Barði húðir fyrir Mick og Keith

Íslenskir trommarar ræða áhrif Charlie Watts sem féll frá á þriðjudag. ➤ 22

Erfið endurhæfing eftir skíðaslys

Vilborg Arna elti ástina til Slóveníu og þjálfar unga loftslagsleiðtoga. ➤ 26

Borga minna. Slaka meira!
PLAY

FRÉTTABLAÐIÐ

169. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR

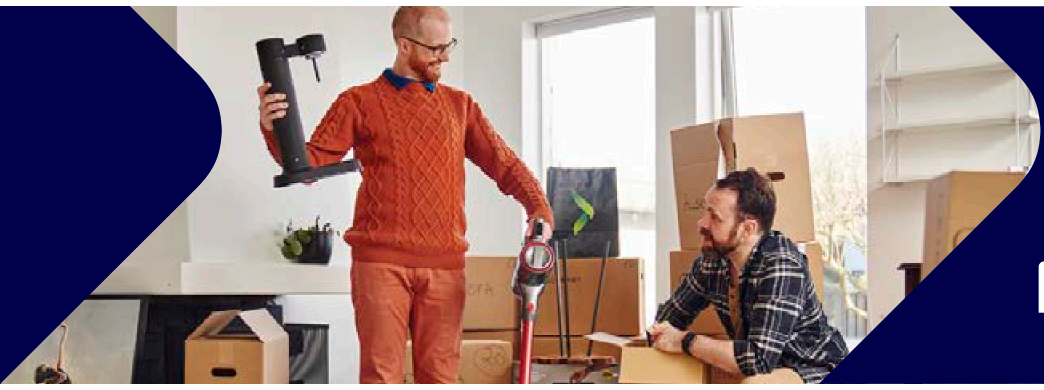
LAUGARDAGUR 28. ÁGÚST 2021

Hleypur til heilbrigðara lífs en áður

Sigmar Guðmundsson stefnir á þing eftir áratugi í fjölmiðlum. Hann hefur sjálfur glímt við alkóhólisma og telur fjölbreytt úrræði mikilvæg. ➤ 18

FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA HELGADÓTTIR

30 DAGA SKILARÉTTUR
Það má skipta um skoðun
Sjá nánar á elko.is



ELKO

Sá strax í byrjun að baráttan gæti dregist á langinn

fanndis@frettabladid.is

COVID-19 Eitt og hálft ár er nú liðið frá því að fyrsta tilfelli Covid-smits greindist hér á landi, en frá þeim tíma hafa hátt í 11 þúsund manns smitast og 32 látist.

Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir segist ekki hafa haft neinar fastmótaðar hugmyndir þegar Covid kom hingað til lands, um hversu lengi við myndum glíma við vágestinn. Hann hafi þó búist við að það tæki einhvern tíma.

„Á meðan maður þarf að halda faraldrinum niðri, á meðan maður getur ekki bara leyft honum að fara óhindrað um samfélagið, að þá erum við að teygja þetta á langinn og það sá maður fyrir strax í byrjun,“ segir Þórólfur.

„Þannig að ég sá jú fyrir mér að þetta gæti dregist í eitt til tvö ár, en nákvæmlega í hvaða formi var náttúrlega ekki ljóst.“

> Það eru margir óvissuþættir í þessu og við þurfum bara að halda áfram að læra.

Þórólfur Guðnason.

Þórólfur vísar til þess að þegar bóluefnin komu hafi farið að birta til og vonir bundnar við að við værum á lokasprettinum. „Svo kemur þetta Delta-afbrigði sem breytir myndinni svolítið.“

Fjórða bylgja faraldursins hófst í júlí síðastliðnum þar sem gripið var til hertra aðgerða enn á ný og var ljóst að veiran væri ekki að fara að gefast upp.

Aðspurður um hvar hann haldi að við munum standa þegar tvö ár eru liðin frá fyrsta smitinu hér á landi segir Þórólfur það ómögulegt að segja, það fari allt eftir því hvernig veiran hagar sér í framtíðinni.

„Það eru margir óvissuþættir í þessu og við þurfum bara að halda áfram að læra, safna gögnum, sjá hvað við erum að gera og breyta þá um stefnu og nálgun eftir því hvað gögnin eru að segja okkur.“ ■

Hársbreidd frá metinu

Sundkappinn Már Gunnarsson varð þrettándi í 50 metra skriðsundi í flokki S11 á Ólympíuleikum fatlaðra í Tókýó. Keflvíkingurinn kom í mark á 29,3 sekúndum og var því um hálfri sekúndu frá Íslandsmeti sínu. Már keppti svo aftur í nótt, í þetta skipti í 100 metra baksundi. SJÁ SÍÐU 10 FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Nyrsta eyja í heimi fundin

arnartomas@frettabladid.is

GRÆNLAND Vísindamenn við Kaupmannahafnarháskóla uppgötvuðu fyrir tilviljun litla eyju norður af Grænlandi sem er sú nyrsta í heimi. Hingað til var eyjan Oodaq talin sú nyrsta í heimi áður en nýuppgötvaða eyjan, sem hefur enn ekki fengið nafn, fannst um 780 metrum norðar.

Í fréttatilkynningu frá háskólanum segir að eyjan sé um 30 sinnum 60 metrar að flatarmáli og teygi sig um þrjá til fjóra metra yfir sjávarmáli. Að sögn jarðvísindamannanna sem uppgötvuðu eyjuna gæti hún þó verið skammlíf. Hún hafi líklegast orðið til skyndilega í miklu óveðri og gæti að sama skapi eyðst jafn fljótt ef mikill stormur gengur yfir. ■

Fjölmargir vilja koma í nýjan kór í Hallgrímskirkju

Nýr kór er í bígerð í Hallgrímskirkju. Auglýst var eftir meðlimum í síðasta helgarblaði Fréttablaðsins og fóru viðtökur fram úr björtustu vonum. Vantar helst sterka bassa.

benediktboas@frettabladid.is

SAMFÉLAG „Það er alltaf spennandi að fá að vera með í því að búa til eitthvað nýtt. Það að móta eitthvað inn í framtíðina er eitthvað sem vekur spennu hjá mér og fólkinu sem vill koma í prufur,“ segir Steinar Logi Helgason, organisti og kórstjóri í Hallgrímskirkju.

Hallgrímskirkja auglýsti fyrir viku í helgarblaði Fréttablaðsins eftir meðlimum í nýjan kór, en eins og frægt varð hefur Mótettukór kirkjunnar sungið sitt síðasta lag í henni. Fleiri kórar landsins hafa einnig auglýst eftir áhugasömum söngfuglum og eru viðtökur þar einnig góðar. Kóramenning lifir því góðu lífi hér á landi.

„Viðtökurnar hafa verið framar vonum. Það eru fleiri kórar en við að auglýsa eftir röddum í kórprufur. Mér sýnist stefna í að stór hópur af fólki vilji syngja í flottum kór í Hallgrímskirkju. Hafandi sagt það þá geta allir áhugasamir haft enn samband við mig því ég er að raða niður í kórprufur,“ segir Steinar.

Raddprufur verða haldnar í lok mánaðarins en Steinar segir að stefnt sé að fyrstu æfingu í byrjun september. Æft verður á þriðjudagskvöldum og verður ein helgaræfing. „Það er þannig með tónlistarstarfið hér í Hallgrímskirkju að við viljum búa til kór sem getur flutt burðarvirki kirkjutónlistarsögunnar, en líka skoða hvað grasrótin er að gera og sjá hvað er að gerast í listsköpun nútímans. Vera í samstarfi og samvinnu við þetta flotta og unga listafólk sem við eigum í landinu.“

Steinar Logi Helgason, kórstjóri Hallgrímskirkju, var ráðinn um miðjan mánuð. Þrátt fyrir ungan aldur hefur hann talsverða reynslu af stjórn kóra og þykir ákaflega fær í sínu fagi. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

> Þegar fólk er að helga eitthvað af frítíma sínum í svona starf er mikilvægt að það sé skemmtilegt.

Hann segir að trúlega þurfi hann fleiri bassa og jafnvel sóprana í kórinn, en þó vilji hann aðallega fá sem flesta í prufur enda sé fátt skemmtilegra en að vera í kór. „Þetta er áhugamannastarf þar sem eru gerðar miklar söngkröfur. Þegar fólk er að helga eitthvað af frítíma sínum í svona starf er mikilvægt að það sé skemmtilegt. Að þetta sé hópur sem finnst gaman að mæta á æfingar og sé félagslega sterkur.

Verkefnin eiga að vera þess eðlis að fólk hlakki til að koma á æfingu. Það er á mína ábyrgð að svo sé. Ég hlakka allavega til fyrstu æfingarinnar. Meira að segja mjög mikið.“ ■

LANDSBANKINN.IS

Tölur vikunnar

57
prósent landsmanna vilja að ríkið veiti Landspítalanum miklu meira fé til rekstrar en nú er.

2
létust af völdum Covid-19 á Íslandi í vikunni.

8
hafa sótt um bætur til Sjúkratrygginga vegna aukaverkana af bóluefnum við Covid-19.

2.310
Íslendingar eru 90 ára eða eldri. Hefur þeim fjölgað um meira en helming frá aldamótum.

76
prósent landsmanna vilja láta bjóða út aflaheimildir.

Fjögur í fréttum

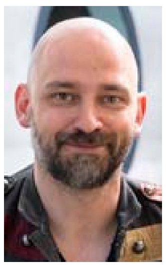
Fazal Omar

flúði frá Kabúl í Afganistan til Íslands í vikunni ásamt eiginkonu sinni og fjórum börnum. Fjölskyldan dvelur nú á sóttvarnahóteli. ■

Vilborg Oddsdóttir

félagsráðgjafi hjá Hjálparstarfi kirkjunnar

er ein þeirra sem hafa staðið í ströngu við úthlutanir til efnalítilla foreldra í byrjun skólaársins. Meira en 80 börn hafa fengið aðstoð. Mikill skortur er á fartölvum til úthlutunar. ■



Magni Ásgeirsson

hefur ekki sofið með sæng í rúmar sex vikur vegna hitabylgjunnar á Austurlandi. Hann segir ástandið minna á Spán. ■

Stella Thors

móðir 12 ára barns á einhverfurófi

íhugar að fara í mál við hið opinbera þar sem barninu líður illa í skólaumhverfinu. ■

Rannsókn á skotárás á frumstigi

Maður um fimmtugt skaut fjölmörgum skotum að lögreglufólki á Egilsstöðum. Lögreglan skaut manninn í kviðinn.

arnartomas@frettabladid.is
mhj@frettabladid.is

LÖGREGLUMÁL „Það voru ekki margir sem sóttu þetta opna hús, en einhverjir þó," segir Gunnlaugur Bragi Björnsson upplýsingafulltrúi Rauða krossins, um áfallahjálp sem stóð íbúum Egilsstaða til boða í kjölfar þess að Lögreglan á Austurlandi skaut vopnaðan mann á Egilsstöðum eftir að maðurinn skaut í átt að lögreglu.

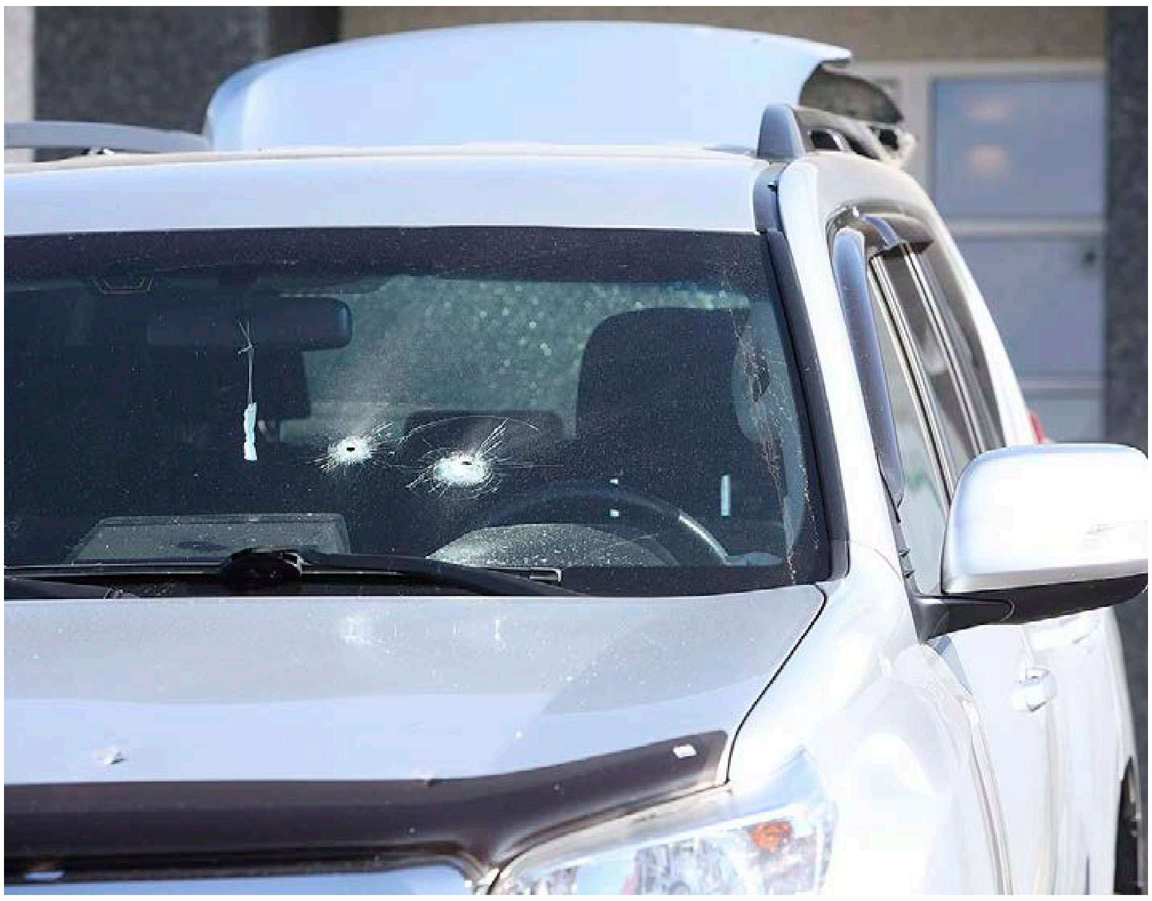
Lögreglunni barst tilkynning um mann sem væri vopnaður skotvopni í íbúðarhúsi og hefði uppi hótanir um að beita því. Eftir um klukkustundar umsátur kom maðurinn út úr húsinu og hóf þá skothríð, meðal annars að lögreglu sem skaut manninn í kviðinn.

Var maðurinn í kjölfarið fluttur til Reykjavíkur með sjúkraþyrlu. Engir lögreglumenn særðust.

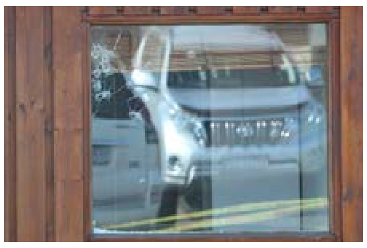
Starfsmenn héraðssaksóknara og tæknideildar lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu flugu til Egilsstaða í kjölfarið. Ólafur Þór Hauksson, héraðssaksóknari, segir að rannsókn málsins sé enn á frumstigi. „Það var flogið með tæknideild og rannsóknarlögreglu frá okkur og byrjað strax að vinna í þessu," segir Ólafur. „Tæknideildin fer strax í að rannsaka vettvanginn og vinnur allt tengt því," bætir hann við.

Maðurinn er á fimmtugsaldri og er líðan hans stöðug eftir að hann gekkst undir aðgerð.

Gunnlaugur segir að áföll geti komið upp eftir á og það hafi ekkert endilega komið á óvart að fáir hafi nýtt sér áfallahjálpina sem í boði var. „Við minnum þess vegna á hjálparsímann og netspjallið fyrir þá sem vilja ræða málin eftir því sem frá líður, og okkar fólk verður áfram á tánum og tilbúið í það sem þarf," segir hann. ■



Toyota Landcruiser með sundurskotna framrúðu eftir skot byssumannsins. Nágranni sagði frá því að þegar byssumaðurinn hefði komið út hefði hann skotið út um allt. MYNDIR/GUNNAR GUNNARSSON



Nágrannar voru hvattir til að halda sig heima, enda hættan mikil.

Nýnemavígsla skammt frá

Seint á fimmtudag fékk lögreglan á Austurlandi tilkynningu um mann með skotvopn í Dalseli á Egilsstöðum. Eftir um klukkustundar umsátur, þar sem maðurinn var meðal annars beðinn um að leggja frá sér vopn, kom hann út og eins og nágranni lýsir atburðunum fór hann að skjóta á allt og alla með loftbyssu og haglaskotum.

Lögreglan skaut hann í kviðinn og var hann fluttur með þyrlu í aðgerð þar sem líðan hans er stöðug. Tæknideild lögreglunnar rannsakar nú vettvang á Egilsstöðum. Barnanefnd Múlaþings var einnig kölluð til vegna málsins. Nýnemar í Grunnskólanum á Egilsstöðum voru í nýnemavígslu í svokölluðum Selskógi þegar atburðarásin átti sér stað.

ISBAND
UMBOÐSAÐILI JEEP® OG RAM Á ÍSLANDI • ÍSLENSK-BANDARÍSKA • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR
S. 590 2300 • WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18
Jeep 4xe

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

B|L

Ísland leiddi Evrópu í netáhorfi og netfréttalestri í fyrra

arib@frettabladid.is
kristinnpall@frettabladid.is

SAMFÉLAG Yfir 96 prósent Íslendinga notuðu netið til að horfa á myndbönd eða lesa fréttir á þriggja mánaða kafla á síðasta ári. Um er að ræða hæsta hlutfall í Evrópu og tuttugu prósentum yfir meðaltali, samkvæmt tölum evrópsku hagstofunnar Eurostat. Ekki var tekin saman tölfræði á síðasta ári um notkun vegna tónlistarhlustunar en Ísland leiddi þann flokk árið 2019 með 85 prósentum.

Þegar kemur að áhorfi er Ísland með naumt forskot á Kýpur og Holland þar sem 95 prósent þjóðanna nýttu internetið til áhorfs á síðasta ári. Sama hlutfall, 96 prósent Íslendinga, notar internetið til að lesa fréttir eða tímarit, en meðaltalið í Evrópu þegar kemur að fréttalestri á netinu er 75 prósent.

Í tölvuleikjanotkun voru Íslendingar í sjötta sæti á eftir Hollandi, Danmörku, Möltu, Svíþjóð og Finnlandi, en 43 prósent Íslendinga notuðu netið til einhvers konar leikjaspilunar á síðasta ári, meðaltal Evrópulanda er 34 prósent.

Íslendingar elska allt á netinu.

Dóra Guðrún Guðmundsdóttir, sviðsstjóri lýðheilsu hjá Embætti landlæknis, segir ekki hægt að gefa út viðmið eða ráðleggingar um hversu miklum tíma er hollt að verja á netinu, þar sem engar rannsóknir liggja fyrir um það. Mestu máli skipti hvernig verið sé að nota netið. Í dag er netið notað meðal annars til vinnu og kennslu, svo eru til uppbyggilegir tölvuleikir sem geta haft jákvæð áhrif.

„Við þurfum að huga að því að hreyfa okkur, hitta fólk, borða vel og sofa vel og því mikilvægt að netið eða tölvuleikir komi ekki í veg fyrir það,“ segir Dóra. „Ef við skoðum söguna, þá var varað við bókum, sjónvarpi og myndbandstækjum, við þurfum að læra að lifa með öllum nýjum tækninýjungum á uppbyggilegan hátt.“ ■

Guðni mundi ekki eftir árás landsliðsmanns

benediktboas@frettabladid.is

KNATTSPYRNA „Mig minnti að þetta brot hefði verið ofbeldisbrot og ekki af kynferðislegum toga,“ sagði Guðni Bergsson formaður KSÍ um sögu ungrar konu sem steig fram í fréttum RÚV í gær og greindi frá kæru sem hún lagði fram á hendur landsliðsmanni í knattspyrnu.

Konan lýsti hvernig hún varð fyrir ofbeldi og grófri kynferðislegri áreitni af hálfu landsliðsmannsins. Bréfaskriftum föður hennar til KSÍ, hvernig KSÍ bauð henni miskabætur og þagnarskyldusamning sem hún hafnaði.

Guðni Bergsson, formaður KSÍ.

Guðni kom í Kastljós á fimmtudag og sagði þar að mál væru sett í ákveðið ferli komi inn kvörtun um leikmenn. Aðspurður um hvort slík mál hefðu komið inn á borð til KSÍ svaraði Guðni; „Ekki, ekki í raun og veru með formlegum hætti.“

Leikmaðurinn bað konuna afsökunar og greiddi henni miskabætur. „KSÍ veit af ofbeldinu og velur að vera með gerendur ofbeldis innan sinna raða,“ sagði konan í fréttum RÚV í gær. ■

Dýraníð sýnt í beinni á Instagram

Matvælastofnun rannsakar dýraníð eftir að ábendingar bárust um mann sem birti myndband af sér að pynta og drepa skógarþröst á Instagram.

ingunnlara@frettabladid.is

Maðurinn birti dýraníðið í sögu sinni á samfélagsmiðlinum Instagram um síðustu helgi. Það hefur verið tilkynnt til Matvælastofnunar sem hefur málið til rannsóknar. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

SAMFÉLAG Íslenskur karlmaður á fertugsaldri deildi myndbandi af sér að stinga skógarþröst ítrekað með hnífi á Instagram. Myndbandið birtist á „story“ hjá manninum síðastliðinn laugardag, þann 21. ágúst, en slík myndbönd hverfa af miðlinum eftir sólarhring.

Fréttablaðið hefur myndbandið undir höndum. Konráð Konráðsson, héraðsdýralæknir Suðvesturumdæmis, staðfestir að Matvælastofnun hafi borist ábending um málið og er það nú til rannsóknar.

Af myndbandinu að dæma var maðurinn ekki að reyna að lina þjáningar fuglsins. Þvert á móti brosir hann og gantast með athæfið við fylgjendur sína. Ítrekað hefur verið reynt að ná í manninn, sem býr í Mosfellsbæ, en án árangurs.

Athugið að eftirfarandi lýsingar gætu vakið óhug.

Í byrjun myndbandsins má sjá skógarþröst hoppa um á stofugólfi. Tveir kettir fylgjast áhugasamir með honum en þeir hafa að líkindum komið með hann inn á heimili mannsins. Fuglinn virðist vængbrotinn. Annar kötturinn slær til fuglsins með loppunni og hoppar þá fuglinn yfir herbergið.

Maðurinn snýr þá myndavélinni að sér, sýnir stóran hníf og segir: „Geggjað fallegur fugl sem við fengum í matinn.“ Myndavélinni er þá snúið aftur að köttunum sem halda áfram að hringsóla og stríða fuglinum.

Maðurinn mundar hnífinn og kettirnir forða sér áður en hann slær til fuglsins. Á sekúndu 29 stingur maðurinn fuglinn, eða öllu heldur heggur til hans með hnífnum. Fuglinn virðist ekki deyja strax og má heyra hann skrækja örlítið og kippast til.

Maðurinn heggur fimm sinnum til viðbótar í hausinn og hálsinn á fuglinum og er öll atburðarásin er yfirstaðin á sekúndu 44. Liggur þá fuglinn hreyfingarlaus og má sjá blóð og fjaðrir á víð og dreif um gólfið.

„Úbbs,“ segir þá maðurinn í hæðnistón og sýnir blóðugan hnífinn og brosir.

Hann mundar hnífinn fyrir framan andlitið á sér og segir á ensku við myndavélina: „Nammi namm, uppáhaldið mitt. Ferskt blóð. Uppáhaldið mitt.“ ■

Ný lög veita Matvælastofnun rýmri heimild

Skógarþröstur er friðaður samkvæmt lögum um vernd, friðun og veiðar á villtum fuglum og villtum spendýrum. Ef fugl er særður og augljóst að meiðslin séu banvæn er heimilt að deyða hann samkvæmt lögum. Dýr skulu aflífuð með skjótum og sársaukalausum hætti og eftir því sem unnt er án þess að önnur dýr verði þess vör. Forðast skal að valda dýrum óþarfa þjáningum eða hræðslu.

Með nýjum lögum um velferð dýra fékk Matvælastofnun rýmri heimildir til beitingar þvingana og stjórnvaldssekta í dýravelferðarmálum. Stjórnvaldssektum getur verið beitt óháð því hvort brot eru framin af ásetningi eða gáleysi.

Æskulýðs-sjóður

Umsóknarfrestur er **15. október 2021**

Rannís auglýsir eftir umsóknum um styrki úr Æskulýðssjóði til verkefna sem tengjast tilgangi sjóðsins. Hlutverk sjóðsins er að styrkja verkefni á vegum æskulýðsfélaga og æskulýðssamtaka.

Að þessu sinni verður verður lögð áhersla á að styðja verkefni sem stuðla að virkni og félagslegri þátttöku.

Umsóknareyðublöð og leiðbeiningar er að finna á: www.rannis.is/sjodir/aesku-ithrotta/aeskulydssjodur/.

Vakin er athygli á að skila þarf inn umsóknum fyrir kl.15.00 föstudaginn 15. október.

Nánari upplýsingar veitir Andrés Pétursson, andres.petursson@rannis.is, sími 699 2522.

rannís
www.rannis.is

HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

Stendur ekki til að senda óbólusetta heim til eldra fólks á Seltjarnarnesi

thorgrimur@frettabladid.is

SELTJARNARNES Birkir Kristján Guðmundsson segir að honum hafi verið meinað að starfa við kvöldinnlit til eldri borgara í félagsþjónustu Seltjarnarnesbæjar vegna þess að hann vill ekki fara í bólusetningu við Covid-19.

„Ég er búinn að vera að vinna í tómstundastarfinu í sumar og var fenginn í félagsþjónustuna vegna þess að þau vildu ekki missa mig og sáu hvað ég var góður með fólkinu. Ég vann í einn dag og átti að fara að vinna um kvöldið þegar ég fékk símtal um að það væri ekki hægt að hafa mig í vinnu,“ segir Birkir. Hann var ekki búinn að skrifa undir ráðningarsamning.

Birkir Kristján hefur sterkar skoðanir á bólusetningum og langar hann alls ekki að láta bólusetja sig. „Ég hef rætt mínar skoðanir á kaffistofunni, eins og á öllum vinnustöðum. Það eru fleiri sem eru óbólusettir en það er ekki hægt að reka þá,“ segir hann.

> Mér finnst vera brotið á mannréttindum mínum með þessu.

Birkir Kristján Guðmundsson.

„Það er verið að mismuna mér fyrir að vilja ekki fara í þessa meðferð.“

Birkir myndi ekki vilja láta bólusetja sig til að fá vinnuna. „Ég hef ekki áhuga á að taka þátt í þessari tilraun. Mér finnst vera brotið á mannréttindum mínum með þessu.“

Baldur Pálsson, sviðsstjóri fjölskyldusviðs bæjarins, segir að engir ráðningarsamningar hafi verið gerðir og engum í heimaþjónustu hafi verið sagt upp að undanförnu.

„Okkur er ljóst að við getum ekki skikkað starfsfólk í bólusetningu, en eins og staðan er í dag stendur það ekki til af okkar hálfu að senda óbólusett starfsfólk inn á heimili fólks,“ segir Baldur. „Þarna er um viðkvæman hóp að ræða, sem við höfum lagt áherslu á að vernda. Mikil áhersla hefur verið lögð á að bólusetja starfsfólk sem sinnir þessari þjónustu og var það sett í forgang á sínum tíma. Við teljum því að það myndi skjóta skökku við að setja óbólusetta í þetta hlutverk.“ ■

SEM BETUR FER

EIGUM VIÐ HÁSKÓLAMENNTAÐ FÓLK SEM STUÐLAR AÐ VELFERÐ, HEILBRIGÐI OG ÖRYGGI OKKAR ALLRA

Menntun og þekking eru lykillinn að þeim góðu lífskjörum sem almenningur á Íslandi býr við. Háskólamenntað fólk vinnur fjölbreytt störf, bæði á opinberum og almennum vinnumarkaði, sem skapa verðmæti og stuðla að velferð, heilbrigði og öryggi þjóðarinnar. Þetta hefur meðal annars komið skýrt fram í kórónuveirufaraldrinum. Mikilvægt er að menntun og framlag þessa hóps verði metin til launa.

Bandalag háskólamanna, Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga og Læknafélag Íslands vekja athygli á mikilvægi háskólamenntaðs fólks fyrir verðmætasköpun í samfélaginu, samkeppnisstöðu á alþjóðavettvangi og sjálfbærni landsins til framtíðar.

Við stöndum öll í þakkarskuld við þetta fólk.

FÉLAG ÍSLENSKRA HJÚKRUNARFRÆÐINGA

LÆKNAFÉLAG ÍSLANDS STOFNAÐ 1918 Icelandic Medical Association

BHM

Að verkefninu standa Bandalag háskólamanna, Félag Íslenskra hjúkrunarfræðinga og Læknafélag Íslands

Bílaleigur fóru úr 33 prósenta niðursveiflu í 30 prósenta uppsveiflu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Atvinnulífið tekur hressilega við sér

Viðspyrna er í flestum atvinnugreinum á milli ára. Atvinnulífið er nú að ná sama uppgangi og fyrir Covid-faraldurinn og vel það.

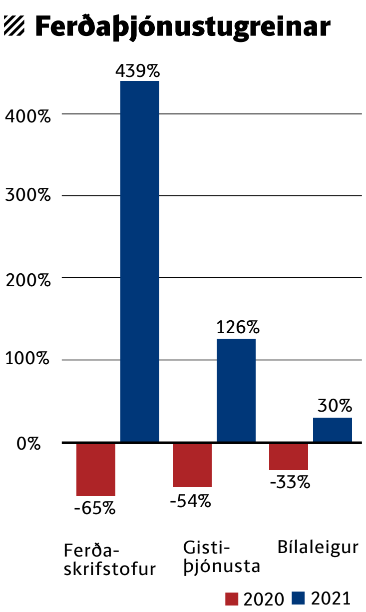
ser@frettabladid.is

VIÐSKIPTI Fjörkippur hefur færst í flestar atvinnugreinar á Íslandi á milli áranna 2020 og 2021 og á það einkum og sér í lagi við um ferðaþjónustu. Þá vekur sérstaka athygli að viðspyrnan er einnig veruleg á milli áranna 2019 og 2021, það er frá því fyrir tíma farsóttarinnar.

Þetta kemur fram í nýjum tölum Hagstofunnar þar sem segir að meiri velta hafi verið í flestum atvinnugreinum á tímabilinu maí til júní 2021 miðað við sama tímabil á árinu á undan. Þessi vöxtur skýrist einkanlega af því að vorið 2020 var mikið um lokanir og takmarkanir vegna kórónaveirufaraldursins.

Ef tímabilið frá vormánuðum 2019, fyrir tíma pestarinnar, er borið saman við maí og júní á þessu ári, sést að velta jókst verulega í framleiðslu, sjávarútvegi og flestum greinum verslunar. Það merkir með öðrum orðum að atvinnulífið er að ná sama uppgangi og fyrir tíma veirukreppunnar – og vel það.

Þær greinar sem hafa bætt sig mest frá því fyrir farsóttina eru heildsala, 19 prósent, smásala, 21 prósent, bílasala, 28 prósent, málmiðnaður, 34 prósent, og starfsemi erlendra fyrirtækja hér á landi, 291 prósent.



