka aðgengi sjúklinga um allan heim að hágæða líftæknilyfjum. Fyrirtækið vinnur að þróun og framleiðslu á líftæknihlíðstæðulyfjum, en líftækniyf eru afar áhrifarík og hafa gefið góða raun við meðhöndlun á erfiðum sjúkdómum eins og gigt, sóríasis og krabbameini.

Líftækniyf eru dýr í þróun og framleiðslu, en með tilkomu hliðstæðulyfja eykst samkeppni, verð lækkar og fleiri einstaklingum gefst kostur á meðferð.

Við höfum byggt upp fjölbjóðlegt fyrirtæki með höfuðstöðvar í hjarta Reykjavíkur, með 680 starfsmenn frá yfir 65 þjóðlöndum, þar sem áhersla er lögð á jafnrétti og fjölbreytileika. Við erum í örur vexti og leitum að nýjum liðsfélögum.

Deilir þú hugsjón okkar?

Það eru spennandi tímar framundan hjá okkur og við leitum að öflugum sérfræðingum í gæðamálum, rannsóknum, þróun og framleiðslu, sem deila með okkur viljanum til að bæta lífsgæði fólks um allan heim, með auknu aðgengi að líftækniyfjum.

Flest störfin eru unnin í dagvinnu, en einnig fer störfum fjölgandi sem unnin eru í vaktavinnu. Vaktafyrirkomulagið er mismunandi eftir deildum en stefnt er að því að framleiða allan sólarhringinn á átta klukkustunda vöktum.

Ef einhver þessara starfa höfða til þín, þú uppfyllir hæfniskröfur og deilir okkar hugsjón, hvetjum við þig til að sækja um á heimasíðu okkar www.alvotech.com.

Við erum stöðugt að bæta við nýjum störfum og hvetjum áhugasama til að fylgjast vel með á vef Alvotech.



JAFNLAUNAVOTTUN
2021 - 2024

Alvotech er stolt af því að hafa hlotið
Jafnlaunavottun Jafnréttisstofu Íslands.

Vilt þú vinna með okkur að bætum lífsgæðum fólks um allan heim?

Quality Gæðadeild

Manager – Quality Control (QC) Microbiology

In charge of the daily operations of the microbiology laboratory, including the strategic planning for the lab. The individual is heavily involved in customer and regulatory audits, site metric meetings, site-wide improvement projects, budgeting, data review and interpretation, including protocols, investigations, and lab documentation.

Shift Team Leader – Quality Control Microbiology

Oversees activities related to the daily function of the microbiology laboratory and operational planning. The individual is the subject matter expert on microbiological sampling and testing of parental drug products. The individual is also responsible for the shift team members and therefore required to perform management duties, including allocating workforce, ensuring training and participating in review workflows from key deliverables. This role requires working on shifts.

Scientist – Quality Control Microbiology

Responsibilities include performing or overseeing microbiology testing and environmental monitoring within the QC microbiology department for a Good Manufacturing Practice (GMP) biopharmaceutical manufacturing facility. This is an entry level position that requires working on shifts.

Scientist – Quality Control Product Testing

Performs routine analytical work with advanced analytical techniques. The individual creates and updates documents for methods, reviews results, and participates in quality control and release of biopharmaceutical products. This role requires working on shifts.

Team leader - Quality Control Compliance

Leads a team of QC Compliance scientists. The individual is responsible for supporting and promoting the maintenance of GMP compliance, through establishing procedures, monitoring quality records, and performing training amongst other tasks.

Scientist - Quality Control Compliance

Responsible for the maintenance of GMP compliance within the QC unit. The individual works within a department with more than 70 people, to ensure that the quality of biopharmaceuticals produced at Alvotech is of the highest standard and according to GMP regulations.

Specialist - Quality Assurance (QA) Operations

As part of a team of QA specialists, the individual's responsibilities include reviewing and approving batch records, approval of deviations and change control requests, in addition to writing quality documents such as Standard Operating Procedures (SOP's) as well as approving forms, master batch records and various quality documents. The role also includes quality oversight for Drug Substance Manufacturing and Drug Product Manufacturing. Recruiting both for shift work and regular office hours.

Specialist – Quality Assurance Supplier Management

Part of a team of specialists supporting supplier qualification system and communications with supplier for quality related matters. Responsibilities include quality and criticality assessments of suppliers, setting up quality agreements, handling notifications, and handling complaints to suppliers.

Qualified Person – Investigational Medicinal Products (IMP)

The Qualified Person (QP) performs this role through certification and oversight of IMP for use in clinical trials. The individual works collaboratively with many stakeholders involved in the production and supply of the products, both internally and externally, with contract manufacturers. The role entails establishing and assuring QP to QP communication and agreement. The person provides QP expertise during the investigation of deviations, Out of Specifications (OOS) and their related Corrective and Preventive Actions (CAPAs) and supports the approval of Change Control records.



Research & Development *Rannsóknir og þróun*

Scientist - Digital Innovation, Process Technology and Innovation

As part of a team conducting experiments and activities within the Process Technology and Innovation department, the individual is a key contributor to the assessment and implementation of new digital technologies, platforms, and concepts in the fields of Research & Development, including data collection, data management and data representation.

Technician - Process Technology and Innovation

As part of the pilot team, with cross functional responsibilities, the individual is responsible for performing supporting activities, such as preparations of media and solutions, inventory, building manifolds etc., to enable the smooth running of the Research & Development function, which is executing scientific and developmental experiments under various functions in multiple laboratories.

Scientist - Bioassay Development

Responsible for analyzing samples to support the Drug Substance and Drug Product development. The individual performs method development and validation of process impurity assays, creating critical quality documents such as protocols and reports, as well as analytical method Standard Operating Procedures (SOPs).

Scientist - Physicochemical Assay Development

Responsible for analytical measurements, mainly Chromatography and Electrophoresis, on development samples to support drug substance and drug product development. The individual also oversees data collection, interpretation, reporting and ensures proper documentation of experimental data. Additionally, the role includes the development, qualification and validation of analytical methods required for product characterization, stability, and release testing of our biosimilar products.

Planner - Combination Products and Devices

As part of the Combination Products and Devices (CPD) team, the individual in the role of CPD planner, partners with Device Technical Managers to build and communicate project overviews, track department deliverables, and coordination of document reviews. The CPD planner instrumentally supports cross-departmental teams by capturing project risks, developing mitigation plans and communicates project dependencies to impacted partners.

Device Technical Manager - Combination Products and Devices

As part of the Combination Products and Devices team, the individual in the role of Device Technical Manager leads a device project from start to end of design control, including human factors engineering, design verification testing, and risk management.

Manufacturing *Lyfjaframleiðsla*

Technician - Drug Substance Manufacturing

Responsible for scale up, cell culture, purification, and formulation of all Alvotech drug substance products. The individual performs GMP activities within the C grade area with a focus on cleanroom behavior and assists in the execution of manufacturing batch records. This role requires working on shifts.

Technician - Drug Product Manufacturing

Responsible for aseptic filling of all pharmaceutical products manufactured at Alvotech. The individual performs GMP activities within the B and C grade areas with a focus on cleanroom behavior, in addition to assisting with the execution of manufacturing batch records. This role requires working on shifts.

Specialist - Drug Product, Manufacturing Sciences and Technology

Takes part in the transition of new products from lab scale to commercial scale manufacturing. The individual is part of an interdisciplinary team of specialists, responsible for technology transfer from lab scale to production scale, process validation and continuous support for clinical and commercial manufacturing of biosimilar products.

Nánari lýsingar á störfunum ásamt hæfniskröfum má finna á Alvotech.com.

Umsóknarfrestur er til og með 22. ágúst og skal umsóknum skilað á ensku.

Frekari upplýsingar um þessi störf og fleiri er að finna á vefnum okkar.

For more information visit www.alvotech.com



We are an international IT company that helps wholesalers and retailers make an impact and drive change by having the right products at the right place at the right time, minimizing waste in the supply chain.

Join us in making a difference!

Content Marketing Manager

We are looking for a talented and experienced Content Marketing Manager accountable for building our brands tone of voice and creating various content for our B2B audience.

- ▶ Create high-quality and relevant content that resonates with, engages, and educates a variety of audiences for every stage of the funnel and across our channels
- ▶ Gain a thorough understanding of our solutions and services, as well as key topics related to our industries
- ▶ This role requires a brand publisher mindset: to create the content to capture attention of our B2B audience and then to optimize the path to conversion

Project Manager in Software Development

We are looking for a Project Manager that is passionate about technology and comfortable in an international and agile environment. The perfect candidate has the natural ability to get things done and will drive the delivery of the software to our international B2B client base.

- ▶ Has 5+ years' experience in software development and agile software development practices
- ▶ Can adapt quickly in a fast growth environment and willing to go the extra mile
- ▶ Will streamline and implement product processes within AGR Development
- ▶ Will set up and maintain the appropriate tooling for AGR product processes

Visit www.agrdynamics.com/about-us/careers to view the full descriptions and to apply online.

AGR Dynamics is an international software company that, since its inception in 1997, has developed its own solutions for streamlining the supply chain's operations. Our offices in Iceland, Canada, the UK, and Denmark employ 70 people to serve an international group of customers.

AGR Dynamics | Smáratorgi 3 | 201 Kópavogur | www.agrdynamics.com



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

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

Sveigjanleg nálgun

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

Matstæki

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

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

Ráðgjöf við starfslok

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

Þarftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770 • www.radum.is • radum@radum.is

ráðum
ráðningarstofa

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



Skrifstofustjóri á skrifstofu stefnumála í forsætisráðuneytinu

Forsætisráðuneytið auglýsir laust til umsóknar embætti skrifstofustjóra á skrifstofu stefnumála.

Forsætisráðuneytið leitar að framsæknum og reyndum stjórnanda sem vill taka þátt í krefjandi og fjölbreyttum verkefnum í hringiðu þjóðmálanna og leiða skrifstofu stefnumála í ráðuneytinu. Leitað er að einstaklingi sem býr yfir:

- Háskólagráðu sem nýtist í starfi
- Þekkingu á stefnumótun og áætlanagerð
- Metnaði, framsýni og lausnamiðuðu hugarfari
- Farsælli reynslu af miðlun upplýsinga
- Góðri tungumálakunnáttu í ræðu og riti (íslensku, ensku og einu Norðurlandamáli)
- Yfirburðafærni í mannlegum samskiptum, frumkvæði ásamt vilja og getu til að vinna að stefnumálum ríkisstjórnar hverju sinni
- Árangursríkri reynslu af almennri stjórnun og getu til að mynda öfluga liðsheild
- Farsælli reynslu af því að leiða verkefni til árangurs, þar á meðal stór lykilverkefni
- Reynsla af starfi innan opinberrar stjórnsýslu er kostur

Forsætisráðherra skipar í embættið til fimm ára. Þriggja manna hæfnisnefnd, skipuð af forsætisráðherra, metur hæfni umsækjenda og skilar greinargerð til ráðherra, sbr. reglur nr. 393/2012 um ráðgefandi nefndir er meta hæfni umsækjanda um embætti við Stjórnarráð Íslands. Laun eru samkvæmt gildandi kjarasamningi fjármála- og efnahagsráðherra við Félag háskólamenntaðra starfsmanna Stjórnarráðsins.

Umsóknarfrestur er til og með föstudegi 20. ágúst nk. Umsókninni skal fylgja starfsferilskrá ásamt fylgigögnum um menntun og árangur í starfi og kynningarbréfi þar sem tilgreind er ástæða umsóknar. Umsóknir gilda í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út, sbr. reglur um auglýsingar lausra starfa nr. 1000/2019. Fólk af öllum kynjum er hvatt til að sækja um. Umsóknir þar sem óskað er nafnleyndar verða ekki teknar til greina. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir.

Sótt er um starfið á Starfatorgi

Nánari upplýsingar veitir Bryndís Hlöðversdóttir, ráðuneytisstjóri í forsætisráðuneytinu; bryndis.hlodversdottir@for.is

Stjórnarráð Íslands
Forsætisráðuneytið

Forsætisráðherra stýrir og samhæfir störf ríkisstjórnarinnar, er helsti málsvari hennar og ber höfuðábyrgð á því að stjórnarsáttmálin sé innleiddur. Forsætisráðuneytið hefur það kjarnaverkefni að styðja við þetta hlutverk ráðherra og að tryggja að starfsemi ríkisstjórnar sé í samræmi við stjórnarskrá og lög.

Skrifstofa stefnumála vinnur í umboði forsætisráðherra að stefnumótun og framgangi stefnumála ríkisstjórnarinnar með því að vinna að samhæfingu mála innan Stjórnarráðsins og utan, auka yfirsýn og forystu forsætisráðuneytisins og tryggja vandaðan undirbúning mála fyrir ráðherra og ríkisstjórn. Skrifstofan fylgist með framfylgd stjórnarsáttmála og með stöðu og þróun þjóðhagsmála, sjálfbærni og almennri hagstjórn, ásamt því að veita forystu stórum lykilverkefnum sem ráðherra og ríkisstjórn setja af stað.

Skrifstofustjóri stýrir skrifstofunni og leiðir teymi starfsmanna sem hefur með höndum það hlutverk sem fram kemur hér að framan og starfar undir stjórn ráðuneytisstjóra. Verkefnið breytast eftir áherslum ráðherra og ríkisstjórnar á hverjum tíma.

RÁÐGJÖF
RÁÐNINGAR
RANNSÓKNIR



intellecta

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

FRÍHÖFNIN ÓSKAR EFTIR AÐ RÁÐA STARFSFÓLK Í FRAMTÍÐARSTÖRF

Um er að ræða framtíðarstörf í verslunum Fríhafnarinnar á Keflavíkurflugvelli. Leitað er að þjónustulunduðum, glaðlyndum, snyrtilegum og reyklusum einstaklingum sem hafa góða samskiptahæfileika, eiga auðvelt með að nálgast fólk, hafa lipra og þægilega framkomu, eru sveigjanlegir og geta unnið undir álagi.

Starfið felst í sölu og þjónustu við viðskiptavinum fyrirtækisins og áfyllingum í verslun.

Óskað er eftir starfsfólki bæði í fullt starf og hlutastörf, um vaktavinnu er að ræða.

HÆFNISKRÖFUR

- Góð sölufærni og rík þjónustulund
- Reynsla af verslunarstörfum er kostur
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Gott vald á íslenskri og enskri tungu

Vegna kröfu reglugerðar um flugvernd þá þurfa umsækjendur sem boðið verður starf að standast bakgrunnsathugun lögreglu og að vera með hreint sakavottorð.

Umsóknarfrestur er til og með 21. ágúst n.k.

Umsækjendur skulu ekki vera yngri en 20 ára og geta hafið störf sem fyrst.

VIÐ BJÓÐUM UPP Á FRÍAR RÚTUFERÐIR TIL OG FRÁ HÖFUDBORGARSVÆÐINU



Umsóknum skal skilað inn rafrænt á www.dutyfree.is/atvinna

FRÍHÖFNIN

Við
leiðum
fólk
saman

SJÓNTÆKJAFRÆÐINGUR

óskast í 80–100% starf

Hæfniskröfur

Réttindi til sjónmælinga
Mikil þjónustulund
Sjálfstæð vinnubrögð
Góð skipulags-
og samskiptahæfni
Reynsla er mikill kostur

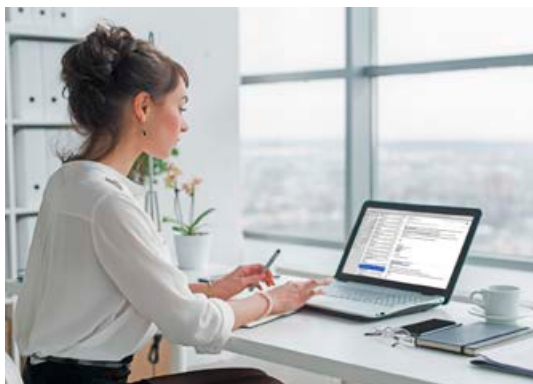
Umsóknir ásamt ferilskrá sendist
á starf@lyfjogheilsa.is, merkt
„Augastaður“ fyrir 15. ágúst.

augastaður

Gleraugnaverslunin þín



Augastaður er hluti af Lyfjum og heilsu sem er framsækið þjónustufyrirtæki með starfsemi víðsvegar um landið. Fyrirtækið leggur metnað í að veita viðskiptavinum sínum framúrskarandi þjónustu á sviði heilsu, heilbrigðis og lífsgæða.



Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningar
sniðnar að þörfum viðskiptavinarins.

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770
www.radum.is • radum@radum.is

ráðum
ráðningarstofa



HAGVANGUR



Verkefnastjóri í vörubrúun (Project Manager in R&D)

Verkefnastofa í þróunardeild Össurar leitar að reyndum og metnaðarfullum verkefnastjóra. Nýsköpun drifur okkur áfram og við leggjum ríka áherslu á að laða að okkur hæft starfsfólk sem deilir okkar sýn og vilja til að skapa líf án takmarkana fyrir stoðtækjanotendur.

STARFSSVIÐ

- Stýring vörubrúunarverkefna frá hugmynd að vöru á alþjóðlegum markaði
- Samhæfing og stýring þverfaglegra verkefnateyma
- Gerð verkefnaáætlana, tíma- og kostnaðaráætlana í samvinnu við verkefnateymi
- Greining, mat og stýring á áhættum í verkefnum
- Greining og stýring hagsmunaaðila
- Náin samvinna við deildarstjóra og næstu stjórnendur verkefnateymis
- Stýring umfangs, aðfanga, áætlana og kostnaðar á líftíma verkefnis
- Skýrslugjöf og samskipti við hagsmunaaðila og stjórnendur

HÆFNISKRÖFUR

- Að minnsta kosti þriggja ára starfsreynsla á sviði verkefnastjórnunar í hönnun og þróun og/eða í þverfaglegum verkfræðiverkefnum
- B.Sc. próf eða M.Sc. í verkfræði eða verkefnastjórnun eða sambærilegt nám
- IPMA C eða D vottun er kostur
- Mjög góður tæknilegur skilningur
- Framúrskarandi samskipta- og samvinnuhæfni
- Mjög góð skipulagsfærni
- Mjög góð enskukunnátta

Stjórnandi á fjármálasviði (Global Controller in Finance)

Fjármálasvið Össurar leitar að reynslumiklum aðila í uppgjörseild félagsins (Finance Control). Deildin ber meðal annars ábyrgð á uppgjörum, staðlaðri skýrslugerð og bókhaldi félagsins auk áhættustýringar á þeim sviðum.

STARFSSVIÐ

- Leiða Global Control teymi
- Leiðbeina almennum fjármáladeildum innan samstæðunnar
- Stjórna innleiðingum nýrra fyrirtækja inn í fjármálasvið Össurar
- Einbeita sér að því að staðla og bæta ferla
- Vera staðgengill stjórnanda Finance Control
- Styðja við kaup á nýjum fyrirtækjum (Due diligence work)
- Styðja og leiða framleiðniþætingar eins og t.d. með því að færa hluta almennra fjármáladeilda í sameiginlega bókhaldsdeild félagsins

HÆFNISKRÖFUR

- B.S. af fjármálasviði skilyrði; Mastersgráða æskileg
- Löggiltur endurskoðandi kostur
- Yfir sex ára reynsla í alþjóðafyrirtæki í sambærilegu starfi
- Stjórnunarreynsla
- Verkefnastýring innan fjármálasviðs
- Framúrskarandi samskipta- og samvinnuhæfni
- Góð þekking af IFRS og almenn fjármálaþekking
- Staðan verður staðsett á Íslandi
- Mjög góð enskukunnátta í ræðu og riti

Vörustjóri fyrir stafrænar lausnir (Digital Product Manager)

Össur leitar að metnaðarfullum einstaklingi í starf vörustjóra fyrir stafrænar lausnir (e. Digital Product Manager). Vörustjóri ber ábyrgð á þarfagreiningu frá innri og ytri viðskiptavinum og er þar með lykil aðili í stefnumótun á hluta af stafrænum lausnum fyrir viðskiptavinum. Össurar með það að markmiði að bæta upplifun viðskiptavinarins og gæði samskipta við Össur. Sem vörustjóri fyrir stafrænar lausnir ertu hluti af alþjóðlegri deild og vinnur náið með öðrum deildum fyrirtækisins að þarfagreiningu og leit að nýjum tækifærum. Einnig ertu miðstöð þekkingar á stafrænum viðskiptalausnum innan Össurar og kynnir vegferðina innan fyrirtækisins og til viðskiptavina.

STARFSSVIÐ

- Greining og þróun markaðs- og viðskiptatækifæra tengdum þjónustu fyrir viðskiptavinum
- Umsjón og forgangsröðun tækifæra fyrir stafrænar lausnir
- Samskipti við stjórnendur innan fyrirtækisins til að skilja markmið stefnumótunar
- Myndun markaðstengsla (voice of customer), greining og þróun nýrra markaða og viðskiptatækifæra
- Stuðningur við sölu-, markaðs-, og þjónustudeildir í ferlum tengdum stafrænum lausnum

HÆFNISKRÖFUR

- Minnst 3 ára starfsreynsla
- Reynsla við vörustjórnun, þjónustustýringu eða greiningar tengt heilbrigðisviðnaði eða hátæknilausnum
- Háskólapróf sem nýtist í starfi
- Alþjóðleg starfsreynsla
- Hæfileiki til að stýra og taka þátt í alþjóðlegum verkefnum og þverfaglegri teymisvinnu
- Mjög góð enskukunnátta
- Salesforce reynsla er kostur
- Góður skilningur á ólíkum menningarheimum og geta til að starfa sjálfstætt í alþjóðlegu umhverfi

Umsóknarfrestur er til og með 17. ágúst 2021.

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**

OSSUR.IS

Uppsteypa



Vegna mikilla verkefna framundan vill Eykt ehf. ráða verkstjóra með reynslu af uppsteypu til starfa við stjórnun framkvæmda á vegum félagsins.

Helstu verkefni:

- Dagleg verkstjórn og skipulag verkefna á byggingasvæðum Eyktar
- Starfsmannahald og skipulag aðfanga í samráði við verkefnisstjóra
- Eftirfylgni með gæðakerfi Eyktar

Menntun og hæfni:

- Hæfni til samvinnu og jákvæðra samskipta
- Meistararéttindi í húsasmíði kostur
- Skipulag og agi í vinnubrögðum

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

Tekið er við umsóknum með upplýsingum um menntun og starfsreynslu á skrifstofu Eyktar á Stórhöfða 34–40 eða með tölvupósti á pald@eykt.is. Upplýsingar um starfið veitir Páll Daníel Sigurðsson, framkvæmdastjóri, á skrifstofu Eyktar.

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



Pekkingarfyrtæki í byggingariðnaði frá 1986



Seltjarnarnesbær – laus störf

Grunnskóli Seltjarnarness

Í **Grunnskóla Seltjarnarness** eru um 600 nemendur, en hann er rekinn á tveimur starfsstöðvum, í Mýrarhúsaskóla (1.-6. bekkur) og Valhúsaskóla (7.-10. bekkur). Við skólann starfa um 100 manns og hefur skólinn á að skipa reynslumiklu og hæfu starfsfólki. Skólinn starfar samkvæmt hugmyndafræði Uppeldis til ábyrgðar. Einkunnarorð hans eru **virðing – ábyrgð – velliðan** og er lögð áhersla á að þau einkenni skólastarfið. Skólinn er í miklu samstarfi við Tónlistarskóla Seltjarnarness, félagsmiðstöðina Selið og íþróttafélagið Gróttu.