Viðsnúningur í afkomu margra greina milli áranna 2020 og 2021 er einnig mikill, ef áðurgreind tímabil eru skoðuð, einkanlega hjá ferðaskrifstofum, en rekstur þeirra dróst saman um 65 prósent árið 2020 en jókst um 439 prósent í ár. Gistiþjónusta fer úr 54 prósenta samdrætti í 126 prósenta vöxt og bílaleigur úr 33 prósenta niðursveiflu í 30 prósenta uppsveiflu. ■

Pakistanar taka ekki við flóttafólki

thorgrimur@frettabladid.is

AFGANISTAN Að minnsta kosti 110 létust í sjálfsmorðssprengjuárásinni á alþjóðaflugvöllinn í Kabúl á fimmtudaginn og enn fleiri særðust. Þréttán hinna látnu voru bandarískir hermenn og Joe Biden Bandaríkjaforseti hefur heitið því að ná fram hefndum á þeim sem skipulögðu árásina. „Við munum ekkert fyrirgefa,“ sagði hann í ávarpi á föstudaginn. „Við munum engu gleyma. Við munum klófesta ykkur og láta ykkur borga.“

Landsdeild íslamska ríkisins í Afganistan lýsti árásinni á hendur sér. Mikill mannfjöldi hefur safnast saman á flugvellinum þar sem bæði Afganir og erlendir ríkisborgarar reyna nú að sleppa frá landinu vegna endurkomu talíbana á valdastóla. Talíbanar lögðu undir sig landið á mjög skömmum tíma eftir að Bandaríkjamenn hófu að draga her sinn frá Afganistan og hertóku Kabúl þann 15. ágúst. Áætlað er að síðustu bandarísku hermennirnir hverfi frá landinu þann 31. ágúst og því eru Bandaríkjamenn í kapphlaupi við tímann til að forða ríkisborgurum sínum og afgönskum bandamönnum frá Afganistan áður en talíbanar grípa til hefndaraðgerða.

Talíbani stendur vörð þar sem sprengja sprakk á flugvellinum í Kabúl. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Auk þeirra sem hafa fjölmennt á flugvöllinn hafa hundruð þúsunda Afgana flúið yfir landamærin við Pakistan af ótta við væntanlega ógnarstjórn talíbana. Pakistanar hyggjast ekki taka við afgönskum flóttamönnum nema þeir séu í leit að læknishjálp eða geti sýnt fram á lögheimili í landinu.

Samkvæmt yfirlýsingu bandaríska varnarmálaráðuneytisins eru enn um 5.400 manns á flugvellinum í Kabúl sem bíða þess að komast með flugi frá landinu. ■

24 góðar leiðir til réttlátara samfélags

KJÖR
1. HÆKKUM LÍFEYRI

KJÖR
2. LEIÐRÉTTUM KJARAGLIÐNUN

KJÖR
3. SKILGREINUM FRAMFÆRSLU-GRUNN

KJÖR
4. EINFÖLDUM ALMANNA-TRYGGINGAR

ATVINNU- OG MENNTAMÁL
5. FJÖLBREYTTARI ATVINNUSTEFNU

ATVINNU- OG MENNTAMÁL
6. AÐLÖGUN Á VINNUMARKAÐI

ATVINNU- OG MENNTAMÁL
7. JAFNT AÐGENGI AÐ MENNTUN

ATVINNU- OG MENNTAMÁL
8. AUKUM FRÆÐSLU UM FATLANIR

MÁLEFNI BARNA
9. VEITUM BÖRNUM ÞJÓNUSTU

MÁLEFNI BARNA
10. GEÐHEILSA BARNA OG UNGLINGA ER FORGANGSMÁL

HÚSNÆÐISMÁL
11. ÞJÓNUSTA ÓHÁÐ BÚSETU

HÚSNÆÐISMÁL
12. FJÖLBREYTTARI HÚSNÆÐISÚRRÆÐI

HÚSNÆÐISMÁL
13. BREYTINGAR HÚSNÆÐIS FYRIR FATLAÐA

HÚSNÆÐISMÁL
14. ÞJÓNUSTUNA HEIM

AÐGENGISMÁL
15. ALGILD HÖNNUN HÚSNÆÐIS

AÐGENGISMÁL
16. AÐGENGILEGAR ALMENNINGS-SAMGÖNGUR

AÐGENGISMÁL
17. STAFRÆNT AÐGENGI AÐ UPPLÝSINGUM

AÐGENGISMÁL
18. LAGAGRUNDVÖLL STAFRÆNS AÐGENGIS

HEILBRIGÐISMÁL
19. NIÐURGREIÐUM SÁLFRÆÐI-ÞJÓNUSTU

HEILBRIGÐISMÁL
20. LÆKKUN GREIÐSLU-ÞÁTTTÖKU

HEILBRIGÐISMÁL
21. AUKIÐ AÐGENGI AÐ HJÁLPAR-TÆKJUM

SJÁLFSTÆTT LÍF
22. RÉTTUR TIL SJÁLFSTÆÐS LÍFS

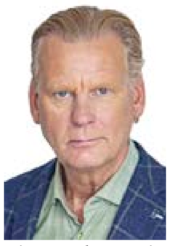
SJÁLFSTÆTT LÍF
23. VIRKT EFTIRLIT MEÐ RÉTTINDUM

SJÁLFSTÆTT LÍF
24. EKKERT UM OKKUR ÁN OKKAR

Munið alþingiskosningarnar 25. september

ÖBÍ 1961 2021

Á Kúbunni



Sigmundur Ernir Rúnarsson
ser@frettabladid.is

Dásamlegasta fullveldisafsal sem nokkur maður getur hugsað sér er að finna rétta makann og deila með honum kjörum um ókomin ár, jafnt í blíðu og stríðu, en það hefur almennt verið kallað að festa ráð sitt.

Mikilvægasta fullveldisafsal hverrar þjóðar er að taka höndum saman við aðrar þjóðir í verslun og viðskiptum til að efla atvinnustig og afkomu almennings svo samfélagsþjónustan geti verið eins þróttmikil og kostur er.

Fullveldi, eitt og sér, án þátttöku í milliríkjasamningum og alþjóðlegu samstarfi, ber í besta falli stöðnunina í sjálfu sér, en þó líklega miklu fremur afturför, jafnt fyrir almenning og atvinnugreinar í hvaða landi sem er.

Því er nefnilega svo farið að fullveldi er nafnið tómt nema því fylgi efnahagslegt sjálfstæði. Og efnahagslegu sjálfstæði nær ekki nokkur þjóð nema að hámarka auðlindir sínar með frjálsum viðskiptum við aðrar þjóðir.

Og kannski er Ísland gleggsta dæmið um mikilvægi fullveldisafsals í þessum efnum, enda er ávinningur þess af hagkvæmum samningum um greiða leið varnings og þjónustu á eftirsótta markaði, með eindæmum mikilvægur. Og þeim mun ríkulegri er akkurinn sem samningarnir eru fjölþjóðlegri, enda er fullvíst að með því móti komi fámennar þjóðir ár sinni best fyrir borð – og tapa þar síður á fæð sinni eins og í tvíhliðasamningum.

Þrjár helstu fullveldisþjóðir í heiminum eru líklega Kúba, Norður-Kórea og Venesúela. Þær eru einangraðar og efnahagslega afskiptar. Fullveldi þeirra er óumdeilt. En það er innantómt. Þær geta ekki séð fólki sínu farborða.

Í þessum skilningi má skilja fullveldisástarsögur íslenskrar þjóðmálaumræðu á þá vegu að menn þrái að vera á Kúbunni. ■

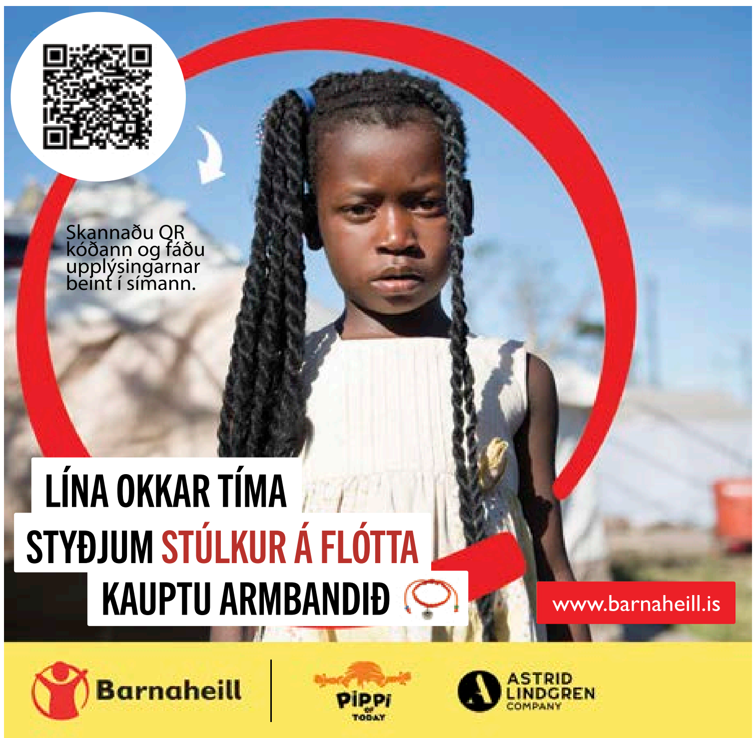
> **Því er nefnilega svo farið að fullveldi er nafnið tómt nema því fylgi efnahagslegt sjálfstæði.**

Lánsbjörg í bú

Unnendur krónunnar hafa haldið því fram að hún hafi bjargað íslenskri þjóð út úr kófinu. Ekkert verkfæri efnahagsmálanna sé mikilvægara til sveiflujöfnunar en krónan. Og einmitt þess vegna hafi atvinnulífið haldið sjó.

En raunveruleikinn er þessi: Góð skuldastaða ríkissjóðs og gildur gjaldeyrisvarasjóður – í evrum og dölum – sem ferðaþjónustan átti sinn ríka þátt í að skapa, gerði ríkisstjórninni kleift að taka 500 milljarða að láni, að verulegu leyti á lægri vöxtum en nokkru sinni hafa þekkst á Íslandi – og dreifa til smárra og stórra fyrirtækja.

Unnendur krónunnar nýta sér nefnilega aðrar myntir en þeir trúa á. ■



Gunnar

Mín skoðun

Milton Friedman eða Maó

Sif Sigmarsdóttir

Engum dylst að plága herjar á heimsbyggðina. Sumir virðast telja pláguna Þórólf Guðnason. „Það er búið að persónugera þessa baráttu,“ sagði sóttvarnalæknir um átökin við kórónaveiruna í viðtali við Hringbraut í vikunni. Hann sagði sumum finnast það vera sóttvarnalæknir sem væri að „eyðileggja allt, skemma fyrir okkur allt“ og valda því að „við getum ekki gert neitt“.

Öfgar óma víða í umræðunni um næstu skref í faraldrinum. Látið er í veðri vaka að vægar sóttvarnaaðgerðir jafnist á við kúgun í alræðisríki; að í stöðunni séu aðeins tveir kostir: Milton Friedman eða Maó.

Þeir sem láta eins og Þórólfur Guðnason eigi sér leyndan draum um að endurfæðast sem Xi Jinping benda gjarnan á að lífið er ekki hættulaust. Við getum dottið niður tröppur, kafnað á pylsubita eða orðið fyrir bíl. Við verðum því einfaldlega að lifa með kórónaveirunni.

Við fyrstu sýn virðist slíkur málflutningur rökréttur. Þótt bifreiðar valdi fjölda slysa á ári hverju bönnum við ekki bíla. En þegar betur er að gáð kemur í ljós að bifreiðar eru ekki sú einfalda birtingarmynd frelsis sem margir vilja vera láta.

Í ágúst árið 1869 fór írski náttúrufræðingurinn Mary Ward í kærkomið frí. Mary hafði lagt hart að sér við að hasla sér völl í vísindasamfélagi Viktoríutímans samhliða því að annast börn sín átta. Hún ákvað að taka sér hvíld og heimsækja frænda sinn, jarlinn William Parsons, sem bjó í kastala vestan við Dyflinni.

Jarlinn var mikill áhugamaður um verkfræði og hafði meðal annars smíðað gufuknúna bifreið. Hinn 31. ágúst bauð jarlinn Mary í bíltúr. Þegar farartækið beygði fyrir horn við nærstadda kirkju vildi ekki betur til en svo að Mary kastaðist út. Hún lenti fyrir framan bílinn sem ók yfir hana. Mary lést á slysstað. Hún er fyrsta þekkta fórnarlamb banaslyss í umferðinni.

> **Þeir sem keppast nú við að bera saman kórónaveiruna og bíla römbuðu á snotra samlíkingu. Hún gengur hins vegar þvert á þeirra eigin málflutning.**

Saga bílsins er blóði drifin. Í árdaga hans stóðu íbúar borga víða um heim frammi fyrir nýrri ógn: ofsaakstri, árekstrum og bílveltum. Gangandi vegfarendur áttu fótum fjör að launa. Fjöldi foreldra syrgði börn sín sem höfðu látið lífið að leik fyrir utan heimili sín er bifreið var ekið yfir þau.

Til að ná tökum á ástandinu var umferðarreglum komið á. Vegir voru lagðir og umferðarskilti reist. Akstur undir áhrifum áfengis var bannaður. Þeir sem lutu ekki skorðunum áttu yfir höfði sér sektir eða fangelsisvist. En meira þurfti til. Bílaframleiðendum var gert að auka öryggi bifreiða sinna. Bremsur voru bættar, lagi bílanna breytt, gler í rúðum var styrkt, stefnuljós, öryggisbelti og loftpúðar voru fundin upp.

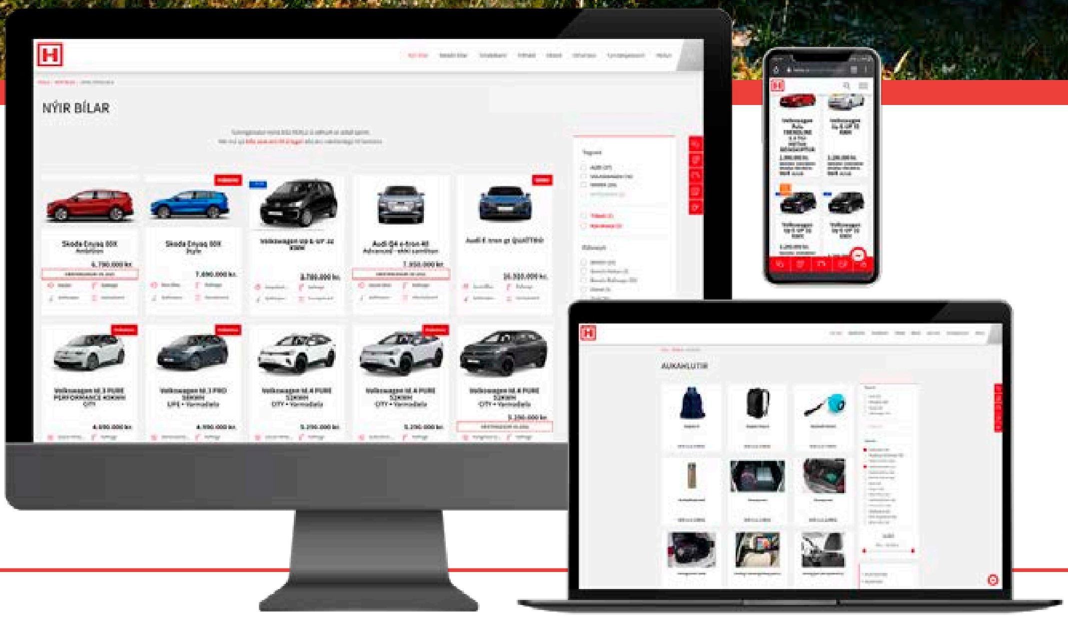
Þeir sem keppast nú við að bera saman kórónaveiruna og bíla römbuðu á snotra samlíkingu. Hún gengur hins vegar þvert á þeirra eigin málflutning. Við upphaf tuttugustu aldar, þegar rann upp fyrir fólki að bílabyltingin yrði blóðug, stóð valið ekki á milli bensínknúinnar dauðagildru annars vegar og hestakerrunnar hins vegar. Saga bifreiðarinnar sýnir að við nýjar aðstæður, þar sem lífi og limum er ógnað, er hinn gullni meðalvegur líklegastur til langtímaárangurs.

„Það þýðir ekkert að afneita öllu og loka augunum og segja bara að þessi veira sé ekki til,“ sagði sóttvarnalæknir í fyrrnefndu viðtali. Hann leggur til „temprun“ viljum við öðlast stöðugleika.

Ef bifreiðin væri sá vitnisburður frelsis sem alhæfingarsinnar halda fram, ækjum við nú um í sætisbeltalausum Ford T bílum, hægra eða vinstra megin götunnar eftir því hvernig lægi á okkur, fyrir aftan rúðu sem skæri okkur eins og rifjárn ef við keyrðum á ljósastaur – eða barn að leik.

Hámarkshraði „temprar“ skaðsemi bifreiða. Fáum dytti hins vegar í hug að halda því fram að hámarkshraði sé það sama og að banna bíla. ■

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



Á vefnum getur þú skoðað úrval bíla, séð hverjir eru til hjá okkur og hverjir eru væntanlegir til landsins. Þú getur líka auðveldlega sent inn fyrirspurn, tekið frá og pantað þér bíl. Einnig er að finna mikið úrval aukahluta fyrir bílstjóra, farþega og bílinn sjálfan, allt frá bílstólum og toppbogum til felgna og kaffibolla.

Komdu í heimsókn!

www.hekla.is/vefverslun

Fylgdu okkur! **@HEKLA**

www.hekla.is | **HEKLA** · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000

Mendy í tveggja vikna gæsluvarðhald

kristinnpall@frettabladid.is

FÓTBOLTI Benjamin Mendy, bakvörður Manchester City og franska landsliðsins, mætti fyrir dómstóla og neitaði sök í gær, en hann er áfram í gæsluvarðhaldi eftir að hafa verið kærður fyrir fjórar nauðganir og eitt kynferðisbrot. Brotin áttu sér stað á eins árs tímabili, en hann er kominn í tímabundið leyfi frá störfum hjá Manchester City á meðan málið er tekið fyrir.

Mendy hefur verið kærður fyrir þrjár nauðganir í október á síðasta ári, kynferðislega árás í byrjun þessa árs og nauðgun á dögunum. Einn einstaklingurinn sem kærir Mendy er undir átján ára en þær eru allar eldri en sextán ára. ■

Mendy byrjaði fyrsta leik City á tímabilinu gegn Tottenham. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Íslendingar keppa alla helgina á ÓL

kristinnpall@frettabladid.is

ÓLYMPÍULEIKAR Það verður nóg að gera hjá þátttakendum Íslands á Paralympics, Ólympíuleikum fatlaðra, um helgina þegar Bergrún Ósk Aðalsteinsdóttir, Patrekur Andrés Axelsson og Thelma Björg Björnsdóttir keppa í fyrstu greinum sínum. Þá munu Róbert Ísak Jónsson og Már Gunnarsson stinga sér til sunds að nýju eftir að hafa keppt fyrr í vikunni.

Þrjú þeirra, Már, Patrekur og Thelma, kepptu í nótt í undanrásum í sínum greinum en Bergrún Ósk Aðalsteinsdóttir keppir í kúluvarpi klukkan hálf ellefu að íslenskum tíma. Róbert Ísak snýr svo aftur í sundlaugina rétt eftir miðnætti í kvöld, eftir að hafa bætt eigið Íslandsmet í tvígang á dögunum. Bergrún verður svo aftur á ferðinni klukkan tíu í fyrramálið í langstökki.

Már lýkur þátttöku Íslendinga þessa helgina aðfaranótt mánudags, í undanrásunum fyrir 200 metra fjórsund. ■

Már keppir í 100 metra baksundi og 200 metra fjórsundi.

NANA hefur hafið störf
á BOLD hárgreiðslustofu
í Bæjarlind 1-3 í Kópavogi,
eftir 10 ár sem stofueigandi
í Noregi.

Tímabókanir á netinu.

Verið velkomin, nýir og gamlir
viðskiptarvinir :).

Námsorlof
kennara, námsráðgjafa
og stjórnenda framhaldsskóla
Umsóknarfrestur til 1. október

Opnað hefur verið fyrir umsóknir um námsorlof á framhaldsskólastigi fyrir skólaárið 2022-2023. Umsóknir þurfa að berast Rannís eigi síðar en **föstudaginn 1. október, kl. 15:00.**

Um námsorlof geta sótt framhaldsskólakennarar, náms- og starfsráðgjafar og stjórnendur framhaldsskóla. Einnig geta skólameistarar sótt um námsorlof fyrir hönd kennara viðkomandi skóla.

Sótt er um rafrænt í gegnum umsóknakerfi Rannís.
Eru umsækjendur jafnframt hvattir til að kynna sér vandlega reglur sjóðsins og algengar spurningar.

Nánari upplýsingar gefur
Skúli Leifsson, verkefnastjóri innlendra menntasjóða, í síma 515-5843 eða með tölvupósti í skuli.leifsson@rannis.is.

HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

rannís
www.rannis.is

Solskjaer sagði Bruno Fernandes meðal annars hafa átt þátt í því að sannfæra landa sinn um að hunsa tilboð frá Manchester City, en þeir verða nú sameinaðir á Old Trafford næstu árin. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Rómantíkin réði ákvörðun Ronaldo um næstu árin

Cristiano Ronaldo snerist hugur og kaus að semja við Manchester United og snýr því aftur á Old Trafford, tólf árum eftir brottför sína. Hlutirnir voru fljótir að breytast eftir símtal frá Sir Alex Ferguson, en Ronaldo kemur til með að leika undir stjórn fyrrum liðsfélaga síns.

kristinnpall@frettabladid.is

FÓTBOLTI Tæplega 4.500 dögum eftir að Cristiano Ronaldo skoraði síðasta mark sitt fyrir Manchester United í nágrannaslag gegn Manchester City, sem fór langt með að tryggja átjánda Englandsmeistaratitil félagsins, var það aftur Manchester United sem hafði betur gegn nágrönnum sínum, þegar það kom í ljós að Ronaldo væri á förum frá Juventus. Ronaldo var farinn að gæla við hugmyndina um að leika fyrir Manchester City, en eftir símtal við Sir Alex Ferguson snerist Portúgalanum hugur og bað hann umboðsmann sinn, Jorge Mendes, um að finna leið til að semja við Manchester United í staðinn. Ronaldo, sem skrifar undir tveggja ára samning við Manchester United, leikur því undir stjórn Ole Gunnar Solskjaer, eftir að hafa verið liðsfélagi Norðmannsins í fjögur ár undir stjórn Sir Alex Ferguson, en um leið er komin pressa á Ole Gunnar Solskjaer að fara að vinna titla á fjórða tímabili sínu við stjórnvölinn hjá Manchester United.

Massimiliano Allegri, knattspyrnustjóri Juventus, staðfesti um hádegisbilið í gær sögusagnir um að Ronaldo hefði óskað eftir sölu frá Juventus, þremur árum eftir að hann samdi við ítalska stórveldið. Juventus greiddi á sínum tíma metfé fyrir Ronaldo í von um að hann myndi reynast örlagavaldur í eltingaleik liðsins við að vinna Meistaradeild Evrópu. Ronaldo kom til Ítalíu árið 2018 eftir að hafa unnið Meistaradeildina þrjú ár í röð í herbúðum Real Madrid og lofaði stuðningsmönnum Juventus að 22 ára bið eftir næsta Meistaradeildartitli myndi ljúka innan skamms. Það hafðist ekki og virðist ljóst að það sé uppstokkun fram undan í leikmannahópi Juventus. Fyrir vikið voru forráðamenn Juventus farnir að huga að framtíðinni án Ronaldos, enda sá portúgalski með svimandi há laun á tíma sem flest félög eru rekin með tapi.

Þegar Allegri staðfesti að Ronaldo væri á förum, eftir að hafa kvatt liðsfélaga sína á æfingasvæði Juventus, stefndi allt í að Ronaldo væri á leiðinni til erkifjendanna í Manchester City, en Solskjaer opnaði dyrnar fyrir fyrrum liðsfélaga sínum á eigin blaðamannafundi stuttu síðar. „Ég átti ekki von á því að Cristiano myndi yfirgefa Juventus. Ég veit að Bruno er búinn að vera í samskiptum við hann og hann veit okkar stöðu. Ef hann er á förum frá Juventus veit hann svo sannarlega af okkur.“ Síðar um daginn bárust fréttir um að Manchester City væri búið að gefast upp enda væri Ronaldo búinn að ákveða að snúa aftur á Old Trafford.

Þrátt fyrir að vera orðinn 36 ára gamall virðist ekkert vera að hægjast á Ronaldo. Honum tókst ekki að standa við loforð sitt um að færa Juventus langþráðan Meistaradeildartitil og var hluti af liði Juventus sem missti ítalska meistaratitilinn úr greipum sér eftir níu ára sigurgöngu, en á sama tíma skilaði Ronaldo iðulega sínu innan vallar. Hann yfirgefur Juventus eftir að hafa skorað 101 mark í 134 leikjum í öllum keppnum sem markahæsti leikmaður Juventus öll þrjú árin og um leið markakóngur ítölsku deildarinnar á síðasta ári. ■

Cristiano Ronaldo

36 ára	**5** Ballon d'Or verðlaun
897 leikir	**674** mörk
5 meistaradeildartitlar	**7** deildarmeistaratitlar

»

Frá því að Ronaldo yfirgaf Manchester United fyrir tólf árum hefur Portúgalinn leikið 687 leiki fyrir félags- og landslið og skorað í þeim 639 mörk.

KRÓNAN
Bænda markaður um helgina!
Hjá bónda í gær ...
... hjá okkur í dag
Pssst ...
Mundu eftir fjölnota pokum undir allt litla grænmetið
Blómkál
649 kr. kg
Toppkál
329 kr. kg
Sveppir í lausu
969 kr. kg
Gulrætur með grasi, 400 g
389 kr. búntið
Kartöflur smælki
399 kr. kg
Grænkál í lausu
1699 kr. kg
Rauðar paprikur
849 kr. kg
Afgreiðslutímar á www.kronan.is
Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

LANETT
Glæsilegt amerískt sófasett. Mjúkt Barley áklæði og umvefjandi bólstrun. Fallegir viðarfætur og útskorin viðarskeyt-ing neðst á sæti og upp á arma. Hannaðir með þægindi efst í huga. Fæst sem 2ja og 3ja sæta. Skrautpúðar fylgja.

2ja sæta sófi: 170 x 93 cm
149.990 kr. ~~169.990 kr.~~

3ja sæta sófi: 225 x 93 cm
169.990 kr. ~~189.990 kr.~~

ROYBECK
Skemmtilegur viðarskápur Stærð: 86 x 41 x 92 cm
59.990 kr. ~~69.990 kr.~~

INGEL
Sófaborðasett. Þrjú borð saman í setti.Viðarlit palat og svartir fætur.
59.990 kr. ~~69.990 kr.~~

JOHNELLE
Borðstofuborð. Dökkur viður.
Stærð: 137 x 101 x 46 cm
161.492 kr. ~~189.990 kr.~~

HARBOUR TOWN
LZB hægindastóll. Brúnt áklæði.
Stærð: 76 x 91 x 104 cm
110.492 kr. ~~129.990 kr.~~

HARBOUR TOWN RAFDRIFINN LYFTISTÓLL
RAFDRIFINN LZB lyftistóll með einfalda fjarstýringu. Sérlega mjúkt og slitsterkt, brúnt microfiber áklæði.. Armar eru úr bólstruðum viði, sem gerir Harbor Town léttari í útliti en hefðbundna La-z-boy stóla. Einn af nettari La-z-boy stólunum.

Stærð: 69 x 89 x 102 cm
169.990 kr. ~~199.990 kr.~~

CLARKSTON
LZB hægindastóll. Brúnt leður.
Stærð: 94 x 102 x 112 cm
169.992 kr. ~~199.990 kr.~~

CLARKSTON
LZB hægindastóll. Svart áklæði.
Stærð: 94 x 102 x 112 cm
118.992 kr. ~~139.990 kr.~~

STANLEY
LZB hægindastóll. Svart eða brúnt leður. Stærð: 81 x 99 x 104 cm
152.992 kr. ~~179.990 kr.~~

PINNANCLE
LZB hægindastóll. Svart eða brúnt leður. Stærð: 97 x 86 x 109 cm
161.492 kr. ~~189.990 kr.~~

AMERÍSK ÞÆGINDI

TILBOÐS-
DAGAR

LOKA-
HELGIN

LARKINHURST

Fallegt sófasett í ekta amerískum stíl. Úr jarðarlitu, þykku efni sem minnir á vintage leður, bólstraðir armar og útskornir fætur. Hannaður til að láta þér líða vel. Fæst sem 1-3ja sæta sófar en einnig sem (3ja sæta) svefnsófi. Skrautpúðar fylgja.

2ja sæta sófi: 99 x 168 x 96 cm
159.990 kr. ~~179.990 kr.~~

3ja sæta sófi: 99 x 226 x 96 cm
179.990 kr. ~~199.990 kr.~~

Hægindastóll: 101 x 109 x 101 cm
79.990 kr. ~~99.990 kr.~~

3ja sæta svefnsófi: 99 x 226 x 96 cm
249.990 kr. ~~269.990 kr.~~

PINNACLE

Þægilegur 3ja sæta La-Z-Boy sjónvarpssófi með niðurfellanlegu borði. Svart leður. Einn allra vinsælasti sjónvarpssófinn frá LZB.
Stærð: 201 × 95 × 105 cm.

373.992 kr. ~~439.990 kr.~~

RIALTO

Hámark þægindanna er að leggjast í Rialto sófann. Sófinn er úr sterku áklæði í nokkrum tegundum. Hægt er að panta sjónvarpssófana í ótal útfærslum. Einnig eru þeir með leðri, með/án borðeininga og með/án rafdrifinna stillinga. Stærð: 203 x 102 x 107 cm

237.992 kr. ~~279.990 kr.~~

HÚSGAGNA
HÖLLIN

Miðhálendið eins og köld eyðimörk

Feðgarnir Stephen og Benjamin Carver, ásamt Oliver Kenyon, dvöldu hér á landi í tvær vikur í ágústmánuði og kortlögðu svæði við Vatnajökul. Að verkefninu standa Wildland Research Institute, Leeds-háskóli, Náttúruverndarsamtök Íslands, Samtök um náttúruvernd á Norðurlandi, Skrauti og Ungir umhverfissinnar.

thorvaldur@frettabladid.is

Feðgarnir Stephen og Benjamin Carver ásamt Oliver Kenyon. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Dr. Stephen Carver ásamt eiginkonu sinni, Helen, og syni þeirra Benjamin. MYND/AÐSEND

Dr. Stephen Carver á vettvangi á milli Vonarskarðs og Nýjadals. MYND/AÐSEND

Dr. Stephen Carver, leiðangursstjóri rannsóknarinnar og framkvæmdastjóri Wildland Research Institute, segir að jafnvel þótt stærstur hluti kortlagningar fari fram í skjóli skrifstofunnar sé mjög mikilvægt að heimsækja staðina sem verið er að kortleggja til að fá heildræna mynd af svæðinu.

„Ef þú heimsækir ekki svæðið og eyðir tíma þar að skoða í kringum þig þá áttu á hættu að missa af lykilatriðum við landslagið. [...] Það skiptir sköpum fyrir gæði kortanna. Ef maður gerir alla vinnuna frá skrifborðinu þá á maður á hættu að gera hrapalleg mistök.“

Kortlagningin sjálf fer fram með því að safna saman stafrænum kortagögnum og gervihnattamyndum og vinna þau í svokölluðu landfræðilegu upplýsingakerfi (e. Geographic information systems). Þessi gögn eru svo notuð til að búa til svokallað óbyggðakort, sem metur gæði óbyggða út frá fjórum meginþáttum: náttúrulegu ástandi landþekjunnar, mannlegum ummerkjum, fjarlægð frá vélvæddri umferð, og því hve torfært svæðið er.

„Reyndar var eitt af því sem við uppgötvuðum í ferðalagi okkar um hálendið að mörg svæðanna, sérstaklega á stöðum eins og Sprengisandi, eru mjög opin og mjög flatlend. Þau eru kannski í mikilli hæð en þau eru alls ekki eitthvað sem við myndum kalla torfær. Þau eru tiltölulega flöt og hæðótt. [...] Síðan sameinum við þessa fjóra þætti til að búa til óbyggðakortið,“ segir Stephen.

Skilja frekar línur á korti

Svæðið sem vísindamennirnir byrjuðu á var Vonarskarð norðvestan Vatnajökuls en undanfarin áratug hafa staðið yfir harðar deilur þar um aðgengi jeppa og náttúruvernd, en árið 2011 var öll vélvædd umferð bönnuð á svæðinu. Að sögn Stephens er aðalmarkmið kortlagningarinnar að meta hver áhrifin yrðu á skarðið ef opnað yrði aftur fyrir umferð jeppa um það.

„Þjóðgarðurinn mun þá verða í betri stöðu til að taka upplýstar ákvarðanir um það. Þeir gætu þá til dæmis lagt fram tillögu að vegurinn yrði ekki enduropnaður af því að það myndi skerða óbyggðir svæðisins í kringum Vonarskarð um 40 prósent. Þannig að þetta er nokkuð mikilvægt, þú getur fært rök fyrir gæðum óbyggða út frá skoðunum, en áður en þú dregur línu á kort og reiknar út tölurnar þá er mjög erfitt að koma með sterk rök til stjórnmálamanna, skipulagsyfirvalda og valdhafa. Stjórnmálamenn skilja tölur en þeir skilja ekki endilega sum rökin fyrir náttúruvernd og líffræðilegri fjölbreytni.“

Stephen segir að óbyggðakortin gætu nýst til þess að endurskilgreina svæði út frá íslenskum náttúruverndarlögum. Náttúruverndarlögin sem samþykkt voru 2013 og tóku gildi 2015 skilgreina níu mismunandi flokka friðlýstra svæða, sem er raðað eftir eðli og verndarstigi og taka mið af kerfi Alþjóðlegu náttúruverndarsamtakanna (IUCN).

> Ef maður gerir alla vinnuna frá skrifborðinu þá á maður á hættu á að gera hrapalleg mistök.

„Í gegnum kortlagninguna gætuð þið verið í betri stöðu til að færa rök fyrir því að tiltekið landsvæði ætti heima í flokki Ia, sem tilgreinir náttúruvé, þið gætuð sagt hvaða svæði ætti heima í flokki Ia, sem tilgreinir óbyggð víðerni, eða flokki II, sem tilgreinir þjóðgarða, og líka hvaða svæði ættu ekki að falla þar undir.“

Þjóðin þarf að taka lokaákvörðun

Að rannsókn lokinni skrifa vísindamennirnir skýrslu byggða á niðurstöðum kortlagningarinnar, sem Íslendingar geta svo notað til að setja fram nýjar tillögur um verndarsvæðið. Stephen segir að á endanum muni íslenska þjóðin þurfa að taka ákvörðun um hvernig verndun óbyggðra víðerna verður háttað hér á landi.

„Við erum bara einhverjir alþjóðlegir, tæknilegir sérfræðingar. Við erum að útvega upplýsingar sem munu styðja við ákvarðanir sem Íslendingar þurfa að taka. Hvernig þið notið niðurstöður okkar mælinga og korta lendir á herðum þeirra sem hafa ákvörðunarvaldið,“ segir Stephen, en þeir kollegar funduðu með Skipulagsstofnun á föstudag og ræddu hvernig best mætti nota niðurstöðurnar í íslensku samhengi.

Stephen segir þá stefna á að vera tilbúna með kortið af Vonarskarði í október og fleiri svæði á miðhálendinu séu þegar í vinnslu. Þá binda þeir vonir við að hægt verði að útvíkka rannsóknina til að kortleggja allt Ísland síðar meir, en samkvæmt ákvæði í náttúruverndarlögum sem samþykkt var í febrúar á þessu ári er kortlagning óbyggðra víðerna nú lögbundin.

„Vinna okkar á miðhálendinu er í raun hagkvæmniathugun sem mun sýna hvað er mögulegt, ef við myndum svo útvíkka rannsóknina yfir allt Ísland. Við vonumst til að geta tekið þetta lengra með íslenskum kollegum okkar ef við verðum beðnir um það.“

Fengu nýja sýn á landið

Vísindamennirnir segja margt hafa komið sér á óvart við íslenska hálendið. Oliver Kenyon, sem er sérfræðingur í landfræðilegu upplýsingakerfi, lýsir íslensku landslagi sem einstöku og segist hafa fengið nýja sýn á kortlagninguna í vettvangsferðinni.

„Það var fullt af hlutum sem ég hélt að væru mistök en eftir að hafa farið á svæðið þá uppgötvaði ég að nei, þetta er svona í raun og veru. Ísland er mjög ungt og mjög óvenjulegt land. Það er gott dæmi um hversu mikilvægt er að fara á vettvang, því annars dregur maður ályktanir og skilur eitthvað út undan eða reynir að laga eitthvað sem er ekki galli.“

Benjamin Carver, sem er sérfræðingur í rýmisgreiningu, segist hafa verið sleginn yfir því hversu opið og víðáttumikið íslenskt landslag er.

„Ef þú horfir á kort þá færðu ekki tilfinningu fyrir skalanum og víðáttunni sem þú færð þegar þú raunverulega stendur þar. Þú sérð hversu umfangsmiklar fjarlægðirnar eru og hlutfall himinsins og tilfinningin að vera staddur á virkilega afskekktum og sérstökum stað.“

Stephen segist hafa verið agndofa yfir því hversu lík eyðimörk sum svæði miðhálendisins eru.

„Gisinn gróður þar til þú ferð niður á fjóra fætur og sérð litlar plöntur og mosa. Í samanburði við strandlengju Íslands þá er miðhálendið eins og köld eyðimörk. Það kom mér á óvart.“ ■

■ Í vikulokin

Ólafur Arnarson

Sjálfstæðisflokkurinn er núna burðarás í vinstri stjórn

Sjálfstæðismenn veifa nú vinstri grýlunni af miklum móð og segja kosningarnar í næsta mánuði snúast um það helst að afstýra því að hér setjist að völdum vinstri stjórn. Þeir segja að einungis atkvæði greidd Sjálfstæðisflokknum séu atkvæði gegn vinstri stjórn.

Nú síðast geystist Brynjar Níelsson fram á völlinn og lýsti á Facebook áhyggjum sínum yfir því að Sjálfstæðisflokkurinn væri ekki lengur sama breiðfylking og hann eitt sinn var og fylgi flokksins hjá yngra fólki væri í sögulegu lágmarki, hann hefði áhyggjur af því að veikur Sjálfstæðisflokkur væri ávísun á vinstri stjórn.

Einkennilegt er að Brynjar skuli óttast svo mjög vinstri stjórn, vegna þess að hann styður núverandi vinstri stjórn Katrínar Jakobsdóttur og Sjálfstæðisflokkurinn er vitanlega burðarás hennar.

Ekki skiptir öllu máli fyrir Brynjar, Bjarna Benediktsson, fjármálaráðherra í ríkisstjórn Katrínar Jakobsdóttur, og annað forystufólk Sjálfstæðisflokksins, hvort stjórnarstefna ríkisstjórna sem flokkurinn situr í er til hægri eða vinstri. Öllu máli skiptir að framfylgja eina málinu sem flokkurinn berst fyrir – að standa vörð um sérhagsmuni hinna sterku í íslenskum sjávarútvegi.

> Nú þrá sjálfstæðismenn ekkert heitar en að sitja áfram í vinstri stjórn.

Í gegnum tíðina hefur flokknum tekist þetta bærilega en herkostnaðurinn er sá að Sjálfstæðisflokkurinn er ekki lengur breiðfylking. Hann er eins máls flokkur sem skreppur sífellt saman vegna þess að þetta eina mál fer gegn vilja yfirgnæfandi meirihluta þjóðarinnar, sem vill að markaðurinn verðleggi afnotarétt af þjóðarauðlindinni fremur en að örfáir aðilar fái hana í sínar hendur nær endurgjaldslaust. Kjósendur velja almannahagsmuni fremur en sérhagsmunina sem Sjálfstæðisflokkurinn stendur vörð um. Kjósendur snúa í vaxandi mæli baki við flokknum sem einatt snýr baki við þeim.

Nú þrá sjálfstæðismenn ekkert heitar en að sitja áfram í vinstri stjórn undir forystu Katrínar Jakobsdóttur næstu fjögur árin vegna þess að Vinstri græn eru meðfærileg. Þeir leyfa sjálfstæðismönnum að varðveita sérhagsmuni hinna fáu og sterku í íslenskum sjávarútvegi. Atkvæði greitt Sjálfstæðisflokknum er ávísun á áframhaldandi vinstri stjórn. ■

VIÐ VEITUM RÁÐGJÖF

Sérfræðingar Lyfju eru hér fyrir þig

Í apótekum Lyfju um allt land taka lyfjafræðingar, lyfjatæknar, hjúkrunarfræðingar og sérþjálfað starfsfólk vel á móti þér og veita ráðgjöf. Þú getur fengið ráðgjöf hvar sem er í gegnum Lyfju appið eða á netspjalli á lyfja.is.

Heilsa þín er okkar hjartans mál - þess vegna leggjum við áherslu á fræðslu, gæðavörur og persónulega þjónustu.

LYFJA

Sigmar Guðmundsson ákvað að kveðja Ríkisútvarpið eftir aldarfjórðung og stefna á Alþingi. Sjómannssonurinn úr Garðabæ sem varð ræðusnillingur hefur glímt við drauga áfengissýki og misnotkunar, en veit nú ekkert betra en að hlaupa úti í náttúrunni.

Kristinn Haukur Guðnason
kristinnhaukur
@frettabladid.is

Eitt úrræði hentar ekki öllum

Sigmar segir að hann hafi ekki sjálfur leitað eftir því að komast á lista fyrir kosningar í haust, heldur hafi honum óvænt boðist sæti á lista Viðreisnar. Hann hafi ávallt haft áhuga á pólitík og Viðreisn sé flokkur sem hann eigi hugmyndafræðilega samleið með.

„Mér fannst þetta spennandi og ákvað að láta slag standa,“ segir Sigmar. „Ég er búinn að vera um aldarfjórðung á RÚV, og líkar það ekki illa, en ég þurfti ekki að hugsa mig lengi eða mikið um. Ég fann að þetta var réttinn tíminn til að breyta til, ef ég ætlaði á annað borð að gera það.“

Stefna flokksins varðandi Evrópumál, gjaldeyrismál, viðskiptafrelsi og sjávarútvegsmál heillaði Sigmar, sem og loftslagsmálin og heilbrigðismálin sem hann telur mjög aðkallandi á komandi kjörtímabili. „Í umhverfismálum megum við ekki aðeins horfa á vandamálin sem slík heldur einnig þau tækifæri sem bjóðast, í nýsköpun og fleiru, til þess að snúa þróuninni við,“ segir hann. „Í heilbrigðismálunum hefur faraldurinn opinberað veikleika Landspítalans sem þarf að takast á við. Óhjákvæmilega litar þetta stjórnmálabaráttuna svo skömmu fyrir kosningar, en mér finnst einnig mikilvægt að það verði kosið um fleira en baráttuna við Covid.“

Sigmar segist ekki byrjaður að hugsa um hvort hann stefni á langan þingferil eða ráðherrastól. Verkefnið núna er að komast inn á þing og tryggja flokknum góða stöðu.

„Ef ríkisstjórnin fellur gæti orðið flókið að mynda ríkisstjórn í ljósi þess hvernig flokkakerfið hefur þróast,“ segir hann, en telur að Viðreisn gæti leikið lykilhlutverk við myndun nýrrar stjórnar. „Við útilokum engan frá stjórnarsamstarfi en augljóslega yrði erfiðara að semja við suma flokka frekar en aðra.“

Sjómannssonur úr Garðabæ

Stöðu sinnar vegna sem fréttamaður hjá RÚV hefur Sigmar hingað til ekki haft bein afskipti af stjórnmálastarfi, ef frá er talið stutt stopp í ungliðastarfi Sjálfstæðisflokksins í Garðabæ, þar sem hann er alinn upp.

Sigmar er sjómannssonur og sjómennska í báðum ættum hans, í Bolungarvík og á Akranesi. Faðir hans, Guðmundur Baldur Sigurgeirsson, var skipstjóri á fraktskipi.

„Onei!“ segir Sigmar inntur eftir því hvort sjórinn hafi aldrei kallað á hann. „Garðabær er ekki beint mikill útgerðarbær. Ég man að ég fór einn túr með togara í Bolungarvík og síðan hef ég farið í nokkur skipti með Akraborginni. Þá er það upptalið,“ segir hann og brosir.

Túrar á fraktskipi gátu verið langir og því voru Sigmar og bróðir hans mest með móður sinni, Ölmu Hákonardóttur. Guðmundur og Alma skildu þegar Sigmar var á unglingsaldri.

Snemma fékk Sigmar áhuga á fjölmiðlum og skráði hann sig á fjölmiðlabraut í Framhaldsskólanum í Garðabæ. Hann segist þó oft og tíðum hafa sinnt félagslífinu mun betur en skólabókunum. „Ég er reyndar á þeirri skoðun að eitt það verðmætasta sem ég tók með mér þaðan hafi verið félagslífið. Það var góður grunnur að mörgu seinna í lífinu,“ segir hann.

> Ég fann að þetta var réttinn tíminn til að breyta til, ef ég ætlaði á annað borð að gera það.

Heimsmet í tölvuleik

Sem þekktur sjónvarpsmaður á RÚV og Stöð 2 og þar áður einn alræmdasti útvarpsmaðurinn á X-inu hefur Sigmar gjarnan verið í kastljósi fjölmiðlanna. Hann kom landanum þó fyrst fyrir sjónir sem heimsmethafi í tölvuspilinu Gyruss aðeins fimmtán ára gamall árið 1984.

„Á þessum árum var lítið fyrir unglinga að gera og við héngum því í spilakassasölunum,“ segir hann um þennan tíma þegar Freddabar og Tralli voru aðalstaðirnir. „Ég eyddi allt of miklum tíma þarna og allt of miklum peningum. Sum spilin voru þannig að maður gat staðið við endalaust því maður gat safnað aukalífum.“

Heimsmetið var nú ekki formlega tekið út af neinum þar til bærum aðila heldur var stigafjöldinn borinn saman við það hæsta í amerísku tölvuleikjatímariti.

„Ég átti heimsmetið í einum leik og félagi minn í öðrum. En við þurftum að leysa hvor annan af um tíma því hver törn gat verið meira en sólarhringur,“ segir Sigmar og samsinnir því að þetta geti ekki verið hollt fyrir börn. Sem betur fer hafi tómstundir barna og unglinga eflst til muna.

Ræðulistin nýst vel

Fyrir utan Gyruss skaraði Sigmar fram úr á einu sviði, það er í ræðulist. Í þrígang komst FG í úrslit hinnar nýstofnuðu MORFÍS-ræðukeppni í tíð Sigmars, í tvígang sigraði hann og í tvígang var Sigmar valinn ræðumaður kvöldsins.

Aðspurður segir Sigmar að keppnin hafi ekki aðeins snúist um að flytja ræður, heldur einnig að forma þær og skrifa. Er hann á þeirri skoðun að ræðulist ætti að vera skyldufag í skólum. „Ræðumennska snýst um að taka mikið magn upplýsinga, tína aðalatriðin til og koma þeim skilmerkilega fram í stuttri ræðu,“ segir hann. „Þetta hefur nýst mér ákaflega vel.“

Nái þeir báðir kjöri munu Sigmar og Birgir Ármannsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, mætast í pontu Alþingis líkt og þeir gerðu í MORFÍS árið 1987. „Það er ágætis hefð fyrir því að ég vinni Birgi og eigum við ekki bara að halda henni áfram,“ segir Sigmar kíminn.

Sigmar segir allan gang á því hversu góðir ræðumenn núverandi og fyrrverandi alþingismenn séu. Gott sé þegar ræðumenn séu mælskir, klárir og hafi mikinn hugsjónaeld. Enn betra að þeir séu ekki bara bundnir blaði. Sigmar nefnir Helga Hrafn Gunnarsson, fráfarandi þingmann Pírata, og Þorgerði Katrínu Gunnarsdóttir, formann Viðreisnar, sem góða ræðumenn. Bestur sé þó Steingrímur J. Sigfússon, sem hættir nú á þingi eftir 38 ár.

„Mér fannst frábært að fylgjast með Steingrími í pontu þó ég hafi ekki alltaf verið sammála honum,“ segir Sigmar. „Hann talaði af ástríðu en ákaflega skipulega og af mikilli mælsku.“

Sigmar segir það verðmætasta sem hann hafi tekið með sér úr skóla hafa verið félagslífið og að ræðumennskan hefur nýst honum sérstaklega vel. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

JÁKVÆÐ ORKA MEÐ GRÆNA LJÓSINU
Öll fyrirtæki í viðskiptum við Orkusöluna geta fengið Græna ljósið. Græna ljósið felur í sér tækifæri til aðgreiningar á markaði þar sem græn vottun gegnir sífellt mikilvægara hlutverki. Fylltu fyrirtækið af jákvæðri orku með Græna ljósinu.
Nánari upplýsingar á orkusalan.is/graena-ljosid
orkusalan

Mikill RÚV-ari

Sigmar telur sennilegt að velgengni hans í ræðuliði FG hafi valdið því að hann fékk tækifæri í útvarpi hjá Aðalstöðinni og síðar X-inu. Skömmu síðar var hann ráðinn til RÚV þar sem hann hefur verið allar götur síðan, ef frá er talið tveggja ára stopp hjá Stöð 2.

„Ég er mikill RÚV-ari. Þarna er stór hluti af mínu vinamengi og ég tek það inn á mig ef við fáum gagnrýni sem ég tel ósanngjarna,“ segir Sigmar. „En þar sem ég hef starfað á einkamiðlum líka þekki ég það sjónarmið að erfitt sé að keppa við Ríkisútvarpið. Það er erfitt að keppa við Ríkisútvarpið og fólk á Ríkisútvarpinu veit hversu mikil yfirburðastaða þetta er.“

Ríkisútvarpið var dregið inn í umræðu um fjölmiðlafrumvarp Lilju Alfreðsdóttur á liðnu þingi og sitt sýnist hverjum um veru þess á auglýsingamarkaði. Sigmar segist ætla að taka fullan þátt í umræðum á þingi um fjölmiðla, tjáningarfrelsi og stöðu RÚV verði hann kjörinn. „Það þarf að styrkja einkarekna miðla en ég tel ekki rétt að veikja RÚV. Þá veikjum við samfélagið allt,“ segir hann.

Á fjölmiðlaferli sínum hefur Sigmar farið um víðan völl. Hann hefur stýrt fréttaskýringaþáttum, spurningaþáttum, viðtalsþáttum, vísindaþáttum og meira að segja lýst Eurovision.

„Að prófa eitthvað nýtt er það sem hefur haldið mér gangandi í öll þessi ár,“ segir Sigmar. „Ég hef sagt nei við verkefnum, en almennt reyni ég að hafa opinn huga þegar verkefnin bjóðast.“

Rakst á vegg

Sigmar hefur háð sína baráttu við alkóhólisma og farið í nokkrar áfengismeðferðir. Þegar hann lítur til baka sér hann að áfengið fór aldrei vel í hann, ekki einu sinni til að byrja með.

„Upp úr tvítugu fann ég fyrir því að þetta var orðið eitthvað meira en ásókn í hefðbundið djamm. Helgarnar voru farnar að lengjast og vanlíðanin að aukast,“ segir Sigmar um það hvenær hann áttaði sig á því að áfengi gæti verið vandamál. „Áfengið var farið að stjórna mér og hafa áhrif á frammistöðu mína í vinnu og skóla. Í kringum 25 ára aldurinn rakst ég á vegg og fór í meðferð inn á Vog. Síðan þá hef ég vitað að ég sé alkóhólisti.“

Inni á Vogi fékk Sigmar fræðslu um sjúkdóminn og hann gat strax speglað alla sína hegðun í honum. Hann sá í fyrsta sinn að hann væri ekki einn að burðast með þær erfiðu tilfinningar sem fylgja alkóhólisma heldur var hann staddur í fullum sal af fólki sem var að glíma við það sama.

„Flest árin síðan hef ég verið edrú en það hafa komið föll og hliðarskref, en sem betur fer staðið stutt yfir,“ segir Sigmar. „Sjúkdómurinn hjá mér er þó þannig að þegar ég hef fallið er það alvarlegt mál og kallar á inngrip.“

Síðasta fall kom fyrir sjö árum og reyndist Sigmari nokkuð erfitt að komast á lappir aftur. En fyrir það hafði hann verið edrú í átta ár.

„Mér leið mjög illa og fannst ég vera að bregðast bæði sjálfum mér og fólki í kringum mig. Ég bar mikla ábyrgð í vinnunni og var með ungt barn í nýju sambandi, auk eldri barna úr fyrra sambandi,“ segir Sigmar. „Mér var bent á að ég ætti þá að kafa svolítið dýpra en ég hafði gert. Og það reyndist eitt mesta gæfuspor lífs míns.“

Misnotkun markaði djúp spor

Við tók sálfræðimeðferð hjá þerapista sem kafaði með Sigmari ofan í æsku hans. Hófst þá verkefnið að vinna úr þeim áföllum sem Sigmar varð fyrir sem barn og hefur áður greint opinberlega frá. En þegar hann var tíu ára gamall varð hann fyrir misnotkun af hálfu manns sem tengdist skólastarfinu.

Síðasta fall Sigmars kom fyrir sjö árum og þá fór hann í sálfræðimeðferð til þess að kafa dýpra ofan í rætur vanda síns. FRÉTTABLAÐIÐ/ HEIÐA

„Allt í einu fór ég að skilja samhengið í lífinu mínu,“ segir Sigmar um afrakstur þessarar sálfræðimeðferðar. „Það er skrítið að vera orðinn miðaldra maður og hafa ekki tengt þetta tvennt saman fyrr. Að áfall sem maður verður fyrir sem barn og býr til sársauka, reiði og tilfinningar sem maður skilur ekki geti gert mann móttækilegan fyrir slökuninni sem fylgir því að drekka. Áfengið verður lausn á þeim óróleika sem heilinn er í. En sú lausn er vitaskuld aðeins tímabundin og hleður ofan á sig vanlíðan. Og maður festist í einhverjum vítahring og kann ekki að díla við hlutina öðruvísi en að deyfa sig.“

Sigmar sagði engum frá misnotkuninni fyrr en löngu síðar. Hann býst þó við að foreldrar og fleiri hafi strax tekið eftir hegðunarbreytingum hjá honum því hann varð mjög ringlaður, dró sig inn í skelina og síðar braust út reiði og alls kyns mótþrói.

„Ég sagði fyrst frá þessu í meðferð. Mér fannst ég fá svo skrýtin viðbrögð og leið svo illa að tala um þetta að ég ákvað að gera það ekki meir,“ segir Sigmar.

Sem fréttamaður hefur Sigmar ítrekað fjallað um kynferðisofbeldi og eðlilega reikaði hugurinn að hans eigin reynslu þá. Taldi hann þá ranglega að þessi reynsla hefði ekki markað djúp spor og hann þyrfti ekki að tala um hana sjálfur. „Sennilega var það varnarmekanismi. Sem er svo skrýtið þar sem ég veit, sem fjölmiðlamaður, hversu gott það er fyrir þolendur að opna sig um ofbeldi, fá góð viðbrögð og hreyfa við umræðunni. Ég hélt ég væri sterkari en aðrir í sömu stöðu sem var auðvitað bara sjálfsblekking.“

Sigmar segist ekki hengja alla þá ógæfu sem hann hefur orðið fyrir eingöngu á misnotkunina. Föllin hafa komið þegar hann hefur misst augun af boltanum og ekki sinnt þeim einföldu hlutum sem óvirkir alkar þurfa að gera. En við ofbeldið brast engu að síður eitthvað í lífi hans sem hefur haft mikil áhrif á hann allar götur síðan. Undanfarin ár hefur hann hins vegar unnið markvisst í þessu áfalli.

> Upp úr tvítugu fann ég fyrir því að þetta var orðið eitthvað meira en ásókn í hefðbundið djamm.

Eitt hentar ekki öllum

Að mati Sigmars eru áfengis- og fíknisjúkdómar alvarlegasta heilbrigðisógnin sem blasir við þjóðinni. Þó að skilningur á þeim hafi aukist sé enn þá á brattann að sækja.

„Við sáum það í umræðunni um afglæpavæðingarfrumvarpið að hluti þjóðarinnar skilur ekki að þetta sé sjúkdómur. Telja frekar að besta lausnin sé að beita refsistefnu og gera fólk að glæpamönnum fremur en að mæta þeim með faðminn opinn og hjálpa,“ segir hann nokkuð heitt í hamsi.

Í hvert sinn sem einhver falli fyrir áfengi eða fíkniefnum hafi það mikil áhrif á maka, börn, foreldra, systkini, vinnufélaga og jafnvel fleiri. Heilt samfélag í kringum einstaklinginn verði sjúkt. Þessu fylgi einnig mikill kostnaður í heilbrigðiskerfinu, félagslega kerfinu og dómskerfinu. Þá eru ótalin dauðsföll eða örkuml, annað hvort vegna slysa, ofneyslu eða sjálfsvíga.

„Það er enginn sjúkdómur sem hefur jafn eyðandi áhrif. Þegar einhver greinist með krabbamein leggjast allir á eitt. En þegar einhver greinist með alkóhólisma getur verið að hann hafi brennt allar brýr að baki sér,“ segir Sigmar. „Þá getur reynst erfitt að biðja um og fá hjálp, oft með skelfilegum afleiðingum. Ég tel að meðferðarúrræði þurfi að vera mörg og mismunandi því að eitt hentar ekki öllum. Veikur alki getur verið svo forskrúfaður að hann er búinn að bíta það í sig að fara ekki inn á Vog til dæmis. Sú leið hentaði mér mjög vel, en maður verður að bera virðingu fyrir því að það hentar ekki öllum.“

Verðum að hlusta

Umræðan um kynferðisofbeldi hefur einnig sjaldan verið jafn hávær og nú og telja margir að dómskerfið hafi í gegnum tíðina brugðist þolendum. Sönnunarbyrðin sé of þung.

„Kerfin okkar geta ekki komist hjá því að hlusta þegar það er svona mikið ákall um breytingar. Ákæruvaldið hefur stigið skref í þessa átt með því að taka mark á annars konar sönnunargögnum en áður var gert,“ segir Sigmar, sem þekkir málaflokkinn vel sem fjölmiðlamaður. „Umræðan er vitaskuld erfið þar sem við viljum líka að reglur réttarríkisins haldi. En það er alveg ljóst að þetta kerfi þarf að vera manneskjulegra og einn liður í því gæti verið að stytta málsmeðferðartímann.“

Nefnir hann dæmi úr störfum sínum þegar fjallað var um mál barnaníðingsins Karls Vignis Þorsteinssonar. „Eftir umfjöllunina fengum við hundruð símtala frá þolendum kynferðisofbeldis héðan og þaðan. Þetta sýndi mér hversu vandinn er stór og hversu margir hafa lent í ofbeldi,“ segir hann. „Þegar svona stór hluti telur að kerfið hafi brugðist verðum við að hlusta.“

Hleypur til heilbrigðara lífs

Sigmar er giftur Júlíönu Einarsdóttur og eiga þau saman tvö ung börn. Þrjú á hann úr fyrra sambandi. Ferðalög með fjölskyldunni og útivist er það sem Sigmar elskar að gera í frítímum og ekki síst að hlaupa löng víðavangshlaup.

„Ég hef sennilega alltaf verið náttúrubarn en kannski ekki alltaf gefið því séns,“ segir hann. „Við gerum sífellt meira af þessu. Júlíana skipuleggur ferðir fyrir okkur, hvort sem það er upp í sumarbústað, í Þórsmörk eða annað, því það er svo sterkt í henni að öll fjölskyldan geri eitthvað saman. Það er ekki nóg að foreldrarnir séu með áhugamál og börnin séu fylgihlutir. Ég komst til dæmis nýlega að því að átta ára barn getur léttilega gengið yfir Fimmvörðuhálsinn og haft gaman af.“

Sigmar hefur ávallt stundað hreyfingu en víðavangshlaupin byrjuðu fyrir alvöru fyrir tveimur árum. Segist hann heltekinn af þessu sporti og lengst hafa hlaupið 50 kílómetra. Ísland, og ekki síst svæðið í kringum höfuðborgarsvæðið, bjóði upp á óþrjótandi góðar og fallegar hlaupaleiðir.

„Það er fátt betra en að finna gróðurlyktina á sumrin og berjast aðeins við vindinn á veturna. Félagsskapurinn í kringum þetta sport er æðislegur og eftir hvert hlaup finnur maður sælutilfinningu í öllum líkamanum,“ segir Sigmar og brosir. „Þegar ég hleyp verð ég mjög meðvitaður um hvað ég er kominn langt frá flöskunni. Hvað ég er kominn langt á leiðinni til heilbrigðara lífs.“ ■

Kosningafundur SI

Í beinni útsendingu frá Norðurljósum í Hörpu miðvikudaginn 8. september kl. 13-15

Samtök iðnaðarins vilja leggja sitt af mörkum til uppbyggilegrar umræðu í aðdraganda Alþingiskosninga og vekja athygli á þeim málefnum sem **brýnust eru fyrir samkeppnishæfni Íslands; menntun – innviðir – nýsköpun – starfsumhverfi – orka og umhverfi.** Í upphafi nýs kjörtímabils verða teknar ákvarðanir sem ráða miklu um efnahagslega framtíð Íslands. Miklu máli skiptir að stjórnvöld vinni að umbótum sem leiða til hagsældar, bæði fyrir fólk og fyrirtæki.

Á fundinum verða málefnin fimm til umræðu auk þess sem kastljósinu verður beint að þeim tækifærum sem grípa þarf til að auka útflutningstekjur þjóðarbúsins.

Samtök iðnaðarins
Árni Sigurjónsson
formaður SI

Samtök iðnaðarins
Sigurður Hannesson
framkvæmdastjóri SI

VG
Katrín Jakobsdóttir

Miðflokkurinn
Sigmundur Davíð Gunnlaugsson

Framsóknarflokkur
Willum Þór Þórsson

Píratar
Björn Leví Gunnarsson

Sjálfstæðisflokkur
Bjarni Benediktsson

Samfylking
Logi Einarsson

Viðreisn
Daði Már Kristófersson

Flokkur fólksins
Inga Sæland

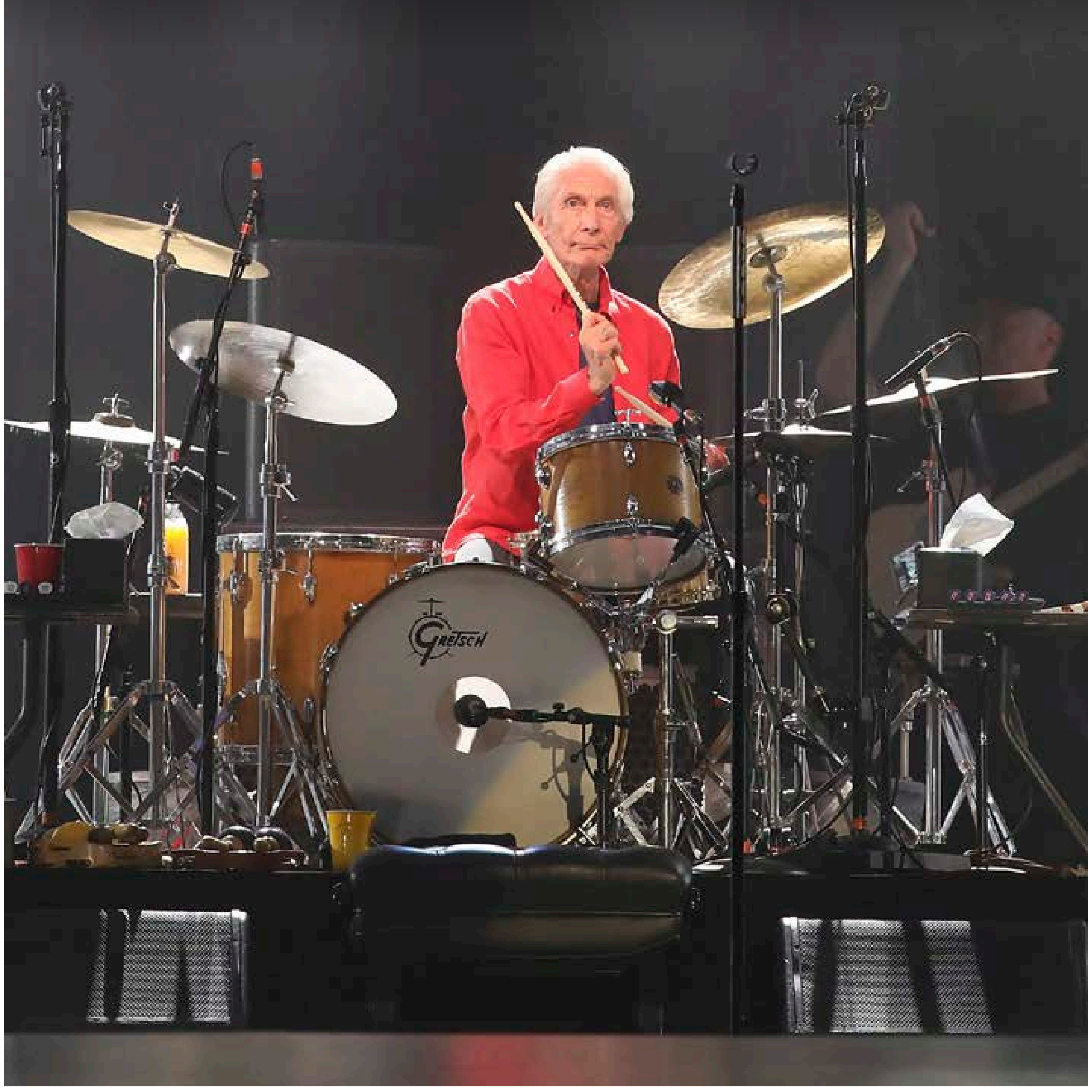
Beina útsendingu frá fundinum er hægt að nálgast á vef SI, Facebook og vefmiðlum.
Þeir sem vilja sitja í salnum skrái sig á vef SI, www.si.is.