Umsjónarkennari, fullt starf í afleysingum næsta skólaár

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Leyfi til að nota starfsheitið kennari
- Kennslureynsla í grunnskóla æskileg

Proskapjálfi eða starfsmaður með aðra uppeldisfræðimenntun, fullt starf í afleysingum næsta skólaár

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Proskapjálfaþátttöku og leyfi til að nota starfsheitið þroskajálfi eða önnur uppeldisfræðimenntun
- Reynsla af starfi í grunnskóla æskileg

Helstu verkefni og ábyrgð

- Skipulagning og framkvæmd sértækra verkefna og sérhæfðar þjálfunar
- Þjálfun nemenda í samráði við aðra fagaðila
- Ráðgjöf til starfsfólks

Upplýsingar um störf í Grunnskóla Seltjarnarness veitir Ólína Thoroddsen skólastjóri olina.thoroddsen@seltjarnarnes.is í síma 5959-200.

Leikskóli Seltjarnarness

Leikskóli Seltjarnarness er sameinuð fag- og rekstrareining með um 225 börnum. Í skólanum eru 12 deildir í fjórum starfsstöðvum, Mánabrekku, Sólbrekku og Fögrubrekku við Suðurströnd og Holti í Seltjarnarneskirkju. Í Leikskóla Seltjarnarness eru þrjú megin áhersluþættir sem einkenna nám barnanna frá fyrsta skóladegi og að útskrift úr leikskólanum. Þessir þættir eru SMT – skólafærni, tónlistarnám og umhverfismennt.

Leikskólakennari, fullt starf

Leitað er eftir öflugum kennurum til starfa í leikskólanum. Í boði er áhugavert starf sem reynir á öguð vinnubrögð, samskiptahæfni og fagmennsku.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Leikskólakennaramenntun og leyfi til að nota starfsheitið kennari eða önnur sambærileg háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af starfi í leikskóla æskileg



JAFNLAUNAVOTTUN
2019 - 2022

Í samræmi við jafnréttisáætlun Seltjarnarnesbæjar eru karlar jafnt sem konur hvött til að sækja um störf. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Seltjarnarnesbæjar og viðkomandi stéttarfélags. Jafnlaunavottun er í gildi hjá Seltjarnarnesbæ.



SELTJARNARNESBÆR

seltjarnarnes.is

Starfsmaður leikskóla, fullt starf

Leitað er eftir öflugum starfsfólki til starfa í leikskólanum. Í boði er áhugavert starf sem reynir á öguð vinnubrögð, samskiptahæfni og fagmennsku.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskóla eða framhaldsskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af starfi í leikskóla æskileg

Upplýsingar um störf í Leikskóla Seltjarnarness veitir Soffía Guðmundsdóttir, leikskólustjóri, soffiag@seltjarnarnes.is í síma 5959-280/290.

Umsókn um störf í Leikskóla Seltjarnarness þarf að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi í starfið ásamt upplýsingum um umsagnaraðila.

Ungbarnaleikskóli Seltjarnarness

Ungbarnaleikskóli Seltjarnarness er nýstofnaður leikskóli fyrir yngstu nemendur Seltjarnarnesbæjar á leikskólaaldri. Skólinn er sjálfstæð fag- og rekstrareining á vegum Seltjarnarnesbæjar og verður til húsa í Gamla Mýrarhúsaskóla. Í skólanum er ein deild og er henni ætlað að þjóna sérstöðu yngstu leikskólabarnanna út frá kröfum til fagmennsku og starfshátta fyrir aldurshópinn, samtvinnað umhyggju og námi.

Leikskólakennari, fullt starf

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Leikskólakennaramenntun og leyfi til að nota starfsheitið kennari eða önnur sambærileg háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af starfi í leikskóla æskileg

Starfsmaður leikskóla, fullt starf

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Nám í leikskólakennarafræðum eða önnur sambærileg háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af starfi í leikskóla æskileg

Upplýsingar um störf í Ungbarnaleikskóla Seltjarnarness veitir Harpa Frimannsdóttir, leikskólustjóri, harpa.frimannsdottir@seltjarnarnes.is.

Umsókn ásamt fylgiskjöllum skal skilað á Ráðningarvef Seltjarnarnesbæjar undir www.seltjarnarnes.is – **Störf í boði**

Umsóknarfrestur fyrir ofangreind störf er til og með 16. ágúst 2021.



vinnvinn

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

RÁÐNINGAR | RÁÐGJÖF

Auglýsing um óverulega breytingu á aðalskipulagi

Bæjarstjórn Sveitarfélagsins Hornafjarðar samþykkti á fundi sínum þann 12. maí 2021 að gera óverulega breytingu á aðalskipulagi Sveitarfélagsins Hornafjarðar 2012-2030. Breytingin fjallar um efnistökusvæði í Hornafjarðarósi fyrir allt að 9.990 m³. Efnistökuverður tekið úr sjó í Hornafjarðarósi innan Sveitarfélagsins Hornafjarðar. Efninu verður dælt, samtals um 9.990 m³ eða um 15.000 tonn.

Breytingin hefur verið send Skipulagsstofnun til staðfestingar. Þeir sem óska nánari upplýsinga geta óskað eftir upplýsingum hjá starfsmönnum sveitarfélagsins.

Fyrir hönd bæjarstjórnar Sveitarfélagsins Hornafjarðar:
Brynja Dögg Ingólfssdóttir umhverfis- og skipulagsstjóri



Sveitarfélagið Hornafjörður / Hafnarbraut 27 / S: 4708000 / www.hornafjordur.is

ÚTBOÐ

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- **Græna netið - þétting gróðurs. 2 áfangi,** útboð nr. 15281.

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



Reykjavíkurborg

Innkaupaskrifstofa

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík

Sími 411 1111

Netfang: utbod@reykjavik.is



MOSFELLSBÆR

Leikskóli í Helgafellshverfi í Mosfellsbæ Hönnunarútboð

Mosfellsbær óskar eftir tilboðum frá áhugasömum og hæfum ráðgjöfum í hönnun nýbyggingar fyrir leikskóla í Helgafellshverfi í Mosfellsbæ. Heildarstærð leikskólans er 1.700 m² og mun taka mið af þörfum yngri barna til leiks og útivistar. Gert er ráð fyrir að byggður verði leikskóli fyrir allt að 150 börn.

Markmiðið er að byggja hagkvæman og vel útfærðan leikskóla sem mætir öllum þörfum metnaðarfulls leikskólastarfs og menntastefnu Mosfellsbæjar. Litið verður til þess að leikskólinn verði hagkvæmur í rekstri, að hljóðvist, lýsing og loftgæði verði sem best og byggingin í heild sinni falli þannig að umhverfi sínu að auðvelt sé að tengja saman skólustarf, náttúru, umhverfi og samfélag.

Mosfellsbær óskar eftir tilboðum frá hönnunarhóp sem samanstendur af eftirfarandi faghönnuðum:

- Teymi arkitekta, innanhússarkitekta og landslagsarkitekta.
- Verkfræðihönnuðum á sviðum jarðtækni, burðarvirkja, rafkerfa, lagna- og loftræsikerfa, brunatækni og hljóðvistar.

Samkvæmt áætlun skal fullnaðarhönnun lokið **15. febrúar 2022**.

Útboðsgögn eru aðgengileg í rafræna útboðskerfinu **vso. ajoursystem.is**.

Tilboðum skal skila rafrænt gegnum rafræna útboðskerfið **vso.ajoursystem.is** eigi síðar en miðvikudaginn **18. ágúst 2021, kl. 14:00**.

ÚTBOÐ



NÝR LANDSPÍTALI

GRENSÁSDEILD

ENDURHÆFINGARDEILD LANDSPÍTALA

FORVAL FYRIR HÖNNUN ÚTBOÐ NR. 21527

Ríkiskaup, fyrir hönd NLSH ohf. óskar eftir umsóknum um þátttökurétt í lokuðu útboði á hönnun nýs húsnæðis fyrir Grensásdeild, endurhæfingardeild Landspítala við Álmgærdi í Reykjavík.

Nýbygging á að rísa vestanvert við núverandi aðalbyggingu endurhæfingardeildarinnar þar sem heimild er fyrir 3.800 m² byggingu.

Forvalið er opið öllum hæfum umsækjendum og er auglýst á Evrópska efnahagssvæðinu samkvæmt 4. mgr. 23. gr. laga um opinber innkaup nr. 120/2016. Að loknu forvali mun verkkaupi velja fimm (5) fyrirtæki úr hópi hæfra umsækjenda til þátttöku í lokuðu útboði.

Tilboðum skal skila inn í gegnum Tendsign, rafrænt útboðskerfi Ríkiskaupa fyrir **kl. 10.00 þann 14.09.2021**.

Nánari upplýsingar má finna á www.utbodsvefur.is

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

RÍKISKAUP



Við leiðum fólk saman

hagvangur.is



HAGVANGUR



Akraneskaupstaður

ÚTBOÐ

LEIKSKÓLI ASPARSKÓGUM 25 Innanhússfrágangur

Batterið arkitekta ehf., fyrir hönd Fasteignafélags Akraness, óska eftir tilboðum í framkvæmdir við innanhússfrágang í nýjum leikskóla við Asparskóga 25, Akranesi.

Verkið nær til innanhússfrágangs, smíði og uppsetningar innréttinga, ásamt lögnum og raflögnum sem tengjast innanhússfrágangi.

Verktaki skal setja upp innveggi, smíða og koma fyrir innihurðum og innigluggum, sjá um frágang gólfa, lofta, handriða, lyftu og málningavinnu. Hann skal annast smíði og uppsetningu fastra innréttinga og búnaðar. Ennfremur skal verktaki leggja hita- og fráveitu- og neysluvatnslagnir í bygginguna, annast uppsetningu og frágang rafkerfa og lýsingar.

Helstu stærðir:

- 1. hæð 966,6 m²
- 2. hæð 552,4 m²
- 3. hæð 46,3 m²

Heildarstærð byggingar 1565,3 m² og 5607 m³

Verktaki tekur við byggingarsvæði frá verktaka sem annast uppsteypu og utanhússfrágang. Byggingarsvæðið er afgirt og með hliði inn á vinnusvæðið.

Verklok á útboðsáfangi er 31. júlí 2022.

Útboðsgögn verða afhent á stafrænu formi frá og með 16. ágúst 2021 með því að senda tölvupóst á netfangið **batteri@arkitekt.is** þar sem fram kemur heiti verks, nafn bjóðanda, netfang og símanúmer tengiliðs bjóðanda.

Tilboðum skal skila á skrifstofu Akraneskaupstaðar, Stillholti 16-18 Akranesi í síðasta lagi 20. september 2021 kl. 14:00.



job
Finnum draumastarfið saman



Erum við að leita að þér?

HELGAPELL
FASTEIGNASALA
s: 566-0000 • helgafellfasteignasala.is

Hólmur Björn Sigbórsson
Löggiltur fasteignasali
holmar@helgafellfasteignasala.is
s. 893 3276



ÞEKKT VEITINGA- OG MENNINGARHÚS TIL SÖLU Í PORLÁKSHÖFN

Hef fengið til sölumeðferðar hið vinsæla veitinga- og menningarhús "Hundur í höfn Bistro-Café" í Porlákshöfn. Frábært tækifæri til að kaupa vinsælan veitingastað og veisluþjónustu með mikla vaxtarmöguleika, góðan rekstur og góð viðskiptasambönd.

Nánari upplýsingar veitir: Hólmur Björn Sigbórsson löggiltur fasteignasali, holmar@helgafell fasteignasala.is.

Til leigu!



PANTID SKOÐUN
hjá Óskari í síma 691 1931

Hafnarstræti 4
Skemmtistaður með bar og möguleika á veitingarsölu
Frábær staðsetning í hjarta miðbæjarins
Stærð hússins er **348,3 fm**
Skiptist í kjallara, tvær hæðir og rishæð
Leyfi fyrir **200 gesti**.
Staðurinn er uppsettur í samræmi við samþykktar teikningar frá 2020.

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

MIKLABORG 569 7000 | Lágmúla 4 | miklaborg.is
Óskar H. Bjarnasen og Jakob Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

lgf.



TRAUSTI
fasteignasala
Vegmúla 4 | 108 Reykjavík | s.546-5050
trausti.is | trausti@trausti.is

VIÐ ERUM TRAUSTI

Kristján s: 867-3040
Guðbjörg G. s: 899-5949
Garðar B. s: 898-0255
Sólveig s: 869-4879
Garðar Hólm s: 899-8811
Guðlaug s: 661-2363
Hallgrímur s: 896-6020
Garðar K. s: 853-9779
Styrmir s: 846-6568
Viktória Larsen s: 618-5741
Ólafur Haukur s: 866-1242
Einar Örn s: 823-4969
Kristín María s: 837-1177
Ragnheiður s: 788-3069
Halldór s: 660-5312
Bára s: 693-1837
Aðalsteinn Jón s: 767-0777
Michalina s: 766-0891
Linda s: 848-9455
Thelma s: 860-4700

Óttuhæð 8
210 Garðabær



OPÍÐ HÚS

Hallgrímur s: 896-6020
Kristján s: 867-3040

OPÍÐ HÚS SUNNUDAGINN 8. ÁGÚST KL. 15:00 – 16:00
Fallett og vel skipulagt einbýli á besta stað við enda botnlanga. Eignin er 248,7 fm þar af er 49,1 fm bílskúri. Tvennar svalir, mikið útsýni, tvær sólstofur og mikil lofthæð. **Nánari uppl. veita Hallgrímur s: 896-6020 og Kristján lgf. s: 867-3040**
Verð: 153 millj.

Kristnibraut 59
113 Reykjavík



OPÍÐ HÚS

Aðalsteinn s: 767-0777
Guðbjörg G. s: 899-5949

OPÍÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 10. ÁGÚST KL. 17:30 – 18:00
Stórglæsileg endaíbúð á efstu hæð í þriggja hæða lyftuhúsi auk tveggja bílskúra. Eignin er skráð 297 fm þar af eru bílskúrar 54,2 fm. Glæsilegt útsýni. Einstaklega vonduð og fallett íbúð. **Nánari uppl. veita Aðalsteinn s: 767-0777 og Guðbjörg lgf. s: 899-5949**
Verð: 119,5 millj.

Gljúfurárholt land 7
816 Ölfus



OPÍÐ HÚS

Einar Örn s: 823-4969
Michalina s: 766-0891

OPÍÐ HÚS SUNNUDAGINN 8. ÁGÚST KL. 14:00 – 15:00
Fallett, bjart og mjög mikið endurnýjað 168,7 fm 5 herb. einbýlishús með tveimur baðherb. á eignalóð, í vinsælli íbúðabyggð í Ölfusárhreppi rétt við Hveragerði. Stórbrotið útsýni úr og kringum eignina. **Nánari uppl. veita Einar Örn lgf. s: 823-4969 og Michalina túlkur s: 766-0891**
Verð: 73,9 millj.

Norðurbakki 17c
220 Hafnarfjörður



OPÍÐ HÚS

Halldór s: 660-5312

OPÍÐ HÚS MÁNUDAGINN 9. ÁGÚST KL. 17:00 – 17:30
Glæsileg, rúmgöð og björt 3 herbergja íbúð á efstu hæð. Eignin er skráð 132,4 fm þar af 9,2 fm sérgæymsla. Endaíbúð á 5. hæð með tvennum svölum og aukinni lofthæð. **Nánari uppl. veitir Halldór lgf. s: 660-5312**
Verð: 85,9 millj.

Kötlufell 11
111 Reykjavík



OPÍÐ HÚS

Viktória s: 618-5741
Guðbjörg G. s: 899-5949

OPÍÐ HÚS FIMMTUDAGINN 12. ÁGÚST KL. 17:30 – 18:00
Vel skipulögð 80 fm 3ja herbergja íbúð á 2. hæð í áklæddu fjölbýlishúsi. Yfirbyggðar svalir, sérmerkt bílastæði, fallett útsýni. yfir Elliðaárnar og Bláfjöll. **Nánari uppl. veita Viktória lgf. s: 618-5741 og Guðbjörg lgf. s: 899-5949**
Verð: 38,9 millj.



SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

EIGNAMIÐLUN

Grensásvegi 11 108 Reykjavík | Sími 588-9090 | eignamidlun.is



Austurtún 10

225 Garðabær

🏠 Einbýlishús með bílskúr ↔ 249 fm 🛏 6 herbergi

117.900.000



Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
thora@eignamidlun.is
777 2882

OPIÐ HÚS 10. ÁGÚST 17:00-17:30



OPIÐ HÚS
9. ágúst 16:00–18:00

Urðarstekkur 12

109 Reykjavík

🏠 Einbýli ↔ 271 fm 🛏 9 herb.

106.900.000



Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali og framkvæmdastjóri
kjartan@eignamidlun.is
824 9093



OPIÐ HÚS
8. ágúst 14:00-15:00

Suðurmýri 40a

170 Seltjarnarnes

🏠 Parhús með bílskúr ↔ 181 fm 🛏 7 herb.

113.900.000



Kári Sighvatsson
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
kari@eignamidlun.is
899 8815

OPIÐ HÚS
10 ágúst 17:00-17:45



Rauðagerði 62

108 Reykjavík

🏠 Einbýli - Stór pallur ↔ 291,6 fm 🛏 6 herb.

144.000.000



Hreiðar Levy Guðmundsson
Löggiltur fasteignasali
hreiðar@eignamidlun.is
661 6021

OPIÐ HÚS
9 ágúst 17:00-17:45



Leirvogstunga 12

270 Mosfellsbær

🏠 Einbýlishús - Bílskúr - Pallur ↔ 253,1 fm 🛏 6 herb.

117.900.000



Hreiðar Levy Guðmundsson
Löggiltur fasteignasali
hreiðar@eignamidlun.is
661 6021

OPIÐ HÚS
10. ágúst 18:30-19:00



Birtingakvísl 10

110 Reykjavík

🏠 Raðhús ↔ 105 fm 🛏 4 herb.

68.900.000



Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
thora@eignamidlun.is
777 2882

OPIÐ HÚS
10. ágúst 17:00-18:00



Hraunbær 2

110 Reykjavík

Fjölbýli ↔ 123,1 fm 🏠 5 herb.

52.900.000



Ólafur H. Guðgeirsson
MBA Rekstrarhagfræðingur og löggiltur fasteignasali
olafur@eignamidlun.is
663 2508

OPIÐ HÚS
9. ágúst 17:00-18:00



Rauðhamrar 10, íbúð 202

112 Reykjavík

Fjölbýli - bílskúr ↔ 134,6 fm 🏠 4 herb.

61.900.000



Ólafur H. Guðgeirsson
MBA Rekstrarhagfræðingur og löggiltur fasteignasali
olafur@eignamidlun.is
663 2508

OPIÐ HÚS
11. ágúst 17:00-18:00



Ánanaust 15, íbúð 405

101 Reykjavík

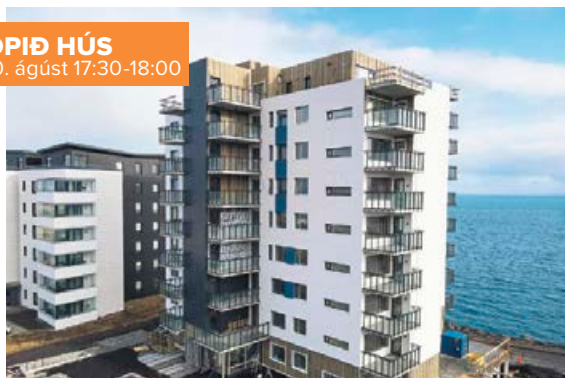
Fjölbýli ↔ 102,7 fm 🏠 3 herb.

62.900.000



Ólafur H. Guðgeirsson
MBA Rekstrarhagfræðingur og löggiltur fasteignasali
olafur@eignamidlun.is
663 2508

OPIÐ HÚS
10. ágúst 17:30-18:00



Pósthússtræti 5

230 Reykjanesbær

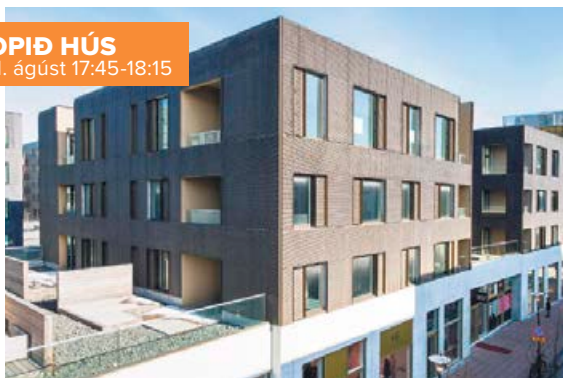
Fjölbýlishús ↔ 105-113 fm 🏠 3 herb.

55.900.000



Unnar Kjartansson
Löggiltur fasteignasali
unnar@eignamidlun.is
867 0968

OPIÐ HÚS
11. ágúst 17:45-18:15



Tryggvagata 23

101 Reykjavík

Fjölbýlishús ↔ 78-166 fm 🏠 2-4 herb.

Verð frá 70.990.000



Unnar Kjartansson
Löggiltur fasteignasali
unnar@eignamidlun.is
867 0968



Hjarðarhagi 36

107 Reykjavík

Með bílskúr ↔ 125,2 fm 🏠 3ja-4 herb.

64.900.000



Sverrir Kristinnsson
Löggiltur fasteignasali
sverrir@eignamidlun.is
588 9090



Lindargata 10

101 Reykjavík

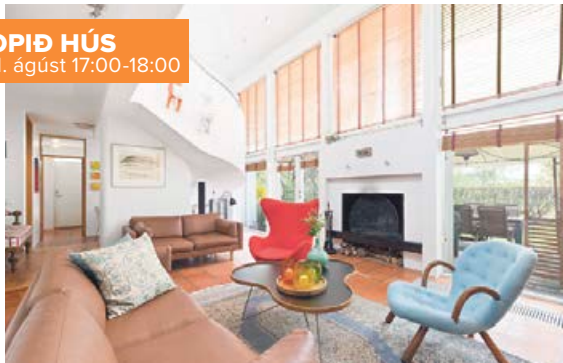
2 íbúðir ↔ 156.7 fm 🏠 6 herb.

84.900.000



Unnar Kjartansson
Löggiltur fasteignasali
unnar@eignamidlun.is
867 0968

OPIÐ HÚS
11. ágúst 17:00-18:00



Hlíðarhjalli 8

200 Kópavogur

Einbýlishús ↔ 253 fm 🏠 7 herb.

139.900.000



Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
thora@eignamidlun.is
777 2882

OPIÐ HÚS
12. ágúst 17:00-17:30



Háteigsvegur 2

105 Reykjavík

Hæð – séringangur ↔ 111 fm 🏠 4 herb.

64.900.000



Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
thora@eignamidlun.is
777 2882



Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali og framkvæmdastjóri
824 9093



Guðlaugur I. Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
864 5464



Sverrir Kristinnsson
Löggiltur fasteignasali
588 9090



Guðmundur Sigurjónsson
Lögræðingur og löggiltur fasteignasali
588 9090



Þórarinn M. Fríðgeirsson
Löggiltur fasteignasali og sölustjóri
899 1882



Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
777 2882



Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur leigumíðlari og löggiltur fasteignasali
824 9098



Brynjar Þór Sumarliðason
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali
896 1168



Daði Hafþórsson
Löggiltur fasteignasali
824 9096



Magnea Sverrisdóttir
MBA og löggiltur fasteignasali
861 8511



Hreiðar Levy Guðmundsson
Löggiltur fasteignasali
661 6021



Herdís Valb. Hölldóttir
Lögræðingur og löggiltur fasteignasali
694 6166



Bjarni T. Jónsson
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali
895 9120



Ólafur H. Guðgeirsson
MBA rekstrarhagfræðingur og löggiltur fasteignasali
663 2508



Gunnar Helgi Einarsson
Löggiltur fasteignasali
615 6181



Kári Sighvatsson
Lögræðingur og löggiltur fasteignasali
899 8815



Unnar Kjartansson
Löggiltur fasteignasali
867 0968



Lárus Ómarsson
Löggiltur fasteignasali
824 3934



Elvar Árni Lund
Löggiltur fasteignasali
693 3518



Jenny Sandra Gunnarsdóttir
Skrifstofustjóri
588 9090



María Guðrún Waltersdóttir
Ritari
588 9090



Ásdís Hrönn Júlíusdóttir
Ritari
588 9090

NÝTT Í SÖLU



OPÍÐ HÚS

Þriðjudaginn
10. ágúst
kl. 17.00 - 18.00

Arnarheiði 24

810 Hveragerði

Fallegt og vel skipulagt endaraðhús, einstök lóð.

- Góð opin alrými, kamína í stofu
- Stórt eldhús, þrjú svefnherbergi
- Glæsileg verðlaunalóð, heitur pottur, sólskáli og geymsluskúr.

Verð: **64,4 millj.**

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



OPÍÐ HÚS

Þriðjudaginn
10. ágúst
kl. 17.00 - 17.30

Holtsvegur 29

210 Garðabær

Glæsileg og björt 5 herb. 154 fm íbúð í nýlegu 9 íbúða fjölbýli með lyftu

- Þrjú til fjögur rúmgóð svefnherbergi
- Sér þvottahús innan íbúðar
- Aukin lofthæð
- Tvennar svalir + þaksvalir
- Staði í bílageymslu

Verð: **81,9 millj.**

PANTÍÐ SKOÐUN
hjá Ómari í síma **832 3200**



Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
sími: 6911931
ohb@miklaborg.is



Ómar Hvanndal
hdl. og aðst. fasteignasali
Sími: 832 3200
omar@miklaborg.is



NÝTT Í SÖLU



PANTÍÐ SKOÐUN
hjá Jöranni í síma **845 8958**



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



Álagrandi 8

107 Reykjavík

Falleg og vel skipulögð 2-3 herbergja 79,9 fm útsýnisíbúð

- Íbúðin er í dag 2ja herbergja útsýnis endaíbúð á efstu hæð, möguleiki er á að hafa 3ja herbergið og þá tekið af stofu.
- Hol, eldhús, baðherbergi, svefnherbergi, stofur. Út úr stofu eru útsýnis svalir sem snúa til suð-vesturs og ná yfir alla íbúðina.
- Frábært útsýni.

Verð: **52 millj.**



Daltún 31

200 Kópavogur

Glæsilegt og sérlega vel staðsett 261,7 fm parhús á 3 hæðum ásamt bílskúr

- 6 svefnherbergi
- 3 baðherbergi
- Húsið er í neðstu húsaröð við Fossvogsdalinn með útsýni til Esjunnar.
- Stutt í þjónustu, skóla og gönguleiðir í útivistaperlur.
- Fossvogsdalur er sveit í borg

Verð: **114,9 millj.**

PANTÍÐ SKOÐUN
hjá Friðrik í síma **616 1313**



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



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

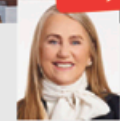
SÖLUVÉFUR
vitatorg.is



PANTÍÐ SKOÐUN
hjá sölumönnum Miklaborgar



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



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



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



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

Hverfisgata 92

101 Reykjavík (íb. 405)

Glæsileg ný 3ja herbergja 106 fm íbúð á 4. hæð með tvennum svölum

- Eldhús er með eyju og opið inn í stofu.
- Í stofu eru gólfsíðir gluggar
- Tvö svefnherbergi
- Tilbúin fyrir snjallíbúðarkerfi
- Fallegur inngarður
- Vandaðar innréttingar og tæki
- Íbúðin skilast fullbúin með gólfefnum

verð **89,9 millj.**

Einstakt tækifæri

til uppbyggingar í ferðamennsku á besta stað á Gullna hringnum

Neðri-Dalur og Stallar

806 Biskupstungum

Jörðin Neðri-Dalur ásamt lögbýlinu Stöllum í Biskupstungum

- Næsta jörð (vestan) við GEYSI í Haukadal
- 2 km frá Geysi og stutt í Gullfoss
- Frábær staðsetning í alfaraleið
- Stærð um 1200 Ha., þ.a. um 400 Ha á láglandi
- Einbýlishús, hlaða og gróðurhús

Miklir möguleikar á ferðatengdri uppbyggingu og heilsutengdri ferðþjónustu:

- Hóteluppbygging eða smáhýsi
- Miðstöð útgerðar hálandis- og jöklaferða
- Heitt vatn og góð kaldvatnslind
- Hentar vel fyrir spa og laugar
- Fjallaferðir, gönguleiðir og reiðleiðir
- Lífær ræktun á grænmeti

Verð: **Tilboð**



PANTÍÐ SKOÐUN
hjá Friðrik í síma **616 1313**



Nánari upplýsingar veitir:

Friðrik Þ. Stefánsson
hdl. og aðst. fasteignasali
Sími: 616 1313
fridrik@miklaborg.is
Jón Rafn Valdimarsson,
lögg. fasteignasali



PANTÍÐ SKOÐUN
hjá sölumönnum Miklaborgar



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



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



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

Einungis
3 íbúðir
eftir

Hallgerðargata 3-9

105 Reykjavík

Síðustu íbúðirnar í Stuðlaborg sérlega vonduð fjölbýli

- Stærðir íbúða frá 67-88 fm
- Vandaðar innréttingar, tæki og gólfefni
- Á Kirkjusandi er örstutt í alla þjónustu, veitingastaði og útivist

EIGN	HERB	STÆRD	VERÐ
412	2	66,9 fm	53,5 m.
413	2	87,6 fm	62,9 m.
510	2	70,7 fm	56,9 m.



PANTÍÐ SKOÐUN
hjá Jöranni í síma **845 8958**



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

Flugumýri 24-26

270 Mosfellsbæ

Glæsilegt iðnaðarbil eða dótakassi

- Innkeyrsluhurð 3x3 m ásamt gönguhurð
- Stærð 65,3 fm, vinnusalur, starfsmanna aðstaða, kaffistofa og snyrting. Hiti í stétt fyrir framan
- Mikil lofthæð og möguleiki á að gera millipall
- Tveir gámar fygja

Verð: **33,5 millj.**

MIKLABORG

Með þér
alla leið

Vegna mikillar sölu **vantar allar gerðir fasteigna til sölu, hafið samband við sölumenn okkar** bókið skoðun og fáíð frítt verðmat.



Með Austurhöfn eru sett ný viðmið í hönnun og gæðum

Austurhöfn skiptist í 6 glæsileg stigahús. Bryggjugötu 2, 4 og 6 meðfram gömlu höfninni, Geirsgötu 17 og Reykjastræti 5 og 7 sem er ný göngugata sem liggur að Hörpu. Íbúðir eru fánlegar allt frá 2ja herbergja íbúðum og stærri. Hér eru nokkur dæmi.

Við Reykjastræti og Inngarð Austurhafnar 130 fm

Stórar og einstakar 2ja herbergja íbúðir og einstaklega vel skipulagðar. Stofan er opin og stór og baðherbergið rúmgott með fataherbergi og stóru baðherbergi. Tvennar svalir opna íbúðina í tvær áttir og gefa góða birtu.

Fánlegar frá 2. upp að 5. hæð.

Verð frá **120 millj.**



Við Bryggjugötu 176 fm ásamt stæði í lokaðri bílgeymslu

Frá íbúðinni er fallett útsýni út á haf og tvennar svalir en svefnherbergin eru tvö, bæði með sér baðherbergi. Að auki er gestabaðherbergi inn af ganginum. Innangengt er í íbúðina beint úr lyftu sem tryggir næði og þægilega aðkomu. Eldhúsið er vel búið með tveimur ofnum, vinkæli og stórum ísskáp.

Fánlegar á 2, 3 og 4. hæð.

Verð frá **206 millj.**



Við Bryggjugötu 193 fm ásamt tveimur stæðum í lokaðri bílgeymslu

Einstakt útsýni til bryggju, sjávar og miðborgar. Tvennar svalir. Svefnherbergi hvor um sig með sér baðherbergi og einnig er gestasnyrtning við hol. Beint aðgengi úr lyftu. Eldhúsið er vel búið með tveimur ofnum, vinkæli og stórum ísskáp.

Fánlegar á 3, 4, og 5. hæð.

Verð frá **229 millj.**



Hafið samband við sölumenn okkar og bókið skoðun



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



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



Þröstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
Sími: 897 0634
throstur@miklaborg.is



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

Laugavegur 114, 116 og 118b Rauðarárstígur 10

TIL SÖLU



U.þ.b. 8.200 m² fasteign í hjarta miðbæjarinnar sem býður upp á mikla framtíðarmöguleika

Fasteignin er eitt af kennileitum Reykjavíkur og er staðsett á horni Laugavegar og Snorrabrautar

Staðsetning er við Hlemm, miðpunkt fyrirhugaðrar Borgarlínu

Fjölbreytt mannlíf, veitingastaðir, kaffihús og hótél í nágrenninu

Við Hlemmtorg eru fyrirhugaðar spennandi breytingar sem auka notkunargildi svæðisins

Fasteignin við Laugaveg 114-118b var teiknuð af Gunnlaugi Helgasyni arkitekt

Bílastæðahús með 191 stæðum er í göngufæri

Aðgangsstýrt bílastæði í bakgarði með 91 stæði

Burðarvirki hússins samanstendur af steypum bitum og súlum

Lagnakerfi hússins þarfnast endurnýjunar samhliða breyttri notkun og uppbyggingu

Tækifæri fyrir fjárfesta eða þróunaraðila til að finna byggingunni nýtt og nútímalegt hlutverk.

Frekari upplýsingar um eignina er hægt að nálgast á heimasíðu Ríkiskaupa www.rikiskaup.is.

Hægt er að senda fyrirspurnir á netfangið fasteignir@rikiskaup.is.

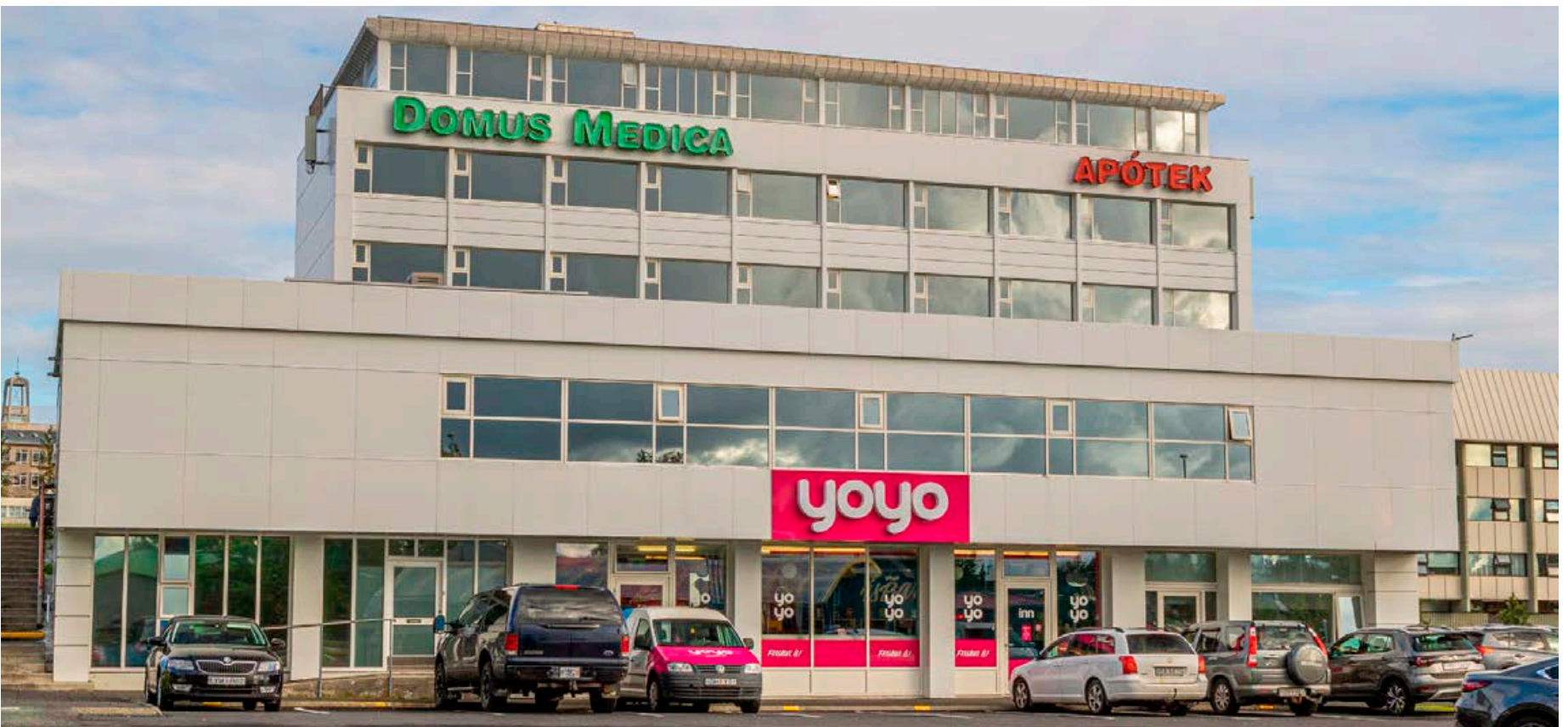
Fyrirspurnum verður svarað í ágúst eftir sumarleyfi. Aðilar eru hvattir til að kynna sér fyrirbyggjandi gögn.

Mat verður lagt á tilboð sem berast um miðjan ágúst. Boðið verður upp á skoðunarferð áður.

Seljandi áskilur sér rétt til að hafna öllum tilboðum.



TIL SÖLU - DOMUS MEDICA HÚSIÐ - EGILSGATA 3 í Reykjavík



Vorum að fá í einkasölu fasteignina Egilsgötu 3 (Domus Medica). Um er að ræða u.m.þ.b 60% af heildareigninni. Skráð 2.540 fm (brúttó).

Fasteignin er frábærlega staðsett í hjarta borgarinnar í nálægð við miðborgina og helstu stofnbrautir. Stutt er á Háskólasvæðið og hinn nýja Landsspítala. Gert er ráð fyrir afhendingu innan 6 mánaða eða eftir nánara samkomulagi.

Fasteignin gæti hentað undir ýmiskonar starfsemi, svo sem heilbrigðisþjónustu, skrifstofur, hótél og jafnvel íbúðarhúsnæði. Þetta er þó háð samþykki byggingaryfirvalda. "Allur mögulegur byggingarréttur sem fæst með eigninni hlutfallslega, fylgir með í sölnunni"

Húsið er í góðu standi og hefur verið haldið vel við.

Allar nánari upplýsingar veitir undirritaður og sýnir eignina eftir samkomulagi:

Stefán Hrafn Stefánsson lögm, lögg.fasteignasali.
S: 895-2049

Ármúli 8
stefan@storborg.is





Viðar Böðvarsson
 Eigandi og framkvæmdastjóri
 Viðskiptaf. og lg.f.
 vidar@fold.is
 S: 694 1401

Anna Ólafía Guðnadóttir
 Eigandi
 BA í bókmenntafræði
 og íslensku
 anna@fold.is

Einar Marteinson
 Löggiltur fasteignasali
 einarm@fold.is
 S: 893 9132

Gústaf Adolf Björnsson
 Löggiltur fasteignasali
 og íþróttfræðingur
 gustaf@fold.is
 S: 895 7205

Rakel Viðarsdóttir
 Löggiltur fasteignasali
 og viðskiptalögfræðingur
 rakel@fold.is

Hlynur Ragnarsson
 Sölumaður og
 löggildingarnemi.
 hlynur@fold.is
 S: 624 8080

Listabraut 5

FALLEG ÚTSÝNISÍBÚÐ NÁLÆGT KRINGLUNNI.



OPIÐ HÚS

Falleg 4ra herbergja íbúð á 4. hæð í fjölbýlishúsi með góðu útsýni ásamt bílskúr við Listabraut (Hvassaleiti), alls 121,7 fm. Íbúðin var mikið endurnýjuð árið 2017 og húsið hefur nýlega verið viðgert. Parket og flísar á gólfum. Stutt er í leik- og grunnskóla, matvöruverslun og alla þjónustu t.d. kaffihús/veitingastaði, heilsugæslu og í Kringluna. **Opið hús mánudaginn 9. ágúst kl. 16:15-17:00, verið velkomin. Verð 56,9 millj. Nánari upplýsingar: hlynur@fold.is / 624-8080.**

Álftamýri 8, 108 Rvk., 4RA HERBERGJA Á 4. HÆÐ.



OPIÐ HÚS

4ra herbergja endaíbúð á 4. hæð miðsvæðis í Reykjavík. Íbúðin er skráð 86,9 fm og 4 fm sérgæmsla og skiptist í forstofu, eldhús, stofu, 3 svefnherbergi og baðherbergi. Frábær staðsetning og stutt í verslun og þjónustu. **Verð 48,5 millj. Opið hús þriðjudaginn 10. ágúst kl. 16:15-17:00, verið velkomin. Nánari upplýsingar: hlynur@fold.is / 624-8080.**

Maríubaugur 127, 113 Rvk., 3JA HERBERGJA M/VERÖND.



3ja herbergja íbúð á fyrstu hæð (jarðhæð) með afgirta verönd. Einungis þrjár íbúðir í stíghúsinu, ein á hverri hæð. Íbúðin er 74 fm og geymslan á sömu hæð 4,6 fm, samtals 78,6 fm. Parket og flísar á gólfum. Tvö svefnherbergi, skápar í báðum. Þvottahús innan íbúðar. Mikið útsýni og stutt í margvíslega þjónustu. **Verð 47,5 millj. Nánari upplýsingar gefur Gústaf lgt., gustaf@fold.is / 895-7205.**

Sóleyjargata 29, 101 Rvk., EINBYLISHÚS Á FJÖRUM HÆÐUM.



Glæsilegt einbýlishús á frábærum stað í 101 Reykjavík. Arkitektinn Sigurður Guðmundsson teiknaði húsið fyrir Thor Thors 1933, en það var endurnýjað 2014. Lóðin er 760 fm eignarlóð. Í húsinu eru 10 svefnherbergi og eru 5 þeirra með sérbaðherbergjum m/walk in sturtu. Húsið er skráð 358,4 fm. Efta hæðin er óskráð þannig að samtals er húsið rúmir 400 fm. Á efstu hæðinni eru þakvalir með heitum potti, þar er einnig nýlegur saunaklefi. Húsið stendur á rúmlega 760 fm. eignarlóð miðsvæðis í 101. **Verð kr. 225.000.000.-** Skipti möguleg á íbúðarhúsnæði. Velkomið að bóka skoðun: 552-1400 / fold@fold.is.

Melabraut 3, 170 Seltjarnarnesi, NEÐRI SÉRHÆÐ Í 2-BÝLI.



Melabraut 3, rúmlega 103 fm. neðri sérhæð m/sérinngangi og verönd. Íbúðin skiptist í tvö rúmgóð svefnherbergi og eitt minna herbergi, stofu, eldhús og baðherbergi. Þvottastaða og geymsla á hæðinni. Óskráður vinnuskúr með rafmagni er á lóðinni. Bílskúrplata fylgir. **Verð 51 millj. Velkomið að panta tíma fyrir skoðun, fold@fold.is / 552-1400.**

Sumarhús á frábærum stað í Borgarbyggð



Helluskógur 9, 311 Borgarbyggð er sumarhús í landi Jarðlangsstæða. Um er að ræða 42,4 fm sumarhús sem stendur á 5.000 fm eignalóð. Sumarhúsabyggðin er skammt vestur af Borgarnesi við Langá. Sólþallur er með þremur hliðum hússins. Við sólþallinn er stakstæð áhaldageymsla, einangrað hús um 10 fm að stærð. Einnig er þar gestahús ca. 25 fm. Stutt í þjónustu og útiveru. Lóðin er skjólgóð og vel gróin. **Verð 21,6 milljónir. Velkomið að panta tíma fyrir skoðun: fold@fold.is / 552-1400.**

Heilsárshús á eignarlandi nálægt Geysi.



Ca. 177 fm glæsilegt heilsárshús í landi Brúar við Tungufljót nálægt Geysi í Haukadal. Húsið er timburhús á steypum kjallara. Fjögur svefnherbergi, tvö baðherbergi, vel búið eldhús með öllum tækjum. Húsið er á 3,4 ha. eignarlandi á bakka Tungufljóts. Þetta er einstaklega vönduð eign á frábærum stað. **Verð 65 millj. Nánari upplýsingar á skrifstofu: fold@fold.is / 552-1400.**

Sumarhús í Eyrarskógi v/Hvalfjörð.



Ca. 50 fm. vel viðhaldið sumarhús á frábærum stað í Eyrarskógi. Húsið er með rúmgóðri stofu og borðstofu, opnu eldhúsi, tveimur svefnherbergjum og snyrtingu. Svefnloft yfir hluta bústaðar. Barnahús fylgir. Lóðin er einstaklega fallega ræktuð með góðri grasflöt. Útsýni yfir vatnið frá stofu og palli. **Verð 18,9 millj. Velkomið að panta tíma fyrir skoðun: fold@fold.is / 552-1400.**

Óskum eftir

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

Hvað kostar eignin mín?

Kíktu á www.fold.is – eða hafðu samband í síma 552 1400 / 694 1401

Þú finnur okkur á fold.is

HAFÐU FJÖLPÓSTINN Í MEST LESNA DAGBLAÐI LANDSINS!*

Það er hvergi betri staður fyrir fjölpóstinn en inni í Fréttablaðinu en kynningarefnið lendir á eldhúsborðinu þegar blaðið er opnað!

46,5% íbúa höfuðborgarsvæðisins á aldrinum **25 - 80 ára** lesa Fréttablaðið daglega að meðaltali*

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma **550 5000** eða sendu tölvupóst á **orn@frettabladid.is**.

Útvegum einnig hagstæð verð í prentun.