SI Samtök iðnaðarins

Sá taktfasti og trausti

Charlie Watts, trommari bresku rokksveitarinnar The Rolling Stones til 58 ára, lést á þriðjudaginn áttræður að aldri. Watts var ekki jafn áberandi í hljómsveitinni og söngvarinn Mick Jagger eða gítarleikarinn Keith Richards, en honum hefur oft verið lýst sem líminu í bandinu. Mikill djassunnandi, taktfastur, tæknilegur og traustur. Fréttablaðið ræddi við nokkra íslenska trommara um Watts og hans áhrif.

kristinnhaukur@frettabladid.is



Styrkti djasskempurnar

Jóhann Hjörleifsson, trommari Sálarinnar hans Jóns míns, lýsir Watts sem hinum fullkomna hljómsveitatrommara. Ekki stjörnu heldur meðlim sem vann af óviðjafnanlegum heilindum fyrir bandið, og þar af leiðandi besti trommarinn fyrir The Rolling Stones.

„Ég byrjaði ekki að kunna að meta hann fyrr en fyrir svona tuttugu árum síðan, því hann var ekki trommari trommaranna,“ segir Jóhann. „Hann var ekki sá sem spilaði hraðast eða gerði flóknustu hlutina.“

Samkvæmt Jóhanni var Watts almennt séð virtur innan tónlistarheimsins. „Það eru frekar þeir sem hafa ekki nægan skilning á tónlist sem hafa fett fingur út í að hann hafi ekki verið nógu góður trommari,“ segir Jóhann. „En þegar þú heyrir lag með Rolling Stones heyrist vel að Charlie Watts situr við settið. Hann gerir nákvæmlega það sem tónlistin útheimtir, fylgir hinu þykka gítargrúvi Keith Richards.“

Nefnir hann sérstaklega lagið Paint it Black, af plötunni Aftermath frá árinu 1965, sem sitt uppáhald. En það er taktfast lag með austrænum áhrifum.

Jóhann rifjar upp hversu vel tengdur djassi Watts var alla tíð. Meðal annars styrkti hann gamlar kempur sem áttu erfitt fjárhagslega og átti sjálfur gríðarlegt safn af djasstengdum munum. „Það vita það kannski ekki allir en hann hafði ekkert sérstaklega gaman af því að spila rokk og ról. Hann var miklu hrifnari af djassmúsík, var með hliðarprójekt og hlustaði bara á djass,“ segir Jóhann.

The Show Must Go On

Björn Stefánsson, trommari Mínus, ólst upp við Rolling Stones og hefur allar götur síðan haldið upp á bandið. Á æskuheimilinu var litið á Keith Richards sem nokkurs konar guð, en aðdáunin á Watts kom seinna. Hann lýsir því sem „út úr líkamanum“-reynslu að sjá bandið á tónleikum árið 2005.

„Hann var ólærður trommari og spilaði mjög sérkennilega. Hann sleppti til dæmis þriðja slaginu á hæhattinn,“ segir Björn um stílinn, sem tengdur er djassi. „Hann dreif bandið áfram með hægri fætinum á bassatrommunni en var með þessa lausu vinstri hönd á snerlinum sem er rosalega erfitt að mastera.“

Björn segir Watts alltaf hafa gert hlutina með sínu nefi, svo sem haft sama gula trommusettið áratugum saman á tónleikum. „Hann vildi bara hafa þetta svona og vildi ekkert vera flashy en með mjög auðkennandi hljóm.“

Aðspurður um uppáhald nefnir Björn lagið Street Fighting Man af Beggars Banquet frá árinu 1968. „Það var tekið upp á barnatrommusett en hljómar samt svo rosalega. Ég get líka nefnt Jumping Jack Flash, sem er svo gæjalegt, og mörg fleiri.“

Eftir að Watts féll frá hefur Björn hugsað mikið um hver framtíð bandsins sé, enda orðnir mjög rosknir menn. „Ég held að þeir séu líka að velta þessari spurningu fyrir sér,“ segir Björn. „Ég tek hattinn ofan fyrir þeim ef þeir halda áfram. Það hefði Charlie viljað. The Show Must Go On.“

Tæknilegur og traustur

„Charlie Watts var hornsteinn sem trymbill í veröldinni. Hann hélt utan um bandið í ölgusjó frægðarinnar,“ segir Þórdís Claessen, sem á langan feril í djassi, blús og fleiri tónlistargeirum. „Honum hefur verið lýst sem þeim jarðbundna en var líka sá sem hélt nákvæmninni og grúvinu allt þar til þeir spiluðu síðast á tónleikum árið 2019.“

Þórdís segir Watts hafa verið ekki síður tæknilegan en traustan trommara og notið mikillar virðingar allan ferilinn.

„Ég dáist að Watts fyrir bæði grúvið og tæknina sem hann hafði. Sennilega hefur hann haft einhver áhrif á mig þegar ég hef rennt Stones katalógnum,“ segir Þórdís.

Aðspurð um hvor hafi verið betri, Charlie eða Ringo Starr, trymbill Bítlanna, segir Þórdís ómögulegt að svara því. „Þetta er eins og að bera saman ávexti og grænmeti. Hvort tveggja mjög gott og nauðsynlegt,“ segir hún.

Kiknaði í hnjánum

„Charlie Watts fer í sögubækurnar sem einn af þessum stóru. Einn af þeim sem mótuðu rokk og ról,“ segir Davíð Antonsson Crivello, trommari hljómsveitarinnar Kaleo, sem hefur í nokkur skipti hitað upp fyrir The Rolling Stones á tónleikum. „Hann hefur haft mikil áhrif á mig frá því ég var að hlusta á Stones sem unglingur.“

Davíð segir það hafa verið merkilega reynslu að hitta Watts. Á einu augabragði breyttist hann úr því að vera átrúnaðargoð yfir í manneskju af holdi og blóði.

„Við töluðum ekki lengi saman en hann var virkilega viðkunnanlegur,“ segir Davíð. „Yfirleitt er ekki hægt að ganga um baksviðs meðan meðlimir Rolling Stones eru á ferðinni þar. En ég man sérstaklega eftir að hafa hitt Charlie þegar hann kom sérstaklega til að horfa á okkar tónleika. Hann hrósaði mér og ég kiknaði í hnjánum.“

Sem trommari fylgdist Davíð mest með Watts á tónleikunum þegar Rolling Stones voru að spila. Segir hann það hafa komið sér á óvart hversu rosalega þéttur hann hafi verið þrátt fyrir að vera kominn á háan aldur.

Inntur eftir uppáhaldslögum nefnir Davíð til að mynda Gimme Shelter af Let it Bleed frá árinu 1969. „Hann gerði þetta svo smekklega,“ segir Davíð. „Mick og Keith eru stórir frontmenn og karakterar en Charlie gerði nákvæmlega það sem hann átti að gera, að vera hjartslátturinn í bandinu.“

Flottur í tauinu

„Charlie var einn af þessum gömlu góðu. Ég var meira fyrir Bítlana en Stones en bar alltaf virðingu fyrir því hvað hann spilaði traust og einfalt,“ segir Sigtryggur Baldursson, áður í Þey, Sykurmolunum og fleiri hljómsveitum. „Hann var líka með fínt grúv og svo ljómandi skemmtilegur karakter. Algjör sjéntilmaður innan um þessa rokkara, Jagger og Richards, og flottur í tauinu. Hann var kletturinn í bandinu.“

Gjarnan hafa Watts og Ringo Starr verið bornir saman af augljósum ástæðum. Sigtryggur segir þá báða hafa verið mjög taktfasta og trausta, en Ringo hafi verið í ögn meiri tilraunastarfsemi en Watts.

Sigtryggur nefnir þó sérstaklega lagið Sympathy for the Devil af plötunni Beggars Banquet frá 1968. Þar sýni Watts óvenjulega takta. „Lagið er nokkurs konar sömbugrúv og þar koma kannski helst djassáhrif Watts í gegn,“ segir hann. „Ég man vel eftir því þegar ég heyrði það fyrst því þetta var svo óvenjulegt fyrir Rolling Stones.“

STEINSMIÐJA AKUREYRAR

Hausttilboð

Steinn og sökkull, grátt granít, grafskrift og skrautmynd (efst). Uppsetning á höfuðborgarsvæði, Norðurlandi, Akranesi og Borgarnesi. Frí sending um allt land

Tilboð 1

Blómarammi - innanmál 45 cm

Verð:

Sett eins og á mynd :	498.000
Sett án blómaramma :	398.000
Steinn :	298.000

Tilboð 2

Blómarammi - 45 cm innanmál

Verð:

Sett eins og á mynd :	585.000
Sett án blómaramma :	485.000
Steinn :	385.000

Tilboð 3

Verð:

Steinn með lugt:	240.000
Steinn :	195.000

Paradiso

Svartur

Grár

Tilboð 4 á meðan birgðir endast
Hægt að setja tvö nöfn

Verð:

Sett eins og á mynd :	350.000
Steinn án aukahluta :	255.000

s: 466 2800 / 899 9370 sala@minnismerki.is steinsmidjaakureyrar.is

Gott að líta á fyrrverandi sem vinnufélaga

Lovísa Arnardóttir
lovisaa
@frettabladid.is

Sálfræðingurinn Sören Sander hefur sérhæft sig í skilnuðum og þá sérstaklega skilnuðum þar sem upp koma átök. Hann þróaði verkefnið Samvinna eftir skilnað, sem er tilraunaverkefni í sjö sveitarfélögum á Íslandi. Lausnin er fyrir foreldra sem skilja og þau sem hætta saman með óformlegri hætti.

Sören segir að líkja megi skilnaði við ástvinamissi. FRÉTTABLAÐIÐ/ ÓTTAR

Þegar Sören Sander var í framhaldsnámi við háskólann í Kaupmannahöfn hafði einn prófessoranna hans samband við hann og stakk upp á því að hann myndi fara í doktorsnám og rannsaka skilnaði.

„Ég hafði eiginlega engan áhuga á því á þeim tíma. Þá var ég að vinna með stafrænar lausnir fyrir fyrirtæki, en hann náði að sannfæra mig og stakk upp á því að við myndum athuga hvort stafrænar lausnir gætu nýst við skilnaðarráðgjöf,“ segir Sören.

Verkefnið, Samvinna eftir skilnað, byrjaði því sem rannsóknarverkefni fyrir sjö árum og á að nýtast bæði fólki sem gengur í gegnum skilnað og börnum þess.

„Þetta er aðallega fyrir foreldra en við höfum komist að því að þetta nýtist líka pörum sem ekki eiga börn. Það er mikil sorg og streita sem fylgir skilnaði og slíkum viðburði er í raun hægt að líkja við það að upplifa andlát náins ættingja. Skilnaður hefur áhrif á þig, börnin þín og í raun alla fjölskylduna þína,“ segir hann.

Sören segir að á meðan verkefnið var í þróun hafi hann og samstarfsmaður hans ávallt verið sammála um það að ef að niðurstöðurnar væru ekki jákvæðar þá myndu þeir hætta og tilraunin yrði bara rannsóknarverkefni.

„Niðurstöðurnar voru mjög jákvæðar og við vorum þar með þeir fyrstu í heiminum til að afla gagna um það að stafrænar lausnir gætu minnkað líkurnar á þunglyndi, kvíða, streitu og öðrum algengum afleiðingum skilnaðar,“ segir Sören, og að lausnin geti líka hjálpað foreldrum að líða betur og við að aðstoða börnin sín til að takast á við allt sem getur fylgt skilnaðinum.

„Það getur verið svo margt. Stundum þarf fólk að flytja eða hugsa um sjálft sig á nýjan hátt sem einhleypan einstakling sem ekki er lengur hluti af vísitölufjölskyldu,“ segir Sören.

Í sjö sveitarfélögum

Lausnin er notuð í Danmörku og Svíþjóð auk þess sem ensk og arabísk útgáfa er til og svo er íslensk útgáfa. Íslenska útgáfan er í notkun í sjö sveitarfélögum á Íslandi en er enn í þróun. Það er von Sörens að allir Íslendingar muni að lokum geta nýtt sér hana. Sören segir að það eina sem fólk þurfi til að prófa sé að eiga tölvu, hafa aðgang að interneti og hafa orðið fyrir einhvers konar áhrifum af skilnaði. Það þurfi enga sérstaka menntun til að taka námskeiðið.

Sören segir að það sé margt líkt menningarlega með Íslandi og Danmörku en það sé alls ekki allt eins. Í báðum löndum er algengt að fólk sé í sambúð en gifti sig ekki og því er lausnin líka í boði fyrir þau sem ganga í gegnum sambandsslit en voru ekki gift og jafnvel fyrir fólk sem var saman en var ekki í sambúð.

Sören segir einn helsta kost lausnarinnar að hægt sé að nálgast hana hvenær sem er sólarhrings og að ekki þurfi að fara á einhverja skrifstofu til að fá ráðgjöf.

„Það er hægt að gera þetta nafnlaust og heima hjá sér. Í fámennu landi þar sem margir þekkjast gæti fólk veigrað sér við því að sækja sér aðstoð en með þessu getur fólk fengið hjálp án þess að segja nokkrum manni frá því. Við sjáum í Danmörku að við erum að ná til fólks sem allajafna myndi ekki sækja sér aðstoð og það er oft fólkið sem mest þarf á aðstoðinni að halda,“ segir Sören.

Sorg og fyrirgefning

Lausnin er byggð þannig upp að hún er samsett af mörgum styttri kúrsum sem fólk getur farið í gegnum. Alls eru þeir 18 og einblínir hver þeirra á ólíkar afleiðingar eða fylgifiska skilnaðarins, eins og reiði í garð fyrrverandi maka, hvernig eigi að skilja tilfinningar barnsins og hvernig sé hægt að eiga samskipti við fyrrverandi maka.

„Það klára fæstir alla 18 kúrsana. Fólk fer yfirleitt inn og velur það sem hentar því. Það sem er, til dæmis, mjög vinsælt, er hvaða áhrif skilnaður hefur á börn og hvað sé hægt að gera í því. Þá er einnig vinsæll kúrs um fyrirgefningu og hvernig er hægt að hafa sameiginlegar reglur á tveimur heimilum. Fólk velur þannig það sem hentar því og er því mikilvægt,“ segir Sören.

Hann segir ekki mikilvægt að fyrrverandi pör velji sömu kúrsana eða jafnvel að báðir aðilar nýti sér lausnina. Hann segir það hafa verið mjög skýra kröfu frá fagaðilum að það væri ekki nauðsynlegt að báðir aðilar nýttu sér lausnina.

„Stundum er það þannig að annar aðilinn er kominn í nýtt samband og er hamingjusamur en hinn aðilinn er í sorg. Þannig eru þau á mjög ólíkum stað og vilja ekki bæði nýta lausnina. Þess vegna höfum við haft það opið að bara annar aðilinn nýti sér hana,“ segir Sören.

Þá sé einnig vinsæll kúrs um fyrirgefningu og annar um sorg.

„Kannski þarftu að fyrirgefa fyrrverandi maka þínum, eða jafnvel að fyrirgefa sjálfum þér því þú fórst frá fjölskyldunni þinni. Það fer í báðar áttir,“ segir Sören.

> „Stundum er það þannig að annar aðilinn er kominn í nýtt samband og er hamingjusamur en hinn aðilinn er í sorg.

Hann bendir á að það séu til rannsóknir allt frá sjöunda og tíunda áratugnum sem benda til þess að áfallið sem fylgi skilnaði megi helst líkja við ástvinamissi.

Nærri helmingur skilur

„Þetta er einn mest streituvaldandi viðburðurinn í lífi fólks. En hér á Norðurlöndunum er þetta álitinn nokkuð eðlilegur viðburður vegna þess að nærri helmingur okkar gengur í gegnum þetta á lífsleiðinni,“ segir Sören.

Hann segir að það séu þó augljósir kostir við það að báðir aðilar nýti sér lausnina því þá hafi fólk sameiginlegt tungumál til að ræða við börn sín um skilnaðinn. Hann segir það þó alltaf kost að minnsta kosti annað foreldrið hafi kynnt sér þessa lausn og hafi þannig þau tæki og tól sem fylgja, til að geta stutt barnið í gegnum skilnaðarferlið.

Hann segir að það sé enginn fastur tímarammi á því hversu lengi fólk er að jafna sig en það geti verið allt frá nokkrum mánuðum upp í ár.

„Það skiptir ekki máli hvort þú gekkst í gegnum skilnað fyrir tíu árum eða í gær. Það skiptir ekki máli hvort börnin þín eru enn börn eða hvort þau eru uppkomin,“ segir Sören og ítrekar að lausnin sé fyrir alla. Hún geti, til dæmis, einnig nýst fullorðnum, sem eru skilnaðarbörn en hafi ekki haft aðgang að slíkum lausnum þegar foreldrar þeirra skildu, og ömmum og öfum.

Byggt á skandinavísku frelsi

Lausnin var til að byrja með skylda í Danmörku sem partur af nauðsynlegum umhugsunartíma sem fólk var skyldað til að nýta áður en skilnaðurinn gekk í gegn, en þegar það kom í ljós að þessi tími hafði slæm áhrif á börnin var hann felldur út og lausnin gerð að vali.

Hann segir að það sé þeim ákaflega mikilvægt að enginn sé þvingaður til að nýta sér lausnina. Samvinna eftir skilnað sé hannað með skandinavískt frelsi í huga og það gangi gegn hugmyndafræði þeirra að fólk sé þvingað til þess.

„Það er byggt á þeirri hugsun að þú sem fullorðin manneskja ákveður sjálf hvað þú vilt ganga í gegnum og hvaða tól henta þér,“ segir hann.

Sören segir að ef fólk er að hugsa um að skilja eða er að ganga í gegnum skilnað þá sé gott að hugsa um fyrrverandi sem vinnufélaga og hafa velferð barnanna alltaf í fyrsta sæti.

„Það er alltaf gott að hugsa um hvað börnin þurfa og vera á sama tíma meðvitaður um það að þótt þið séuð skilin og þið kannski hatið hvort annað á þessum tímapunkti þá getið þið enn unnið saman. Hugsið um fyrrverandi sem vinnufélaga. Þið þurfið ekki að elska hvort annað, eða einu sinni vera vinir, en þið þurfið að vinna saman þegar kemur að börnunum ykkar.“ ■

FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

LAUGARDAGUR 28. ágúst 2021

Yara Birkeland er rafknúið og sjálfsiglandi skip.

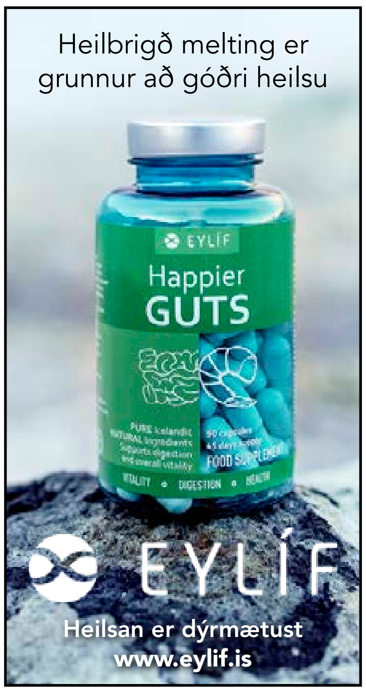
Mannlaust og umhverfisvænt vöruflutningaskip

sandragudrun@frettabladid.is

Vöruflutningaskip án áhafnar sem losar engan koltvísýring verður sjósett í árslok. Það er rafknúna flutningaskipið Yara Birkeland sem mun sigla sína fyrstu ferð milli tveggja norskra borga. Fylgst verður með skipinu frá þremur gagnaeftirlitsstöðvum á landi þegar það ferðast á milli borganna tveggja. Þetta rafknúna gámaskip er hannað til að draga úr losun í skipaflutningum en þeir standa nú fyrir á milli 2,5 til 3 prósentum af losun gróðurhúsalofttegunda á heimsvísu. Skipið var hannað árið 2017 og getur flutt 103 gáma á allt að 13 hnúta hraða.

Upphaflega var áætlað að Yara Birkland færi í jómfrúarferð sína árið 2020 en heimsfaraldurinn seinkaði þeim áætlunum. Yara International sem smíðar skipið segir að smíðin hafi farið fram samkvæmt áætlum með smávægilegum töfum en hennir hafi fylgt óvissuþættir og áskoranir líkt og algengt er með nýsköpunarverkefni.

Fyrsta rafknúna gámaskipið
Yara Birkeland er ekki fyrsta skipið sem siglir án áhafnar en árið 2018 sigldi sjálfsiglandi ferja sínu fyrstu ferð frá Finnlandi. Skipið er aftur á móti fyrsta gámaskipið sem er eingöngu knúið rafmagni að sögn framleiðendanna. ■



Rannsóknarteymi SagaNatura samanstendur af fjórum öflugum vísindamönnum, Steinþóri Sigurðssyni, PhD, Snæfríði Arnardóttur, MSc, Páli Arnari Hrauksyni, MSc og Lilju Kjalarsdóttur, PhD. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

AstaSkin lausn á algengu húðvandamáli

Rannsóknarteymi SagaNatura hefur staðið í ströngu síðastliðið ár við rannsóknir á virkni AstaSkin gegn algengu húðvandamáli sem kallast „chicken skin“, eða KP (Keratosis pilaris), og hrjáir um þriðjung mannkyns. 2

Rannsóknar- og þróunarteymi SagaNatura samanstendur af fjórum vísindamönnum sem standa á bak við vöruþróun og rannsóknir hjá fyrirtækinu. Þetta eru þau Lilja Kjalarsdóttir, PhD, Steinþór Sigurðsson, PhD, Páll Arnar Hauksson, MSc og Snæfríður Arnardóttir, MSc, en þau eru einstaklingarnir sem framkvæmdu rannsóknina og eru höfundar á einkaleyfisumsókn fyrir notkun á AstaSkin gegn KP.

AstaSkin er fæðubótarefni sem hefur verið á markaði síðan 2018. Grunnurinn í AstaSkin er astaxanthin, sem hefur þekkt jákvæð áhrif á heilsu húðarinnar. Þar má helst nefna vernd gegn útfjólubláum geislum, hrukkur og fínar línur verða grynnri og einnig getur astaxanthin komið í veg fyrir myndun á öldrunarblettum. „Frá því að við kynntum AstaSkin fyrir markaðnum höfum við lagt áherslu á að ræða við neytendur í gegnum e-mail, Facebook og síma, sem hefur aðstoðað okkur við að velja spennandi verkefni fyrir rannsóknar- og þróunarteymið,“ segir Lilja Kjalarsdóttir framkvæmdastjóri SagaNatura. „AstaSkin hefur fengið mjög góðar móttökur og hefur hjálpað fólki með ýmiss konar húðvandamál svo sem þurrk, bólur og fínar línur. Ekkert af þessu kom okkur sérstaklega á óvart, enda er AstaSkin hannað með þessi vandamál í huga,“ segir Lilja.

Neytendur uppgötvuðu nýja virkni

Hins vegar kom á óvart að nokkrir viðskiptavinir greindu frá því að þeir væru byrjaðir að nota AstaSkin til að halda niðri einkennum Keratosis pilaris (KP). „Þetta tiltekna húðvandamál er stundum kallað „chicken skin“, og einkennist af upphleyptum bólum sem innihalda uppsafnað keratín. Bólurnar eru stundum með roða og eru yfirleitt á upphandleggjum, vanga og bringu en finnast líka annars staðar.

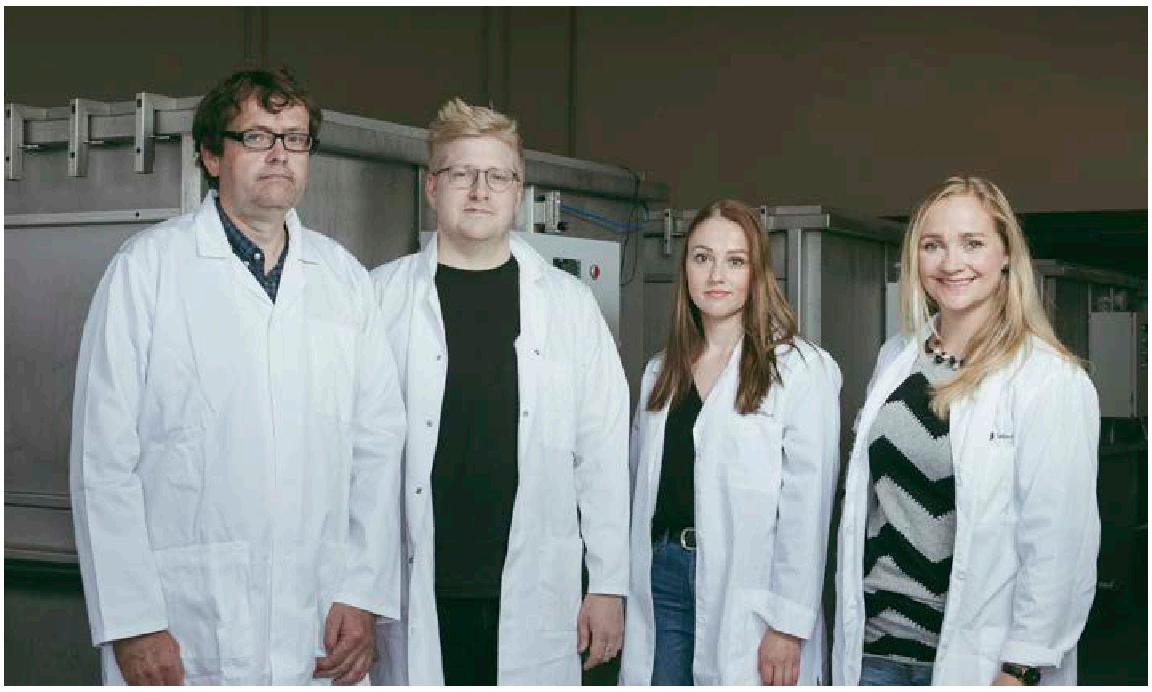
Þessar hvimleiðu bólur eru arfgengar og í raun mjög algengar, en um einn af hverjum þremur er með einkenni KP. Keratosis pilaris er talið vera afbrigði af eðlilegri húð og angrar fólk yfirleitt ekki nema af útlitslegum ástæðum. Þeir sem glíma við þetta vandamál upplifa þó oft mikið hugarangur yfir þessu ástandi.“

Lilja segir að það hafi vakið athygli og áhuga hennar, þegar hún heyrði í einni mömmu árið 2019 sem notaði AstaSkin fyrir sig og dóttur sína og sagði að þetta væri það eina sem virkaði til að halda einkennum KP niðri. „Stundum finnur maður lausnir við vandamálum fyrir einskæra tilviljun en ég er sjálf með KP. Þegar ég heyrði þetta hugsaði ég að þetta væri kannski ástæðan fyrir því að bólurnar væru farnar hjá mér, enda hef ég sjálf tekið AstaSkin reglulega í langan tíma. Við ákváðum því að gera könnun hjá okkar viðskiptavinum.“

Sjáanleg einkenni minnka

Rannsóknarteymið hjá SagaNatura gerði tvær rannsóknir. „Í fyrri rannsókninni tóku einstaklingar með KP AstaSkin í tvo mánuði. Þarna voru einstaklingar annars vegar með rubra-afbrigðið sem er oft kallað „strawberry skin“ og hins vegar alba-afbrigðið sem er kallað „chicken skin“. Það fannst greinilegur munur á þessum tveimur hópum. Einstaklingar með KP rubra fundu engan bata á tveimur mánuðum en allir með KP alba fundu bata. Í raun virkaði KP rubra hópurinn þá eins og lyfleysa.

Seinni rannsóknin tók sjö mánuði og var bara á fólki með KP



Það kom teyminu á óvart að neytendur væru farnir að nota AstaSkin gegn KP. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

> **Stundum finnur maður lausnir við vandamálum fyrir einskæra tilviljun en ég er sjálf með KP.**
>
> Lilja Kjalarsdóttir.

AstaSkin inniheldur astaxanthin sem hefur þekkta virkni á húðina.

alba. Þar komu svipaðar niðurstöður og úr fyrri rannsókn. Það tók tvo mánuði að sjá áhrif AstaSkin á húðina og batinn jókst með hverjum mánuðinum. Það var því virkilega áhugavert og ánægjulegt að sjá viðbrögð þátttakenda í lok könnunar þegar fyrir og eftir myndirnar voru skoðaðar.“

Ávinningurinn er ekki síður tilfinningalegur en útlitslegur. „Sjáanleg einkenni minnka vissulega en einkenni KP geta haft mikil áhrif á líðan fólks. Við höfum fengið ábendingar frá einstaklingum um að sjálfstraustið hafi aukist eftir inntöku á AstaSkin þar sem einkennin hafi komið í veg fyrir að fólk klæðist til dæmis stuttermabolum og vilji síður fara í sund.“

Greinileg virkni

Með reglulegri notkun AstaSkin dregur úr einkennum KP yfir nokkurra mánaða tímabil. „Eftir tveggja mánaða notkun fer sjáanlega að draga úr einkennum og síðan halda einkennin áfram að minnka með hverjum mánuðinum. Þetta er ástæðan fyrir því að ég tengdi ekki árangurinn sjálf við notkun AstaSkin fyrr en aðrir fóru að nefna þetta við mig.“

Að sögn Lilju finna flestallir jákvæða breytingu á húð sinni við inntöku á AstaSkin þar sem varan tekur á ýmsum húðvandamálum og -kvillum. „Varan samanstendur af andoxunarefninu astaxanthin sem við framleiðum sjálf úr þörunginum Haematococcus pluvialis, seramíði, sem unnið er úr hrísgrjónum, og kollageni ásamt ýmsum vítamínum sem eiga það sameiginlegt að hafa góð áhrif á húðina. Við teljum að þessi blanda innihaldsefna og samspil í virkni þeirra sé það sem hafi áhrif á KP, en ekki eitt ákveðið innihaldsefni. Við erum nú búin að sækja um einkaleyfi á þessari uppgötvun og í undirbúningsvinnu á stærri rannsóknum til að kanna áhrif AstaSkin á þetta algenga húðvandamál.“ ■

Vildi ekki vera í hlýrabol

Magnea Ásta Magnúsdóttir er 23 ára og hefur sætt sig við það frá unga aldri að vera með litlar bólur á upphandleggnum. Um er að ræða húðvandamál sem kallast „chicken skin“, eða KP (Keratosis pilaris). Magnea er nýútskrifuð með BS í hátækniverkfræði og sinnir rannsóknum við HR.

„Ég hafði alltaf verið með þessar litlu bólur á upphandleggnum og í raun háðu þær mér aldrei neitt sérstaklega. Ég hafði aldrei leitað til læknis, mig klæjaði ekkert í þetta. En ég hef alltaf verið óörugg að vera í hlýrabol. Ég hafði í raun aldrei gert neitt í þessu nema að bera body lotion á svæðið sem gerði svo sem ekki mikið gagn.

Fyrir um ári síðan byrjaði ég að taka inn AstaSkin. Mér hefur alltaf þótt góð húð vera eftirsóknarverð og ég hafði heyrt að þetta hefði góð áhrif á húðina. Svo vonaðist ég til þess að þetta hefði kannski áhrif á bólurnar

Magnea fann mikinn mun eftir inntöku á AstaSkin í nokkra mánuði.

á upphandleggnum,“ segir Magnea.