* Samkvæmt prentmælingum Gallup



IVY BEAU – kápa,
Stærðir 38-48
Verð kr. 17.980



ZE-ZE – Regnkápa
Fæst í fleiri litum
Stærðir 38-48
Verð kr. 9.990



ZE-ZE PUNCH Peysuslá
Stærðir 38-48
Verð kr. 10.990



ES&SY – síðermabolur
Fæst líka í svörtu
Stærðir 36-46
Verð kr. 5.980



ES&SY – blússa
Fæst í fleiri litum
Stærðir 36-46
Verð kr. 5.980

yesta
BY X-TWO

yest

no secret

Q'neel

ROBELL

ZHENZI

ZÉZE
Nordic

OPHILIA



ZHENZI – Cinda tunika
Fæst í fleiri litum
Stærðir 42-56,
Verð kr. 8.990



ZHENZI – Giro tunika
Fæst í fleiri litum
Stærðir 42-56
Verð kr. 7.990



ZHENZI – ELENI kjóll
Stærðir 42-56
Verð kr. 12.990



SANDGAARD - Stockholm, síð skyrta
Fæst líka í svörtu og ljósbláu
Stærðir 36-54
Verð kr. 12.980



SANDGAARD- Luxembourg undirkjóll
Fæst líka í hvítu
Stærðir 38-54
Verð kr. 4.980

SYBEL

FRANSEN

festival
DENMARK

STUDIO

Tamaris

GOZZIP

Handberg

SANDGAARD

Jana

LASESSOR



GOZZIP – Maya gallajakki
Stærðir 38-56
Verð 15.980



STUDIO – Sophie Tunica
Stærðir 38-56
Verð 13.980



GOZZIP Johanne skyrtukjóll
Fæst í fleiri litum
Stærðir 38-56
Verð 15.980



STUDIO – Bianca kjóll
Stærðir 38-56
Verð 15.980



GOZZIP - Gitte basic hlýrakjóll
Fæst í fleiri litum
Stærðir 38-56
Verð kr. 8.980

Verzlunin Belladonna

belladonna

Líttu við á
belladonna.is

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460

Stuttmynd sem dýpkar skilning á plötunni



Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr
@frettabladid.is

Ólafur Arnalds gaf nýverið út stuttmyndina *When We Are Born*, sem er nokkurs konar myndbirting af viðfangsefnunum sem hann fjallar um á nýjustu plötu sinni, *Some Kind of Peace*. Myndin er ókeypis á Íslandi, að minnsta kosti í bili.

Tónlistarmaðurinn Ólafur Arnalds gaf út stuttmyndina *When We Are Born*, í júlí, en myndin er viðbót við breiðskífuna *Some Kind of Peace*, frá síðasta ári. Samhliða útgáfu myndarinnar kom út smáskífa með lögunum úr myndinni, sem eru næstum öll af nýjustu breiðskífunni.

„Myndin er í raun og veru saga plötunnar og myndbirting af viðfangsefnunum sem ég er að kanna á plötunni,“ segir Ólafur. „Tónlistin er spiluð „live“ og hugmyndin var að venjulega þegar maður gefur út plötu fær maður tækifæri til að útskýra tónlistina sína á tónleikum, ekki endilega í orðum, en það myndast dýpri skilningur á tónlistinni þegar maður spilar hana fyrir framan fólk. Þetta var mín leið til að skapa þennan skilning núna þegar við erum búin að missa út tónleikahald.“

Tónlistarkonan Lhasa de Sela, sem lést árið 2010, er nokkurs konar sögumaður myndarinnar.

„Í myndinni er hljóðbrot af tónleikum með henni þar sem hún er að segja sögu af lagi eftir sig. Þetta hljóðbrot er líka í loklaginu á *Some Kind of Peace*,“ segir Ólafur. „Mér fannst það svo afgerandi góð útlistun á því sem ég var að hugsa þegar ég gerði plötuna, en hún fjallar smá um að endurfæðast í eigin lífi. Mér fannst hún koma þessu í betri orð en ég gæti.“

Ókeypis að horfa frá Íslandi

„Amazon Prime og Apple eru að dreifa stuttmyndinni, en það kom í ljós á útgáfudag að hvorugt fyrir-tækið gat dreift henni á Íslandi. Ég var ekki sáttur og Universal, sem framleiðir myndina, var mjög leitt yfir þessu,“ segir Ólafur. „Þannig að við gerðum svolitíð skítamix í samráði við Universal til að leyfa fólk á Íslandi að horfa á hana frítt, í bili að minnsta kosti, á YouTube. Ef maður opnar síðu myndarinnar frá íslensku IP-tölu lendir maður bara þar, í staðinn fyrir á síðu Amazon eða Apple.“

Myndin hefur fengið rosalega góð viðbrögð og umfjöllun, en það er frekar afmarkaður markaður fyrir svona myndir og ég er mjög



Stuttmyndin *When We Are Born* er tilraun Ólafs til að dýpka skilning fólks á tónlistinni á nýjustu plötunni hans, *Some Kind of Peace*, nú þegar það er hlé á tónleikahaldi.

MYND/ANNA MAGGÝ



Myndin verður sýnd á kvikmyndahátíðum í haust, meðal annars á RIFF.



Myndin hefur fengið mjög góð viðbrögð og dóma og salan hefur verið góð.

heppinn að hafa fengið að gera þetta með svona stórum aðila eins og Universal,“ segir Ólafur. „Við vorum með nokkrar forspýningar, aðallega á netinu, fyrir fjölmiðla og aðra og fengum æðisleg viðbrögð og hún virðist vera nokkuð mikið keypt á iTunes. Þetta virðist snerta fólk á góðan hátt.“

Verður á RIFF og fleiri hátíðum
Útgáfan hefur ekki verið auglýst mikið, en Ólafur segir að hugmyndin sé fara rólega af stað.

„Það er ætlunin að hafa svolitíð hæga útgáfu á þessu, en þetta er að fara í gang, ég var til dæmis í fjórum viðtölum ádan um myndina,“ segir hann. „Dreifingaraðilar hafa ráðlagt okkur að leyfa þessu bara að malla. En þetta hefur fengið meiri kynningu erlendis. Ég er hjá erlendu útgáfufyrirtæki og Ísland gleymist svolitíð hjá þeim. Ég kynni mig aðallega

sjálfur á Íslandi og ef ég er ekki í stuði til þess dettur það svolitíð upp fyrir.“

Svo eru kvikmyndahátíðir heldur ekki í gangi og þetta er mynd sem á best heima þar. Við höfum ekki getað sýnt hana á mörgum hátíðum, þeim hefur ýmist verið aflýst eða frestað eða verið bara á netinu, sem okkur finnst óspennandi,“ segir Ólafur. „En myndin er bókuð á nokkrar hátíðir í haust, meðal annars RIFF.“

Tvö mjög stór ný verkefni

Ólafur eyðir venjulega hluta ársins í Indónesíu, sem er orðið annað heimili hans.

„Það eru margar og sibreytilegar ástæður fyrir því. Upphaflega hafði ég mikinn áhuga á þessum stað og heimsótti hann oft, kom mér svo upp hljóðveri þar því mér fannst gott að semja þar og gaman að bjóða öðrum listamönnum

í heimsókn þangað til að vinna saman,“ segir hann. „Svo endaði ég með að kynnaðstærstunni minni þar, en hún ólst upp í Indónesíu, svo að núna er ástæðan líka að fara heim. Þetta er bara orðinn fastur hluti af lífinu.“

En Ólafur ætlar að vera á Íslandi næsta árið og hefur tekið að sér verkefni sem hann getur unnið héðan.

„Ég er nýbyrjaður að gera tónlistina fyrir tvo sjónvarpsþætti sem ég get ekki nefnt eins og staðan er, en annar er vísindaskáldsögusería og hinn er spennu-sería. Þetta eru bæði mjög stór og spennandi verkefni, annað fyrir Apple-streymisveituna og hitt fyrir AMC,“ segir Ólafur. „Ég hef ekki gert tónlist fyrir sjónvarpsþætti síðustu þrjú árin, ég tók mér hlé frá því til að einbeita mér að mínu efni. En ég er að reyna að koma mér aftur af stað og það er gott að hafa þetta núna þegar mig langar að vera á Íslandi.“

Bjó til nýtt hljóðfæri

Á plötunni *re:member*, sem Ólafur gaf út árið 2018, notaði hann nýtt tónlistarkerfi sem heitir *Stratus*. Það gengur út á að nota tvö sjálfspilandi píanó sem taka við skipunum frá píanói Ólafs. Þegar Ólafur slær nótu á sitt píanó skapar kerfið tvær ólíkar nótur sem hin píanóin spila, sem skapar nýstárlega og ófyrirsjáanlega hljóma. Kerfið var afrakstur tveggja ára vinnu í samstarfi við tónskáldið Halldór Eldjárn.

„Ég kalla þetta hljóðfæri. Mér finnst skilgreiningin á því vera eitthvert töl sem þú notar til að búa til hljóð sem eitthvað annað getur ekki, þó að þetta sé byggt á píanói og hugbúnaði,“ segir Ólafur. „En það sem við hönnuðum var í rauninni hugbúnaður fyrir sjálfspilandi píanó, sem gerir mér kleift að spila á þau í gegnum algörítma. Ég get spilað inn einhverja hljóma og þá svara píanóin mér með algörítmskum áferðum sem byggja á þessum hljóðum. Ég notaði þetta rosalega mikið á síðustu tveimur plötum.“

Heyrir hljóm sinn hafa áhrif

„Það er til hugbúnaðarútgáfa af þessu, þá geturðu notað þetta án þess að eiga tvö sjálfspilandi píanó heima hjá þér,“ segir Ólafur og hlær. „Við þurfum aðeins að breyta hugsuninni fyrir það, en við gerðum það í samstarfi við fyrirtækið Spitfire Audio, sem er eitt af stærstu fyrirtækjunum í þessum hugbúnaðarhljóðfæra-bransa. Þau hjálpuðu okkur að koma þessu inn í aðgengilegan pakka.“

Þetta er rosa vinsælt og ég er alltaf að heyra þetta í einhverjum heimildamyndum á Netflix núna,“ segir Ólafur og hlær. „Hljóðin mín heyrast víða. Ég er einmitt alltaf að hlusta á New York Times-hlaðvarpið *The Daily* og þemalagið þeirra er líka gert í þessu.“

Ég hef gert þetta nokkrum sinnum með Spitfire og er í rauninni að gefa hljóðin mín frá mér. Þetta er ferli til að sleppa tókunum. Þegar maður er búinn að nota það og allir eru byrjaðir að nota það þá get ég ekki notað það lengur. Það ýtir manni út í að finna upp á einhverju nýju,“ segir Ólafur. „Það er auðvitað líka bara gaman og uppörvandi að heyra hljóðinn manns hafa áhrif á aðra.“ ■

Þeir sem hafa áhuga á að horfa á stuttmyndina *When We Are Born* geta gert það með því að fara á síðuna www.somekindofpeace.com, smella á takkann „Watch the film“ og velja svo YouTube.

VEIÐIKORTIÐ
2021

Ertu búinn að fá þér Veidikortið?

Frelsi til að veida!

8.900 kr
Fæst hjá N1, OLÍ, veiðibúðum og veidikortid.is

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

KRÓKUR

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppbodsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppbod - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is



Nýr Renault Zoe 52 kWh með leðursætum. Drægni um 390 km. Vel útbúin bílar með 360° Myndavél ofl. Litir Svartur - Hvítur og Dökkgrár. Okkar verð aðeins 4.690.000,-

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Þjónusta

Bókhald

*Accountant

Accountant ehf.
Laugavegi 178,
105 Reykjavík
S. 490-0095
info@accountant.is
www.accountant.is

Málarar

MÁLARAR.

Faglærðir Málarar. Tökum að okkur alla almenna málingarvinnu. Sanngjarnt verð. S. 696 2748 og 782 4540 / loggildurmalari@gmail.com

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir timar. Sími 694 7881, Janna.

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald



Við hreinsum allar gerðir lofttræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu frjá ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskipti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



TILBOD

Fallegur sófi úr Tekk til sölu með höfuðpúðum og skammel, grár. St. 90X220 og skammel 70X85. Tilboð óskast S. 663 3313

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar



Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is



5 ÁRA
ÁBYRGÐ



Stækkaðu heimilið með svalalokun frá COVER

NormX getur nú boðið vandaðar finnskar svalalokanir frá COVER. COVER kerfið er vel þekkt um allan heim og á Íslandi hafa verið settar upp mörg hundruð slíkar svalalokanir og sólstofur á undanförunum árum.



Rammalaus, nútímaleg og falleg hönnun COVER glerbrautakerfisins eykur notkunargildi frá örfáum dögum á ári í heilsársnotkun. COVER verndar og heldur viðhaldi í lágmarki á því svæði sem það hylur.



Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · normx@normx.is

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



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

Bækur

Sumarsmellur ársins!
Bók fyrir forvitin grunnskólabörn



Fæst í Penninn Eymundsson

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Parftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www. geymslur.is

Tilkynningar

Tilkynningar



Ábendingahappinn
má finna á
BARNAHEILL.IS



SAFT IMHOPE



Vá hvað mig
langar í heitan
pott!

Hvernig væri að láta drauminn um heitan pott rætast?
Okkar vinsælustu pottar til á lager!



Sigurlaug 124.500 kr. Gvendarlaug 177.000 kr. Grettislaug 239.000 kr. Geirslaug 257.000 kr. Unnarlaug 285.000 kr. Snorrulaug 278.000 kr.

NORMX

Íslensk framleiðsla í 38 ár!

NormX Auðbrekku 6 200 Kópavogi Sími 565-8899 normx@normx.is



vinnvinn

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

RÁÐNINGAR RÁÐGJÖF

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta
vel í ferðapjónustuna,
afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is
eða í síma 899 0913 Fríða
www.reisum.is

EYJALIND Belti og undirvagnshlutir
- fyrir smágröfur



Vertu vinnu okkar á Facebook
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

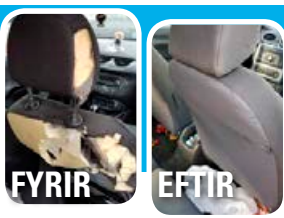
Geymsluskúrar / gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbrí.
- Pappi og bástúl á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl.; reisum@simnet.is eða
s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



Bílsætaviðgerðir-, mótörhjóna og
snjósléðasæti. Húsbíllaklæðningar
og öll almenn bólstrun. Við erum
þekktir fyrir fljóta og góða
þjónustu. Skoðið video af vinnslu
á www.hsbolstrun.is

Formbólstrun

Hamraborg 5 Kóp., Hamrabrekumegin S. 544 5750 www.hs@bolstrun.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ
GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is

KRYDD

veitingahús

Restaurant & Bar
Hafnarfirði

SUMARTILBOÐ

Fjögurra rétta ósvissuferð fyrir tvo 9.990 kr



Hafa samband
Sími: 558-2222
krydd@kryddveitingahus.is

Strandgata 34
220 Hafnafjörður
kryddveitingahus.is

Aníta Hauksdóttir fékk krossara fyrir fram í ellefu ára afmælisgjöf og hafði prófað hann einu sinni þegar hún tók þátt í sinni fyrstu keppni. Nú á hún að baki nokkra Íslandsmeistararitla og fram undan er fyrsta rafmagnsmótorhjólakeppni heims þar sem hún keppir við afreksíþróttafólk frá öllum heiminum.

Mótorkross er sannkallað fjölskyldusport í tilfelli Anítu Hauksdóttur sem nú leiðir Íslandsmótið í Enduro og er önnur í stigum í Íslandsmótinu í mótorkrossi þegar ein keppni er eftir.

„Pabbi hefur verið mjög lengi í þessu sporti með einhverjum pásam og hann og mamma ákváðu að gefa mér hjól óvænt.“

Þegar Aníta var að verða ellefu ára gömul gáfu foreldrarnir henni óvænt mótorkrosshjól í fyrir fram afmælisgjöf. Þar með voru örlögin ráðin og Aníta í raun hent beint í djúpu lauginna þegar faðir hennar skráði hana í Speedway-keppni í Neskaupstað.

„Þar voru bara einhverjir strákar á skellinöðrum að keppa og ég hafði þá held ég prófað hjólið einu sinni. En ég tók þátt og ég skemmti mér konunglega og var ótrúlega ánægð með að hafa ekki verið síðust.“

Mér fannst þetta alltaf mjög skemmtilegt sport og þannig má segja að áhuginn hafi kviknað strax. Það leið svo ekki á löngu þar til mamma var komin á hjól líka orðin fertug og síung. Það gerði það að verkum að við gátum átt ótrúlega skemmtilegar stundir saman sem fjölskylda og eigum enn,“ útskýrir Aníta. „Foreldrar mínir náðu líka svolítið að halda mér á beinu brautinni með því að halda mér í þessu sporti og ég er svo þakklát fyrir það.“

Mótorhjóladelan bráðsmitandi

Síðan eru liðin rúmlega tuttugu ár og fjölskyldan stundar enn keppnir hér á landi og erlendis.

„Mamma og pabbi eru að taka þátt í Hardenduro-keppnum á borð við RedBull Romaniacs í Rúmeníu og við öll síðan á SeatoSky í Tyrklandi ef Covid leyfir. Fyrir Covid fórum við alltaf öll saman líka til Kaliforníu að hjóla og stundum að keppa en þar eigum við góða vini sem fara með okkur í alls konar ævintýri. Það er ómetanlegt að geta öll stundað sömu íþróttina svona lengi saman og átt svona góðar stundir saman. Þar að auki er svo ótrúlega skemmtilegt fólk í þessu sporti hérna heima sem verður hálfpartinn fjölskyldan manns.“

Ekki nóg með að foreldrarnir séu líka að keppa heldur hafa enn fleiri fjölskyldumeðlimir smitast af baktériunni. Aníta er í sambúð með Hafsteini Einarssyni og eiga þau saman soninn Heimi Adel, tveggja ára, og fyrir átti Aníta Taliu Björk, tíu ára. Í dag eiga allir fjölskyldumeðlimir mótorkjól.

„Það er sennilega erfitt að koma inn í fjölskylduna mína án þess að fá þessa mótorkjóladelu en það leið ekki á löngu eftir að við Hafsteinn byrjuðum saman þar til hann var komin á hjól. Hann er alveg með delluna eins og við hin og getur hjólað með okkur. Þannig að það er alveg óhætt að segja að við náum að dreifa hjólabaktériunni,“ segir Aníta og hlær.

Tveggja ára kominn á mótorkjól

Börnin tvö eru þar ekki undanskilin en dóttirin fékk sitt hjól þegar hún var að nálgast þriggja ára aldurinn. „Það var rafmagnshjól með hjálpardekkjum sem hægt var að stilla kraftinn á. Nú er hún bara komin á alvöru krosshjól og fer oftast á æfingu með ömmu sinni einu sinni í viku,“ segir Aníta og bendir á að barnastarfið í íþróttinni sé frábært.

„Það er mikil og góð þróun og lætur manni líða eins og þetta sé loksins orðin alvöru íþrótt – enda



Aníta segir það ómetanlegt að öll fjölskyldan geti stundað sömu íþróttina og það í fjölda ára.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Mótorhjóladelan í fjölskyldunni



Björk Eidsdóttir bjork

@frettabladid.is

verða það yngri kynslóðirnar sem viðhalda þessu frábæra sporti eftir nokkur ár.“

Dóttirin æfir sig svo líka í bakgarðinum hjá afa sínum og gera þau saman tækniæfingar.

„Og núna loksins fékk stubburinn hann Heimir sitt fyrsta hjól – rafmagnshjól með hjálpardekkjum og hann er sko alveg sjúkur! Ég hugsa að hann myndi alveg flytja yfir til ömmu og afa ef hann fengi að ráða og vera á hjólinu öllum stundum.“

Konurnar orðnar öflugar

Aníta segir kynjaskiptinguna í íþróttinni hafa breyst mikið frá því hún byrjaði sjálf að keppa.

„Þá vorum við held ég bara einhverjar þrjár, fjórar stelpur og vorum látnar hjóla með 85cc stráka flokknum. Þannig var það eiginlega alveg ótrúlega lengi þar til að við vorum líklega bara orðnar af margar og á stórum hjólum í þokkabót þannig að loksins varð til kvennaflokkur.“

Í kringum 2007-2008 vorum við fullur flokkur, eða um 30 stelpur í sér flokki, að keppa til Íslandsmeistara. Svo hefur þetta farið svolítið upp og niður en núna virðist vera að fjölga aftur hjá okkur og það er svo frábært að sjá margar nýjar stelpur koma og taka þetta skref, að byrja að keppa. Þær eru orðnar ansi öflugar fljótt svo maður veit að flokkurinn verður bara skemmtilegri á komandi árum,“ segir Aníta sátt.

„Nú vantar bara að fá fleiri af þessum stelpum með í Enduro-íð en þar erum við bara í mesta lagi fimm að keppa og oftast ekki nema þrjár.“

Aníta segist ekki upplifa mótorkross sem karlasport enda sé mikill áhugi hjá kvenþjóðinni.

„Ég upplifi frekar að við hjálpum hver annari að komast áfram og læra meira.“

Barnshafandi í keppni

Aníta á að baki tvo Íslandsmeistararitla í mótorkrossi og þrjá í Enduro. Eins hefur hún þrisvar hlotið titilinn akstursíþróttakona ársins.

„Ég er samt sennilega tífaldir annars sætis meistari sem er ansi skondið. En ég náði líka að klára RedBull Romaniacs árið 2018 þegar ég var ófrísk að syni mínum Heimi. Ég er mjög ánægð með það afrek og auðvitað ráðfærði ég mig við lækni áður en ég tók þessa ákvörðun um að keppa komin átta, níu vikur á leið.“

Ég ældi aðeins inni á milli en náði að njóta mín á hjólinu og komst alla leið sem „finisher“. Mamma aftur á



Taliu Björk, dóttir Anítu, á æfingu í Bolöldu í fyrrasumar, þá níu ára.

MYND/ADSEND

Aníta hér í miðri keppni.

MYND/PEDROMYNDIR



Á verðlaunapalli með móður sinni, Theódóru, og Elvu Hjalmsdóttur, öðru sæti.

MYND/ADSEND

móti fötbrotnaði á degi tvö og þar skildu leiðir en við ætluðum að reyna að klára saman. En svo kláruðum við mamma brons-leiðina í SeaToSky árið 2019 sem er held ég mín uppáhalds minning.“

Keppir við heimsmeistara

Aníta undirbýr sig nú fyrir keppni sem haldin verður í mánuðinum á eyjunni Gotlandi við Svíþjóð. Um er að ræða fyrstu keppnina þar sem aðeins verður notast við rafmagnsmótorkrosshjól.

„Eingöngu 16 manns viðs vegar að úr heiminum fengu boð í keppnina en þetta hljómaði eiginlega of gott til að vera satt enda boðið upp á flug, gistingu og upphald og auðvitað myndu þau útvega hjól.“

Þegar ég fór svo að skoða keppnina komst ég að því að hinir 15 sem fengu boð eru rísa afreksíþróttamenn úr öllum áttum. Meðal annars verður þarna sexfaldir heimsmeistarar kvenna í mótorkrossi, tvöfaldir heimsmeistarar karla í Enduro, sjöfaldir Supermoto of Nations-meistarar, núverandi heimsmeistarar karla í downhill-fjallahjólreiðum og fleiri rísa nöfn.

Ég er ekki einu sinni nálægt því að vera í sama styrkleika og þessir keppendur en engu að síður er það bara rosalegt að fá að taka start með þessum hópi. Mig grunar að við höfum öll svipað litla reynslu af því að keyra rafmagnskrosshjól sem ég held að sé gjörólíkt venjulegum mótorkrosshjólum.“

Aníta segist ekki einu sinni vita hvort það sé kúpling og girar á þessum hjólum. „En við fáum æfingadaga á undan keppninni. Ég er ótrúlega spennit fyrir þessu og hæstánægð með að hafa fengið



Heimur, tveggja ára sonur Anítu, fékk nýverið sitt fyrsta hjól með hjálpardekkjum.

MYND/ADSEND

styrk frá Hreysti og Púkanum til að geta undirbúið mig almennilega. Það skiptir sköpum að hafa góða stuðningsaðila í svona dýru sporti en mamma og pabbi eru auðvitað aðal stuðningsaðilarnir.“

Lykilatriði að vera í dúndurformi

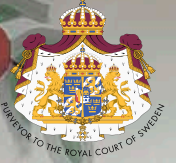
Aníta segir mótorkross og Enduro-æfingar tímafrekar og því æfi hún sig mikið á reiðhjólum líka.