Forvitin að sjá árangurinn

Eftir að hafa tekið AstaSkin í tvo mánuði bauðst Magneu að taka þátt í rannsókn á vegum KeyNatura um virkni AstaSkin á KP. „Ég þáði það auðvitað og var sérstaklega forvitin að fá að fylgjast með og sjá hvaða áhrif þetta hefði á mín einkenni. Þá voru teknar ljósmyndir af bólusvæðinu á tveggja mánaða fresti.

Ég hef núna tekið AstaSkin í eitt ár og árangurinn hefur verið hægur, en stöðugur. Ég sá ekki mikinn mun á milli mynda eftir hverja myndatöku, en það er mjög greinilegur munur á fyrstu myndinni og þeirri síðustu sem var tekin. Bólurnar eru enn þá, en svæðið sem einkennin koma á hefur minnkað og ég finn minna fyrir bólunum. Roðinn hefur minnkað og húðin er mýkri viðkomu.“

KP, sterkari neglur og fallega sólbrún

Erla Guðmundsdóttir er 41 árs ungbarnasundkennari, heilsumarkþjálfi og íþróttakennari í MH. Erla hafði prófað ýmsar vörur með astaxanthin frá KeyNatura þar sem hún hafði heyrt hvað það hefði góð áhrif á margt. „Astaxanthin á meðal annars að minnka harðsperrur, hafa góð áhrif á húðina í sól og fleira. Ég prófaði AstaLýsi og svo AstaFuel fyrir æfingar á morgnana þegar ég var að fasta. En ég tók þetta ekki reglulega inn, svo áhrifin voru mjög óregluleg.“

KP sérstaklega algengt meðal Íslendinga

Erla sá auglýst eftir fólki í rannsókn á virkni AstaSkin á KP (Keratosis pilaris). „Sjálf hafði ég verið með þessar litlu hvítu bólur á upphandleggnum frá því ég var krakki og sömuleiðis bræður mínir tveir, en KP er víst ættgengt húðvandamál og svo er þetta víst sérstaklega algengt meðal Íslendinga.

Ég spáði aldrei mikið í bólurnar enda trufluðu þær mig ekki neitt. Ég átti það þó til að kroppa í þetta stundum. Ég hafði aldrei gert neitt í þessu fyrr en ég gifti mig árið 2005. Þá prófaði ég geislameðferð á húðlæknastofu. Þá stóð ég í eins konar sólarklefa

Erla fann mun á upphandleggjum. Þá voru neglurnar sterkari.

í nokkrar sekúndur og þetta snarminnkaði eftir það. En svo komu bólurnar aftur á nokkrum árum og hafa verið síðan.“

Gríðarlegur munur fyrir og eftir

Rannsóknin tók sjö mánuði. „Ég tók AstaSkin í sex mánuði og svo slepti ég því í tvo mánuði. Það tók alveg smá tíma fyrir mig að finna einhvern mun og ég skil vel að fólk sem er að prófa AstaSkin gegn KP gefist upp ef það virkar ekki strax. Eftir sex mánuði fékk ég að sjá ljósmynd af svæðinu við hliðina á annarri sem hafði verið tekin í upphafi tilraunarinnar og bara VÁ! Það var þvílíkur munur. Svæðið hafði minnkað mjög mikið og bólurnar voru orðnar miklu minni og færri. Það merkilega er að þegar ég tók þetta ekki í tvo mánuði þá komu þær fljótt aftur.

Annað sem ég fann þegar ég byrjaði að taka AstaSkin er að neglurnar urðu miklu sterkari. Ég kenni ungbarnasund og er í lauginni tímunum saman. Þá verða neglurnar mjúkar og klofna. En það hætti alveg þegar ég byrjaði.

Ég tók líka eftir áhrifum AstaSkin á húðina. Ég hef aldrei fengið jafnmikinn og jafnan lit og í sumar, það er bara eins og ég hafi verið á sólarströnd. Það hefur jú verið gott veður, en ég hef ekki legið neitt í sólbaði. Ég hef bara verið mikið úti. Sjálf hafði ég ekkert tekið eftir þessu fyrr en fólkið í kringum mig fór að hafa orð á því hvað ég væri fallega brún.“

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

Útgefandi: Torg ehf.
Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir**, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Oddur Freyr Þorsteinsson**, oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 5766 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir**, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Starri Freyr Jónsson** starri@frettabladid.is, s. 550 5767 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir**, thordisg@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.

NÝ SENDING
Kringlan - Glerártorg - ZIKZAKVERSLUN.IS
ZIKZAK
TÍSKUHÚS
Túnika
8.990,-
st.42-56
Kjóll
7.990,-
st.XS-XXXL
Blússa
8.990,-
st.42-56
Peysa
10.990,-
st.42-56
Jakki
12.990,-
st.42-56
Kjóll
11.990,-
st.42-56
Peysa
9.990,-
st.42-56
Peysa
10.990,-
st.42-56
FRÍ
heimsending þegar verslað er fyrir 7.000,- eða meira í vefverslun
ZIKZAKVERSLUN.IS
Peysa
9.990,-
st.XS-XXXL
Peysa
5.990,-
st.S-XXXL
PEYSA
6.990,-
BUXUR
6.990,-
S-XXXL
PEYSA
9.990,-
BLÚSSA
6.990,-
BUXUR
6.990,-
st. 42-56

Hvað er yndislegra en að taka fram nestiskörfuna og njóta góðgætis á nestisteppi í náttúrunni?

Sjöfn Þórðardóttir
sjofn
@frettabladid.is

Eldhúsdrottning töfrar fram pikknikk-krásir

Kristín Edwald er annálaður fagurkeri og nýtur þess að bera fram huggulegar kræsingar á fallegan hátt. Takið eftir pikknikk teppinu og körfunni. Fallegt á síðsumarsdögum að njóta. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Það má með sanni segja að hæstaréttarlögmaðurinn Kristín Edwald sé eldhúsdrottning landsins og sumir segja að hún sé okkar Martha Stewart.

Kristínu er margt til lista lagt og svo er hún líka með græna fingur. Hún ræktar ýmiss konar góðgæti heima og nú þegar tími uppskeru er upprunninn er Kristín byrjuð að töfra fram sælkerakræsingar til að njóta síðsumars. Kristínu þykir fátt skemmtilegra en að bera fram pikknikk-krásir sem gleðja bæði augu og bragðlauka á góðviðrisdögum og þá skipta litlu hlutirnir máli.

„Ég er með lítinn matjurtagarð þar sem ég rækta grænkál, rabarbara og spínat og prófa á hverju ári nýjar matjurtir. Ég er líka með jarðarberjaturn á svölunum og rifsberja- og sólberjarunna í bakgarðinum. Auðvitað borðum við mest af grænmetinu brakandi ferskt yfir sumarið en þegar ég dett í haustgírinn finnst mér mjög gaman að gera sultur, hlaup, sýrt grænmeti, síróp og ýmislegt fleira gott. Rifs- og sólberin eru ekki tilbúin þannig að ég er ekki byrjuð á að leika mér með þau í ár,“ segir Kristín.

Fullkomið jafnvægi súrs og sæts

Kristín deilir með lesendum uppskrift að einni af sínum uppáhaldssultum sem er rabarbara- og jarðarberjasulta sem hún gerir alltaf á haustin.

„Blanda af rabarbara og jarðarberjum nær svo dásamlegu jafnvægi milli súrs og sæts. Svo geri ég líka alltaf grænkálspestó sem er sérstaklega ljúffengt með nýbökuðu brauði,“ segir Kristín dreymin á svip.

Hún lætur hér fylgja með uppskrift að einfaldri rabarbaraböku.

„Þessi baka virkilega poppar með vanilluís. Uppskriftin að fyllingunni er heimatilbúin en toppurinn er klassísk ensk uppskrift úr einni af krúttlegu matreiðslubókunum sem National Trust gefur út í Bretlandi.“

> **Þessi baka virkilega poppar með vanilluís.**
>
> Kristín Edwald.

Rabarbara- og jarðarberjasulta

Uppskrift fyrir eina stóra krukku.

2 bollar rabarbari í bitum
2 bollar jarðarber
1 bolli sykur

Allt sett í pott á meðalhita og látið malla í 45-60 mínútur, hrært í við og við. Suðutími fer eftir því hvernig áferð á sultunni fólk vill hafa, en Kristínu finnst best að hafa smá bita í henni.

Rabarbarasulta og grænkálspestó Kristínar er girnilegt.

Nestiskarfa Kristínar er vel búin.

Grænkálspestó

12 grænkálsblöð, stilkur skorinn frá
⅓ bolli pistasíuhnetukjarnar
1 hvítlauksrif
2-3 msk. ólífuolía
50 g parmesan
Salt eftir smekk

Kristín setur grænkálið í sjóðandi vatn og lætur sjóða í 30-45 sekúndur þar til það er orðið fallega grænt. Kælir svo grænkálið og kreistir vatnið frá. Þá rífur hún parmesanostinn í blandara og bætir við hinum hráefnunum og maukar þar til góðri áferð er náð. Smakkað til með salti í lokin.

Rabarbarabaka

Uppskrift fyrir 22-24 cm form

Fylling

3 bollar rabarbari í 2 cm bitum
4 msk. hunang
1 msk. malaður engifer

Allt sett í pott og látið malla í 5-6 mínútur.

Toppur

100 g hveiti
50 g haframjöl
120 g hrásykur
1 tsk. kanill
100 g bráðið smjör

Hitið ofn í 180 °C. Þægilegast er að byrja á að gera toppinn, þá nær deigið að kólna meðan fyllingin er gerð. Blandið öllum þurrefnum saman. Hrærið svo smjörinu vel saman við með gaffli og kælið. Blandan á að vera nokkuð gróf.

Setjið öll hráefni í fyllinguna í pott og látið malla í nokkrar mínútur. Færið fyllinguna svo yfir í eldfasta mótið og myljið toppinn yfir.

Bakið í ofni við 180 °C í 25 til 30 mínútur, þar til að bakan er orðin fallega gyllt. ■

Dýrindis rabarbarabaka Kristínar.

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

Umsjónarmenn efnis: **Elín 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 | **Starri Freyr Jónsson** starri@frettabladid.is, s. 550 5767 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: Torg ehf.
Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson
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.

Hjálpræðisherinn

Trúin hvetur okkur til góðra verka

Nýi herkastalinn verður vígður við hátíðlega athöfn á morgun, sunnudag. Samkomur Hersins njóta vaxandi vinsælda og nú er í fyrsta sinn hægt að koma inn af götunni og njóta veitinga á kaffihúsi, öðrum til góðs. 2

Jamie Tablante, sem sér um spænskumælandi söfnuð Hjálpræðishersins, og Hjördís Kristinsdóttir, svæðisforingi og flokksleiðtogi hjá Hjálpræðishernum í Reykjavík. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓTTAR GEIRSSON

„Stemningin á samkomum Hjálpræðishersins ber keim af léttleika, gleði og alþjóðlegu andrúmslofti. Þetta er heimilislegur andi og við tölum alltaf um kirkjufjölskylduna okkar; það er fjölskylda sem maður velur sér. Hér þekkjast allir, án þess að þetta sé lokuð grúbba, og þvert á móti eru allir hjartanlega velkomnir. Ef þú kemur á samkomu hjá Hernum verður talað við þig. Það er öllum heilsað og á eftir er kaffi og spjall.“

Þetta segir Hjördís Kristinsdóttir, svæðisforingi og flokksleiðtogi hjá Hjálpræðishernum í Reykjavík.

Samkomur Hersins eru í Herkastalanum á sunnudögum klukkan 11 og þá er líka sunnudagaskóli fyrir börnin.

„Aðsóknin hefur aukist mikið á undanförnum árum og til okkar kemur alls konar fólk. Hér áður var það mikið til eldra fólk og þeir sem áttu erfitt, en nú kemur fjölskyldufólk og á öllum aldri og af nokkrum þjóðernum, en aðallega eru það Íslendingar og fólk frá Suður-Ameríku,“ upplýsir Hjördís.

Ástæða þess að margir gesta Hersins koma nú frá Suður-Ameríku er að undanfarin tvö ár hefur margt flóttafólk frá heimsálfunni komið til Íslands.

„Það er fólk með kristinn bakgrunn og sem vill ekki vera út af fyrir sig með sína trú heldur hluti af íslensku samfélagi og kirkjufjölskyldunni okkar. Nýverið bættist við starfsmannahópinn spænskumælandi prestur, Jamie Tablante, sem vinnur hjá okkur í söfnuðinum. Við vorum upphaflega með aðskildar samkomur, á íslensku og spænsku, en í sumar ákváðum við að sameina þær. Því eru samkomurnar okkar mjög fjölmenningarlegar og í sunnudagaskólanum starfar fólk sem talar íslensku, ensku og spænsku við börnin,“ greinir Hjördís frá.

Á samkomum Hersins eru ekki sungnir hefðbundnir sálmar undir orgelleik heldur spilar

Hjördís segir suðrænan salsatakt nú lífga enn meira upp á skemmtilegar samkomur Hersins. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓTTAR

undir söngnum hljómsveit með trommu, bassa og gítar.

„Það er pínu öðruvísi og ekki endilega alltaf mesta fagfólkið sem spilar undir heldur leyfum við gleðinni að taka þátt. Stundum syngjum við falskt og það er líka í góðu lagi, því það er samveran sem gildir. Við syngjum kristileg lög á íslensku, spænsku og ensku og það lifnar svo sannarlega yfir öllu þegar suður-ameríski takturinn bætist við. Fólk stendur upp og dillar sér, sem það gerði reyndar líka áður, en þessi suðræna sveifla er fjörug og skemmtileg viðbót,“ segir Hjördís kát.

Herinn nýtur velvildar

Hjálpræðisherinn starfar eins og venjuleg kirkja og tekur þátt í öllum stórum viðburðum í lífi fólks með kirkjulegum athöfnum, svo sem við barnablessanir, fermingar, brúðkaup og jarðarfarir.

„Fermingar hafa verið hjá Hernum síðan 2008. Í byrjun árs fara fermingarbörnin okkar í fermingarferð til Noregs og kynnast þar starfsemi Hjálpræðishersins, því norska hreyfingin er stærri og þar kynnast þau breiðara starfi en því sem við sinnum hér. Fermingarfræðslan er hefðbundin kristileg fræðsla en við tölum líka við unglingana um forvarnir gegn vímuefnum því margir sem koma til okkar hafa lent í þeim klóm, einnig um náin samskipti kynjanna, að bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum, og við kynnum hjálparstarfsemi Hersins fyrir þeim,“ útskýrir Hjördís.

> **Við viljum sýna fólki að í Hjálpræðishernum er venjulegt fólk sem vill láta gott af sér leiða og á sér sameiginlegan kristilegan bakgrunn. Það er trúin sem endurspeglast í verkum okkar.**
>
> Hjördís Kristinsdóttir

Hjálpræðisherinn byggir á mótmælendatrú eins og þjóðkirkjan og er lítill kenningamunur á kristnum gildum þjóðkirkjunnar og Hersins sem er hluti af hinni almennu kristnu kirkju hér á landi.

„Við verðum þess áskynja að Herinn nýtur velvildar í samfélaginu og að fólki þyki vænt um Herinn. Þeir sem þekkja Hjálpræðisherinn frá gamalli tíð þótti hann skrýtinn, þegar Norðmenn stóðu á götum úti í herbúningum og söfnuðu peningum, en það er orðið mjög langt síðan það var og í dag eru allir foringjar hér á landi Íslendingar. Það er ekki prinsippmál en við viljum sýna fólki sem hefur af okkur aðra ímynd að í Hjálpræðishernum er venjulegt fólk sem vill láta gott af sér leiða og á sér sameiginlegan kristilegan bakgrunn. Það er trúin sem hvetur okkur til verka,“ segir Hjördís.

Eftir samkomur hjá Hernum fara gestir heim með fagurt veganesti.

„Við hvetjum fólk til að nota hendur sínar og fætur til að vera ljós í heiminum. Ekki bara í orðum heldur líka að láta verk sín vera vitnisburð um það sem er gildi okkar í lífinu og láta það ljós lýsa í öllu okkar daglega lífi. Að trúin endurspeglist í verkum okkar,“ segir Hjördís.

Þessa dagana eru kát skólabörn áberandi í Herkastalanum, sem Herinn skaut skjólshúsi yfir á meðan gert er við Fossvogsskóla.

„Börnin eru nágrannar okkar og okkar innlegg í þessa leiðinlegu stöðu var að rétta fram hjálparhönd. Mér finnst ótrúlega gaman að lesa komment ánægðra foreldra á Facebook, um að börnin tali um að borða á fyrsta flokks veitingahúsi í kastalanum og sum eru agndofa innan um hermenn og foringja og heilsa þeim að hermannasið, sem er mjög skemmtilegt. Við erum ekki með neina fræðslu um Herinn við skólabörnin, en það skapast kannski umræður heima fyrir og þá geta þau spurt kennarana út í hvað Hjálpræðisherinn stendur fyrir.“ ■

Allt um Hjálpræðisherinn á herinn.is.

Hér geta því allir borið höfuðið hátt

Í starfi sínu sem flokksleiðtogi tekst Ingvi Kristinn Skjaldarson á við fjölbreytt verkefni á hverjum degi. Hann segir hjarta sitt alltaf hafa slegið með fólki sem minna má sín.

Ingvi Kristinn Skjaldarson er flokksleiðtogi í Reykjavík og hefur meðal annars umsjón með opnu húsi Hjálpræðishersins þar sem boðið er upp á heitan og næringarríkan mat virka daga milli klukkan 12.15 og 14. Jaðarsettir og efnaminni fá matinn endurgjaldslaust en aðrir greiða 1.500 krónur fyrir matinn að sögn Ingva. „Við höfum boðið upp á heitan mat í mörg ár. Ég stóð meðal annars fyrir súpueldhúsi í gamla kastalanum og þegar honum var lokað vorum við tvo daga í viku í Mjóddinni. Með opnun nýja kastalans bjóðum við upp á heitan mat fimm daga vikunnar.“

Matseðillinn er fjölbreyttur og ættu flestir matargesta að finna eitthvað við sitt hæfi. „Þetta er yfirleitt dæmigerður heimilismatur, til dæmis góð súpa með heimabökuðu brauði, grillað kjöt, saltfiskur, hamborgari og svo reynum við að bjóða upp á fisk tvisvar í viku. Yfirleitt geta gestir valið milli kjöt- eða fiskréttar og svo er líka grænmetisréttur í boði. Kjötsúpan okkar er til dæmis sérstaklega vinsæl meðal erlendra matargesta sem margir eru hrifnir af íslenska lambakjötinu.“

„Með opnun nýja kastalans bjóðum við upp á heitan mat fimm daga vikunnar,“ segir Ingvi Kristinn, flokksleiðtogi Hjálpræðishersins í Reykjavík. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Jákvætt og gott umhverfi

Það er alls konar fólk sem sækir opin hús í hádeginu að sögn Ingva. „Við lögðum upp með að allir gætu mætt, einnig vinnandi fólk sem greiðir hóflegt gjald fyrir máltíðina. Þannig getur matargestur sem borgar fyrir matinn setið við hlið annars sem fær hana ókeypis. Við vildum búa til eðlilegar aðstæður fyrir þá minni máttar og skapa jákvætt og gott umhverfi. Hér er til dæmis þjónað til borðs og starfsfólk ber virðingu fyrir öllum gestum okkar. Hér geta því allir borið höfuðið hátt enda skiptir okkur öllu máli að fólk haldi reisn sinni hér og fái að halda virðingu sinni.“

Er þakklátur fyrir þjónustuna

Margir fastagesta mæta á opnu húsin í hádeginu hjá Hjálpræðishernum. Utan þess að þiggja hádegismat fara sumir í sturtu, aðrir þvo þvott eða spjalla við aðra fastagesti. Einn fastagesta, sem ekki vildi koma fram undir nafni, segist afskaplega þakklátur fyrir þá þjónustu sem herinn býður upp á. „Hún var algjör vendipunktur fyrir mig. Hingað er sannarlega gott að koma og það gefur mér smá öryggi að hafa fastan stað hér yfir daginn.“

Hann lenti á götunni eftir að hafa dvalið um tíma á hóteli í Kópavogi. „Þar dvaldi ég um tíma með hluta af dótinu mínu meðan annað var í geymslu. Þar var engin þvottavél þannig að ég byrjaði að koma hingað í desember á síðasta ári með óhreinan þvott. Síðan hef ég vanið komur mínar hingað í hádeginu, fer hér í sturtu, les blöðin og svo dottar maður stundum hér.“

Í dag gistir hann í gistiskýlinu en þar hefur hann lent í ýmsum ævintýrum. „Allur þvotturinn hvarf til dæmis eftir að ég kom úr meðferð. Þar er ekki góð hreinlætisaðstaða, enginn spegill ef ég vil raka mig og kranar eru bilaðir. Hér hjá Hjálpræðishernum er hreinlætið hins vegar svo mikið að það er nánast hægt að borða af gólfinu. Hingað er gott að koma, aðstaðan er frábær og starfsfólkið tekur vel á móti öllum.“

Hjálpa alls konar fólki

Ingvi hefur starfað hjá Hjálpræðishernum í átta ár og kann vel við starfið. „Ég er flokksleiðtogi og sinni að mörgu leyti sömu störfum og prestur innan þjóðkirkjunnar. Þannig gifti ég fólk og jarða aðra, sé um blessanir og um ýmiss konar félagslegt starf, það er, þennan samfélagslega hluta hersins. Hjarta mitt hefur alltaf slegið með fólki sem minna má sín. Við erum nefnilega ekki bara að aðstoða fólkið á götunni heldur líka til dæmis fólk sem vantar aðstoðu til að þrífa sig, þvo þvott og fleira.“

Fjölbreytt verkefni

Það er því óhætt að segja að verkefnin séu bæði stór og smá. „Við leitum líka uppi mál sem brenna á samfélaginu á hverjum tíma fyrir sig og förum í þau á þann hátt sem við getum. Stundum líður mér eins og við gætum gert betur en herinn hefur svo takmarkað afl en eitthvað getum við þó gert. Svo má nefna að Hjálpræðisherinn byrjar oft á ýmsum gagnlegum verkefnum sem aðrir aðilar taka yfir. Þá snúum við okkur að öðrum verkefnum sem þarfnast krafta okkar og enginn er að sinna. Þannig vinnur herinn víða um heim.“ ■

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson | Sölumaður auglýsinga: Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653. | Veffang: frettabladid.is

Ofurbókari með margar hendur

ERA er fyrirtækjaþjónusta nýrra tíma sem þjónustar marga aðila innanlands sem utan. Við sinnum fjármálaþjónustu fyrir fjölda sjálfstæðra rekstrareininga og byggjum ferlana okkar á framsækinni, rafrænni nálgun. Auk þess erum við með sérþekkingu á persónuvernd og trausti í víðum skilningi laga, fjármála og tækni.

Við leitum að kröftugum einstaklingi til þess að leiða hóp starfsmanna og veita framúrskarandi þjónustu. Grunnþjónustan er í NAV en teygir sig vítt og breitt til annarra kerfa. Við óskum eftir einstaklingi sem hjálpar okkur að nýta tæknina enn betur og þróa áfram skilvirkni í ferlum og fyrirkomulagi.

Þekking og hæfni

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af fjármálastjórnun og færslu bókhalds nauðsynleg
- Greiningarhæfni
- Góð tæknileg þekking; færni í Excel nauðsynleg
- Reynsla af ársreikningaskilum æskileg
- Snerpa og nákvæmni
- Geta til að vinna undir álagi

Nánari upplýsingar fást með að senda fyrirspurn á atvinna@era.is

Umsóknir sendist á atvinna@era.is fyrir 3. september.

era

Framkvæmdastjóri - Fólk og fasteignir

Þjóðskrá

Þjóðskrá leitar að framsæknum og reyndum leiðtoga til að stýra málaflokki er varðar fólk og fasteignir. Málaflokkurinn tekur til fasteignaskrár, fasteignamats og brunabótamats. Jafnframt fellur þjóðskrá, útgáfa vottorða og vegabréfa þar undir. Um er að ræða spennandi starf þar sem viðkomandi gefst tækifæri til að móta stefnu og skipulag, sem og að þróa og innleiða nýja stafræna ferla og samskipti í stafrænni vegferð stofnunarinnar. Þjóðskrá hefur tvær starfsstöðvar, á Akureyri og í Reykjavík. Starfið getur verið staðsett á hvorum stað sem er.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Stjórnun og ábyrgð á daglegum rekstri og mannauðsmálum málaflokksins
- Áætlunargerð, stefnumótun og framkvæmd á stefnu stofnunar
- Skipulag stafrænnar vegferðar málaflokksins
- Forysta og samskipti við fyrirtæki og stofnanir
- Alþjóðasamstarf og þróunarvinna
- Þátttaka í framkvæmdastjórn Þjóðskrár

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, ásamt meistaraprófi eða yfirgripsmikilli reynslu sem nýtist í starfi
- Marktæk og árangursrík stjórnunarreynsla er skilyrði
- Framsýni, metnaður og drifkraftur í starfi ásamt samskipta- og skipulagsfærni
- Framúrskarandi hæfni til að skapa góða liðsheild ásamt jákvæðu og lausnarmiðuðu hugarfari
- Marktæk reynsla af stefnumótun og markmiðasetningu
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu er kostur
- Þekking og reynsla af fasteignamálum er kostur
- Reynsla á sviði stafrænnar þróunar er kostur
- Góð íslensku- og enskukunnátta og færni til að tjá sig skipulega bæði í ræðu og riti

Hlutverk Þjóðskrár Íslands er að greiða götu fólks og fyrirtækja í samfélaginu og gæta upplýsinga um réttindi þeirra og eignir. Við sinnum því með því að safna, varðveita og miðla upplýsingum um fólk, mannvirki og landeignir. Innan starfssviðs Þjóðskrár Íslands er rekstur fasteignaskrár og þjóðskrár, útgefið fasteignamat og brunabótamat og umsjón með útgáfu vegabréfa.

Við leggjum ríka áherslu á jákvæð samskipti og góða samvinnu sem er undirstaða góðrar þjónustu. Við teljum eftirsóknarvert að fá til liðs við okkur þá sem vilja starfa í anda gilda okkar um virðingu, sköpunargleði og áreiðanleika.

Við kunnum vel að meta frumkvæði, nákvæmni og hraða í vinnubrögðum og nýtum aðferðir straumlínustjórnunar til að gera betur í dag en í gær.

Nánari upplýsingar má finna á **www.skra.is**.

Umsóknarfrestur er til og með **13. september 2021**. Umsókn óskast fyllt út á **www.intellecta.is** og þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Umsóknir geta gilt í 6 mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út. Áhugasamir einstaklingar, óháð kyni, eru hvattir til að sækja um. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Um er að ræða fullt starf og laun samkvæmt kjarasamningum ríkisstarfsmanna.

Nánari upplýsingar um starfið veita Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) og Einar Örn Ævarsson (einarorn@intellecta.is) í síma 511 1225.

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

Forseti viðskiptadeildar

Háskólinn í Reykjavík leitar að metnaðarfullum einstaklingi í starf forseta viðskiptadeildar. Deildarforseti fer með faglega stjórn deildarinnar og ber ábyrgð á rekstri og fjárhag hennar. Deildarforseti heyrir undir sviðsforseta samfélagssviðs.

Leitað er að einstaklingi með:

- Doktorspróf á sviði viðskiptafræði eða skyldra greina
- Hæfni til að vinna að stefnumótun og uppbyggingu liðsheildar
- Reynslu af stjórnun, rekstri og mannaforráðum
- Reynslu af rannsóknum og kennslu á háskólastigi
- Hagnýta reynslu úr atvinnulífi eða af samstarfi við atvinnulífið
- Reynslu af alþjóðlegum vettvangi

Innan viðskiptadeildar er fengist við kennslu og rannsóknir í viðskiptafræði og hagfræði. Boðið er upp á nám á BSc-, MSc- og PhD-stigi. Nánari upplýsingar veita Ragnhildur Helgadóttir, **(ragnhildurh@ru.is)** eða Ester Gústavsdóttir, mannauðsstjóri HR **(esterg@ru.is).**

Umsóknum skal skilað á vef Háskólans í Reykjavík eigi síðar en **12. september 2021,** ásamt ferilskrá og kynningarbréfi. Farið er með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál.

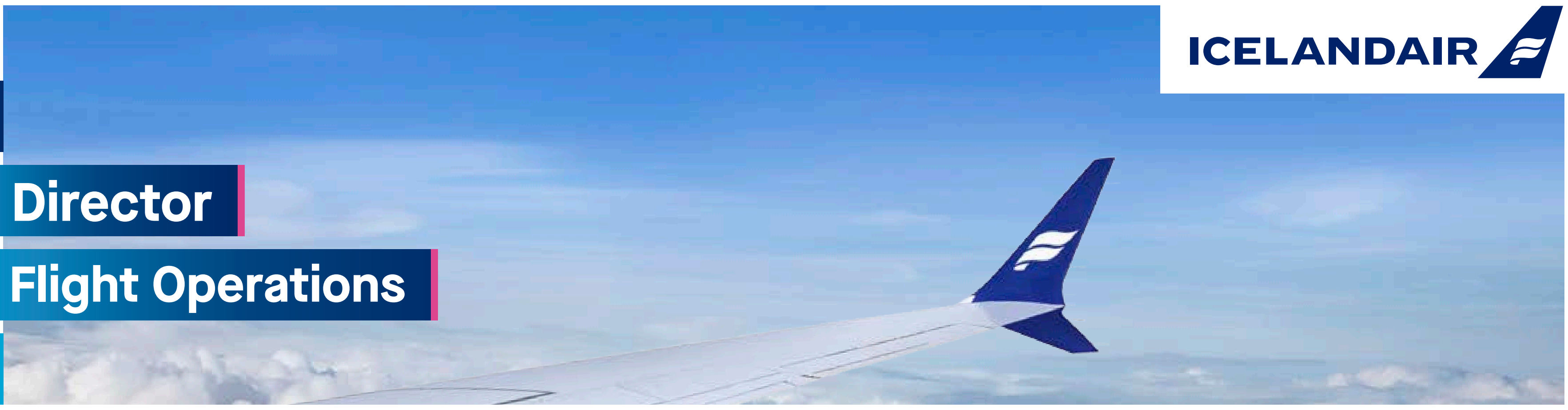
Háskólinn í Reykjavík | Menntavegur 1 | 101 Reykjavík | S: 599 6200 | **hr.is**

„Við erum kraftmikill hópur með sérhæfingu á ólíkum sviðum“

Starf forritara í Vefdeild

Við leitum að öflugum liðsauka í Vefdeild. Verkefnin snúa að þróun og viðhaldi lausna með það að markmiði að gera app, vef og netbanka Landsbankans enn betri.

Nánari upplýsingar | atvinna.landsbankinn.is



Director Flight Operations

Icelandair is seeking an outstanding leader for the role of Director Flight Operations. The Director is the Nominated Postholder towards regulatory authorities for both international and domestic flight operations, run as separate AOCs.

The Director is responsible for management and strategic development at Icelandair as well as direct management of the airline's pilots, flight dispatch, crew planning, licensed operations and other aspects regarding our flight operations.

This is a varied and challenging role with great opportunity for a strong leader to directly affect the operations of Icelandair with regard to quality, safety, operations and financial performance. We expect our leaders to ensure that their staff are provided with an optimal working environment, enabling them to deliver their best efforts every day.

Responsibilities:

- Responsible for ensuring regulatory compliance and that the airline's flight operations are conducted in a safe and efficient manner
- Leads and grows the flight operations team and capabilities
- Daily management of multiple teams within flight operations
- Monitors changes and ensures subsequent compliance with AIR OPS and FAR-129
- Participates in the Safety Review Board (SRB) and has a leading role in the Icelandair Safety Management System

Requirements:

- Flight operations experience
- Applicants must be pilots with a relevant rating
- Extensive Regulatory and Compliance knowledge and qualifications according to ORO.AOC.135
- Strong management and leadership experience
- Strong communication skills, both verbal and written
- An ability to lead and inspire a diverse team of highly skilled professionals
- The ability to liaison with other leaders across the company
- An ability to work and manage teams under pressure

For further information, please contact:
Jens Þórðarson, COO, **jensth@icelandair.is**
Kristján Pétur Sæmundsson, Talent Manager, **kristjanpetur@icelandair.is**

The application deadline is September 8th. Please submit your application along with a CV and cover letter through our website,
www.icelandair.com/about/job-vacancies

RioTinto

Sérfræðingur á sviði öryggismála

ISAL í Straumsvík er fjölbreyttur vinnustaður sem byggir framtíð sína á framúrskarandi starfsfólki. Við framleiðum hágæða ál með heilbrigðis-, jafnréttis- og öryggismál í fyrirrúmi í sátt við umhverfi og samfélag.