„Ég reyni að komast á að minnsta kosti einhverja æfingu sex sinnum í viku, hvort sem það er að reiðhjól last eða í ræktina eða eitthvað með hokki-stelpunum,“ segir Aníta og útskýrir að hún hafi byrjað að æfa hokki í vetur og heillast af íþróttinni.

„En það er alveg algjört lykilatriði að vera í dúndurformi til þess að geta stundað þetta sport af alvöru og allar þessar íþróttir hjálpa mér með það. Margar vinkonur mínar eru farnar að spyrja mig hvort ég þurfi ekki að fara að hætta þessu en ég bara sé lífið ekki fyrir mér án mótorkross og Enduro enda varla þekkt annað meira en hálfá ævina. Ég fer bara í 30+ flokkinn næst – þegar þessar yngri fara að stinga mig af. Mamma nálgast jú sextugt og er samt hörku hjólari í 30+ flokknum.“

Hægt er að fylgjast með Anítu og keppninni á Instagram-reikningi hennar, anitah31. ■

EMBRACE CHAOS[®]



Ímyndaðu þér að vakna, tilbúinn í allt sem lífið hefur upp á að bjóða.

Svefn eykur lífsgæði þín. Hversu vel þú sefur ræður því hversu vakandi og tilbúinn þú ert fyrir það sem lífið býður upp á. Það er á vökutímanum sem þú sannreynir hversu vel þú hefur sofið.

Hästens framleiðir handsmíðuð rúm í hæsta gæðaflokki. Það sem þú finnur þegar gormar,

hrosshár, ullartrefjar, bómull, hör og viður vinna saman er í raun ávöxtur nærri 170 ára linnulausrar vinnu. Því það er það sem þarf til að leggja grunn að góðum degi.

Hästens-upplifun er eins og hlýtt og notalegt faðmlag. Heimsæktu Hästens í Faxafeni eða pantaðu vörulistann á hastens.com.

BE AWAKE FOR THE FIRST TIME IN YOUR LIFE[®] | HASTENS.COM



Hästens 
since 1852

HÄSTENS VERSLUN
Faxafeni 5, Reykjavík
588 8477

AFGREIÐSLUTÍMI
Mán.-fös. 11-18 | Lau. 11-16
www.betrabak.is

**Betra
BAK**



Börkur Gunnarsson

Okkar elskulegi
efnafræðingur,
Vesturgötu 73,
verður jarðsönginn frá Dómkirkjunni
miðvikudaginn 11. ágúst kl. 13.
Streymt verður frá athöfninni á slóðinni
<https://www.youtube.com/watch?v=HmohLaLKNuk>

María Jónsdóttir
Johanna Stumm
Gunnar Freyr Barkarson
Freyja Barkardóttir
Steinar Gunnarsson
Styrmir Gunnarsson
fjölskyldur og vinir.



Guðmundína Margrét Hermansdóttir

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir og amma,
Engjavöllum 10, Hafnarfirði,
varð bráðkvödd á heimili sínu
27. júlí. Útför hennar fer fram frá
Hafnarfjarðarkirkju miðvikudaginn 11. ágúst kl. 13.00.

Jón Benedikt Einarsson
Róbert Magnússon
Ósk Jónsdóttir
Einar Kristján Jónsson
Margrét Guðrún Jónsdóttir
Hermann Valdimar Jónsson
Magnús B. Þórðarson
Ingbjörg Theódóra Sigurðard.
og barnabörn.



Magnús Kjartan í góðum gir á sviðinu í Herjólfssdal þótt honum sárnaði í augum af reykt frá eldinum. Öllu var tjaldað til eftir því sem föng leyfðu.

MYNDIR/ÁSENDAR

Reyndi að vera afslappaður

Í fyrsta skipti í sögunni var brekkusöngurinn í Vestmannaeyjum fluttur fyrir auðri brekku í nánast manlausum Herjólfssdal. Hlutverkið kom í hlut Magnúsar Kjartans Eyjólfssonar.

gun@frettabladid.is

„Þetta var heljarinnar stuð,“ segir Magnús Kjartan Eyjólfsson tónlistarmaður um brekkusönginn sem hann flutti í Herjólfssdal síðasta sunnudag, þrátt fyrir að engir væru í brekkunni til að taka undir með honum, enda þjóðhátíðin slegin af. Reyndar kveðst hann hafa séð kindur lengst uppi í hlíðinni en jarm þeirra skilaði sér ekki heim í stofur landsmanna, öfugt við söng hans og gítarleik sem var sendur út beint úr dalnum.

bandinu, ballhljómsveit á Selfossi, og hef gert í tíu ár. Eins hef ég verið sex sinnum forsöngvari í „sléttusöng“, árlegum viðburði á Selfossi, þannig að ég hef gert þetta áður,“ upplýsir hann. Viðurkennir að það taki á að syngja svona aleinn lotulaust í klukkutíma, eins og á sviðinu í Herjólfssdal.

„Ég gaf bara allt í þetta, það þýddi ekkert annað. Það sem helst háði mér var það að reykin frá eldinum á sviðinu lagði upp í augun á mér á tímabili, ég gat ekki alltaf haft þau opin en svo var eldurinn færður.“ Ég hef orð á að hann hafi verið heppinn að kunna textana. „Ég kunní megnið af þeim en var þó með þá fyrir framan mig upp á að hlaupa ef ég týndi niður setningu en þurfti eiginlega ekkert á því að halda. Reyndi bara að vera afslappaður og þá rann þetta vel.“

Lögin síuðust inn

Magnús Kjartan kveðst hafa alist upp við söng. „Það var mikið sungið kringum mig þegar ég var ungur og svo sem alla tíð,“ segir hann – en hvaðan kemur honum helst söngroddin? „Góð spurning. Ætli ég hafi hana ekki frá mömmu? Hún er mjög góð söngkona og ein ástæða

þess að ég kann svona mörg lög er að þegar ég var sextán ára framhaldsskólalæmni vantaði mig pening. Mamma og páverandi maður hennar voru með árs-hátíðarhljómsveit, hann með hljómborð og hún að syngja, og ég fékk oft að spila með þeim. Þá síðast þetta efni inn.“

Athygli vakti að Magnús Kjartan sendi Sigu ástarjátningu af sviðinu. Það er auðvitað konan hans. Hann upplýsir að þau eigi samtals fjögur börn, þar af eitt saman. Aðspurður segir hann börnin alast upp við söng. „Það kemur mér alltaf á óvart hvað stelpurnar kunna mörg lög frá ýmsum tímum og þær syngja mikið.“

Tók undir með fyrirrennrum

Spurður hvort hann sé vanur að vera í brekkunni á þjóðhátíð í Eyjum svarar Magnús Kjartan: „Já, ég hef setið þar og held ég hafi tekið undir með öllum forsöngvurum, fyrst Árna Johnsen, svo Róbert Marshall og endaði á Ingó í hitt-eðfyrri. Eyjamennirnir Jarl og Sæþór sungu líka á sínum tíma, með Árna.“ Hann kveðst vona að hann hafi náð að stimpla sig inn í ár. „Það væri að minnsta kosti vöð gaman að gera þetta einhvern tíma aftur með fólk í brekkunni.“ ■

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUÐ • REYNSLA

Símar allan sólarhringinn:
581 3300 & 896 8242

Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er

Sverrir Einarsson www.utfarin.is Johanna Eiríksdóttir

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

Mergættir, hlýja og virðing *Víð andlát ástvinar*

ÚTFARARSTOFA REYKJAVÍKUR

Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is

Ísleifur Jónsson **Steinunn Magnúsdóttir**
Útfararstjóri Útfararþjónusta
Farsími 821 5353 Farsími 861 3441 Þjónusta allan sólarhringinn



ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Útfararþjónusta í yfir 70 ár

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

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

+

Ástkær faðir okkar, fósturfaðir, tengdafaðir, afi og langafi,
Jón Borgþór Sigurjónsson (Boggi)
Nestúni 6, Hvammstanga,
lést á Heilbrigðisstofnun Akraness þriðjudaginn 27. júlí. Útför hans fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju fimmtudaginn 12. ágúst kl. 13. Einnig verður streymt frá athöfninni á mbl.is/andlat. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir, en þeim sem vildu minnast hans er bent á Félag áhugafólks um Downs-heilkenni, www.downs.is.

Sylvía Marta Borgþórsdóttir
Rósa Karen Borgþórsdóttir
Kristín Björg Borgþórsdóttir
Sigríður Kling
barnabörn og barnabarnabörn.

Dagur Hilmarsson

+

Innilegar þakkir sendum við öllum þeim sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærs eiginmanns míns, föður, tengdafaður, afa og langafa,
Sigurðar Björnssonar
Stóra-Lambhaga 3, Hvalfjarðarsveit.
Guð blessi ykkur öll.
Sólveig Sigurðardóttir
Sigurður Sigurðsson
Björn Sigurðsson
Hrefna Guðjónsdóttir
Áslaug Ásmundsdóttir
afabörnin.

+

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
Ingbjörg Erlingsdóttir (Imba)
Pósthússtræti 3, Reykjanesbæ,
lést sunnudaginn 1. ágúst eftir stutt veikindi á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja í faðmi fjölskyldunnar. Útförin fer fram frá Keflavíkurkirkju, fimmtudaginn 26. ágúst kl. 13.

Bjarni Þór Einarsson
Mekkin Bjarnadóttir
Einar Bjarnason
Erlingur Bjarnason
Magnús B. Matthíasson
Linda Sveinbjörnsdóttir
Ásta Ben Sigurðardóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

+

Ástkær faðir, tengdafaðir, afi og langafi,
Ólafur Þór Kristjánsson
lést á Sólteig, Hrafnistu, föstudaginn 30. júlí. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Kristján Geir Ólafsson
Þórdís Ólafsdóttir
Katrín Ólafsdóttir
Erla Björk Guðjónsdóttir
Aníta Rut Guðjónsdóttir
Snædís Sara Guðjónsdóttir
Ólafur Þór Ástvaldsson
Hilmir Steinn Ástvaldsson
og barnabarnabörn.

Ei Amm
Þorvaldur Friðrik Jónsson
Ástvaldur Jóhannesson
Kristmann Jónsson
Halldór Guðni Traustason
Breki B. Sigurgeirsson

Þetta gerðist: 7. ágúst 1727

Eldgos hófst í Örfafajökli

Örfafajökull tók að gjósa þennan dag árið 1727. Í frásögn af atburðinum eftir Jón Þorláksson, prest í Sandfelli í Örfæfum, stendur meðal annars: „Sjálfur jökullinn braust fram og bárust sumir jakarnir allt í sjó fram, en hinir stærri stóðu rétt við fjallsræturnar. Þessu næst fylltist loftið af eldi og ósku með óaflátanlegum brestum og braki; var askan svo þétt, að engi sást munur dags og nætur af myrkri því sem hún olli, hið eina ljós sem sást var bjarminn af eldi þeim, sem upp var kominn í 5 eða 6 fjallaskorum. Í 3 daga samfelld var Örfafasókn þjáð á þennan hátt með eldi, vatni og óskufalli. Þó er ekki létt að lýsa þessu eins og það var, því öll jörðin var svört af vikursandi, og ekki hættu-



Örfafajökull.
FRÉTTABLAÐIÐ/
VILHELM

laust að ganga úti sakir glóandi steina, sem rigndi úr loftinu, og báru sumir því fötur og kollur á höfðinu sér til hlífðar.“

Hinn 11. sama mánaðar tók ögn að rofa til í byggðinni en eldur og reykur stóð upp úr jöklinum. ■



Okkar ástkæra Lólo,
Ólöf Jóna Ólafsdóttir
Sólheimum 23,

andaðist á Vífilsstöðum 2. ágúst síðastliðinn.
Útförin fer fram frá Langholtskirkju miðvikudaginn 11. ágúst klukkan 13.

Streymt verður frá útförinni á www.sonik.is/olof

Aðstandendur



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,
Guðbjörg Hákonardóttir
Miðtúni 21, Reykjavík,

lést 27. júlí á líknardeild Landspítalans. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Hilmar Hafsteinsson
Eðvarð Hilmarsson Emma Hilmarsson Haj
Erla Björg Hilmarsson James Gordon Rice
Elisa Guðbjörg, Elín Eldey og Óðinn



Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Þóreyjar Skagfjörð Ólafsdóttir

Sérstakar þakkir fær starfsfólki á Viðihlið fyrir elskulegheit og góða umönnun.

Stefanía Þorsteinsdóttir
Kristín J. Þorsteinsdóttir
Sigrún Hrönn Þorsteinsdóttir
Ásdís Alda Þorsteinsdóttir
Ólöf Ásta Þorsteinsdóttir
Gísli Pálsson
Kristinn F. Sigurharðarson
Rögnvaldur Ólafsson
Arni Þór Bjarnason
Sigurþór Guðmundsson
ömmu- og langömmubörn.



Ástkær eigenmaður minn, faðir, tengdafaðir og afi,

Philippe Ricart

handverks- og listamaður,

verður jarðsunninn frá Dómkirkjunni í Reykjavík, þriðjudaginn 10. ágúst kl. 15.00. Vegna aðstæðna í samfélaginu munu aðeins nánustu ættingjar og vinir verða viðstaddir útförina en þeim sem vilja minnast Philippe er bent á styrktarsjóð Hjartadeildar 14EG á Landspítalanum.

Jóhanna Hálfðánsdóttir
Martha Ricart Andri Júlíusson
Finnur, Alda og Elmar



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Gísli Jóna Ólafsdóttir

(Lina)

Sólvangi,

lést 31. júlí. Útförin fer fram frá Viðistaðakirkju fimmtudaginn 12. ágúst kl. 13.

Sigurvin Breiðfjörð
Guðfinnson
Gísli Rafn Guðfinnson
Edda Guðrún Guðfinnsdóttir
Magnús Ívar Guðfinnson
Birgir Guðfinnson
Dagfríður Guðrún Arnardóttir
Guðrún Soffía Björnsdóttir
Guðlaug Björk Karlsdóttir
og ömmubörn.



Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar mannsins míns, pabba okkar, tengdapabba og afa,

Gunnbjörnsson

húsasmiðameistara,

Hólahjalla 2, Kópavogi.

Starfsfólki heimahlynnningar Heru þökkum við innilega fyrir kærleika og hlýja umönnun.

Elinborg Sigvaldadóttir
Guðrún María Guðjónsdóttir
Elías Mikael Vagn Siggeirsson
Hafsteinn Örn Guðjónsson
Ragnheiður Elin Guðjónsdóttir
Þórey Elísabet Elíasdóttir



Ástkær eigenmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi, langafi og langalangafi,

Sigurður Ólafsson

fv. póst- og símstöðvarstjóri, Hrísmóum 1, Garðabæ,

lést á hjúkrunarheimili Hrafnistu, Hraunvangi, Hafnarfirði, miðvikudaginn 4. ágúst 2021. Útförin fer fram frá Víðalínaskirkju kl. 15.00 þriðjudaginn 10. ágúst 2021.

Þeim sem vilja minnast hans er bent á krabbameinsfélög.

Guðbjörg Þorleifsdóttir
Sigurborg Sigurðardóttir
Svanhvít Sigurðardóttir
Maria Sigurðardóttir
Halldór Ó. Sigurðsson
Þóra Sigurðardóttir
Ingvar E. Sigurðsson
Ljótur Ingason
Ragnar Jörundsson
Páll Sigurðsson
Margrét H. Hjaltested
Sigurður G. Jóhannsson
Edda Arnliótsdóttir
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Steinunn Hlín Guðbjartsdóttir

Sautjándajúnitorgi 7, Garðabæ,

lést á heimili sínu sunnudaginn 1. ágúst. Útförin fer fram frá Víðalínaskirkju fimmtudaginn 12. ágúst klukkan 13.00.

Vegna samkomutakmarkana verður athöfninni einnig streymt á mbl.is/andlat.

Erlendur Magnússon
Unnur Erlendsdóttir
Elin Erlendsdóttir
Laufey Stefánsdóttir
Guðbjartur Stefánsson
Jón Ingi Þorvaldsson
Kristmundur Davíð Ólafsson
Hilmar Finnur Binder
Anna Sigríður Jónsdóttir
barnabörn og barnabarnabarn.



Ástkær eigenmaður minn,
Hlödver Hallgrímsson
Hraunvangi 3, Hafnarfirði,
lést miðvikudaginn 4. ágúst á Hjúkrunarheimilinu Sólvangi, Hafnarfirði.
Útförin verður auglýst síðar.

Guðrún Númadóttir og fjölskylda.



Hjartans þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför elskulegrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Steinlaugar Sigurjónsdóttir
Vesturbergi 77.

Sérstakar þakkir færur við starfsfólki Landspítala fyrir hlýhug og góða umönnun.

Anna Marie Georgsdóttir
Sigurjón Georgsson
Reynir Georgsson
Steindór Steinþórsson
Eyrún Ólafsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð, vináttu og hlýhug vegna andláts og útfarar okkar ástkæru,

Svölu Írisar Svavarsdóttur

Huldugili 6, Akureyri.

Útför fór fram í kyrrþey frá Glerárkirkju 30. júlí.

Fríðgeir Vilhjálmsson
Kolbrún Halldórsdóttir
Eva Rut Fríðgeirsdóttir
Sandra Sif Fríðgeirsdóttir
Sigmar Ari Valdimarsson
barnabörn og systkini.



Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur hlýhug og samúð við andlát og útför elskulegrar eiginkonu, móður, tengdamóður og ömmu,

Ragnheiðar Þórarinsdóttur

sjúkraliða,

Túngötu 14, Eyrarbakka,

Sérstakar þakkir fær starfsfólki á deild 11-G á Landspítalanum fyrir þrotlausa baráttu og stuðning. Enn fremur systur í Rb. st. nr. 9 Þóru fyrir að skapa yndislega og virðulega umgjörð við útför Ragnheiðar.

Þórarinn Th. Ólafsson
Ágústa M. Þórarinsdóttir
Kristín Th. Þórarinsdóttir
Ólöf H. Þórarinsdóttir
Andrew Brydon
Egill Harðarson
Einar Espólin Storo



Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

Tordis Annie Kristjánsson

lést á Landspítalanum við Hringbraut föstudaginn 30. júlí.

Útför hennar fer fram frá Víkurkirkju í Vik í Mýrdal laugardaginn 14. ágúst klukkan 13. Streymt verður frá athöfninni og hægt er að nálgast það á: www.mbl.is/andlat.

Magnús Kristjánsson
Einar Magnússon
Róbert Magnússon
Þórir Magnússon
Birna Viðarsdóttir
Ása Sigurdis Haraldsdóttir
Agnes Viðarsdóttir
ömmu- og langömmubörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

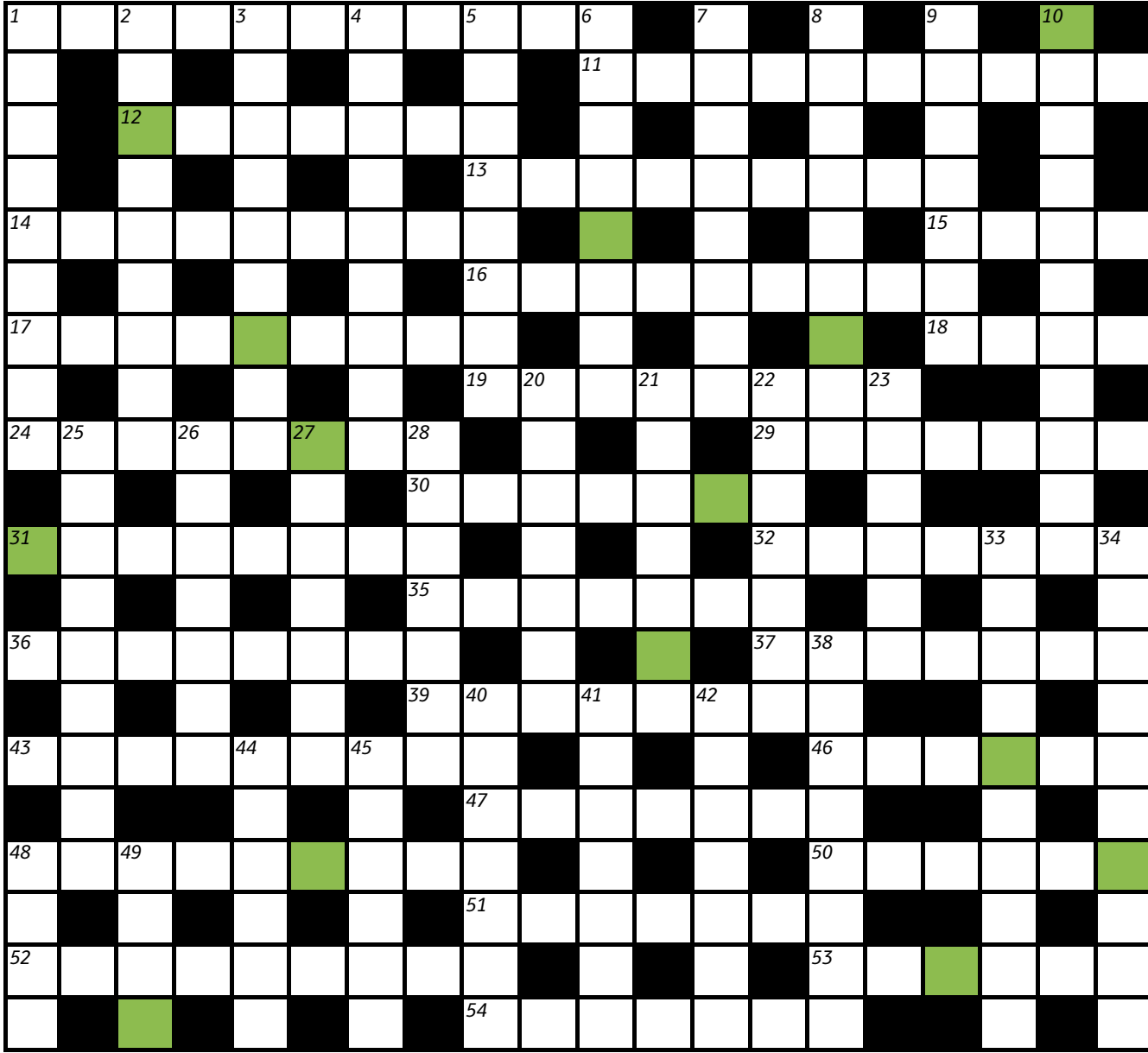
Sigurlaug Sigurjónsdóttir

Grænumörk 2, Selfossi, áður Reykjum á Skeiðum,

lést 1. ágúst á hjúkrunarheimilinu Fossheimum.

Jarðsungið verður frá Selfosskirkju miðvikudaginn 11. ágúst kl. 13.30. Jarðsett verður í Ólafsvallakirkjugarði að athöfn lokinni. Streymt verður frá athöfninni á slóðinni promynd.is/sigurlaug

Börn hinnar látnu og fjölskyldur þeirra.



LAUSNARORÐ Ef bókstöfunum í lituðu reitunum er raðað rétt saman birtist góðgæti sem brátt verður framleitt í fjölda íslenskra eldhúsa (14). Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 12. ágúst næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „7. ágúst“. ■



Sudoku

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

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

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

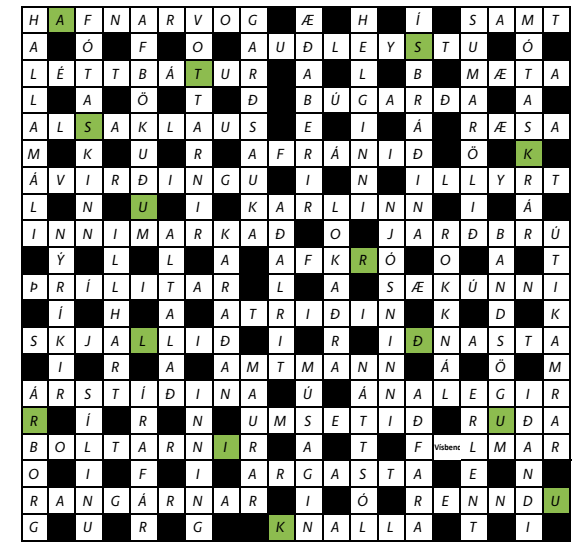
Furðuleg slemma

Í þessu faraldursástandi nota margir bridgespilakar tækifærið og spila heima-bridge. Það hefur stundum minni smitáhættu í för með sér en að mæta í spilasal, þó ekki sé mikil smithætta þar. Í heima-bridge geta sagnir orðið ansi fjörugar og einnig spilamennska. Það er oft minni áhætta að melda hressilega á spilin í heima-húsum, því oft þarf viðkomandi ekki að taka mikla ábyrgð á sögnum sínum. Þetta spil, sem kom fyrir í heima-bridge, er gott dæmi um það. Austur var gjafari og AV á hættu:

Norður	♠ G753	♥ K74	♦ Á97	♣ KG8
Vestur	♠ Á	♥ DG109632	♦ K4	♣ 1053
Austur	♠ D103	♥ Á10842	♦ 862	♣ 83
Suður	♠ D	♥ Á5	♦ D108532	♣ ÁD74

Austur vakti á hindrunarsögninni þremur spöðum. Suður var í vandræðum. Hann var vanur að nota sagnvenjuna "Leaping Michaels" (að segja fjóra á láglit lofaði sterkum spilum og 5+5+ í sögðum lit og hjarta). Suðri fannst spilin sín of góð til að segja pass og þurfti því að velja sögn. Hann ákvað að stökkva í fjögur grönd (lengd í báðum láglitum), frekar en að stökkva í fimm tígla. Dobl kom ekki til greina, því það lofaði vanalega lengd í hjarta. Norður var hrifinn af spilum sínum og valdi sögnina fimm grönd sem bað suður um að velja slemmu í láglit. Suður valdi eðlilega sex tígla, sem varð lokasamningurinn. Vestur hóf bjartsýnn leikinn á spaðaás, en sá sér til vonbrigða að tíglasinn var í blindum en ekki hjá sagnhafa. Hann spilaði hjarta í öðrum slag og sagnhafi, sem var ekki bjartsýnn, spilaði snögg. Vonandi var austur með blankan gosa í tígli og þess vegna var tígludrottningu spilað. Vestur vildi ekki gefa miklar upplýsingar með umhugsun og valdi lítið spil í stað þess að leggja á. Hugsanlega færir sagnhafi upp með ásin, ef umhugsunin væri engin. Sagnhafi setti að sjálfsögðu lítið spil og stóð svo spilið með því að spila tígli aftur. Vestur var skömmustulegur þegar hann sá gosa féлага. Vestri til varnar er betra að setja lítið spil, ef austur á 10xx. ■

Lausnarorð síðustu viku var SKRÍÐUKLAUSTUR



Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur. ■

LÁRÉTT

- Af blómum þessum böf stafar að bjánum(11)
- Jarðar ensk meðal villtra sálna þessa heims (12)
- Stórstjarna þarf vörn gegn eigin útgeislun (7)
- Mári fer í Háskólann, þar sem amerískir frumbyggjar eru á fleti fyrir (9)
- Spilla fári með veirum (9)
- Uppnefnið Alli öfugsnúni fer ekki vel í hann (4)
- Best að brúka mjólkurmat ef dýfan á að vera köld (9)
- Það er hald þessa hóps að hann sé jafnoki hindúa (9)
- Afturelding hnýtur um fjórða tóninn (4)
- Gengur frá úr sér gengnum forngripum (8)
- Skrifa um málið og karpið sem því fylgir (8)
- Heyri dyn sem dregur fram blotann og barnið (7)
- Stöðluð mælieiningin gaf út plötur og seldi (7)
- Rannsaka reköld ákveðinna gleðipinna (8)
- Þykist góð með falskan sykurkeim (7)
- Er hægt að lifa án drauma? Og hvernig lif yrði það? (7)
- Minni vinnu milli staupsins og bollans (8)
- Launa hjálp þína með rónni (7)
- Borða blóm ef kven-dýrin eru á protum (8)
- Bilun gerir ákveðna menn falska (9)
- Sigga stóra sá stolt hjú og göfug (6)
- Borga tvær kollur fyrir kvígu (7)
- Hagur fugl með fantasiu (9)
- Eim sá fyllir og des-hús með (6)
- Hvort gildir, notkunin eða eyðileggingin? (7)
- Má starfsmaður keppa með fulltrúum nemenda? (9)
- Þessi foss gæti eins heitið Flautabyrill (6)
- Ríða bauna rífur í hornin (7)

LÓDRÉTT

- Létt og kát lögðu lifleg í gröfina (9)
- Hvika hvorki frá bræð-inni né bókstafnum (9)
- Í mínum húsum hvíla margir hópar en kaupskapurinn gengur greitt (9)
- Jökulsigling undan vindi tryggir að okkar mál tekur sprett (9)
- Tilvera fjölda fólks ræðst af heildarþunga þess (8)
- Horuð bæði og hnuggin/hold við lendar rýrt (8)
- Völdum horn með baulum og blómum (8)
- Þau koma utan af oddum Álfsta og Seltjarnar (9)
- Mig klæjar sist í kauninu á kuldatiðinni (7)
- Með assgoti hressit hreindýr í sigtinu (11)
- Parf slétta undirstöðu og innlegg fyrir þennan mann (7)
- Vesæl vill að hestar hafi hárfinar fléttur (7)
- Ramba á leiðsögu-mann sem þolir ekki kollegana (7)
- Taldi saur sist verri en burstað stál (6)
- Fluga sagði Unni upp vegna smitsjúkdóms (9)
- Sæki elg og önnur vel þegin dýr og villt (7)
- Vinur margsnúinna vísbendinga ræður þessa (7)
- Silfur, ál, gull og brennisteinn eru laus við raka og reglu (7)
- Segir leikþáttinn full-komlega eðlilegan (10)
- Runnarnir verða aldrei hærri en greinarnar leyfa (10)
- Fljót umvefja viðar-auka (8)
- Geri gat á gungu (7)
- Sögur um gengin gengin (7)
- Fanga hinn eitursvala gust (7)
- Hefur Ægir verið með heitar samlokur? (6)
- Þörungur hylja þjálán málm – en hvað með steinefnin? (6)
- Geymi skúr í kofa (4)
- Hanna plög fyrir ruglu-dall (4)

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Tengdadóttirin eftir Guðrúnu frá Lundi** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Birna Steingrimsdóttir, Hafnarfirði**.



„Ég kem með gönguskóna“

Brandenburg | s/a

Komdu með í ferðalag!

Á ferdalag.is getur þú fundið allt það helsta um ævintýrin sem Ísland hefur upp á að bjóða.

ÍSLAND
**KOMDU
MEÐ**

19%

Electrolux

Pvottavél
EW6S427W
1200 sn., 7 kg.
LCD skjár
58-77 dB.
1805436



64.990 kr
~~79.990~~ kr

12%

Electrolux

Purrari
EW2H328R2
8 kg, 118 ltr.
Orkuflokkur A+
1835646



84.990 kr
~~96.995~~ kr

Vefverslun
Sendum
um land allt



husa.is

25%



HiKOKI
HIGH PERFORMANCE POWER TOOLS

Borvél 12V DS12DA (2.5)
2 stk., 2.5Ah rafhlöður, hærsla
38Nm, kemur í HSC tösku. 5247032

24.370 kr
~~32.495~~ kr

40%



BLACK+DECKER

Höggborvél
+ 40 fylgihlutir
750W, í tösku. 5246034

10.797 kr
~~17.995~~ kr

25%



NEO

Verkfæraskápur
7 skúffur, 103 cm x 63 x 46 cm,
burðageta 280 kg. 5024495

38.995 kr
~~51.995~~ kr

30%



Slípirokkur
900W, 125 mm.
5245375

8.816 kr
~~12.995~~ kr

40%



NEO

Topplyklasett
25 stk., 1/2", 10-32 mm,
72T skrall. 5052568

7.797 kr
~~12.995~~ kr

40%



claber

Slönguhjólasett
Balcony, 10 m slanga og byssa og tengi.
5081700

3.459 kr
~~5.765~~ kr

Gleðilega

HINSEGIN
DAGA

fögnum fjölbreytileikanum
ALLA daga


blómaval

Pottaplöntu-
veisla

20-50%
afsláttur

26%

Orkidea
12 cm pottur. 11325000
1.990 kr
~~2.690~~ kr



33%

Rifblaðka / Monstera
13 cm pottur. 11328481

1.990 kr
~~2.990~~ kr



50%

Benjamínfíkus
11,5 cm pottur. 11328329

990 kr
~~1.990~~ kr



26%

Sómakólfur
12 cm pottur. 11328264

1.990 kr
~~2.690~~ kr





blómaval HÚSASMÍÐJAN

FYRIR ÞIG

HÚSASMÍÐJU DAGAR

Sjáðu rísa netblað á husa.is




20% afsláttur
Nilfisk háprýstidælur



20% afsláttur
LADY innimálning





20% afsláttur
Pallaolía og pallahreinsir



20% afsláttur
Jotun útimálning



22%

REGINOX
Eldhúsvaskur
New York. Gun Metal,
500x400x19. 8032776

64.990 kr
~~87.145 kr~~





31%

FERRO
Sturtusett
Rondo. Með skipti,
svart. 7810205

14.990 kr
~~22.035 kr~~



12%

OUTBACK
Gasgrill Graphite 3b
56x38 cm, 3 ryðfrír brennarar
og hliðarbrennari. 3000390

34.990 kr
~~42.435 kr~~



28%

Garðsett Hraun W12048
Grind úr stáli. 2stólar, 1 Bekkur. 1 borð
81x41.5x37. 3899573

28.990 kr
~~39.990 kr~~



25% afsláttur
Orthex plastbox



20%

JOTUN
Vegg&Tak
Hentar bæði á
loft og vegg.
Auðveld í notkun,
þekur vel. 9 lítrar.
7119784

7.996 kr
~~9.995 kr~~





29%

Electrolux
Kælir/frystir
186 cm svartur.
1860710

119.990 kr
~~160.990 kr~~



25% afsláttur
Berjatínsluvörur

DREAMWORKS
STUBBUR STJÓRI
FJÖLSKYLDUBRANSINN

KOMIN Í BÍÓ

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA

BORGARBÍÓ HÁSHÓLABÍÓ LAUGARÁS BÍÓ
ÁLFABAKKI SAMBÍÓ AKUREYRI SAMBÍÓ EGILSHÖLL SMÁRA BÍÓ

LENGJU DEILDIN

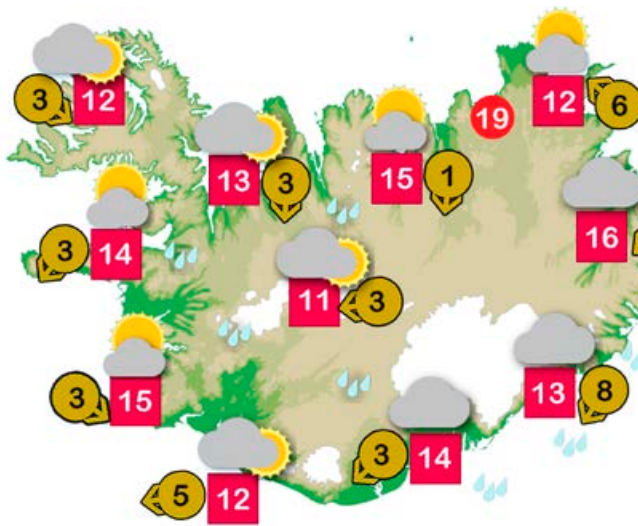
ÍSLENSKUR TOPPFÓTBOLT

LENGJUDEILDARMÖRKIN
MÁNUDAGA KL. 20.00

Hörður og Hrafnkell fara yfir úrslit og mörk í leikjum Lengjudeildar Karla í knattspyrnu.

HRINGBRAUT

Veðurspá Laugardagur



Í dag verður víðast hægt breytileg átt eða hafgola en ákveðin norðaustan átt við SA-ströndina. Bjart með köflum og víða síðdegisskúrir. Hætt við þokulofti við austurströndina. Þykkjar upp og fer að rigna suðaustan og austan til þegar liður á daginn. Hiti 12-20 stig, hlýjast norðaustan til. ■

Dagur, nótt og ferðalög



Sigurður Þ. Ragnarsson
veður
@frettabladid.is

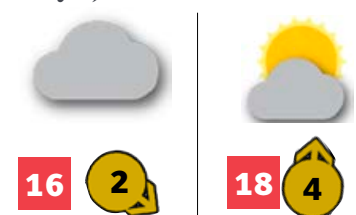
Nú hefur dagurinn styst nokkuð frá því hann var lengstur. Nokkur munur er á milli breiddarbauga hve mikill munurinn er. Þannig er lengd dagsins í Reykjavík í dag 17 klst. og 22 mín. en þegar hann var lengstur var hann 21 klst. og 8 mín. Hann

hefur styst um 3 klst. og 46 mín. og styttist nú um 6 og hálf mínútu á dag.

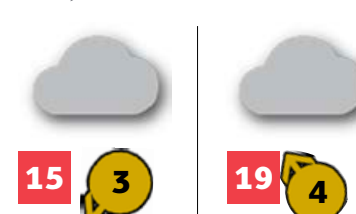
Á Akureyri hefur dagurinn styst mun meira. Lengd dagsins nú er 17 klst. og 51 mín. en var þegar lengst var 23 klst. og 29 mín. Hann hefur styst um 5 klst. og 38 mín. og styttist nú um 7 mínútur á dag.

Mörgum þykir sem tími ferðalaga sé liðinn eftir verslunarmannahelgi enda myrkur á kvöldin. Allra lengstu spár fyrir ágúst gera nú ráð fyrir stórgóðum hlýindum, lítilli úrkomu heilt yfir lítið og að vindar verði í lágmarki. Sem sagt finasta ferðaveður. ■

Sunnudagur Mánudagur
Reykjavík



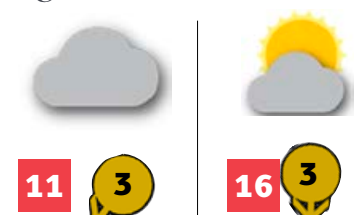
Ísafjörður



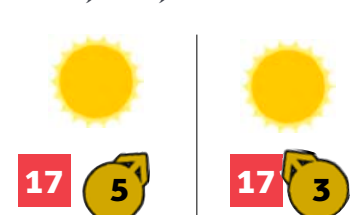
Akureyri



Egilsstaðir



Kirkjubæjarklaustur



Pondus



Gelgjan



Barnalán





Söngurinn að þessu sinni var með besta móti, segir Jónas Sen. MYND/FELIPE PIPI

Syngjandi norðurljós skreytt yfirtónum

TÓNLIST

Tónlist úr norðrinu

★★★★★

Sönghópurinn Olga söng Háteigskirkja miðvikudaginn 4. ágúst

Jónas Sen

Kona nokkur sendi einu sinni lesandabréf þar sem hún spurði hvernig hægt væri að koma í veg fyrir að rakarastofukvartett syngi. Svarið var einangrunarlimband. Ekki fylgir sögunni hvort konan hafi reynt þetta ráð.

Ekki er heldur algengt á hreinu hvaðan rakarastofukvartettar draga heiti sitt. Það skiptir líka litlu máli. Um er að ræða fjóra karlmenn (eða stundum konur) þar sem einn syngur laglínuna og hinir mynda þríhljóma undir. Sönghópurinn Olga flokkast í rauninni undir þetta tónlistarform, þótt meðlimir séu fimm en ekki fjórir.

Keimlík eða of flókin

Gallinn við svona sönghóp hefur oft verið sá hve lögin eru keimlík. Fjórir eða fimm karlmenn án undirleiks hafa litla breidd. Raddirnar ná ekki yfir mikið og takmörk eru því fyrir hve útsetningarnar geta verið fjölbreyttar. Sérstaklega ef hljómburðurinn býður ekki upp á slíkt. Á tónleikunum var stundum fallið í þá gryfju að tefla fram alltof knúsuðum raddsetningum. Þær voru með ýmiss konar krúsidúllum og tilþrifum, sem virkuðu tilgerðarlegar. Djasslögin í lok dagskrárinnar voru því miður flest þessu marki brennd.

Þema tónleikanna voru norðurljós og tónlistin því öll samin hér og þar á hjara veraldar. Hún var m.a. íslensk, eftir Jón Nordal og Valgeir Guðjónsson. Einnig Sibelius, sem var finnskur. Gnægð þjóðlaga úr ýmsum áttum var auk þess á efnisskránni, misjafnlega útsett. Rétt eins og djasslögin einkenndust útsetningarnar af sniðugheitum sem hittu ekki alltaf í mark. Stundum er minna meira. Látlaus umgjörð hentar oft betur en einhverjar flækjur.

Hinsegin á Jómfrúnni

Á tónleikum veitingahússins Jómfrúarinnar við Lækjargötu, í dag, laugardaginn 7. ágúst, kemur fram djass- og blússveitin Sálgaeslan.

Sérstakir gestir í hluta dagskrárinnar verða söngvararnir Jógvan Hansen og Friðrik Ómar Hjörleifsson. Saxófónleikarinn Sigurður Fosason leiðir hljómsveitina og er höfundur tónlistar og texta. Þórir Baldursson leikur á Hammond-orgel, Andrés Þór Gunnlaugsson á



Á tónleikunum var stundum fallið í þá gryfju að tefla fram alltof knúsuðum raddsetningum.

Flottur söngur

Tónleikarnir fóru fram í Háteigskirkju. Hljómburðurinn er góður í kirkjunni, en vegna þess hve útsetningarnar voru íburðarmiklar druknaði fingerður raddvefurinn á tímum í endurómuninni. Engu að síður var vel sungið. Olga samanstendur af tveimur tenórum, barítón, bassa og barítón-bassa, og raddir þeirra voru í prýðilegu jafnvægi. Þær voru tærar og þróttmiklar, fókuseraðar og finar. Samsöngurinn var ávallt þéttur og öruggur. Olga hefur komið fram núna í nokkur sumur, og söngurinn að þessu sinni var með besta móti.

Eitt áhugaverðasta atriðið á tónleikunum hét einfaldlega Aurora, þ.e. norðurljós. Þetta var ekki beinlínis lag, heldur mynduðu raddirnar þykkan hljóm, eins konar drón, sem tók hægtum breytingum. Einhverjir meðlimir blístruðu líka, og mynduðu yfirtóna, sem voru fjarskalega falllegir. Þarna skapaðist stemning sem var einstök. Tónlistin hefði þess vegna mátt vera helmingi lengri.

Næsti bær við jöðl

Annað sérkennilegt á tónleikunum var svonefnt jóik, eða yoik. Það er upphaflega tónlistarform sem einkennist af hrópum og köllum og er ættað frá Söllum. Hér var gerð tilraun til að magna upp töfrakennda stemningu, en hjá finum mönnum í jakkafötum með vasaklúta og í vestum virkaði það eilítið hjákátlega.

Í það heila voru þetta vandaðir tónleikar, en Olga þarf að vanda betur útsetningarnar og reyna ekki að koma að sem flestum nótum á sem skemmstum tíma. Það er áhættusamt og virkar ekki alltaf.

NIÐURSTADA: Flottur söngur en misgóðar útsetningar.

VINNINGASKRÁ

8. flokkur 2021
Útdráttur 5. ágúst 2021

HAPDRÆTTI

Happdrætti SÍBS er hornsteinn framkvæmda á Reykjalundi



AÐALVINNINGUR kr. 5.000.000

71991

AUKAVINNINGAR kr. 100.000

71990 71992

PENINGAVINNINGAR kr. 500.000

97 15791 17242 24358 36359 36964 41861 58440 64916 74978

PENINGAVINNINGAR kr. 100.000

1127	6437	11392	16983	21901	29912	34911	40941	45144	49301	59932	63984	71381	74097	79374
1469	9121	11482	17112	23312	30699	35319	42085	45603	50638	61202	65364	71882	74287	79604
2382	9267	11672	18748	24249	30801	35862	42307	46108	50975	61472	67490	71901	74695	79153
3465	10174	12733	19050	25033	32177	36788	42436	46281	56015	61663	68855	72021	75944	79544
4935	10296	14217	19258	26728	32702	39480	42577	47691	56620	61675	69883	72442	76604	79537
5831	10414	16062	20345	28480	33555	39963	42799	47874	57975	63370	70615	73864	77537	79537
5900	11160	16471	20453	28788	33990	40110	42849	48370	57982	63773	70962	73943	78664	79537

PENINGAVINNINGAR kr. 50.000

17	4004	8249	12572	18420	22195	28670	31146	36707	42411	46167	49775	56462	61355	67258	71843	77546
60	4097	8508	12958	18717	22490	28888	32007	36771	42491	46418	49933	56515	61505	67449	72372	78020
391	4567	9097	13330	19760	23367	29086	32877	37382	42715	46981	50806	57633	62231	67781	72833	78490
599	4903	10176	14813	19815	23976	29753	33343	37558	42932	47204	51899	57644	62755	68597	72991	78690
1156	5030	10506	15204	19935	24770	29784	33567	37735	43152	47255	52251	58127	63549	69077	73695	79123
1576	5234	10901	15280	19949	24971	29885	34457	37843	43990	47630	53154	59055	63918	69349	73706	79153
1606	6688	10983	17033	20014	25600	30128	34817	39014	44057	47718	53328	59072	64402	70191	74277	79291
2009	6924	11224	17108	20361	27486	30380	35551	39139	44126	48071	53793	59140	64882	70472	74281	79545
2093	7000	11275	17300	21254	28061	30553	36313	40466	44423	48455	54248	59312	64931	71008	74443	79545
2224	7275	11662	17934	21891	28176	30947	36524	41780	44550	48691	54338	60314	65588	71310	76583	79545
2526	7404	11894	17949	21910	28317	30958	36576	41989	44866	49341	54375	60532	66202	71456	77187	79545
2650	7908	12280	18056	22149	28370	31040	36620	42163	45391	49616	55852	60850	66915	71804	77214	79545