Rio Tinto á Íslandi hf. óskar eftir því að ráða metnaðarfullan einstakling í starf sérfræðings í öryggisteymi fyrirtækisins.

Við leitum að öflugum einstaklingi í starf sérfræðings öryggismála og eldvarna.

Fyrirtækið leggur sig fram um að tryggja öryggi starfsmanna sinna, auka þekkingu þeirra á öryggismálum og skapa þannig skaðlausan vinnustað.

Starfssvið:

- Forvarnir í öryggismálum og stuðningur við allar deildir fyrirtækisins.
- Þjálfun og fræðsla fyrir starfsmenn ásamt þróun fræðsluefnis.
- Umsjón með áhættugreiningum.
- Innleiðing á nýjum aðferðum til að bæta öryggismenningu.
- Umsjón með atvikaskráningu, greining orsaka og eftirfylgni úrbóta.
- Úrvinnsla gagna og skýrslugerð.
- Umsjón með neyðarvarnarstjórn.
- Þátttaka í innri og ytri úttektum.
- Samskipti innan fyrirtækisins og við ytri aðila.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun sem nýtist í starfi.
- Færni í mannlegum samskiptum.
- Þekking á öryggisstjórnun og straumlínustjórnun kostur.
- Faglegur metnaður, frumkvæði og skipulagshæfni.
- Góð íslensku-og enskukunnátta og hæfni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Góð tölvukunnátta.

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

Umsóknarfrestur er til og með 6. september nk.

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

Umsækjandi þarf að fara í heilsufarsskoðun ef af ráðningu verður.

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

Umsjón með starfinu hafa Auður Bjarnadóttir (audur@vinnvinn.is) og Hildur Jóna Ragnarsdóttir (hildur@vinnvinn.is) hjá Vinnvinn.

vinnvinn
RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF

SAMVINNA UM VELFERÐ

HEILBRIGÐISSTOFNUN AUSTURLANDS

VIRÐING / ÖRYGGI / FAGMENNSKA

Læknisstaða á Umdæmissjúkrahúsi Austurlands

SÉRFRÆÐILÆKNIR Í ALMENNUM LYFLÆKNINGUM

Laus er til umsóknar staða sérfræðilæknis í almennum lyflækningum við Umdæmissjúkrahús Austurlands/FSN í Neskaupstað. Starfshlutfall er 100% en hlutastarf kemur til greina. Staðan veitist frá 1. október 2021 eða eftir nánara samkomulagi.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Þjónusta við heilsugæslu og göngudeild umdæmissjúkrahússins í Neskaupstað
- Þátttaka í vaktþjónustu
- Þátttaka í kennslu læknanema og deildarlækna
- Þátttaka í þverfaglegri samvinnu og teymisvinnu HSA
- Sérfræðingur í lyflækningum myndar ásamt skurðlækni, svæfingalækni og deildarlækni öflugt teymi lækna við sjúkrahúsið og heilsugæsluna. Sjúkrahúsið er vel búið tækjum, s.s. CT-tæki, ómtæki, speglanatækjum og rannsóknarstofu. Farandsérfræðingar í ýmsum greinum heimsækja sjúkrahúsið og sinna þannig sérfræðiþjónustu í nærumhverfinu.

Hæfniskröfur

- Íslenskt sérfræðileyfi í almennum lyflækningum

Lögð er áhersla á faglegan metnað, jákvæðni og sveigjanleika. Lipurð og áreiðanleiki í samskiptum eru skilyrði. Áskilinn er réttur til að hafna umsóknum frá einstaklingum sem ekki teljast uppfylla framangreind skilyrði.

Umsóknarfrestur er til og með 30. september 2021

Kjör fara eftir kjarasamningi fjármálaráðherra og Læknafélags Íslands.

Umsóknum skal skilað á eyðublöðum sem fást á vef Embættis landlæknis; https://www.landlaeknir.is/um-embaettid/umsoknir/ til HSA, framkvæmdastjóra mannauðs , Lagarási 22, 700 Egilsstöðum.

Öllum umsóknum verður svarað. Tekið er mið af jafnréttisstefnu HSA við ráðningar. Umsókn fylgi staðfestar upplýsingar um nám, starfsreynslu, kennslu og vísindastörf, ásamt afriti af greinum sem umsækjandi kann að hafa birt eða skrifað. Mat HSA byggist á innsendum umsóknargögnum. Viðtöl verða tekin við umsækjendur og byggist ákvörðun um ráðningu í starfið einnig á þeim. Tóbaksnotkun er ekki heimil á vinnutíma innan HSA.

Nánari upplýsingar veita Jón H. H. Sen, forstöðulæknir, s. 840-4144 og 4701450, jon.sen@hsa.is Pétur Heimisson, framkvæmdastjóri lækninga, s. 470-3052 og 860-6830, petur.heimisson@hsa.is Guðjón Hauksson, forstjóri, s. 470-3050, gudjon.hauksson@hsa.is Emil Sigurjónsson framkvæmdastjóri mannauðs, s. 470 3053 og 895 2488, netf. emil.sigurjonsson@hsa.is .

Fjarðabyggð er ákjósanlegur kostur jafnt í starfi og leik:

Samfélagið Í Neskaupstað er sterkt skólasamfélag: leikskóli, grunnskóli, tónlistarskóli og verkmenntaskóli. Næsti menntaskóli er á Egilsstöðum. Vegalengdir eru að jafnaði stuttar og fólk því fljótt í förum milli staða, hvort sem um er að ræða t.d. skóla eða þjónustu af ýmsum toga. Íbúarnir eru samheldnir og samfélagið líflegt. Íbúafjöldi er um 1400 manns.

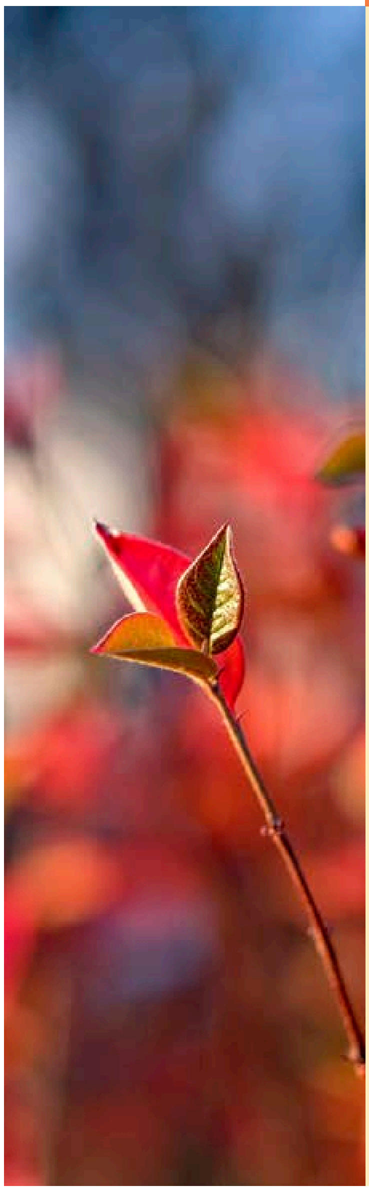
Íþróttir Íþróttalífið á svæðinu er fjölbreytt og ýmislegt í boði, svo sem sjósport, fjallgöngur, fótbolti, blak, sund, hestamennska, skíði, golf og karate. Oddskarð er skíðasvæði í fjöllunum milli Norðfjarðar og Eskifjarðar. Það er rómað fyrir náttúrufegurð og góðan aðbúnað. Mjög góður 9 holu golfvöllur er í Norðfirði.

Samgöngur Ný Norðfjarðargöng hafa gjörbylt samgöngum í Fjarðabyggð. Egilsstaðaflugvöllur er í aðeins tæplega klukkustundar akstursfjarlægð.

Náttúrufegurð Náttúra Austurlands er í senn mikilúðleg og fíngerð. Útivistarfólk á auðvelt með að finna eitthvað við sitt hæfi frá fjörum til fjalla og náttúruunnendur eru óvíða betur í sveit settir en einmitt í Fjarðabyggð. Hvort sem menn vilja lóna á fjörðum eða sigra fjöll er það allt innan seilingar. Áhugafólk um veiðar hefur fjölbreytta möguleika til sjós og lands og allir eru þeir nærtækari en menn gæti að óreyndu grunað.

Umdæmissjúkrahús Austurlands/FSN í Neskaupstað starfrækir blandaða lyf- og handlækningadeild, hjúkrunardeild, fæðingardeild og endurhæfingardeild ásamt stoðdeildum, sem og heilsugæslu fyrir íbúa í Neskaupstað og Mjóafirði. Auk lyflæknis starfa svæfingalæknir, skurðlæknir og deildarlæknir á FSN. Þjónustusvæði sjúkrahússins nær frá Bakkafirði til Djúpavogs, svæðis sem telur um 11.000 íbúa. Flugvöllur fyrir sjúkraflug er í Neskaupstað. Meginhlutverk sjúkrahússins er að veita almenna sjúkrahúsþjónustu, samanber lög um heilbrigðisþjónustu nr. 40/2007, og það er hlekkur í þjónustukeðju HSA, sem starfar á þremur fagsviðum: heilsugæslu-, hjúkrunar- og sjúkrasviði. Á þjónustusvæði HSA eru auk FSN sjö heilsugæslur, en alls eru starfseiningarnar 11 talsins. HSA byggir þjónustu sína á mannvirðingu, þekkingu og þverfaglegri samvinnu.

Upplýsingafulltrúi



Umhverfis- og auðlindaráðuneytið leitar eftir einstaklingi sem býr yfir drifkrafti, frumkvæði og góðri samskiptafærni til að sinna fjölbreyttu og krefjandi starfi upplýsingafulltrúa ráðuneytisins.

Upplýsingafulltrúi hefur m.a. umsjón með miðlun upplýsinga af starfi ráðuneytisins, samskiptum við fjölmiðla, vef, samfélagsmiðlum og fræðslu- og kynningarstarfi. Upplýsingafulltrúi heyrir undir skrifstofu ráðuneytisstjóra.

Í ráðuneytinu er öflugur og samhentur hópur starfsmanna sem starfar á sex skrifstofum. Undir ráðuneytið heyra umfangsmikil samfélagsleg verkefni svo sem á sviði loftslags- og umhverfismála, náttúruverndar og náttúruvár.

Ráðuneytið leggur áherslu á góða liðsheild og góðan starfsanda. Ráðuneytið er með vottað umhverfisstjórnunarkerfi og jafnlaunavottun.

Meginverkefni:

- Ábyrgð á upplýsingamiðlun ráðuneytisins
- Umsjón með samskiptum og miðlun til fjölmiðla og skipulagi fjölmiðlaviðburða
- Umsjón með vef og samfélagsmiðlum ráðuneytisins
- Umsjón með fræðslu- og kynningarstarfi ráðuneytisins
- Umsjón með innri vef ráðuneytisins
- Þátttaka í ýmsum verkefnum og starfshópum innan og utan ráðuneytisins sem undir starfið heyra
- Þátttaka í alþjóðlegu samstarfi

Hæfniskröfur

- Háskólapróf sem nýtist í starfi, meistaragráða er æskileg
- Marktæk reynsla á sviði upplýsinga- og kynningarmála
- Reynsla af störfum við fjölmiðla er kostur
- Framúrskarandi hæfni í samskiptum og geta til að mynda tengslanet
- Frumkvæði, sjálfstæð vinnubrögð og geta til að starfa undir álagi
- Góð tölvuþekking. Kunnátta í power point, infogram og vefumsjónarforritum er kostur
- Reynsla af opinberri stjórnsýslu er kostur
- Gott vald á íslensku og ensku í rituðu og mæltu máli

Umsóknarfrestur er til og með 6. september nk. Sótt er um starfið á Starfatorgi – starfatorg.is

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

Nánari upplýsingar um starfið veitir **Sigríður Auður Arnardóttir**, ráðuneytisstjóri (**sigridur.arnardottir@uar.is**) eða í síma **545-8600**.

Stjórnarráð Íslands
Umhverfis- og auðlindaráðuneytið

VIÐ BYGGJUM UPP SAMFÉLÖG

VERKÍS veitir trausta ráðgjöf sem styður við uppbyggingu sjálfbærra samfélaga. Við höfum mikla þekkingu á sviði vistvænnar hönnunar og erum leiðandi á heimsvísu þegar kemur að grænni orkuvinnslu og nýtingu jarðvarma. Við byggjum upp sjálfbær samfélög víða um heim með því að hafa sjálfbærni alltaf í huga við ákvarðanatöku – allt frá fyrstu hugmynd til förgunar.

VERKÍS

Vegna aukinna verkefna viljum við bæta við okkur öflugu starfsfólki – vilt þú vera hluti af hópnum okkar? Við leitum eftir jákvæðum einstaklingum sem sýna metnað, frumkvæði og sjálfstæði í starfi. Vinnan hjá okkur er teymisvinna og því er þörf á miklum og góðum samskiptum innanhúss sem utan. Nánar um störfin má finna á umsokn.verkis.is.

HLJÓÐVERKFRÆÐINGUR

Við leitum eftir hljóðverkfræðingi á Byggingasvið sem hefur góða reynslu í hljóðhönnun.

Starfið felst í fjölbreyttum hönnunarverkefnum s.s. hönnun íbúða- og atvinnuhúsnæðis, samgöngumannvirkja, skipulagsverkefna og ýmsum mælingum á hávaða, hljóði og titringi.

BURÐARVIRKJAHÖNNUÐUR

Við leitum eftir byggingarverkfræðingi og byggingartæknifræðingi á Orku- og iðnaðarsvið með reynslu af hönnun burðarvirkja. Þekking á BIM aðferðarfræðinni og notkun líkana við hönnun er kostur.

Starfið felst í hönnun á vatnsafls- og jarðvarmavirkjunum ásamt iðnaðarmannvirkjum. Um er að ræða bæði alhliða hönnun á fyrirkomulagi mannvirkja en deilihönnun og burðarþolshönnun er stór hluti starfsins. Framkvæmdaeftirlit getur einnig verið hluti starfsins.

RAFMAGNSVERKFRÆÐINGUR EÐA RAFMAGNSTÆKNIFRÆÐINGUR Á SVIÐI RAFORKUKERFA

Við leitum eftir rafmagnsverkfræðingi eða rafmagnstæknifræðingi á Orku- og iðnaðarsvið, helst með reynslu af vinnu við framleiðslu-, flutnings- og/eða dreifikerfi raforku. Þekking á netkerfum er kostur.

Starfið felst einkum í vinnu við forritun og prófanir á varnar- og stjórnbúnaði í tengivirkjum og öðrum raforkumannvirkjum. Verksviðið getur orðið fjölbreytt og náð allt frá frumathugunum og valkostagreiningum að útboðshönnun og yfirferð á hönnun verktaka. Í sumum tilvikum er deilihönnun einnig unnin af hópnum.

TÆKNITEIKNARI

Við leitum eftir tækniteiknara á Orku- og iðnaðarsvið með reynslu af notkun helstu teikniforrita. Reynsla af útgáfuferli teikninga og að vinna með BIM líkön er kostur.

Starfið felst í gerð teikninga og þrívíddarlíkana í Autocad, Inventor og Revit ásamt útgáfu teikninga og utanumhaldi teikningaskráa.

Nánari upplýsingar veita:

Elín Greta Stefánsdóttir mannauðsstjóri, egs@verkis.is

Áslaug Ósk Alfreðsdóttir, sérfræðingur í mannauðsmálum, aoa@verkis.is

Umsóknarfrestur er til og með 8. september. Sótt er um á umsokn.verkis.is

Eftirlitsmaður flugvalla

Samgöngustofa leitar að öflugum einstaklingi í stöðu eftirlitsmanns með innviðum, búnaði og starfrækslu flugvalla á mannvirkja- og leiðsögusviði stofnunarinnar.
Starfið felst í vottun og eftirliti með fyrirtækjum með starfsleyfi til reksturs flugvalla auk annarra verkefna tengdum flugöryggi og ýmissar sérfræðivinnu í málaflokknum. Starfshlutfall er 100%. Viðkomandi þarf að standast bakgrunnsskoðun Ríkislögreglu-stjóra til að starfa á haftasvæði flugverndar á flugvöllum.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun á tæknisviði sem nýtist í starfi, t.d. verkfræði eða tæknifræði, eða veruleg staðfest reynsla af tæknimálum tengdum starfrækslu flugvalla, eða flugmenntun og reynsla af flugi.
- Þekking á stjórnunarkerfum, s.s. gæða- og öryggisstjórnunarkerfum, og reynsla á því sviði er kostur.
- Þekking á íslenskum og alþjóðlegum kröfum til hönnunar og starfrækslu flugvalla er kostur.
- Mjög góð tök á íslensku og ensku og gott vald á úrvinnslu og framsetningu upplýsinga.
- Frumkvæði, skipulögð og nákvæm en lausnamiðuð vinnubrögð og sjálfstæði í starfi.
- Jákvæðni í mannlegum samskiptum.

Umsóknarfrestur er til 6. sept. 2021

Hægt er að sækja um starfið rafrænt á **samgongustofa.is/storf**

Upplýsingar um Samgöngustofu má finna á **samgongustofa.is**

Í boði er spennandi starf hjá metnaðarfullri stofnun í alþjóðlegu umhverfi. Við bjóðum góða starfsaðstöðu og frábæra vinnufélaga.

Við hvetjum öll kyn til að sækja um.

Ármúli 2 | 108 Reykjavík | Sími 480 6000

Samgöngustofa

Við leiðum fólk saman

hagvangur.is

HAGVANGUR

B.Ó. SMIÐIR

B.Ó. Smiðir ehf. óska eftir að ráða smiði í vinnu

Umsóknir og fyrirspurnir má senda á **bosmidir@bosmidir.is**

REYKJALUNDUR endurhæfing

Hjúkrunarfræðingur meðferðarsvið 2

Laus er til umsóknar 100% staða hjúkrunarfræðings á meðferðar-svið 2 á Reykjalundi. Á sviðinu starfa taugateymi, hjartateymi, lungnateymi og ofnæmiskipta og offituteymi. Staðan er laus strax eða eftir nánara samkomulagi. Um tímabundna ráðningu til eins árs er að ræða með möguleika á fastráðningu.

Gerð er krafa um íslenskt hjúkrunarleyfi og þarf viðkomandi að búa yfir þekkingu á sjúkdómum sem falla undir meðferðarsvið 2 og meðferð þeirra, ásamt ríkri hæfni í mannlegum samskiptum og sjálfstæðis í starfi.

Laun byggja á kjarasamningi Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga og Samtaka fyrirtækja í velferðarþjónustu auk stofnanasamnings Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga og Reykjalundar.

Upplýsingar um starfið gefa Lára M. Sigurðardóttir, framkvæmda-stjóri hjúkrunar **í síma 585-2129 laras@reykjalundur.is** og Guðbjörg Gunnarsdóttir, mannauðs stjóri **í síma 585-2143 gudbjorg@reykjalundur.is**

Umsóknarfrestur er til 12. september 2021.

Umsóknarform og upplýsingar um Reykjalund má finna á heima-síðunni **www.reykjalundur.is**

Á Reykjalundi er unnið í þverfaglegum teymum þar sem áhersla er lögð á skjólstæðingsmiðaða nálgun og heildræna sýn.

Reykjalundur endurhæfing ehf. Sími 585 2000 – www.reykjalundur.is

---

Vélstjóri

Vinnslustöðin hf. óskar eftir að ráða 1. vélstjóra á Breka VE 61 (2861)

Breki VE 61 er 51,29 metra langur ísfisktogari sem gerður er út frá Vestmannaeyjum. Skipið er smíðað í Kína og kom til landsins árið 2018. Vélastærð skipsins er 1795 kW.

Í umsóknum þurfa að koma fram ítarlegar upplýsingar um menntun, reynslu og fyrri störf.

Nánari upplýsingar veitir Guðni Ingvar Guðnason í síma 893-9741 og umsóknir skulu sendar með tölvupósti á netfangið gudni@vsv.is.

VSV VESTMANNAEYJAR ICELAND

Vinnslustöðin hf..
Hafnargötu 2, 900 Vestmannaeyjar
Sími 488 8000 • vsv@vsv.is • www.vsv.is

ENDURMENNTUNARSTJÓRI HÍ

Starf endurmenntunarstjóra HÍ er laust til umsóknar

Endurmenntun Háskóla Íslands hefur verið starfrækt síðan 1983 og er í fararbroddi í endur- og símenntun á Íslandi. Markmiðið er að efla hæfni og þekkingu fólks í leik og starfi með fjölbreyttu námsframboði. Stefna okkar er að vera ávallt eftirsóknarverðasti valkosturinn til símenntunar. Við stundum öflugt þróunarstarf í samtali við samfélagið sem skilar sér í spennandi nýjungum í námsframboði. Við leggjum áherslu á að innihald og framsetning námskeiða, námskeiðshalds og þjónusta uppfylli þarfir samfélagsins og skili ánægðum nemendum.

Helstu verkefni og ábyrgð

Endurmenntunarstjóri starfar í umboði stjórnar og ber ábyrgð á rekstri stofnunarinnar og sér um daglega starfsemi hennar. Hann sinnir stefnumótun stofnunarinnar og er ábyrgur fyrir áætlanagerð, fjármálum, starfsmannamálum, markaðsmálum, námsframboði og þróun námskeiða. Endurmenntunarstjóri ber ábyrgð á því að fylgja settri stefnu og ná markmiðum með m.a. vali á viðeigandi skipulagi og starfsháttum. Hann ber jafnframt ábyrgð á að tryggja tengsl, samskipti og samstarf við aðrar starfseiningar Háskóla Íslands.

Leitað er að einstaklingi sem hefur brennandi áhuga á mennta- og fræðslumálum.

Hæfniskröfur

- Háskólagráða sem nýtist í starfi
- Framhaldsmenntun á sviði stjórnunar, fullorðinsfræðslu eða önnur sambærileg menntun æskileg
- Reynsla af stjórnun og stefnumótun
- Þekking á íslensku atvinnu- og menningarlífi
- Sjálfstæði, góð skipulagshæfni og frumkvæði
- Leiðtogahæfni og samskiptafærni
- Góð íslensku- og enskukunnátta, bæði í ræðu og rituðu máli
- Reynsla af störfum í háskólaumhverfi og/eða í opinberri stjórnsýslu er kostur

Frekari upplýsingar um starfið
Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og viðkomandi stéttarfélag hafa gert. Starfshlutfall er 100%. Við ráðningar í störf við Háskóla Íslands er tekið mið af jafnréttisáætlun skólans. Vakin er athygli á málstefnu Háskóla Íslands. Öllum umsóknum verður svarað og umsækjendum tilkynnt um ráðstöfun starfsins þegar ákvörðun hefur verið tekin. Umsóknir geta gilt í sex mánuði frá lokum umsóknarfrests.

Eftirfarandi gögn skulu fylgja umsókn:
Ferilskrá, bréf þar sem áhuga á starfinu er lýst og fjallað um hvað umsækjandi telur sig geta lagt af mörkum til þess, staðfest afrit af prófskírteinum og upplýsingar um umsagnaraðila.

Umsóknarfrestur er til og með 13.09.2021
Sótt er um á **vef Háskóla Íslands** eða á **starfatorg.is**.
Nánari upplýsingar veita: Róbert H. Haraldsson, **robhar@hi.is**, og Ragnhildur Ísaksdóttir, **ragnhildurisaks@hi.is**.

Háskóli Íslands, Sæmundargötu 2, 102 Reykjavík, +354 525 4000, **www.hi.is**

ENDURMENNTUN HÍ

EIGNAMIÐLUN

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

LEITUM AÐ METNAÐAR-FULLUM EINSTAKLINGI Í SKJALAGERÐ HJÁ EIGNAMIÐLUN

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

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

Menntun og hæfniskröfur

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

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

Umsóknir skal senda á netfangið **gudlaugur@eignamidlun.is**

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

Laus störf
hjá Kópavogsbæ

Kópavogsbær auglýsir laus störf forstöðumanns Gerðarsafns og sérfræðings í innkaupadeild Kópavogsbæjar.

Forstöðumaður Gerðarsafns heyrir undir forstöðumann menningarmála hjá Kópavogsbæ. Ráðið er í starfið til fimm ára í senn. Forstöðumaður mótar hlutverk og listræna stefnu Gerðarsafns og ber meðal annars ábyrgð á sýninga- og viðburðahaldi, rekstri safnsins, safnverslunar og veitingasölu, á safneign Gerðarsafns og öðrum listaverkum í eigu Kópavogsbæjar. Forstöðumaður sinnir samstarfi við aðrar menningarstofnanir bæjarfélagsins og sambærilegar stofnanir annars staðar.

Sérfræðingur innkaupadeildar heyrir undir deildarstjóra innkaupadeildar og starfar með stjórnendum á öllum sviðum Kópavogsbæjar. Sérfræðingur í innkaupadeild hefur umsjón með vörustjórnunarkerfi og samningum og sér um daglega þjónustu, kynningu og fræðslu við svið og stofnanir. Innkaupadeild heyrir undir fjármálasvið sem hefur yfirumsjón með fjármálastjórn Kópavogs og veitir stjórnendum upplýsingar, stuðning og aðhald.

Hægt er að sjá nánari upplýsingar um störfin og sækja um á heimasíðu bæjarins **kopavogur.is**

Kópavogsbær

kopavogur.is

UPPLÝSINGAFULLTRÚI HEILSUGÆSLU HÖFUÐBORGARSVÆÐISINS

Laust er til umsóknar starf upplýsingafulltrúa Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins.
Starfið er tímabundið til eins árs með möguleika á framtíðarráðningu. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf 1. október nk. eða samkvæmt nánara samkomulagi.
Um er að ræða nýtt starf og því um spennandi tækifæri að ræða til að þróa það og móta.

Starfsemi Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins, HH, er mjög víðtæk og fjölbreytt.
HH rekur fimmtán heilsugæslustöðvar ásamt mörgum sérþjónustum. Jafnframt sinnir HH sýnatökum og bólusetningum vegna COVID-19. Fjöldi starfsmanna er um 1000 sem hefur aukist ört undanfarin ár.

HELSTU VERKEFNI OG ÁBYRGÐ

Umsjón með fjölmiðlasamskiptum stofnunar, svör við fyrirspurnum fjölmiðla og gerð fréttatilkynninga.
Þátttaka í miðlun upplýsinga á ytri vef stofnunar, umsjón með samfélagsmiðlum og gerð kynningarefnis, ásamt stefnumótun.

Starfshlutfall er 100%. Umsóknarfrestur er til og með 06.09.2021.
Nánari upplýsingar veitir Elín Eiríksdóttir - elin.eiriksdottir@heilsugaeslan.is - 513 5000
Sjá nánar á www.starfatorg.is og á www.heilsugaeslan.is undir laus störf

HEILSUGÆSLA HÖFUÐBORGARSVÆÐISINS
- hér fyrir þig -

VIRÐING - SAMVINNA - FAGMENNSKA

Fyrirtæki ársins 2021

hagvangur.is

HAGVANGUR

Þroskaþjálfi

Fullt starf

Grunnskólinn á Ísafirði auglýsir laust til umsóknar 100% starf þroskaþjálfa. Umsóknarfrestur til 02.09.2021.

Sjá nánar á Job

job

Finnum draumastarfið saman

Seltjarnarnesbær
Laus störf

Grunnskóli Seltjarnarness

Umsjónarkennari, fullt starf í afleysingum næsta skólaár

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

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

Leikskóli Seltjarnarness

Leikskólakennari, fullt starf

Starfsmaður leikskóla, fullt starf

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

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

Umsóknarfrestur fyrir ofangreind störf er til 6. september 2021.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga við hlutaðeigandi stéttarfélaga.

JAFNLAUNAVOTTUN 2019 - 2022

SELTJARNARNESBÆR

seltjarnarnes.is

REKSTRARSTJÓRI FASTEIGNA

Starfið felur í sér umsjón með almennu viðhaldi, rekstri og endurbótum ásamt verkstýringu á nýbyggingum.

Íslandshótel eiga og reka 17 hótel vítt og breitt um landið. Herbergjafjöldi er um 1850 og heildarfjöldi fermetra er um 90 þúsund.

Í byggingu er nýtt 130 herbergja hótel við Lækjargötu, Hótel Reykjavík Saga og framundan er fyrirhuguð stækkun á Grand Hótel Reykjavík í Sigtúni.

HELSTU VERKEFNI OG ÁBYRGÐ
- Umsjón með reglubundnu viðhaldi fasteigna
- Samskipti við verktaka og samningagerð
- Gerð kostnaðar- og viðhaldsáætlana
- Verkstjórn og eftirlit með framkvæmdum

HÆFNISKRÖFUR
- Háskólamenntun á sviði bygginga, tækni eða verkfræði
- Meistararéttindi á byggingasviði æskileg
- Þekking og reynsla á byggingaframkvæmdum
- Sjálfstæði, hæfni í samskiptum og frumkvæði
- Reynsla af sambærilegu starfi kostur

Umsækjendur senda inn umsókn ásamt ítarlegri ferilsskrá á ráðningarvef Íslandshótela, **islandshotel.is/storf**
Merkt: **Rekstrarstjóri Fasteigna - Íslandshótel**

Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál. Nánari upplýsingar veitir Erna Dís Ingólfsdóttir í netfangi **ernadis@islandshotel.is**

Umsóknarfrestur er til og með **10. september**

FOSSHOTEL

HÓTEL REYKJAVÍK CENTRUM

HÓTEL REYKJAVÍK CENTRUM

AÐSTOÐARMAÐUR Í PRENTSAL

Aðstoðarmann vantar í pökkun og frágang í hlutastarf hjá prentsmiðju Torgs sem sér um meðal annars prentun á Fréttablaðinu.

Um kvöldvinnu er að ræða nokkur kvöld í viku.

Upplýsingar veitir framleiðslustjóri Torgs, Sæmundur Freyr Árnason. Umsóknir og fyrirspurnir má senda á sfa@torg.is

Umsóknarfrestur er til 6. september.

FRÉTTABLAÐIÐ MARKAÐURINN HRINGBRAUT FRÉTTABLAÐIÐ.IS DV TORG

ráðum ráðningarstofa

Er verið að leita að þér?

Viðskiptavinir Ráðum fela ráðgjöfum okkar oft að finna starfsmenn án þess að auglýsa stöðuna. Skráðu þig í gagnagrunninn okkar til að tryggja að við finnum þig þegar rétta starfið býðst.

Forstöðumaður þjónustuupplifunar og stafrænna umbreytinga

Hefur þú brennandi áhuga á þjónustuupplifun, finnst gaman að gera gott betra og sérð tækifæri í öllu því sem framtíðin býður upp á? Þá erum við með spennandi tækifæri fyrir þig!

Fjarskipta- og fjölmiðlafyrirtækið Sýn leitar að öflugum leiðtoga til að stýra vegferð fyrirtækisins á sviði þjónustuupplifunar og stafrænna umbreytinga. Viðkomandi mun sjá um greiningu umbótatækifæra, kortlagningu og innleiðingu ferla auk þess að hafa yfirumsjón með umbótaverkefnum tengdum stafrænni þróun, upplifun viðskiptavina og bættum rekstri.

Réttur aðili verður hluti af stjórnendateymi rekstrarsviðs og fær að takast á við spennandi verkefni á skemmtilegum og kvikum vinnustað.

Sýn er fjarskipta- og fjölmiðlafyrirtæki sem á og rekur vörumerkin Vodafone og Stöð 2, Stöð 2 Sport, Vísi, Bylgjuna, FM957 og X977. Við erum þjónustufyrirtæki og við leggjum okkur fram við að veita viðskiptavinum okkar framúrskarandi þjónustu.