VÖRUÚTTEKT kr. 30.000

70	4146	10267	15692	21466	25602	30772	35025	40138	44883	50255	54413	59149	65303	69542	74042	78461
146	4424	10285	15712	21493	25845	31026	35137	40182	45028	50289	54847	59267	65307	69725	74285	78682
184	4496	10286	16128	21546	25975	31107	35215	40354	45133	50387	55031	59452	65342	69802	74290	78839
230	4595	10488	16179	21590	26607	31179	35340	40402	45168	50475	55238	59477	65414	69822	74395	78868
256	4703	10638	16377	21591	26720	31181	35370	40452	45207	50569	55299	59507	65499	69922	74459	78914
485	4832	10811	16663	21856	26723	31347	35399	40473	45254	50613	55296	59548	65752	70093	74537	79036
542	5045	10848	16726	21980	26751	31352	35409	40567	45347	50849	55491	59704	65907	70139	74791	79041
602	5107	10954	16815	22033	27088	31471	35431	41160	45427	50878	55921	59857	65942	70172	74922	79251
664	5361	10981	16827	22040	27263	31495	35489	41388	45473	50910	56123	60267	66037	70207	75118	79324
752	5432	11474	16966	22127	27427	31638	35496	41419	45629	51002	56138	60286	66305	70440	75139	79362
1103	5468	11634	16991	22301	27489	31681	35523	41732	45697	51089	56258	60586	66386	70544	75260	79716
1371	5760	11768	16992	22559	27563	31743	35576	41747	46004	51224	56289	60686	66457	70574	75456	79857
1422	5910	11785	17162	22590	27574	31903	35693	41787	46110	51274	56321	60804	66627	70771	75575	79857
1477	5934	11811	17309	22623	27577	31950	35727	41815	46206	51280	56397	60877	66661	70819	75840	79857
1541	5949	11836	17333	22747	27615	32058	35741	41820	46419	51560	56716	61237	66700	70820	75959	79857
1572	6089	11998	17506	22789	27689	32065	36080	42148	46450	51566	56835	61258	66733	70821	76029	79857
1682	6099	12017	17682	22822	27881	32119	36122	42346	46485	51583	57002	61479	66763	70997	76154	79857
1884	6287	12520	17966	22900	28058	32457	36191	42403	46897	51750	57015	61516	66831	71086	76270	79857
1931	6355	12603	17987	23001	28171	32750	36249	42549	46904	51783	57122	61666	66954	71160	76383	79857
2132	6388	12643	18232	23148	28220	32983	36257	42643	47022	51894	57157	61877	67073	71270	76459	79857
2184	7041	12723	18392	23199	28221	33051	36527	42733	47150	51900	57217	62024	67090	71339	76651	79857
2185	7355	12727	18631	23308	28294	33184	36723	42904	47213	52004	57288	62135	67209	71505	76701	79857
2197	7529	12767	19043	23321	28463	33354	36757	42939	47394	52060	57299	62300	67218	71744	76828	79857
2313	7559	12865	19111	23447	28547	33428	36842	42948	47396	52152	57417	62308	67332	71754	76860	79857
2374	7623	13006	19129	23470	28744	33712	36936	42983	47627	52156	57479	62367	67403	72010	77131	79857
2383	7826	13033	19199	23577	28759	33744	37075	43000	47737	52329	57652	62408	67584	72154	77143	79857
2490	7863	13465	19232	23655	28887	33791	37082	43111	48093	52596	57656	62488	67654	72179	77176	79857
2505	7907	13479	19447	23770	28894	33897	37234	43236	48135	52636	57741	62494	67683	72643	77219	79857
2514	7994	13493	19686	23830	28972	33951	37380	43276	48314	52651	57998	62519	67797	72698	77271	79857
2570	8108	13758	19710	23957	29097	33952	37437	43299	48436	52707	58316	62591	68009	72799	77339	79857
2623	8112	13760	19796	24152	29291	34097	37726	43313	48692	52719	58355	62641	68014	73026	77446	79857
2644	8204	13941	19879	24165	29440	34104	37788	43412	48818	52919	58387	62764	68117	73333	77479	79857
2721	8502	13954	19908	24195	29449	34129	37937	43453	48868	52921	58442	62796	68228	73335	77497	79857
2739	8742	14337	20050	24458	29475	34526	38040	43472	48876	52968	58450	62909	68284	73344	77538	7985

Laugardagur

Fréttavaktin fyrir alla

kl. 18.30 á virkum dögum

FRÉTTA
VAKTIN

Fréttavaktin býðum landsmönnum upp á fjölbreytta fréttavaktin í opinni dagskrá. Úrvalslið fjölmiðlafólks fer yfir fréttayfirlit dagsins ásamt því að fá til sín góða gesti að ræða helstu mál líðandi stundar. Fréttavaktin er á dagskrá alla virka daga kl. 18.30 á Hringbraut og frettabladid.is

HRINGBRAUT

Hringbraut

- 18.00 Besti maturinn (e)** Sígildur þáttur frá fyrri árum Hringbrautar þar sem Vala Matt fékk til sín þjóðþekkt einstaklinga sem kepptu um að gera besta matinn.
- 18.30 Sir Arnar Gauti (e)** Lifsstílsþáttur með Arnari Gauta sem fjallar um heimili, hönnun, matar- og veitingahúsameningu, arkitektúr og margt fleira.
- 19.00 Á Meistaravöllum** Gamli og nýir KR-ingar láta gamminn geisa um félagið sitt.
- 19.30 Heima er best (e)** Heima er best er samtalsþáttur um þjóðlegan fróðleik í anda samnefnds tímarits
- 20.00 Saga og samfélag (e)** Saga og samfélag er þáttur þar sem málefni líðandi stundar verða rædd í sögulegu samhengi og vikið að nýjustu rannsóknunum fráðimanna á margvíslegum sviðum.
- 20.30 Sir Arnar Gauti (e)**

RÚV Sjónvarp

- 07.15 KrakkaRÚV**
07.16 Poppý kisukló
07.27 Lundaklettur
07.34 Tölukubbar
07.39 Eðlukrúttin
07.50 Bubbi byggir
08.01 Millý spyr
08.08 Unnar og vinur
08.30 Stuðboltarnir
08.41 Hvolpasveitin
09.04 Grettir
09.16 Stundin okkar
09.40 Landakort Hasarblöð
09.50 Ólympiukvöld
10.30 ÓL 2020. Frjálsíþróttir Bein útsending.
13.00 Frakkland - ROC ÓL 2020: Blak Úrslitaleikur karla á Ólympiuleikunum í Tókýó.
14.30 Soð í Dýrafirði Núpur.
14.45 Poppkorn - sagan á bak við myndbandið Sálin hans Jóns míns - Undir þínum áhrifum.
15.00 Íslandsmótið í golfi Bein útsending frá Íslandsmótinu í golfi á Jaðarsvelli á Akureyri.
17.50 Táknálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Ósagða sagan
18.30 Lars uppvakningur
18.45 Landakort Um þúsund skip á hafsbótunni við Ísland.
18.54 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Ólympiukvöld
20.20 Ikingut
21.50 ÓL 2020. Marapón karla Bein útsending
00.15 ÓL 2020. Frakkland - Bandaríkin Bein útsending frá úrslitaleik karla í körfubolta.
02.20 ÓL 2020. Körfubolti Úrslitaleikur kvenna Bein útsending.
04.20 ÓL 2020. Blak Úrslitaleikur kvenna Bein útsending
05.50 ÓL 2020. Handbolti Úrslitaleikur kvenna Bein útsending.
07.30 Dagskrárlok

Stöð 2 Golf

- 07.30 PGA Tour** Útsending frá Barracuda Championship.
10.30 Countdown to the Ryder Cup 2021
10.55 PGA Tour Útsending frá John Deere Classic.
16.00 World Golf Championship Bein útsending frá FedEx St. Jude Championship.
22.00 PGA Tour Bein útsending frá Barracuda Championship.

Sjónvarp Símans

- 09.30 Dr. Phil**
10.15 Dr. Phil
11.00 Dr. Phil
12.00 The Block
13.30 Pabbi skoðar heiminn
14.00 Áskorun
14.30 Vinátta
15.00 Aldrei ein
15.30 Læknirinn í Frakklandi
 Ragnar Freyr Ingvarsson leggur nú land undir fót og verður með okkur í Frakklandi þar sem hann eldar frá bærar mat og drekkur með því unaðsleg vin og aðra drykki. Ákaflega vandaðir þættir.
- 16.00 Hver drap Friðrik Dór?**
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 Lifum lengur
18.05 Með Loga
19.05 The Block
20.10 The Extraordinary Journey of the Fakir
21.45 Blood Father
23.20 Before I Go to Sleep
00.55 Hounds of Love
02.40 Indiana Jones and the Raiders of the Lost Ark
04.35 Síminn + Spotify

RÚV Rás eitt

- 06.55 Morgunbæn og orð dagsins**
07.00 Fréttir
07.03 Vinill vikunnar
08.00 Morgunfréttir
08.05 Sigurður Gísl Sigurðsson landlæknir
09.00 Fréttir
09.03 Á reki með KK
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Gæslan
11.00 Fréttir
11.03 Vikulokin
12.00 Hádegisútlit
12.20 Hádegisfréttir
12.50 Augnablik um sumar
13.00 Bitlatíminn 2 Sautjándi þáttur.
15.00 Flakk - Flakk um Garðahverfi
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Út vil ek Reisubók Guðríðar.
17.00 Þar sem orðunum sleppir Gerjun efti stríð.
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Í ljósi sögunnar Nagorno-Karabakh.
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sveifludansar Benny Green, Kenny Barron og Kwartett Dave Douglas og Frank Woeste.
20.55 Úr gullkistunni Tove og Jón Engilberts.
21.15 Bók vikunnar Formaður húsfélagsins.
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Litla flugan Sigurður Ólafsson.
23.00 Vikulokin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútlit Rásar 1

Stöð 2 Bíó

- 10.40 Five Feet Apart**
12.35 Meet My Valentine
14.00 Riot
15.50 Five Feet Apart
17.40 Meet My Valentine
19.10 Riot
21.00 The Art of Self-Defense
22.40 Jumanji. The Next Level
00.40 Joker
02.40 The Art of Self-Defense

Stöð 2

- 08.00 Laugardagssögur**
08.02 Sögur af svöngum björnum
08.05 Örstutt ævintýri
08.10 Ég er kynlegt kvikmyndi
08.13 Örstutt ævintýri
08.15 Greinda Brenda
08.19 Börn sem bjarga heiminum
08.20 Vanda og geimveran
08.30 Monsurnar
08.45 Ella Bella Bingó
08.50 Blíða og Blær
09.15 Leikfélag Esóps
09.25 Vikingurinn Viggó
09.35 Latibær
09.45 Dagur Diðrik
10.10 Mia og ég
10.30 K3
10.45 Mörgæsirnar
11.05 Angelo ræður
11.15 Denver síðasta risaeðlan
11.25 Angry Birds Stella
11.35 Hunter Street
11.55 Friends
12.20 Bold and the Beautiful
13.25 Bold and the Beautiful
13.45 10 Years Younger in 10 Days
14.30 Jamie. Keep Cooking and Carry on
14.50 Rax - augnablik
15.15 The Titan Games
15.55 The Masked Dancer
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.45 Sportpakinn
18.53 Lottó
18.55 Impractical Jokers
19.15 Hoodwinked Too! Hood vs. Evil
20.40 Stonewall
22.50 The Big Lebowski
00.45 The Mule
02.35 Hunter Street
03.00 Friends
03.20 10 Years Younger in 10 Days
 Vandaðir og einlægir lífsstílsþættir í umsjón Cherry Healey sem aðstoðar fólk við að hressa uppá útlitið með áhrifaríkri yngingar-meðferð.

Stöð 2 Sport

- 09.00 Pepsi Max Mörkin - Kvenna.**
09.55 Valur - Fram Útsending frá leik í Olís-deild kvenna.
11.05 Haukar - Keflavík Útsending frá leik í Dominos-deild kvenna.
12.30 Keflavík - Valur
13.35 Þór - Grindavík Útsending frá leik í Mjólkurbíkar karla.
15.15 KA - Breiðablik Útsending frá leik í Pepsi Max-deild karla.
16.55 Valur - ÍBV Útsending frá leik í Pepsi Max-deild kvenna.
18.35 Keflavík - Fylkir
20.15 Fram - Afturelding Útsending frá leik í Olís-deild karla.
21.40 Valur - ÍR
23.00 Stjarnan - KA Útsending frá leik í Mjólkurbíkar karla.

Stöð 2 Sport 2

- 07.20 Pittsburgh Steelers - Baltimore Ravens**
09.30 Dallas Cowboys - Washington Football Team
11.50 Barcelona - Juventus
13.30 Community Shield 2021 - Preview Show
14.00 Bournemouth - WBA
15.45 FA Community Shield 2021. Leicester - Manchester City Bein útsending frá FA Community Shield 2021 leiknum.
19.15 Cristiano Ronaldo Meets Piers Morgan
20.00 Blackburn - Swansea
21.40 PSG - Manchester United
23.20 Charlton - Sheffield Wednesday

Sunnudagur

Hringbraut

- 18:30 Mannamál- Ólafur Ragnar Grímsson (e)** Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi.
- 19:00 Suðurnesja-magasin Víkurfrétta (e)** Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum.
- 19:30 Lífið er lag - Helgi í Góu (e)** Lífið er lag er þáttur um málefni fólks á besta aldri sem lifir áskoranir og tækifæri efri árunna. Umsjón: Sigurður K. Kolbeinsson.
- 20:00 Lífið er lag - Björgvin Halldórsson (e)**
- 20:30 Ragnar Grímsson (e)** Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi.

RÚV Sjónvarp

- 07.35 KrakkaRÚV**
- 07.36 Refurinn Pablo**
- 07.41 Hið mikla Bé**
- 08.03 Poppý kisukló**
- 08.14 Klingjur**
- 08.25 Rán - Rún**
- 08.31 Hvolpasveitin**
- 08.54 Hrótturinn Hreinn**
- 09.01 Úmisúmi**
- 09.24 Robbi og Skrimslí**
- 09.46 Eldhugar - Lozen - Apasjí-stríðskona**
- 09.50 Sammi brunavörður**
- 10.00 Fjörskýldan**
- 10.35 Íþróttafrek Íslendinga Fimleikalandsliðið - Vilhjálmur Einarsson**
- 11.00 ÓL 2020. Lokahátið** Bein útsending.
- 14.00 Eldhugar íþróttanna-Seve Ballesteros**
- 14.30 Íslandsmótið í golfi** Bein útsending frá Íslandsmótinu í golfi á Jaðarsvelli á Akureyri.
- 17.35 Mómmusoð**
- 17.50 Tákn málsfréttir**
- 18.00 KrakkaRÚV**
- 18.01 Stundin okkar**
- 18.25 Vísindahorn Ævars** Heimsókn - Mátis.
- 18.30 Vísindin allt í kring**
- 19.00 Fréttir**
- 19.25 Íþróttir**
- 19.35 Veður**
- 19.45 Ólympiukvöld** Samantekt frá viðburðum dagsins á Ólympíuleikunum í Tókýó. Umsjón: Kristjana Arnarsdóttir.
- 20.25 Sumarlandinn**
- 21.00 Fjölskyldubönd Mother FatherSon**
- 22.05 Spænska drottningin La reina de Espana** Spænsk gamanmynd frá 2016 með Penélope Cruz í aðalhlutverki.
- 00.10 Ófærð**
- 01.05 Dagskrárlok**

Stöð 2 Golf

- 06.55 LET Tour** Útsending frá Aramco Team Series - Sotogrande.
- 10.55 PGA Tour** Útsending frá Palmetto Championship.
- 16.00 World Golf Championship** Bein útsending frá FedEx St. Jude Championship.
- 22.00 PGA Tour** Bein útsending frá Barracuda Championship.

Sjónvarp Símans

- 10.15 Dr. Phil**
- 11.00 The Block**
- 12.05 Bachelor in Paradise**
- 13.30 The Bachelorette**
- 15.10 The Biggest Loser**
- 15.55 The Biggest Loser**
- 16.50 The King of Queens**
- 17.10 Everybody Loves Raymond**
- 17.35 Ný sýn**
- 18.05 Með Loga**
- 19.05 The Block**
- 20.10 Pabbi skoðar heiminn**
- 20.45 Law and Order. Special Victims Unit**
- 21.35 Yellowstone**
- 22.25 Love Island**
- 23.15 Penny Dreadful. City of Angels**
- 00.15 Black Monday**
- 00.50 New Amsterdam**
- 03.50 Love Island**
- 04.40 Síminn + Spotify**

RÚV Rás eitt

- 06.55 Morgunbæn og orð dagsins**
- 07.00 Fréttir**
- 07.03 Hringrás í Afganistan**
- 08.00 Morgunfréttir**
- 08.05 Söngvamála Gaman er að vinna.**
- 09.00 Fréttir**
- 09.05 Svona er þetta** Sverrir Norland.
- 10.00 Fréttir**
- 10.05 Veðurfregnir**
- 10.15 Bók vikunnar** Undir fana lýðveldisins.
- 11.00 Guðsþjónusta í Háteigskirkju**
- 12.00 Hádegisútlit**
- 12.20 Hádegisfréttir**
- 12.50 Augnablik um sumar**
- 13.00 Sögur af landi Sumar. Flakkað um Öxarfjörð**
- 14.00 Tengivagninn**
- 15.00 Lifsförmið** Þriðji þáttur.
- 16.00 Síðdegisfréttir**
- 16.05 Sumartónleikar** Söngleikjatonlist á Proms.
- 17.25 Orð af orði**
- 18.00 Kvöldfréttir**
- 18.10 Gæslan**
- 18.50 Veðurfregnir**
- 18.53 Dánarfregnir**
- 19.00 Óskastundin**
- 19.40 Sigurður Gíslí Sigurðsson landlæknir**
- 20.30 Djassþáttur**
- 21.30 Úr gullkistunni** „Vertu eins og heima hjá þér“.
- 22.00 Fréttir**
- 22.05 Veðurfregnir**
- 22.10 Á reki með KK**
- 23.10 Frjálsar hendur** Pólska hetjan Tadeusz Kosciuszko, seinni lestur.
- 00.00 Fréttir**
- 00.05 Næturútlit Rásar 1**

Stöð 2 Bíó

- 11.10 Love at First Bark**
- 12.35 Cats**
- 14.25 Holy Lands**
- 16.00 Love at First Bark**
- 17.25 Cats**
- 19.20 Holy Lands**
- 21.00 Bad Moms**
- 22.35 Jojo Rabbit**
- 00.20 1917** Hörkuspennandi stríðsmynd frá 2019 sem hlaut þrenn Óskarsverðlaun og einnig þrenn Golden Globe verðlaun.
- 02.15 Bad Moms** Sprenghlægileg mynd frá 2016.

Stöð 2

- 08.00 Uppskriftir fyrir svanga birni**
- 08.02 Laugardagsklúbburinn**
- 08.05 Rita og krókóðill**
- 08.10 Regnbogasögur**
- 08.13 Ég er fiskur**
- 08.15 Veira vertu blessuð**
- 08.16 Örstutt ævintýri**
- 08.18 Ást er ást**
- 08.20 Risastóra næpan**
- 08.23 Lærum og leikum með hljóðin**
- 08.25 Litli Malabar**
- 08.30 Blíða og Blær**
- 08.50 Monsurnar**
- 09.00 Víkingurinn Viggó**
- 09.15 Adda klóka**
- 09.35 It's Pony**
- 10.00 K3**
- 10.10 Mörgæsirnar**
- 10.35 Angelo ræður**
- 10.40 Lukku láki**
- 11.05 Ævintýri Tinna**
- 11.25 Angry Birds Toons**
- 11.30 Top 20 Funniest**
- 12.10 Nágrannar**
- 13.15 Nágrannar**
- 13.40 Friends**
- 14.05 Bump**
- 14.35 Impractical Jokers**
- 15.00 Cyrus vs. Cyrus Design and Conquer**
- 15.25 First Dates**
- 16.50 60 Minutes**
- 17.35 Supernanny**
- 18.26 Veður**
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2**
- 18.40 Sportpakinn**
- 18.45 Rax - augnablik**
- 19.10 Grand Designs. Australia**
- 20.00 The Heart Guy**
- 20.55 War of the Worlds**
- 21.45 Prodigal Son**
- 22.30 Timber Creek Lodge**
- 23.15 Queen Sugar**
- 23.55 Ballers**
- 00.55 Empire**
- 01.35 Top 20 Funniest**
- 02.15 Friends**
- 02.40 Bump**
- 03.10 Impractical Jokers**
- 03.30 Cyrus vs. Cyrus Design and Conquer**

Stöð 2 Sport

- 08.35 Stjarnan - HK Olís** deild kvenna.
- 09.50 ÍBV - Valur**
- 11.05 Manstu 2**
- 11.45 Valur - Leiknir R.** Mjólkurbikar karla.
- 13.25 Keflavík - Breiðablik** Pepsi Max deild karla.
- 15.05 Breiðablik - Víkingur R.**
- 16.45 Valur - KR**
- 18.30 Pepsi Max Upphitun**
- 19.05 KR - FH** Bein útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
- 21.15 Pepsi Max Stúkan**
- 22.15 Guðjón Valur Sigurðsson**
- 22.45 Grétar Rafn Steinsson**
- 23.15 Víkingur R. - KA**

Stöð 2 Sport 2

- 07.20 Basaksehir - Manchester United**
- 08.55 Leicester - Manchester City**
- 10.35 AZ Alkmaar - Napoli**
- 12.25 Fulham - Middlesbrough** Bein útsending.
- 14.30 Rijeka - AZ Alkmaar**
- 16.10 Atalanta - Liverpool**
- 17.45 Charlton - Sheffield Wednesday**
- 19.25 Leicester - Manchester City**
- 21.10 Blackburn - Swansea**
- 22.50 Everton - Rotherham United**

Mánudagur

Hringbraut

- 18.00 Mannamál- Ólafur Ragnar Grímsson (e)** Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi.
- 18.30 Söfnin á Íslandi - Eldheimar (e)**
- 19.00 Atvinnulífið - Landbúnaðarháskólinn - seinni hluti** Sigurður K. Kolbeinsson heim-sækir íslensk fyrirtæki og kynnir sér starfsemi þeirra.
- 19.30 Heima er best (e)**
- 20.00 Lengjudeildarmörkin**
- 20.30 Söfnin á Íslandi - Eldheimar (e)** Þáttaröð um íslensk söfn og safnameningu.

RÚV Sjónvarp

- 11.00 Heimaleikfimi**
- 11.10 Sumarlandinn**
- 11.45 Fólkið í landin** Björgvin Jørgensson.
- 12.10 Spaugstofan 2009-2010**
- 12.35 Grænir fingur 1989-1990**
- 12.50 Fagur fiskur** Eldfiskur.
- 13.20 Ævi** Bernska.
- 13.50 Nautnir norðursins** Grænland - fyrri hluti.
- 14.20 Páll á Húsafelli**
- 15.15 Veröld sem var** Sunnudagur
- 15.40 Græni slátrarin**
- 16.10 Átök í uppeldinu**
- 16.50 Hundalíf**
- 17.00 Siglufjörður - saga bæjar (1 af 5)**
- 17.50 Tákn málsfréttir**
- 18.00 KrakkaRÚV**
- 18.01 Poppý kisukló**
- 18.12 Loðmundur**
- 18.19 Skotti og Fló**
- 18.26 Lestrarhvat**
- 18.33 Kalli og Lóa**
- 18.45 Rán - Rún**
- 18.50 Bækur og staðir** Reykhólar.
- 19.00 Fréttir**
- 19.25 Íþróttir**
- 19.30 Veður**
- 19.35 Sumarlandabrot**
- 19.40 Hvað getum við gert?**
- 19.50 Framtíðarveröld 10 Things You Need to Know About the Future**
- 20.45 Attenborough. Furðudýr í náttúrunni** David Attenborough's Natural Curiosities
- 21.10 Fiðrildi Butterfly**
- 22.00 Tíufréttir**
- 22.15 Veður**
- 22.20 Sumartónleikar í Schönbrunn Summer Night Concert Schönbrunn 2021** Uptaka frá tónleikum sem haldnir voru í Schönbrunn-hallargarðinum í Vínarborg 18. júní síðastliðinn.
- 23.55 Dagskrárlok**

Stöð 2 Golf

- 07.00 World Golf Championship** Útsending frá FedEx St. Jude Championship.
- 12.00 World Golf Championship** Útsending frá FedEx St. Jude Championship.
- 18.00 PGA Highlights**
- 18.55 World Golf Championship** Útsending frá FedEx St. Jude Championship.

Sjónvarp Símans

- 12.30 Dr. Phil**
- 13.15 The Late Late Show**
- 14.00 The Block**
- 15.05 90210**
- 15.50 American Housewife**
- 16.15 Black-ish**
- 16.50 The King of Queens**
- 17.10 Everybody Loves Raymond**
- 17.35 Dr. Phil**
- 18.20 The Late Late Show**
- 19.05 The Block**
- 20.10 Áskorun**
- 20.45 Love Life**
- 21.15 Seal Team**
- 22.05 Love Island**
- 22.55 The Royals**
- 23.40 The Late Late Show**
- 00.25 New Amsterdam**
- 02.00 Younger**
- 02.30 Bull**
- 03.50 Love Island**

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 með Viktoríu Hermannsdóttur**
- 09.45 Morgunleikfimi**
- 10.00 Fréttir**
- 10.03 Veðurfregnir**
- 10.13 Flugur**
- 11.00 Fréttir**
- 11.03 Sumarmál. Fyrri hluti**
- 12.00 Fréttir**
- 12.03 Hádegð Fyrri og seinni hluti**
- 12.20 Hádegisfréttir**
- 12.42 Hádegð**
- 13.00 Dánarfregnir**
- 13.02 Sumarmál. Seinni hluti**
- 14.00 Fréttir**
- 14.03 Hringrás í Afganistan**
- 15.00 Fréttir**
- 15.03 Endurtekin orð um bækur**
- 16.00 Síðdegisfréttir**
- 16.05 Millispil**
- 17.00 Fréttir**
- 17.03 Beethoven. Byltingarmaður tónlistarinnar**
- 18.00 Spegillinn**
- 18.30 Krakkakiljan**
- 18.50 Veðurfregnir**
- 18.53 Dánarfregnir**
- 19.00 Sumartónleikar**
- 20.30 Meistaraverk Beet-hovens**
- 21.20 Íslendingasögur**
- 21.40 Kvöldsgagan. Dægradvöl (6 af 31)**
- 22.00 Fréttir**
- 22.05 Veðurfregnir**
- 22.10 Sumarmál. Fyrri hluti**
- 23.05 Sumarmál. Seinni hluti**
- 00.00 Fréttir**
- 00.05 Næturútlit Rásar 1**

Stöð 2

- 08.00 Heimsókn**
- 08.15 The Mentalist**
- 09.05 Bold and the Beautiful**
- 09.25 The Good Doctor**
- 10.05 One Born Every Minute**
- 10.55 Lodgers For Codgers**
- 11.40 Love in the Wild**
- 12.30 Nágrannar**
- 12.50 Friends**
- 13.10 The Office**
- 13.35 Mom**
- 13.55 FC Ísland**
- 14.30 First Dates**
- 15.20 Matarboð með Evu**
- 16.00 Saved by the Bell**
- 16.30 The Goldbergs**
- 16.50 Suits**
- 17.35 Bold and the Beautiful**
- 18.00 Nágrannar**
- 18.26 Veður**
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2**
- 18.45 Sportpakinn**
- 18.55 Ísland í dag**
- 19.35 Your Home Made Perfect**
- 19.55 Cyrus vs. Cyrus Design and Conquer**
- 20.35 Bump**
- 21.10 Pembrokehire Murders. Catching The Game Show Killer**
- 21.55 Queen Sugar**
- 22.40 60 Minutes** Vandaður þáttur í virtustu og vinsælustu fréttaskýringaþáttaröð í heimi.
- 23.30 Next**
- 00.10 Krypton**
- 00.55 A Black Lady Sketch Show**
- 01.20 The Mentalist**
- 02.00 The Good Doctor**
- 02.45 Kevin McCloud's Rough Guide to the Future**
- 03.30 Love in the Wild**
- 04.15 Friends**

Stöð 2 Sport

- 08.35 Pepsi Max Stúkan**
- 09.35 KR - Breiðablik** Útsending frá leik í Dominos-deild kvenna.
- 11.00 Haukar - ÍBV** Útsending frá leik í Olís-deild karla.
- 12.20 Stjarnan - Haukar**
- 13.40 Valur - ÍBV** Útsending frá leik í Pepsi Max-deild kvenna.
- 15.20 Víkingur R. - KA**
- 17.00 Keflavík - Fylkir** Útsending frá leik í Pepsi Max-deild kvenna.
- 18.45 Pepsi Max Upphitun**
- 19.05 KR - FH** Bein útsending frá leik í Pepsi Max-deild karla.
- 21.15 Pepsi Max Stúkan**
- 21.45 Víkingur R. - KA**
- 23.25 KR - FH**

Stöð 2 Sport 2

- 08.30 Fulham - Middlesbrough**
- 10.15 Tennessee Titans - Cleveland Browns**
- 12.50 Liverpool - Salzburg**
- 14.25 AZ Alkmaar - Rijeka**
- 16.10 Fulham - Middlesbrough**
- 17.50 Bournemouth - WBA**
- 19.30 Football League Show**
- 20.00 Community Shield 2021 - Highlights**
- 20.25 QPR - Fulham**
- 22.40 Arsenal - Newcastle**

Sérstakt en dásamlegt sumar nýtt vel

Faraldurinn hefur sett svip sinn á sumarið en margir nýttu tímann vel enda alltaf mikil óvissa um hvenær von sé á næstu bylgju. Fréttablaðið fékk nokkra viðmælendur til að segja frá sumrinu sínu hingað til og virðast þau öll sammála um að sumarið hafi verið dásamlegt.

steingerdur@frettabladid.is

Faraldurinn var í rénun og bjartsýnin sveif yfir landanum enda allir á leið í bólusetningu í byrjun sumars. Þótt staðan sé aðeins önnur núna virðast Íslendingar hafa áttað sig á að tíminn er dýr-mætur og nýttu hann vel á milli bylgna.

Fréttablaðið tók nokkra skemmtilega einstaklinga tali og forvitnaðist um í hvað þetta sérstaka en fállega sumar var nýtt. ■



Saga Garðarsdóttir, leikkona

Það skemmtilegasta sem ég gerði í sumar var að hanga allsber í pottinum í sumarbústaðnum hjá mömmu og pabba. Svo komst ég í Flatey og borðaði bestu súkkulaðiköku sem ég hef smakkað lengi, fór einu sinni í sóttkvi, drakk freyðirósavín á Skuggabaldri og tókst að vera tvær mínútur í kalda pottinum. Svo vorum ég og Snorri með skemmtikvöld á Patreksfirði og að öllum ólöstuðum þá finnst mér skemmtilegast að koma fram með honum. Við erum svo óvænt dúó á sviði.



Dóra Júlía Agnarsdóttir, plötusnúður

Sumarið er búið að vera ævintýrlegt og virkilega skemmtilegt. DJ-giggin fóru af stað af fullum krafti og ég spilaði viðs vegar um landið, meðal annars á Akureyri og eyddi viku á Vestfjörðum í góðra vina hópi. Á fridögum skelltu ég og kærastan mín okkur meðal annars í bústað og skoðuðum fjölbreytta og fallega staði Íslands. Hjartað er stútfullt af ást eftir dásamlegan júní og júlí.



Þórdís Björk Þorfinnsdóttir, leik- og tónlistarkona

Ég er búin að eiga mjög notalegt sumar. Ég gíggaði aðeins um landið sem Dídí Mannabarn ásamt Benedikt Búálfi við góðar undirtektir. Við í Reykjavíkurdætrum gáfum svo út tónlistarmyndband við nýtt lag Hot Milf Summer. Í júlí var hoppað til London að heimsækja tvo dásamlega vini sem búa þar. Við flugum svo yfir til Mallorca og nutum lífsins á ströndinni sem var svo kærkomið. Ég gerði líka ýmislegt með drengnum mínum en við fórum í margar sundferðir og í úti-legu. Dásamlegt sumar en mikið sem ég hlakka til að komast í leikhúsið aftur.



Arnar Ingi Viðarsson, grafískur hönnuður og trymbill Bjartra sveiflna

Tók einn leifturhring um landið í óbilandi góðviðrisviðleitni. En gamnið varð grátt því hvergi sást til sólar ef frá er talinn einn miskunnarlaus dagur þar sem hitinn rauk í hartnær 30 gráður og grípa þurfti til sólarvarnar í brúsa sem hefur legið ósnertur í tvö löng innisetuár. Við kærastan enduðum á að endurnæra sóttþreyttan andann á Vestfjörðum í góðra vina hópi með stuttu stoppi á uppáhalds safninu, Listasafni Samúels Jónssonar í Selárdal.



Steinþór Helgi Arnsteinsson, athafnamaður

Þetta er búið að vera eitt dásamlegasta sumar sem ég man eftir. Reyndar hef ég líklegast aldrei á ævinni unnið jafnmikið en ég er hins vegar heppinn með starfið og sérstaklega starfsumhverfið. Ég er að mestu leyti búinn að standa vaktina sem sumarvertinn á Vagninum á Flateyri sem er ljúfasti staður veraldar. Ég var líka heppinn að geta ferðast aðeins með hljómsveitinni GOSS, milli þess að taka nokkrar djammvaktir á Röntgen, sem er best. En sumarið er ekki búið, sjáumst á Flateyri!

Nýtt heyrnartæki.
Frá Beltone

Beltone Imagine™

Því barnabörnin hafa frá svo mörgu að segja



Hágæða heyrnartækin frá Beltone **Imagine**™ geta valdið straumhvörfum í lífi þínu og þinna. Njóttu þess að heyra betur með nýrri kynslóð heyrnartækja sem skilar einstökum hljómgæðum og tengist beint við snjallsímann þinn eða önnur snjalltæki. Þú tengist fólkinu þínu betur þegar þú leggur við hlustir með Beltone **Imagine**™. Komdu í ókeypis heyrnarmælingu og fáðu heyrnartæki lánuð til reynslu.

Kringlunni • sími 568 7777 • heyra.is

HEYRNARSTÖÐIN



Lífið í vikunni

01.08.21
07.08.21



Indírokkíð rís á ný

Hljómsveitin SuperSerious er skipuð Daniel Jóni, Kristni Þór, Hauki og Helga sem nýlega bættist í hópinn. Von er á plötunni Let's get serious frá þeim innan skamms. Sveitin spilar á Airwaves í ár.



Eins og ein stór fjölskylda

Dragdrottningin Lola von Heart stjórnaði dragsýningu sem fram fór á miðvikudaginn. Oddný Svava er manneskjan að baki Lolu. Hún segir dragsenuna á Íslandi vera eins og eina stóra fjölskyldu.



Tónlistarferðalag Mikael Mána

Í gær kom út önnur sólóplata Mikael Mána, Nostalgiúvélín. Um er að ræða djassplötu en Mikael Máni var líka undir áhrifum frá rokki og poppi þegar hann samdi hana.



Slæmar stelpur

Melkorka Katrín, þekkt sem Korkimon, opnaði sýninguna Slæmar stelpur á vinnustofu sinni í gær. Í verkunum skoðar hún hvernig og hvenær konur eru séðar sem hættulegar eða ógnandi.

STILLANLEG RÚM HEILSURÚM OG -DÝNUR GAFLAR SÆNGUR KODDAR SVEFNSÓFAR STÓLAR SÆNGURFÓT, O.FL.

SUMARÚTSÖLU BETRA BAKS LÝKUR Í DAG

Í VERSLUNUM – Á MORGUN Á VEFNUM



Betra BAK

SUMAR-ÚTSALA BETRA BAKS ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

EKKI MISSA AF ÞESSU!

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIDI 1
Ísafirði
456 4566

Betra BAK



Gjörningurinn sem Ásrún vinnur að verður fluttur á listahátíðinni Plöntutíðni í september.

FRÉTTABLAÐIÐ/ÓTTAR

Leitar að unglungum fyrir gjörning í skóginum

Í september mun listakonan og dansarinn Ásrún Magnúsdóttir setja upp gjörning í Öskjuhlíðinni. Hún leitar nú að hundrað unglungum til að taka þátt í honum.

steingerdur@frettabladid.is

Ásrún Magnúsdóttir leitar að hundrað börnum og unglungum, á aldrinum tólf til átján ára, til að taka þátt í gjörningi sem frumsýndur verður á listahátíðinni Plöntutíðni í september.

„Þetta er sem sagt gjörningur sem fölginn er í því að þau standa á við og dreif um Öskjuhlíðina og flytja ljóðið Unglingurinn í skóginum eftir Halldór Laxness, í þrjátíu mínútur.“

Hún segir Plöntutíðni einstaklega spennandi listahátíð, þar sem öll verkin eru á einhvern hátt tengd gróðri eða plöntum.

„Hugmyndin að baki þessum gjörningi er sú að þau séu að flytja ljóðið fyrir gróðurinn, plönturnar og kanínurnar, fyrir allt sem er í skóginum. En svo geta gestir og gangandi fengið að vera vitni að flutningnum,“ útskýrir hún.

Æfingaferlið skemmtilegt

Ásrún hefur verið dugleg að vinna með unglungum í verkum sínum, sem mörg hafa farið víða um heim á listahátíðir. Má þarf á meðal nefna verkið GRRRRRRLS.

”

Hugmyndin að baki þessum gjörningi er sú að þau séu að flytja ljóðið fyrir gróðurinn, plönturnar og kanínurnar, fyrir allt sem er í skóginum.

„Ég hef alltaf fílað vel að vinna með unglungum. Þeir eru oft opnari. Svo finnst mér svo gaman á æfingum þegar maður vinnur með fólki á þessum aldri, mér finnst æfingaferlið svo ótrúlega skemmtilegt. Það er líka ótrúlega mikil nostalgia fölginn í þessu. Þessi ár eru svo mótandi, mig langar nánast að frysta þau. Þetta eru mótunarárin. En svo bara eru þau svo til í þetta.“

Hún segir Öskjuhlíðina líka vera spennandi skóg.

„Og í raun það sem kemst næst því að vera hreinlega skógur hérna í miðbænum.“

Ásrún vinnur að verki fyrir Borgarleikhúsið með æskuvinkonu sinni, Höllu Þórlaugu Óskarsdóttur.

„Það fjallar líka um mótunarárin, en í því tilviki okkar eigin. Sýningar á verkinu áttu að hefjast fyrir löngu en þeim var aftur og aftur frestað.

Núna er stefnt á að frumsýna það í september,“ segir Ásrún.

Ætti allt að ganga

Covid setti sitt strik í reikninginn þegar kom að listsköpuninni en þó sér í lagi hafði það áhrif á að Ásrún gat lítið sem ekkert ferðast með verkin milli listahátíða, sem hún gerði mikið áður.

„Ég missti alveg áhuga á listinni,“ segir hún kímín og hlær. „Þetta hefur verið svolitíð erfitt en ég er að finna kraftinn á ný. Þess vegna er ég spennnt fyrir þessum gjörningi. Hundrað unglungar í Öskjuhlíðinni, þetta er alveg smá klikkað. Ég held að þetta muni bæði hjálpa mér að halda áfram í listinni og verði mörgum öðrum innblástur, bæði þátttakendum og þeim sem koma og upplifa gjörninginn.“

Hún segir það ákveðna staðreynd að margir unglungar hafi upplifað mikla vanlíðan og einangrun í faldrinum.

„Ég vona bara að þetta gangi upp og hjálpi kannski einhverjum. Það verður allavega mun meira en einn metri á milli þannig að fólk þarf ekki að hafa áhyggjur af því. Svo verðum við úti þannig að þetta ætti allt að ganga,“ segir Ásrún. ■

Áhugasamir geta haft samband við hana á tölvupóstfangið asrunm@gmail.com

AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Guðaf Bjarnason gustaf@torg.is, ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050: Auður Hünfjörð audur@frettabladid.is, Hjördis Zoëga hjords@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@frettabladid.is, Reynir Elís Þorvaldsson reynir@frettabladid.is, Örn Geirsson orn@frettabladid.is, FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5078: Arnar Magnússon arnarm@frettabladid.is, Jóhann Waage johannwaage@frettabladid.is, Jón Ivar Vilhelmsson jonivar@frettabladid.is, Ruth Bergsdóttir ruth@frettabladid.is, FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI: Elin Albertsdóttir elin@frettabladid.is, RADAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056: Hrannar Helgason hrannar@frettabladid.is, TIMAMÓTA- OG ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055: Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@frettabladid.is

PIER



25%

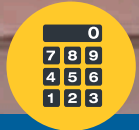
afsláttur af
gjafavöru*

40-70%

afsláttur af
völdum vörum

*Gildir ekki með öðrum tilboðum

BYKO



**Reiknaðu út
áætlaðan
kostnað**

í girðinguna og
pallinn á BYKO.is



Njóttum þess að vera saman á pallinum

-20%

Tilboðsverð

Borðsög

Borðsög Max
210MM 1500W

26.396

74131139

Almennt verð: 32.995



Tilboðsverð

Bútsög

Probuilder 216 mm 1700W

26.396

74137575

Almennt verð: 32.995



-20%



Verslaðu á netinu á *byko.is*

málning

Kjörvari 12

Olíubundin viðarvörn sem smýgur vel inn í viðinn, veitir honum góða vatnsvörn og hamlar gegn sprungumyndun.

4.695

86363041-640

4 ltr.

Einhell



Tilboðsverð

Hjólsög

Einhell hjólsög
tc-cs 1400

13.596

74802081

Almennt verð: 16.995

-20%

Einhell



Tilboðsverð

Rafhlöðuborvél

TC-CD 18/35 með 1,5Ah
rafhlöðu.

17.596

74804130

Almennt verð: 21.995

-20%

Tilboðsverð

Trésög

Einföld BYKO trésög sem
er 550mm á lengd.

1.164

70210023

Almennt verð: 1.455

-20%

STANLEY



Tilboðsverð

Vinnuborð

Samanbrjótanlegt,
85X60cm

19.996

70175672

Almennt verð: 24.995

-20%

STANLEY



Tilboðsverð

Búkkar

Samanbrjótanlegir
iðnaðarbúkkar

11.996

70197475

Almennt verð: 14.995

-20%

TACTIX



Tilboðsverð

Klaufhamar

Klaufhamar með handfangi
úr trefjum.

1.596

72221007

Almennt verð: 1.995

-20%

Tilboðsverð

Smíðabuxur

AW STRETCH HP 44-64 Góð styrking á hnám, góð öndun, for-beygðar skálmur, Cordura® teygjubætur í klofi og Cordura® styrking á hnám, saumum, skálmum og vösum. Mechanical Air Flow™ í hnésbótum. KneeGuard Pro hnjárúðavasar.

15.916

93440221-30

Almennt verð: 19.895

Snickers
WORKWEAR

-20%

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN



550 5000

RITSTJÓRN
ritstjorn@frettabladid.is

AUGLÝSINGAÐEILD
auglysingar@frettabladid.is

PRENTUN
Torg ehf.

DREIFING Póstdreifing ehf.
dreifing@postdreifing.is

Bakþankar

Benedikts Bóasar
Hinnrikssonar



Annie Mist

Afrek Anniear Mistar Þórisdóttur að enda þriðja á Games nánast korteri eftir barnsburð er svo ótrúlegt að ég er búinn að hugsa í þrjá daga hvernig í ósköpunum sé hægt að hrósa henni nægilega mikið. Persónulega finnst mér mesta hrósið felast í því að dóttir mín vill verða ein af #dottir – eins og íslensku valkyrjurnar markaðssetja sig.

„Ég efast um að Íslendingar viti almennilega hversu mikil góðsögn hún er í þessum heimi,“ sagði konan mín við mig þegar keppendur hlupu út úr keppnishöllinni undir risastóru plakati af Annie. Það var álika stórt held ég og myndin af Carlos Tevez forðum daga þegar hann gekk í raðir Man City.

Ég hef ekki haft neinn sérstakan áhuga á CrossFit og þetta voru mínir fyrstu Games sem ég horfði á. Áhuginn hjá minni frú hefur verið við lýði lengur og fyrst hún og unglingsdóttirin sátu límdar fyrir framan skjáinn þá var lítið annað hægt en að horfa og hrífast með.

Eftir að Annie kom í mark í síðustu greininni var augljóst að hún var stjarna leikanna. Hún er greinilega fáránlega vinsæl og kemur alltaf í mark með bros á vör. Ég réri 21 kaloriu á röðravel í vikunni og gubbaði næstum því. Það síðasta sem ég hugsaði var bros og gleði.

Mín fimmtán ára dóttir sem fer bráðum í tíunda bekk vill verða eins og Annie. Og stefnir þangað alveg leynt og ljóst. Hún vill verða #dottir og eftir að hafa horft á þetta stend ég upp og klappa. Ég held að það sé ekki til betri fyrirmynd en Annie Mist. Hlakka svo lítið til að prenta bol sem stendur á Benediktsdóttir og óskurgrenja af gleði þegar hún kemur í mark. ■

© Ikea System By 2021



Nýtt
ÖVNING skilrúm
með hölfum 1.690,-



PUGG veggklukka 2.490,-



545,-/24 í pk.
MÁLA tússpennar

Listin að læra

Nú er aftur kominn tími á rútínu og skipulag og þar kemur þú sannarlega ekki að tónum kofanum hjá okkur. Við höfum tekið saman allt það helsta sem þú þarft á að halda fyrir komandi vikur í tveimur glæsilegum rafrænum bæklingum, hvort sem það er húsbúnaður til að skapa þægilega og góða aðstöðu fyrir heimanámið, skipulagsvörur til að halda utan um námsefnið eða töskur og bakpokar til að hafa allt til taks þegar þú þarft á að halda. Sæktu þér innblástur í bæklingunum á vefnum eða líttu við í versluninni, við tökum vel á móti þér!



Nýtt
NÄVLINGE
skrifborðs-
lampi
2.490,-

DRÖMSÄCK
taska 14l
3.290,-



BYLLAN fartölvu-
standur 2.790,-

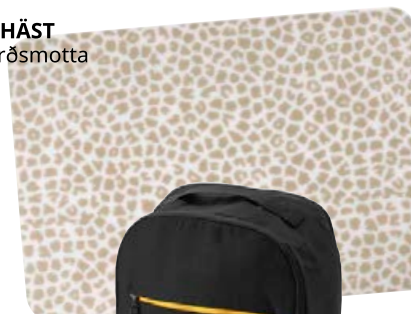


Nýtt
695,-/2 í pk.
TJENA tímaritahirslur



Nýtt
1.690,-
ÖVNING hirsla fyrir ritföng

Nýtt
PLUGGHÄST
skrifborðsmotta
695,-



VÄRLDENS bakpoki
36l 6.990,-



Nýtt
SKURUP vinnu-/
veggljós 4.990,-
Ljósapera er seld sér

VÄRLDENS
ípróttataska
15l 1.690,-



SPORTSLIG handklæði 1.590,-



Nýtt
250,-
KUPONG vekjaraklukka

Skoðaðu
nýju bæklingana!



Skannaðu

VEITINGASTAÐURINN
Á matseðli í ágúst

Grísasnitser
með gremolada,
sítrónu og frönskum
1.195,-



Makkarónu-
carbonara
995,-



GLEÐI
LEGA

HÁTÍÐ

ástin er besta orkan



Verslun opin 11-20 - IKEA.is
IKEA Bakarí, Sænska matarhornið og IKEA Bistro opið 11-20