Hæfniskröfur:
- Menntun sem nýtist í starfi
- Brennandi áhugi á þjónustu og bestun ferla
- Reynsla af sambærilegu starfi og verkefnum nauðsynleg
- Reynsla af stýringu verkefna nauðsynleg
- Góð greiningarhæfni
- Frumkvæði og færni í samskiptum
- Jákvætt og forvitið viðhorf til verkefna

Umsóknarfrestur er til og með 19. september nk. Við hvetjum fólk af öllum kynjum til að sækja um á ráðningavef okkar radningar.syn.is

vodafone

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

RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF

RÍKISLÖGREGLUSTJÓRI

Samskiptastjóri

Embætti ríkislögreglustjóra leitar að öflugum samskiptastjóra til starfa. Ef þú hefur brennandi áhuga á notkun samfélagsmiðla og miðlun upplýsinga og vilt starfa í síkviku umhverfi og vera partur af öflugu teymi sérfræðinga þá viljum við þig í okkar lið. Um er að ræða tímabundna stöðu til eins árs með möguleika á framlengingu til allt að eins árs.

Samskiptastjóri mun heyra undir þjónustusvið embættisins. Meginhlutverk samskiptastjóra verður að byggja upp, móta og sinna upplýsingamiðlun vegna starfsemi embættis ríkislögreglustjóra, þróa notkun á stafrænum miðlum og sjá um skipulag viðburða og funda á vegum embættisins. Leitað er að einstaklingi sem hefur vilja og færni til að styðja við megináherslur embættisins, sem eru þjónusta, forysta, mannauður, nýsköpun og samstarf.

Almennt starfssvið samskiptastjóra

- Ber ábyrgð á upplýsingamiðlun embættisins til fjölmiðla, almennings og annarra lögregluembætta.
- Ber ábyrgð á að móta samskiptastefnu embættisins og hefur eftirfylgni með henni.
- Er yfirstjórn og öðru starfsfólki til ráðgjafar um miðlun upplýsinga.
- Þjónusta og samstarf við önnur lögregluembætti um samskipta- og upplýsingamál.
- Samskipti við ráðuneyti, stofnanir og önnur lögregluembætti vegna samskipta- og upplýsingamála.
- Skipulagning viðburða, funda, ráðstefna og málþinga á vegum embættisins.
- Kemur fram fyrir hönd embættisins þegar við á.
- Ber ábyrgð á og tekur þátt í erlendu samstarfi á vegum alþjóðastofnana sem falla undir upplýsingamiðlun.
- Ber ábyrgð á þróun og rekstri innri- og ytri vefja lögreglu í samráði við önnur lögregluembætti.
- Sinnir upplýsingamiðlun á innri- og ytri vefi lögreglu í samráði við önnur lögregluembætti.

Menntunar og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, s.s. nám á sviði markaðsfræði, upplýsingafræði, fjölmiðlafræði eða annað sambærilegt skilyrði.
- Farsæl reynsla á sviði samskipta- og upplýsingamála.
- Þekking á stafrænum miðlum skilyrði.
- Brennandi áhugi á notkun samfélagsmiðla og miðlun upplýsinga.
- Framúrskarandi samskipta- og skipulagshæfileikar skilyrði.
- Frumkvæði, þjónustulund og jákvætt viðhorf.
- Mjög gott vald á íslensku í ræðu og riti er skilyrði.
- Mjög gott vald á ensku í ræðu og riti er kostur.
- Þekking og reynsla af miðlun upplýsinga með ólíku formi kostur.
- Reynsla af störfum á fjölmiðlum kostur.

Frekari upplýsingar um starfið

Embætti ríkislögreglustjóra er ríkisstofnun sem heyrir undir dómsmálaráðuneytið. Ríkislögreglustjóri hefur með höndum samhæfingu og samræmingu í störfum lögreglu og annast ákveðna miðlæga þjónustu við lögregluembættin. Ríkislögreglustjóri hefur einnig með höndum sérstök verkefni samkvæmt lögreglulögum nr. 90/1996 og í samræmi við nánari ákvörðun ráðherra. Embætti ríkislögreglustjóra er lifandi vinnustaður þar sem starfa tæplega 200 starfsmenn sem sinna fjölbreyttum verkefnum. Lögð er áhersla á opin og jákvæð samskipti, markvissa starfsþróun og framfylgir embættið stefnu um samræmingu fjölskyldulífs og vinnu.

Umsóknarfrestur er til og með 13. september 2021

Umsókn skal skilað á netfangið starf@rls.is og þarf að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda sem nýtist til að sinna starfinu í samræmi við þær hæfniskröfur sem fram koma í auglýsingu.

Í ljósi ríkjandi kynjahlutfalls innan lögreglu og jafnréttisáætlunar lögreglunnar, eru konur sérstaklega hvattar til að sækja um. Embætti ríkislögreglustjóra hefur hlotið jafnlaunavottun. Öllum umsóknum verður svarað að loknum ráðningum. Umsóknir geta gilt í 6 mánuði frá lokum umsóknarfrests.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi fjármálaráðuneytis og hlutaðeigandi stéttarfélags. Vakin er athygli á því að samkvæmt 28. gr. a. lögreglulaga nr. 90/1996 má engan skipa, setja eða ráða til starfa hjá lögreglu sem hefur hlotið fangelsisdóm fyrir refsiverðan verknað sem framinn var eftir að hann varð fullra 18 ára eða sýnt af sér háttsemi sem getur rýrt það traust sem starfsmenn lögreglu verða almennt að njóta. Til þess að staðreyna þetta er lögreglu heimilt að afla upplýsinga úr sakaskrá og málaskrám lögreglu. Einnig þurfa umsækjendur að uppfylla kröfur til að fá öryggisvottun á grundvelli reglugerðar nr. 959/2012.

Nánari upplýsingar veita
Ágústa H. Gústafsdóttir mannauðsstjóri, agustah@logreglan.is og Rannveig Þórisdóttir sviðsstjóri þjónustusviðs, rannveig@logreglan.is sími 444 2500.
Umsóknum skal skila rafrænt á starf@rls.is.

HÁSKÓLINN Á HÓLUM

Erum við að leita að þér?

SVIÐSSTJÓRI
MANNAUÐS, GÆÐA OG REKSTRAR

SVIÐSSTJÓRI
RANNSÓKNA, NÝSKÖPUNAR OG KENNSLU

MANNAUÐSSTJÓRI

Laus eru til umsóknar þrjú störf við Háskólann á Hólum.

Um 100 % stöður er að ræða og er umsóknafrestur til og með 3. september 2021. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Nánari upplýsingar um störfin má nálgast á Starfatorgi og á heimasíðu skólans. Umsókn skal fylgja ítarleg ferilskrá og kynningarbréf sem rökstyður áhuga og færni viðkomandi í starfið.

Umsóknir og fyrirspurnir sendist til Erlu Bjarkar Örnólfsdóttur, rektors Háskólans á Hólum á netfangið erlabjork@holar.is

Um skólann

Háskólinn á Hólum er elsta menntastofnun landsins, staðsett á Hólum í Hjaltadal. Við skólann er boðið upp á gæðanám á grunn- og framhaldsnámsstigi sem og öflugt rannsóknastarf. Háskólinn er miðstöð þekkingar á þremur fræðasviðum: hestafræði, ferðamálafræði og fiskeldis-, sjávar- og vatnalíffræði.

Samfélagið á Hólum

Háskólinn er sérhæfð menntastofnun þar sem nánd einstaklinga er mikil og boðleiðir stuttar. Hann er stoltur þátttakandi í fræðastarfi íslenskra háskóla og leggur sig fram um að auka auð íslensks samfélags með fjölbreyttri kennslu, góðum tengslum við atvinnulífið og öflugu fjölþjóðlegu rannsóknasamstarfi.

HÓLASKÓLI · HÁSKÓLINN Á HÓLUM · FRÁ 1106

Fagmennska Virðing Sköpun

ÚTBOÐ

Garðabær, Veitur ohf., Gagnaveitan ehf. og Míla ehf. óskar eftir tilboðum í verkið:

Þórsgrund – gatnagerð og lagnir

Verkið felst í nýbyggingu gatna, gangstétta og stíga, ásamt yfirborðsfrágangi gatna, göngustíga og stétta. Verktaki skal einnig annast alla vinnu við lagnir veitufyrirtækja á svæðinu.

Verkinu er skipt í tvo áfanga. Áfangaskil 1.áfanga eru 15. janúar 2022 en áfangaskil 2.áfanga og verklok eru 25. ágúst 2022.

Helstu magntölur eru:

Gröftur	1420 m^3
Fylling og burðarlög	1660 m^3
Fráveitulagnir	710 m
Vatnslagnir	330 m
Hitaveitulagnir	275 m
Jarðstrengir og jarðvírar	471 m
Gröftur fyrir veitulögnum	2900 m^3

Útboðsgögn er hægt að nálgast á vefsíðu Garðabæjar, gardabaer.is

Tilboðum skal skila fyrir 14. september 2021 kl. 14:00.

GARÐABÆR gardabaer.is

Kynningarfundur og undirbúningsnámskeið vegna löggildingarprófa fyrir dómtúlka og skjalaþýðendur

Kynningarfundur fyrir þá sem hyggjast þreyta löggildingarpróf verður haldinn fimmtudaginn 9. september n.k. kl. 16:00 í húsnæði Háskóla Íslands að Neshaga 16, jarðhæð.

Umsóknir skulu berast Sýslumanninum í Vestmannaeyjum, Heiðarvegi 15, 900 Vestmannaeyjum eða rafrænt á netfangið skjalathydendur@syslumenn.is í síðasta lagi 15. september 2021. Umsóknareyðublöð má finna á vef sýslumanna, www.syslumenn.is.

Prófgjald fyrir þá sem taka prófið í fyrsta sinn sem túlkar eða þýðendur yfir á **og** úr íslensku er 296.000 kr. en 222.000 kr. fyrir þá sem taka prófið sem túlkar eða þýðendur yfir á **eða** úr íslensku eða endurtaka prófið.

Prófgjaldið skal greiðast inn á reikning embættisins nr. 0582-26-2 kt. 490169-7339 í síðasta lagi þann 15. september og skal staðfesting á greiðslu fylgja umsóknum eða senda sérstaklega á ofangreint netfang. Námskeiðgjald er innifalið í prófgjaldi.

Undirbúningsnámskeiðið fer fram frá kl. 10:00-16:00 föstudagana 24. september, 15. október, 29. október og 19. nóvember. Kennsla fer einnig fram að Neshaga 16, jarðhæð.
Nemendum er skylt að sækja undirbúningsnámskeiðið, nema þeir hafi áður þreytt prófin.

Löggildingapróf fyrir dómtúlka og skjalaþýðendur verður haldið, 14. og 15. febrúar 2022, kl. 9:00-13:00 í Þjóðarbókhlöðu, að undangengnu kynningar- og undirbúningsnámskeiði á vegum Þýðingaseturs Háskóla Íslands.

Nánari upplýsingar veitir Sýslumaðurinn í Vestmannaeyjum í síma 458 2900 og á netfanginu skjalathydendur@syslumenn.is

Sýslumaðurinn í Vestmannaeyjum
24. ágúst 2021

Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í 50 ár

hagvangur.is

HAGVANGUR

Jöfnunarstyrkur til náms

Umsóknarfrestur á haustönn 2021 er til 15. október n.k.

MENNTASJÓÐUR NÁMSMANNA

Nemendur á framhaldsskólastigi sem ekki njóta lána hjá Menntasjóði námsmanna geta sótt um styrk til jöfnunar á námskostnaði. Styrkurinn ræðst af búsetu og er fyrir þá sem stunda nám fjarri heimili sínu.

- **Dvalarstyrkur (fyrir þá sem að dvelja fjarri lögheimili og fjölskyldu sinni vegna náms og greiða leigu).**
- **Styrkur vegna skólaaksturs (fyrir þá sem sækja nám frá lögheimili fjarri skóla).**

Opnað er fyrir umsóknir 1. september 2021.

Nemendur geta sótt um jöfnunarstyrkinn með rafrænum skilríkjum á "Mitt Lán" sem aðgengilegt er í gegnum heimasíðu okkar www.menntasjodur.is eða island.is. Nemendur og aðstandendur þeirra eru hvattir til að kynna sér reglur um styrkinn á vef Menntasjóðsins.

Menntasjóður námsmanna
Námsstyrkjanefnd

Námsleyfi grunnskólakennara og skólastjórnenda skólaárið 2022–2023

Stjórn Námsleyfasjóðs auglýsir eftir umsóknum um námsleyfi grunnskólakennara og stjórnenda grunnskóla skólaárið 2022–2023. Stjórn sjóðsins hefur ákveðið að við úthlutun verði sett í forgang nám sem tengist:

- stafrænni umbreytingu náms- og kennsluhátta
- lýðræði í skólastarfi
- fjölbreyttum kennsluháttum og nýsköpun

Skal allt að 1/3 námsleyfa úthlutað vegna þessa.

Umsækjendum er gert að sækja um á rafrænu formi á heimasíðu Sambands íslenskra sveitarfélaga, www.samband.is. Umsóknir á öðru formi verða ekki teknar gildar. Ekki er tekið við viðbótargögnum og því verða allar upplýsingar að koma fram í umsókninni.

Umsóknarfrestur er til og með 30. september 2021.

Umsækjandi sem æskir námsleyfis skal að lágmarki fullnægja eftirfarandi skilyrðum, sbr. reglur um Námsleyfasjóð:

a) Hafa, þegar sótt er um námsleyfi, gegnt starfi í 10 ár samtals við kennslu, ráðgjöf eða stjórnun í grunnskóla á Íslandi, í eigi minna en hálfu starfi, og verið samfellt í starfi sl. fjögur ár, enda hafi verið greitt fyrir umsækjanda í sjóðinn.
b) Vera fastráðinn starfsmaður sveitarfélags eða aðila sem stofnað er til með samstarfi sveitarfélaga og taka laun samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og Kennarasambands Íslands vegna grunnskólans.
c) Ljúka á námstímanum 60 ECTS eininga háskólanámi, eða jafngildu háskólanámi, miðað við 1/1 námsleyfi, og skal námið miða að því að nýtast viðkomandi í því starfi sem hann er ráðinn til að sinna.

Með umsókn þarf að berast staðfesting sveitarfélags/skólastjóra, eða eftir atvikum rekstraraðila skóla, um að skilyrðum a) og b) liðar hér að ofan sé uppfyllt á þar til gerðu eyðublaði sem nálgast má á heimasíðu Sambands íslenskra sveitarfélaga.

Reglur um Námsleyfasjóð og viðmiðunarreglur um laun í námsleyfi er að finna á heimasíðu Sambands íslenskra sveitarfélaga og eru umsækjendur hvattir til að kynna sér þær.

Við mat á umsóknum er haft til hliðsjónar hversu vel hún er rökstudd, hversu skýr markmið hennar eru, hvernig námið nýtist umsækjanda í núverandi starfi og stofnuninni sem hann vinnur hjá eða skólakerfinu í heild.

Stefnt er að því að svarbréf berist umsækjendum eigi síðar en um miðjan desember 2021.

Nánari upplýsingar veitir Klara E. Finnbogadóttir í síma 515 4900 eða í tölvupósti á klara.e.finnbogadottir@samband.is

Býr öflugur leiðtogi í þér?

Akraneskaupstaður auglýsir laust til umsóknar spennandi og fjölbreytilegt starf skrifstofustjóra á skrifstofu bæjarstjóra. Óskað er eftir metnaðarfullum og framsýnum leiðtoga sem hefur mikið frumkvæði og drifkraft til að þróa áfram stafræna stjórnsýslu hjá kaupstaðnum og efla þjónustu við íbúa.

Skrifstofustjóri gegnir forystuhlutverki í þjónustu- og stafrænni þróun, atvinnuuppbyggingu, ferða- og markaðsmálum ásamt menningar- og safnamálum. Skrifstofa bæjarstjóra er ný eining sem stofnuð var um síðustu áramót. Undir skrifstofuna falla einnig mannauðsmál og verkefnastofa. Hlutverk skrifstofunnar er að ná betri samþættingu málaflokka ásamt því að auka og bæta innri og ytri þjónustu Akraneskaupstaðar, auka skilvirkni í rekstri sveitarfélagsins með upplýsingatækni, skýrari verkferlum, stjórnun og öflugu starfsumhverfi.

Umsóknarfrestur er til og með 7. september 2021. Umsóknum skal fylgja starfsferilskrá ásamt greinargerð þar sem fram koma ástæður umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi til starfsins. Vakin er athygli á því að starfið hentar öllum kynjum.

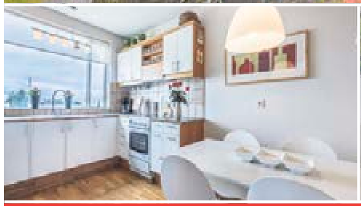
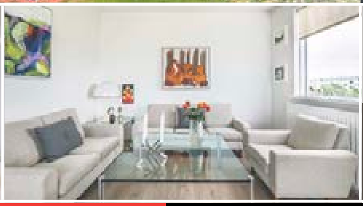
Skannaðu

Nánari upplýsingar um helstu verkefni og ábyrgð ásamt menntunar- og hæfnisstörfum má finna hér

FASTEIGNASALAN TORG
Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

KRAFTUR | TRAUST | ÁRANGUR **520 9595**

Skipholt 47 | 105 Reykjavík — 47.900.000

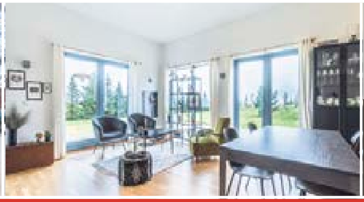
Sigga Rut fasteignasali
699 4610
siggarut@fstorg.is

OPIÐ HÚS mán. 30. ágúst kl. 17.30-18.00 | Fjölbýli | Herb: 5 | Stærð: 115,8 m²

Góð og björt 5 herbergja íbúð á fjórðu og efstu hæð í góðu fjölbýlishúsi í Skipholti. Alls er eignin skráð 115,8fm. Íbúðin skiptist í forstofuhol, stofu, eldhús, baðherbergi og 3 svefnherbergi sem og góðar svalir til suð-vesturs. Að auki er eitt gott herbergi skráð 9,1 fm samkvæmt þjóðskrá í kjallara sem er í góðri útleigu ásamt sérgeymslu einnig í kjallara Ofnalagnir voru endurnýjaðar og parket í stofu,borðstofu og sjónvarpstofu fyrir ca. 6 árum síðan. Nýbúið að klára múrviðgerðir og mála húsið að utan.

Frábær staðsetning þar sem stutt er í alla almenna þjónustu, skóla, leikskóla og fleira.

Kvistir | Hella — TILBOÐ



Elka fasteignasali
863 8813
elka@fstorg.is

JÖRÐIN KVISTIR Í RANGÁRÞINGI YTRA ER RÚMLEGA 200 HEKTARAR AÐ STÆRÐ MEÐ YFIR 1.600 M² BYGGINGUM OG HÝSIR EITT GLÆSILEGASTA HROSSARÆKTARBÚ LANDSINS.

- Hesthús byggt árið 1999 samtals 453,6 m²
- Reiðhöll byggð árið 2000, samtals 1.011 m²
- Starfsmannahús/sumarhús byggt árið 1999 samtals 40,1 m².
- Einbýlishús byggt árið 1987 skráð 133,7 m² endurbyggt árið 2014 og stækkað.

Um 200 hektarar af úrvals landi sem allt er afgirt. Landinu er skipt í 12-14 hólf með aðgangi að vatni, þar af 23 hektarar af túnum.

GIMLI FASTEIGNASALA

TRYGT SÖLUVERÐMAT

Grensásvegur 13 - 108 Reykjavík
Sími 570 4800 - gimli.is - gimli@gimli.is

Halla Viðskiptafr./ Lögg. fast. 659 4044

Ólafur Sölu- og markaðsstjóri 690 0811

Ellert Lögg. fast. 661 1121

Sigþór Lögg. fast. 899 9787

Hafrún Lögg. fast. 848 1489

Bárður Sölustjóri 896 5221

Elín Urður Lögg. fast. 690 2602

Elín Rósa Lögg. fast. 773 7126

Lilja Viðskiptafr./ Lögg. fast. 820 6511

Kristján Viðskiptafr./ Lögg. fast. 691 4252

Guðmunda Þjóðfræðingur og aðstm. fasteignasala 792 7576

Eva Viðskiptafr. og aðstm. fasteignasala 824 3890

Borgartún 30

Verð 500 millj. | Stærð 1147 fm.

Skrifstofuhúsnæði á 3 og 4 hæð í sérlega glæsilegu 7 hæða lyftuhúsi. Vandað og viðhaldslétt hús á sérlega eftirsóttum stað með fallegu útsýni. Mjög traustur leigutaki er að húsnæðinu og eru 5 ár eftir af samningnum. **Leiga kr. 3,9 millj á mánuði + vsk**

Nánari upplýsingar veitir Bárður H Tryggvason sölustjóri, í síma 8965221, eða sendu fyrirspurn með tölvupósti til bardur@gimli.is

Hverfisgata 94

Verð 84,9 millj. | Stærð 122 fm.

Opið hús sunnudaginn 29. ág. kl. 15:00-15:30

Stórglæsileg 3ja herbergja 122,4 fm íbúð á annarri hæð ásamt stæði í lokaðri bílageymslu á besta stað í miðborg Reykjavíkur. Innréttingar sérsmíðaðar, stór eyja og ljósar kvarts borðplötur. Öll loftljós fylgja.

Nánari upplýsingar veita Halla Unnur Helgadóttir, löggiltur fasteignasali, í síma 659-4044 og/eða Elín Rósa Guðlaugsdóttir, í síma 773-7126

Norður-Nýibær - Hótel Vos

Glæsilegt hótel á Suðurlandi

Hótel VOS í Þykkvabæ, ásamt íbúðarhúsi og fylgieignum. Hótelið sjálft er skráð 614,5 fm og eru í því 18 herbergi öll með sér baðherbergjum. Allt innbú fylgir, einbýlishús og aukahús.

Nánari upplýsingar veitir Halla Unnur Helgadóttir, löggiltur fasteignasali, í síma 659-4044 og/eða Elín Rósa Guðlaugsdóttir, í síma 773-7126

Lóubraut 10 - Flúðum

Verð 46,9 millj. | Stærð 95,3 fm.

Sérlega fallegt og vel við haldið sumarhús á einstaklega fallegri 4,043 fm lóð úr Landi Efra Sels í nágrenni við Flúðir.

Nánari upplýsingar veitir Ólafur Björn Blöndal Löggiltur fasteigna-, fyrirtækja og skipasali, í síma 690 0811, eða sendu fyrirspurn með tölvupósti til olafur@gimli.is

Hörpugata 9

Stærð 267 fm.

Opið hús miðvikudaginn 1. september kl.17:15-17:45

Glæsilegt og mikið endurnýjað einbýlishús á eftirsóttum stað í " litla Skerjafirði" með aukaíbúð á jarðhæð og áföstum bílskúr.

Nánari upplýsingar veitir Ólafur Björn Blöndal Sölu- og markaðsstjóri, í síma 690 0811, eða sendu fyrirspurn með tölvupósti til olafur@gimli.is

Verslunin Árborg Árnesi, Skeiða og Gnúpverjahreppi.

Verð Tilboð | Stærð 190 fm.

Um er að ræða sölumeðferð á bæði húsnæðinu og rótgrónum rekstri sem rekinn hefur verið af sömu fjölskyldunni s.l. 34 ár. Góð velta. Frábært tækifæri.

Nánari upplýsingar veitir Ólafur B Blöndal, löggiltur fasteigna-, fyrirtækja og skipasali í síma 690 0811, eða sendu fyrirspurn með tölvupósti til olafur@gimli.is

EIGNAMIÐLUN

Trönuhraun 10 220 Hafnarfjörður

Hótel - atvinnuhúsnæði | 803,8 fm | 26 herb.

Tilboð

Bjarni T. Jónsson
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali
bjarni@eignamidlun.is
895 9120

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

EIGNAMIÐLUN

Bolholt 8 105 Reykjavík

Skrifstofuhúsnæði | 328 fm

85.000.000

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

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

ÁRBORGIR FASTEIGNASALA

Þórir Ólafsson
Lögg. fast.
S. 865 9774

Þorsteinn Magnússon
Lögg. fast.
S. 894 2045

Austurvegi 6 - Sími 482 4800 - www.arborgir.is

Lindarskógur, 840 Laugarvatni

Gott iðnaðarbil á Laugarvatni (aðeins 1 bil eftir!)
84,4m2 - Stór innkeyrsluhurð! - Malbikað plan!
Verð 17.500.000,-

Upplýsingar veita: Þorsteinn: 894-2045, Þórir 865-9774
arborgir@arborgir.is - s. 482 4800 - arborgir.is

Þorsteinn Magnússon lögg. fasteignasali

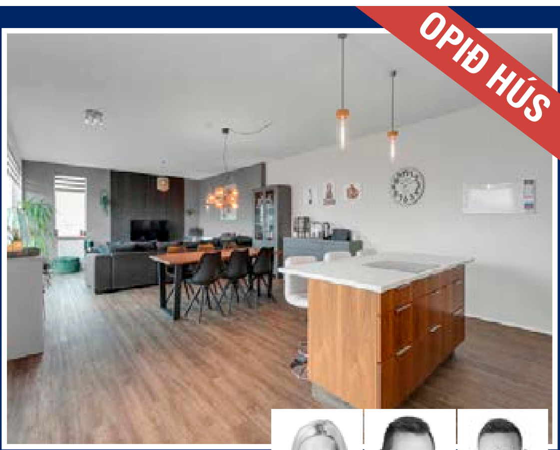
TRAUSTI fasteignasala

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

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

Viktoría 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

VIÐ ERUM TRAUSTI

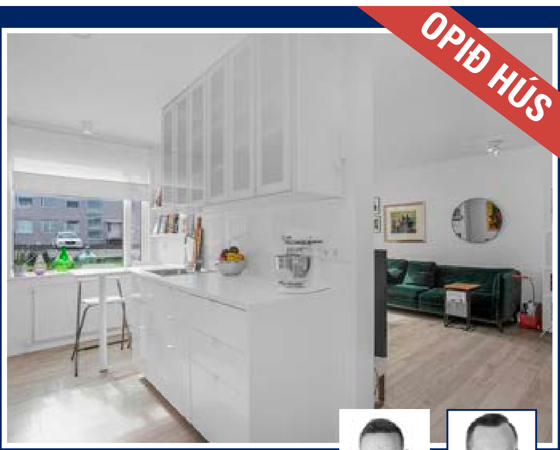


AFLAKÓR 1
203 KÓPAVOGI

Guðlaug S: 661-2363 | Garðar Hólm S: 899-8811 | Kristján S: 867-3040

OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 30. ÁGÚST KL. 17:30-18:00
Glæsilegt 268,2 fm. parhús á tveimur hæðum með aukaíbúð. Um er að ræða eign á góðum stað með fallegu útsýni. **Nánari uppl. veita Guðlaug lgf. s. 661-2363, Garðar lgf. s. 899-8811 og Kristján lgf. s. 867-3040**

Verð: 145 millj.

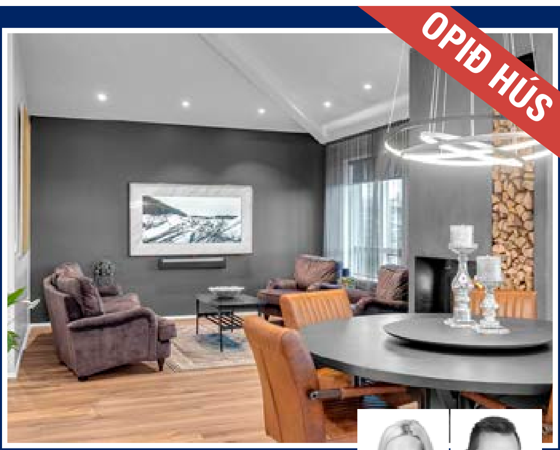


BÚÐARGERÐI 3
108 REYKJAVÍK

Kristján S: 867-3040 | Einar Örn S: 823-4969

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 31. ÁGÚST KL. 17:30-18:00
Vel skipulögð og mikið endurnýjuð 2ja herb. íbúð á 1. hæð, íbúðinni fylgir geymsla og nýuppgerð 2ja herb. óskráð íbúð í kjallara, samtals 90,1 fm. **Nánari uppl. veita Kristján lgf. s. 867-3040 og Einar lgf. s. 823-4969**

Verð: 59,9 millj..



BAKKAHJALLI 7
200 KÓPAVOGI

Guðlaug S: 661-2363 | Garðar Hólm S: 899-8811

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 31. ÁGÚST KL. 17:30-18:00
Glæsilegt 218 fm. parhús á tveimur hæðum með bílskúr. Búið er að endurnýja eignina mikið á síðustu árum. Frábært útsýni. Mjög snyrtilegur garður. **Nánari uppl. veita Guðlaug lgf. s. 661-2363 og Garðar lgf. s. 899-8811**

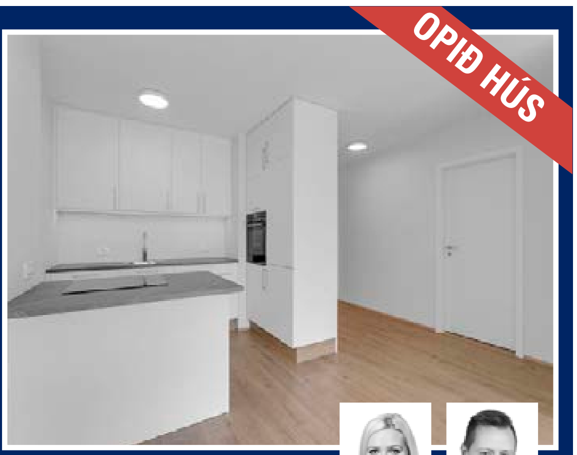
Verð: 135 millj.

GRUNDARHVARF 16
203 KÓPAVOGI

Guðbjörg G. S: 899-5949 | Aðalsteinn S: 767-0777

OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 1. SEPT. KL. 17:30-18:00
Glæsilegt fimm herbergja 303,9 fm. einbýlishús á tveimur hæðum auk bílskúrs og 9 hesta hesthúsi við Grundarhvarf í Kópavoginum, frábær staðsetning við botngötu. **Nánari uppl. veita Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949 og Aðalsteinn s. 767-0777**

Verð: 139,9 millj.



SEILUGRANDI 1
107 REYKJAVÍK

Guðlaug S: 661-2363 | Garðar Hólm S: 899-8811

OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 1. SEPT. KL. 17:30-18:00
Einstaklega falleg, björt og vel skipulögð 2ja herbergja 51,8 fm. íbúð á 3. hæð. Íbúðin sjálf var tekin í gegn 2021. Húsið að utan lýtur mjög vel út og hefur verið viðhaldið vel. Eignin er laus við kaupsamning. **Nánari uppl. veita Guðlaug lgf. s. 661-2363 og Garðar lgf. s. 899-8811**

Verð: 39,9 millj.

TRÖNUHRAUN 10
220 HAFNARFIRÐI

Einar Örn S: 823-4969

BÓKIÐ SKOÐUN
Til sölu 804 fm. 26 herbergja snyrtilegt hótel ásamt rekstri og innbúi þess við Trönuhraun, Hafnarfirði. Hótelið allt er skráð sem þrjár eignir en er samtals 803,8 fm. Möguleiki á allt að 3.000 fm auka byggingarétt. **Nánari uppl. veitir Einar Örn lgf. s. 832-4969**

Verð: Tilboð

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

EIGNAMIÐLUN

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

Skeljagrandi 13

107 Reykjavík

Einbýli með bílskúr | 288 fm | 8 herbergi

145.000.000

Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
sverrir@eignamidlun.is
588 9090

BÓKIÐ SKOÐUN

OPIÐ HÚS
1.sep. 17:00-18:00

Keilufell 26

111 Reykjavík

Einbýli + bílskúr | 175,6 fm | 5 herb.

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

82.900.000

OPIÐ HÚS
30. ágúst 17:00-18:00

Tunguvegur 5

108 Reykjavík

Efri sérhæð og bílskúr | 129 fm | 4 herb.

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

64.900.000

OPIÐ HÚS
1. sep. 17:15-17:45

Hjarðarhagi 36

107 Reykjavík

Með bílskúr | 125,2 fm | 3ja-4ra herb.

64.900.000

Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
sverrir@eignamidlun.is
588 9090

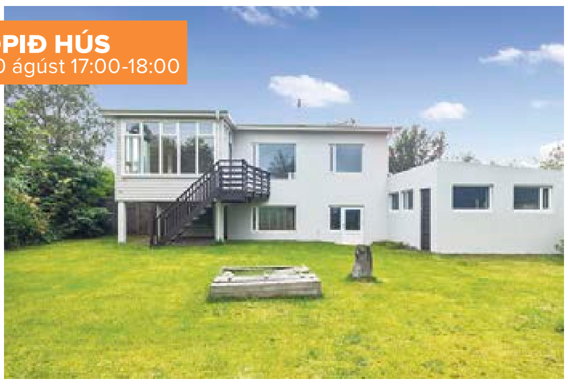
Tjarnargata 10A

101 Reykjavík

Fjölbýli | 123,3 fm | 4 herb.

63.500.000

Magnea Sverrisdóttir
MBA og löggiltur fasteignasali
magnea@eignamidlun.is
861 8511



OPIÐ HÚS
30 ágúst 17:00-18:00

Tunguvegur 5

Póstnúmer

Neðri hæð/kj. | 67,6 fm | 3ja herb.

42.900.000

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

OPIÐ HÚS
29 ágúst 13:00-13:30

Gerplustræti 17
270 Mosfellsbær

??? | 157,6 fm | 5 herb.

83.900.000

Daði Hafþórsson
Löggiltur fasteignasali
dadi@eignamidlun.is
824 9096

OPIÐ HÚS
31. ágúst 17:00- 17:30

Snorrabraut 85
105 Reykjavík

Hæð | 213,4 fm | 7 herb.

89.900.000

Brynjar Þór Sumarliðason
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali
brynjar@eignamidlun.is
896 1168

OPIÐ HÚS
31. ágúst 17:00-18:00

Rauðhamrar 10, íbúð 202
112 Reykjavík

Fjölbýli - bílskúr | 134,6 fm | 4 herb.

59.900.000

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

OPIÐ HÚS
30 ágúst 17:00-17:45

Grandavegur 42
107 Reykjavík

Lyftuhús - yfirbyggðar svalir | 110,6 fm | 3 herb.

76.900.000

Hreiðar Levý Guðmundsson
Löggiltur fasteignasali
hreidar@eignamidlun.is
661 6021

Austurheiðarvegur 7
Póstnúmer

Sumarhús | 95.8 fm | 4 herb.

32.000.000

Unnar Kjartansson
Löggiltur fasteignasali
unnar@eignamidlun.is
867 0968

Leirvogstunga 12
270 Mosfellsbær

Einbýlishús + bílskúr + pallur | 253,1 fm | 6 herb.

117.900.000

Hreiðar Levý Guðmundsson
Löggiltur fasteignasali
hreidar@eignamidlun.is
661 6021

OPIÐ HÚS
29 ágúst 13:00-13:30

Álftamýri 46
108 Reykjavík

73,7 fm | 3 herb.

44.900.000

Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur leigumiðlari, löggiltur fasteignasalii
hilmar@eignamidlun.is
824 9098

OPIÐ HÚS
30. ágúst17::00-17:30

Smyrilshlíð 3
102 Reykjavík

Fjölbýli | 91 fm | 3 herb.

66.900.000

Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
thora@eignamidlun.is
777 2882

Njálsgata 48
101 Reykjavík

Einbýli með 3 íbúðum | 144,3 fm

85.000.000

Lárus Ómarsson
Löggiltur fasteignasali
larus@eignamidlun.is
824 3934

Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali og framkvæmdastjóri
824 9093

Guðlaugur I. Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
864 5464

Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
588 9090

Guðmundur Sigurjónsson
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
588 9090

Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali og sölustjóri
899 1882

Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
777 2882

Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur leigumiðlari 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 Levý Guðmundsson
Löggiltur fasteignasali
661 6021

Herdís Valb. Hölludóttir
Lögfræðingur 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
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
899 8815

Unnar Kjartansson
Löggiltur fasteignasali
867 0968

Lárus Ómarsson
Löggiltur fasteignasali
824 3934

Elvar Árni Lund
Löggiltur fasteignasali
693 3518

Jenný Sandra Gunnarsdóttir
Skrifstofustjóri
588 9090

María Guðrún Waltersdóttir
Ritari
588 9090

Ásdís Hrönn Júlíusdóttir
Ritari
588 9090

MIKLABORG

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

Jón Rafn Valdimars
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520

Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856

Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307

Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178

Elín Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 899 3090

Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000

Ómar Hvanndal
hdl. & aðst. fasteignas
Sími: 832 3200

Barbara R. Bergþórs
lögg. fasteignasali
Sími: 823 0339

Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300

Íris Arna Geirsdóttir
aðst. fasteignasala
Sími: 770 0500

Þröstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
Sími: 897 0634

Jórunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958

2015 2020
Framúrskarandi fyrirtæki

Þóroddur S. Skapta
lögg. fasteignasali
Sími: 868 4508

Jason Kr. Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515

Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
Sími: 778 7272

Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
Sími: 691 1931

Kjartan Í. Guðmunds
lögg. fasteignasali
Sími: 663 4392

Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232

Friðrik Þ. Stefáns
hdl. & aðst. fasteignas
Sími: 616 1313

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

Óskar S. Axelsson
aðst. fasteignasala
Sími: 691 2312

Ingi Þór Ingólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: 698 4450

Páll Þórólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: 893 9929

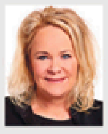
Ragnheiður Péturs
hdl. og löggiltur
fasteignasali

Klapparstígur 17
101 Reykjavík

Stílhrein og heillandi 156 fm efsta hæð með sér inngangi

- Hönnuð eins og „New York Loft"
- Allt að 6 m lofthæð
- Þrjú góð svefnherbergi, baðherbergi, snyrting og gott þvottahús innan íbúðar
- Einnig um 70 fm óskráð risloft sem nýtist afar vel
- Gólfhiti
- Tvennar svalir og gróðursæll garður
- Glæsileg hönnun þar sem sjónsteypa kallast á við birki

Verð: **143 millj.**



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

Bræðraborgarstígur 38
101 Reykjavík

Heilt 350 fm fjölbýlishús með fjórum íbúðum

- Tvöfaldur bílskúr
- Miklir möguleikar m útleigu
- Tvö fastanúmer,
- Tvær 5 herbergja hæðir
- Tvær 2 herbergja íbúðir
- Frábær staðsetning
- Vel viðhaldið og gott hús

Verð: **Tilboð**

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

Holtsgata 19
101 Reykjavík

Vel skipulögð og mikið endurnýjuð 4ra herbergja 103,2 fm íbúð á 2 hæð

- 3 svefnherbergi
- Stofa með útgengi á góðar suðvestursvalir
- Eldhús, baðherbergi og miðrými/hol
- Geymsla í kjallara
- Í sameign er þvottahús

Verð: **62,9 millj.**

Nánari upplýsingar:
Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
sími: 899 5856
gunnar@miklaborg.is

Fasteignasalan
Miklaborg
Lágmúla 4
108 Reykjavík

569 7000

Með þér alla leið

miklaborg.is

Við leitum að...

- **Einbýli, rað- eða parhús í Garðabæ. V 110-130 m.**
Nánari upplýsingar veitir Jason í síma 775-1515 eða jko@miklaborg.is

- **Kaupandi leitar að eign á Kársnesinu í Kópavogi í kringum 150 millj.**
Nánari upplýsingar veitir Jason í síma 775-1515 eða jko@miklaborg.is

- **Sumarhús í nágrenni við golfvelli t.d. Öndverðarnes eða Kiðjaberg. V 50-70 millj.**
Nánari upplýsingar veitir Jason í síma 775-1515 eða jko@miklaborg.is

- **Raðhús/Parhús í Hafnarfirði, helst í Áslandinu á 90-100 m.**
Nánari upplýsingar veitir Jason í síma 775-1515 eða jko@miklaborg.is

- **Eign í Vesturbænum í kringum 90-120 millj.**
Nánari upplýsingar veitir Jason í síma 775-1515 eða jko@miklaborg.is

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

- **Raðhús með bílskúr í Fossvoginum**
Nánari upplýsingar veitir Kjartan í síma 663-4392 eða kjartan@miklaborg.is

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

- **5 herbergja íbúð eða sérhæð við Fossvoginn**
Nánari upplýsingar veitir Kjartan í síma 663-4392 eða kjartan@miklaborg.is

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

- **Raðhús/parhús Kópavogsmegin við Fossvoginn**
Nánari upplýsingar veitir Kjartan í síma 663-4392 eða kjartan@miklaborg.is

- **3-4 herbergja íbúð í Gimli eða Breiðablik**
Nánari upplýsingar veitir Kjartan í síma 663-4392 eða kjartan@miklaborg.is

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

- **Góðu atvinnuhúsnæði með langtíma leigus.**
Nánari upplýsingar veitir Kjartan í síma 663-4392 eða kjartan@miklaborg.is

- **Íbúðir á höfuðborgarsvæðinu sem þarfnast viðhalds**
Nánari upplýsingar veitir Kjartan í síma 663-4392 eða kjartan@miklaborg.is

- **Sérbýli í mosfellsbæ.**
Nánari upplýsingar veitir Óskar S í síma 691-2312 eða osa@miklaborg.is

- **Par eða raðhús á einni hæð ca 150 fm Grafarvogur eða Mosfellsbær.**
Nánari upplýsingar veitir Óskar S í síma 691-2312 eða osa@miklaborg.is

- **Þriggja til fjögurra herbergja íbúð miðsvæðis í Reykjavík.**
Nánari upplýsingar veitir Óskar S í síma 691-2312 eða osa@miklaborg.is

- **3-4 herbergja útsýnisíbúð í Reykjavík með bílageymslu.**
Nánari upplýsingar veitir Óskar S í síma 691-2312 eða osa@miklaborg.is

- **Eign í 101 eða 107 með 2 svefnherbergjum fyrir allt að 55 millj.**
Nánari upplýsingar veitir Elín í síma 899 3090 eða elin@miklaborg.is

- **Íbúð eða litlu raðhúsi á Selfossi fyrir allt að 45 milljónir. Lágmark 2 svefnherbergi.**
Nánari upplýsingar veitir Elín í síma 899 3090 eða elin@miklaborg.is

- **Einbýli á höfuðborgarsvæðinu, allt að 140 m.**
Nánari upplýsingar veitir Elín í síma 899 3090 eða elin@miklaborg.is

- **Íbúð með auka útleigumöguleikum fyrir 60 milljónir á höfuðborgarsvæðinu.**
Nánari upplýsingar veitir Elín í síma 899 3090 eða elin@miklaborg.is

- **Íbúð fyrir 45-55 millj. í 101 Reykjavík.**
Nánari upplýsingar veitir Elín í síma 899 3090 eða elin@miklaborg.is

- **Fasteign í 101 Reykjavík fyrir 60-65 milljónir en allt að 85 milljónir ef það er auka útleigu eining í eigninni.**
Nánari upplýsingar veitir Elín í síma 899 3090 eða elin@miklaborg.is

- **Rúmgóð íbúð í 101 Rvk sem þarfnast endurbóta að innan. Lágm. 110 fm.**
Nánari upplýsingar veitir Elín í síma 899 3090 eða elin@miklaborg.is

- **Tveggja herbergja íbúð miðsvæðis fyrir allt að 40-45 milljónir.**
Nánari upplýsingar veitir Elín í síma 899 3090 eða elin@miklaborg.is

- **Raðhús/parhús eða einbýli á höfuðborgarsvæðinu allt að 110 m.**
Nánari upplýsingar veitir Elín í síma 899 3090 eða elin@miklaborg.is

- **Sérbýli í Norðurbænum í Hafnarfirði**
Nánari upplýsingar veitir Barbara í síma 823-0339 eða barbara@miklaborg.is

- **Hæð, par-, rað- eða einbýli í Hafnarfirði.**
Nánari upplýsingar veitir Barbara í síma 823-0339 eða barbara@miklaborg.is

- **Fjögurra og fimm herb. íbúðum í Hafnarfirði**
Nánari upplýsingar veitir Barbara í síma 823-0339 eða barbara@miklaborg.is

- **Útsýnisíbúð við Kópavogstún eða Kópavogsgerði**
Nánari upplýsingar veitir Barbara í síma 823-0339 eða barbara@miklaborg.is

- **Íbúð með 2-3 svefnherbergjum og sjávarútsýni allt að 130 millj.**
Nánari upplýsingar veitir Barbara í síma 823-0339 eða barbara@miklaborg.is

- **Eign í Sjálandi í Garðabæ með 2 svefnherbergjum og sjávarútsýni**
Nánari upplýsingar veitir Barbara í síma 823-0339 eða barbara@miklaborg.is

- **2-3ja herbergja íbúð á Seltjarnarnesi og við Háaleitisbraut**
Nánari upplýsingar veitir Jórunn í síma 845-8958 eða jorunn@miklaborg.is

- **Fallegri íbúð þarf að vera 4ra herbergja ca 120 fm, með útsýni helst við Sléttuveg eða útvarpshúsið**
Nánari upplýsingar veitir Jórunn í síma 845-8958 eða jorunn@miklaborg.is

- **Góðri 3ja herbergja íbúð, helst á 1.hæð með sérafnotarétti og sérinngangi, í Lindum Kópavogi**
Nánari upplýsingar veitir Jórunn í síma 845-8958 eða jorunn@miklaborg.is

- **4ra herb. útsýnisíbúð í Skugganum.**
Nánari upplýsingar veitir Jórunn í síma 845-8958 eða jorunn@miklaborg.is

- **Einstaklingíbúð og góðri 3-4ra herbergja íbúð í Fossvogi**
Nánari upplýsingar veitir Jórunn í síma 845-8958 eða jorunn@miklaborg.is

- **Nýlegri 4ra herbergja með stæði í bílakjallara.**
Nánari upplýsingar veitir Ingi Þór í síma 698 4450 eða ingi@miklaborg.is

- **2ja herb. íbúð í Mosfellsbæ, Grafarvogi, Grafarholti, Úlfarsárdal eða Árbæ. Lyfta og stæði í bílageymslu skilyrði. Verð að 50 m.**
Nánari upplýsingar veitir Óskar H B í síma 691 1931 eða ohb@miklaborg.is

- **Fallegu einbýli í Garðabæ, Kópavogi og í póstnúmerum 105, 104 og 108 Reykjavík. Stærð frá 280 fm. verð frá 150-180 millj.**
Nánari upplýsingar veitir Óskar H B í síma 691 1931 eða ohb@miklaborg.is

- **2ja herbergja íbúð í Kópavogi eða Garðabæ. Verð 45-50 millj.**
Nánari upplýsingar veitir Óskar H B í síma 691 1931 eða ohb@miklaborg.is

- **3-4ra herbergja í póstnúmerum 105, 108 eða 104. Verð allt að 65 m.**
Nánari upplýsingar veitir Óskar H B í síma 691 1931 eða ohb@miklaborg.is

- **3ja herbergja íbúð í Lindahverfi Kóðavogi, helst Galtalind**
Nánari upplýsingar veitir Atli í síma 899 1178 eða atli@miklaborg.is

- **Rað, par eða einbýli í Sala-, Linda-, Kórum eða Þingum Kópavogi. Bein kaup eða skipti á íbúð eða litlu sérbýli.**
Nánari upplýsingar veitir Atli í síma 899 1178 eða atli@miklaborg.is

- **Rað, par eða einbýlishúsi í Garðabæ, Verð að 130 milljónum.**
Nánari upplýsingar veitir Atli í síma 899 1178 eða atli@miklaborg.is

- **Sérbýli á höfuðborgarsvæðinu, 85-95 millj. Má þarfnast endurbóta.**
Nánari upplýsingar veitir Atli í síma 899 1178 eða atli@miklaborg.is

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

- **3ja herbergja íbúð í hlíðunum. Rúmur afhendingartími í boði.**
Nánari upplýsingar veitir Atli í síma 899 1178 eða atli@miklaborg.is

Neshagi 9
107 Reykjavík

Falleg 3-4ja herbergja endaíbúð með bílskúr og auka herbergi í risi

- Anddyri/hol, borðstofa og stofa sem hurð er á milli, svefnherbergi, baðherbergi.
- Herbergi í risi með aðgang að sameiginlegu baðherbergi og eldhúsi.
- Bílskúr
- Sér geymsla í sameign
- Sameiginlegt þvottahús, hjóla- og vagnageymsla

Verð: **63,9 millj.**

Þorláksgeisli 17
113 Reykjavík

92 fm þriggja herbergja íbúð lyfta í húsinu, sér inngangur

- Tvö svenfherbergi
- Sólpallur til suð-vesturs
- Tvö stæði í bílageymslu
- Stutt í falleg útisvistarsvæði

Verð: **55,9 millj.**

Tunga
801 Gaulverjabær

Jörð á besta stað þar sem víðáttan er mikil, útsýnið einstakt

- Óviðjafnanlegur fjallahringur og einstök fjara
- Sjóbirtingsá á jörðinni
- Ýmsir möguleika s.s. búseta en ræktuðu túnin hafa verið nýtt af nágrannabændum
- Eingöngu um 70 km frá Reykjavík
- Möguleikar tengdir ferðaþjónustu

Verð: **160 millj.**

Kópavogsbraut 3b
200 Kópavogur

Falleg og björt 53,4 fm 2ja herbergja íbúð á annari hæð

- Íbúð tekin í gegn 2011
- Svefnherbergi, baðherbergi með þvottaaðstöðu.
- Alrými með eldhúsi og stofu
- Geymsla innan íbúðar.
- Stutt í skóla, leikskóla, þjónustu og sundlaug

Verð: **42,9 millj.**

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

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

EIGNAMIÐLUN

STAÐGREIÐSLA Í BOÐI

Einbýlishús í Vesturborginni óskast

Viðskiptavinur okkar leitar að 250-350 fm einbýlishúsi í Vesturborginni. Staðgreiðsla í boði.

Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
sverrir@eignamidlun.is
861 8514

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

job

Finnum draumastarfið **saman**

Erum við
að leita **að þér?**

RÍKISKAUP

AUGLÝSA EFTIRFARANDI EIGN TIL SÖLU:

BÍLDSHÖFÐI 16, 110 REYKJAVÍK. SKRIFSTOFUHÚSNÆÐI.

Ríkiskaup kynna eignina Bíldshöfði 16, 110 Reykjavík. Skrifstofu- og verslunarhúsnæði á eftirsóttum stað. Birt stærð 1086,8 m2. Um er að ræða alla 3. hæðina og vesturhluta 4. hæðar. Tveir inngangar, annar að sunnan- og hinn að norðanverðu. Aðalinngangur er sameiginlegur á 2. hæð baka til við húsið. Sameiginlegar hellulagðar svalir eru til suðurs á 4. hæðinni. Björt og snyrtileg sameign. Næg bílastæði og góð aðkoma að húsinu. Húsið er steinsteypt 4ra hæða hús án lyftu.

Hægt verður að skoða eignina miðvikudaginn 1. september á milli kl. 15:00 - 16:00.

Verð: 210 mkr.
Nánari upplýsingar á heimasíðu Ríkiskaupa:
www.rikiskaup.is

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

RÍKISKAUP

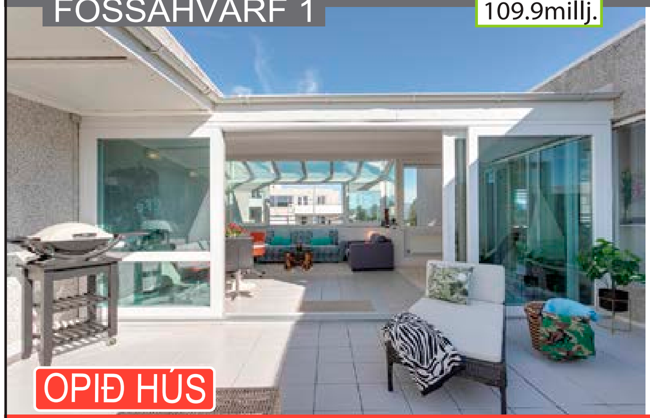
EG FASTEIGNAMIÐLUN

Einar Guðmundsson
Lögg. fasteignasali **Sóltún 20, 105 Reykjavík**

Allar nánari upplýsingar um eignina veitir
Einar Guðmundsson lögg.fasteignasali
S. 896 8767
einar@egfasteignamidlun.is

Traust og ábyrg fasteignamiðlun í 25 ár!

FOSSAHVARF 1 — 109.9millj.



OPIÐ HÚS
Sunnudag milli kl. 17 og 18

Sjá fleiri myndir á egfasteignamidlun.is

Björt og glæsileg ca. **207 fm efri sérhæð** með **bílskúr** í **tvíbýlishúsi** á góðum stað í Kópavogi. Frábært **útsýni yfir Elliðavatn, Bláfjöll og til Esjunnar** svo eitthvað sé nefnt. Íbúðin sem er einkar björt og falleg er með tveimur ca. **20 fm svefnherbergjum** og **stórum sólskála** með **rennihurðum** sem opnast út á ca. **24 fm suður svalir. Sér garður** og **bílskúr** með hleðslustöð fyrir **rafbíla**

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

NÝJAR ÍBÚÐIR Í ÚLFARSÁRDAL

LOFNARBRUNNUR 1-3

Sölusýning sunnudaginn 29.ágúst frá kl. 14:00 - 15:00 Verið velkomin

Fjögurra herbergja íbúðir, afhendast fullbúnar með gólfefnum.
Stærðir frá 107 fm. - 168 fm. Verð frá 62.9 millj.
Vandaðar innréttingar og tæki, stutt í afhendingu, útsýni.
Aðeins þrjár íbúðir eftir.

Thelma Víglundsdóttir,
löggiltur fasteignasali
thelma@manalind.is
sími: 860 4700

MÁNALIND
BYGGINGAFÉLAG

www.manalind.is

Gæðastundir fjölskyldunnar í Herkastalanum

Linda Björk Hávarðardóttir tók við verkefnastjórn BUH, barna- og unglingastarfs Hjálpræðishersins, í upphafi árs 2020. Deildin stendur fyrir metnaðarfullri dagskrá fyrir börn, unglinga og foreldra í glæsilegum húsakynnum Hjálpræðishersins.

„Markmið starfsins er að bjóða upp á stað þar sem börn og unglingar geta komið og átt gæðastundir með jafnöldrum sínum og foreldrum," segir Linda Björk. „Allir eru velkomnir til okkar, óháð búsetu, baklandi, fjárhagsstöðu og trú. Við byggjum starfið upp eins og félagsmiðstöð. Stundum förum við í bíó eða Rush og stundum er bara opið hús og krakkarnir geta komið og hangið. Það er alveg jafnmikilvægt að gefa börnum og unglingum andrými til að hanga. Hér er öllum tekið fagnandi, stundum taka margir þátt og stundum er fámennt og góðmennt," segir Linda Björk.

Áskorun í Covid

Að sögn Lindu Bjarkar var heilmikil áskorun að taka við nýju starfi með hugann fullan af hugmyndum, en svo hafi heimsfaraldur skollið á. „Samkomutakmarkanir komu í veg fyrir ýmislegt. Þrátt fyrir erfitt tímabil og að flest starfsemi hafi legið niðri, höfum við nær allan tímann náð að halda úti opnu húsi á miðvikudagskvöldum fyrir börn og unglinga. Krakkarnir áttu alltaf einhvern stað að koma á, líka þegar við vorum að flytja í nýtt húsnæði."

Saman undir regnhlíf

„Við nýttum tímann í Covid til að skipuleggja allt starfið okkar, þar á meðal barna- og unglingastarfið. Nýtt regnhlífarkerfi undir nafninu „Saman" var sett í gang sem nær þá yfir fjölbreytta starfsemi Hjálp-

Linda Björk er spennt að takast á við haustið og býður alla krakka velkomna í hús Hjálpræðishersins. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓTTAR

ræðishersins." Allt barna- og unglingastarf á vegum Hjálpræðishersins er frítt og á kvöldin er í boði heitur matur. „Við ráðleggjum foreldrum þó að skrá börnin og borga lágt skráningargjald til málamynda, svo við getum haldið utan um gestakomur og svo að tryggingar nái yfir gesti."

Samhjálp

Samhjálp byrjar enn og aftur í haust á þriðjudags- og fimmtudagseftirmiðdögum klukkan 3-5 fyrir börn- og unglinga. Þar hjálpa sjálfboðaliðar krökkunum með heimanámið. „Því miður hafa ekki allir foreldrar jafna möguleika á að hjálpa börnum sínum með heimavinnu. Margir eru þreyttir eftir langan vinnudag, aðrir eru af erlendu bergi brotnir og erfiða við að hjálpa börnum sínum með heimanám vegna tungumálaþröskulda."

Samleið

Á fimmtudagskvöldum klukkan fimm, eftir Samhjálpina, verður börnum og foreldrum á leið heim úr vinnu og skóla boðið að eiga saman gæðastundir í húsi Hjálpræðishersins. „Gífurlega mikið af tómstundum er í boði fyrir börn, þar sem foreldrar skila börnum á staðinn og taka ekki þátt. Við viljum bjóða upp á tíma og rými fyrir fjölskyldur, utan heimilisins, án þess að heimanámið liggi eins og mara á sambandinu. Samleið fer líka af stað í Reykjanesbæ."

Samfélag

Á laugardögum verður Samvera þar sem foreldrar og börn eiga saman gæðastundir. „Það verður alls konar í gangi, eins og föndurkirkja, eða Messy Church. Þar föndra foreldrar og börn saman upp úr biblíusögunum eða öðru. Þetta kostar ekki krónu og gefur fjölskyldum andrými til þess að mynda tengsl og slappa af. Einnig er stefnt að því að fara af stað með fjölskylduskáta á laugardögum á móti föndurkirkjunni."

> **Krakkarnir áttu alltaf einhvern stað að koma á, líka þegar við vorum að flytja í nýtt húsnæði.**
>
> Linda Björk Hávarðardóttir

Samvera

Á þriðjudögum eru foreldramorgnar frá 10-13 fyrir foreldra með ungbörn. „Hingað mæta sérfræðingar og fræða gesti um ýmislegt eins og næringu barna, fyrstu hjálp, fæðingarþunglyndi og annað. Sumir morgnar eru svo einfaldlega samverustundir þar sem við hlustum á tónlist og spjöllum saman. Erlendar mæður koma mikið til okkar enda falla þær stundum á milli skips og bryggju í kerfinu. Margar hafa ekki fengið mikilvægar upplýsingar eins og að þær eigi að fara í Heilsuveru til þess að fylgjast með bólusetningum barna sinna. Við sinnum oft þessari fræðslu og bendum foreldrum á rétta staði."

Samspil

„Samspil eru spilakvöld fyrir börn og fullorðna á föstudögum frá klukkan 18.00. Þar eru spiluð meðal annars borðspil en einnig verður í boði rafspil og höfum við fengið gefins tölvur fyrir það. Mörg börn eru í rafíþróttum en það spila ekki allir foreldrar tölvuleiki með börnum sínum. Hér er nýtt tækifæri fyrir tengslamyndun fjölskyldunnar.

Samstuð

„Samstuð byrjar með haustinu og er opið hús fyrir börn og unglinga í 4. bekk og upp í 10. bekk. Samstuð er á miðvikudögum frá klukkan 16.30-18.00 fyrir 5. til 7. bekk og frá 19.00 til 21.00 fyrir 8. til 10. bekk. Í þennan klukkutíma sem þar er á milli er boðið upp á heita máltíð sameiginlega fyrir báða hópana, þeim að kostnaðarlausu."

Noregsferðir fyrir börn, unglinga og fermingarbörn

Á sumrin eru farnar Noregsferðir, á barna- og unglingaráðstefnur. „Krakkarnir hitta jafnaldra sína frá Noregi og Færeyjum og mynda dýrmæt tengsl sem hafa í sumum tilfellum enst í mörg ár. Það var mjög súrt að þurfa að aflýsa ferðunum síðustu tvö sumur vegna faraldursins, og enn leiðinlegra var að aflýsa fermingarferðinni sem er farin árlega til Noregs á haustin.

En í haust bjóðum við fermingarbörnunum sem fermast í vor, sem og þeim sem fengu ekki ferð í fyrra, að koma til Noregs. Fermingarfræðslan hjá Hjálpræðishernum fer fram einu sinni í mánuði í átta mánuði og kostar ekkert. „Fermingarferðirnar og sumarferðirnar kosta, en ef foreldrar hafa ekki efni á því þá geta þeir sótt um í velferðarsjóðinn okkar. Einnig höfum við haldið fjáraflanir fyrir ferðirnar. Fjárhagsstaða foreldra á ekki að standa í vegi fyrir að barn taki þátt í starfinu okkar."

Gæluverkefni fyrir unga fólkið

Linda Björk minnist einnig á að hún sé með gæluverkefni í vinnslu. „Mig langar að stofna til hittinga á kaffihúsi Hjálpræðishersins fyrir unga fólkið, til að hittast á vímuefnalausum forsendum til að spjalla, hlusta á tónlist og skemmta sér. En slík rými eru af skornum skammti og margir á þessum aldri búa enn í foreldrahúsum. Mig dreymir um „open mic" kvöld þar sem bílskúrsbönd, uppistandarar og fleiri troða upp. Við eigum líka þythokkí, borðtennisborð, pílukast og fleira sem fólk getur nýtt sér." ■

Það er alltaf nóg pláss fyrir alla hjá Hernum

„Hér er í kastalanum ríkir alltaf gleði og aldrei nein lognmolla og það er alveg sérstaklega gaman að fá þessa hlaupandi orku í húsið," segir Sigrún Lára Hauksdóttir, móttökustjóri Hjálpræðishersins, þar sem hún undirbýr dýrindis hádegismat handa 130 börnum úr Fossvogsskóla sem nú mæta hvern skóladag í nýja Herkastalann við Suðurlandsbraut.

Börnin snæða hádegismat í nýjum og glæsilegum matsal þangað sem einnig koma daglega yfir 100 skjólstæðingar Hersins í frían hádegismat, þó ekki á sama tíma.

„Sá fjöldi fer ört vaxandi, það sér maður á umsóknum nýrra flóttamanna sem eru að bætast við. Til að fá fría máltíð þurfa ákveðnar forsendur að vera fyrir hendi. Til okkar leitar fólk sem er jaðarsett vegna efnahagslegrar og/eða félagslegrar fátæktar. Þeir sem geta greitt gera það, aðrir þiggja fría máltíð. Allt snýst þetta um að skapa samfélag þar sem fólk í öllum stöðum þjóðfélagsins getur komið og deilt máltíð saman. Þá eru farnir að tínast inn iðnaðarmenn og íbúar í nágrenninu til að kaupa sér góðan hádegismat og það er afskaplega ánægjulegt. Það er að spyrjast út, nýja kaffihúsið okkar, og höfðar til þeirra sem vilja gæða sér á ljúffengum mat um leið og þeir láta gott af sér leiða, því þegar viðkomandi greiðir fyrir sína máltíð, greiðir hann í leiðinni fyrir einn af matargestunum sem eiga ekki fyrir mat," útskýrir Sigrún.

Sigrún Lára á nýja kaffihúsinu í Herkastalanum, þar sem gestir og gangandi geta keypt sér heimilislegan hádegismat og ljúffengt bakkelsi. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓTTAR

> **Nýtt kaffihús Hersins er að spyrjast út á meðal almennings og það höfðar til þeirra sem vilja gæða sér á ljúffengum mat um leið og þeir láta gott af sér leiða.**
>
> Sigrún Lára Hauksdóttir.

Hún er að vísa í nýtt kaffihús Hersins sem á dögunum opnaði dyr sínar fyrir gesti og gangandi í nýjum og glæstum Herkastalanum.

„Á kaffihúsinu tekur kaffibarþjónninn Natashja á móti gestum. Hún elskar gott kaffi og við erum með dýrindis kaffibaunir og mjög flotta kaffivél, smurt brauð og bakkelsi í fallegum sal. Við leggjum líka mikla áherslu á að vera barnvæn, við erum með barnvænan mat og falleg, ný leiktæki í garðinum. Við höfum farið rólega af stað og viljum stíga þannig til jarðar að við getum staðið við það sem við segjum og gert það vel, og nú erum við loks til í slaginn," segir Sigrún.

Við tökum vel á móti öllum

Það er nýjung að fólk geti komið inn af götunni til að kaupa sér hádegismat eða sest yfir kaffibolla og bakkelsi hjá Hjálpræðishernum.

„Máltíðin kostar 1.500 krónur og er ábót ef viðkomandi vill, og einnig uppáhellt kaffi. Við bjóðum upp á gómsætan heimilismat sem er unninn frá grunni af afbragðs kokkum og fagfólki í eldhúsinu, og á hverjum degi er einn kjöt- eða fiskréttur og einn veganréttur. Um helgar er matseðill næstu viku birtur á síðu Hjálpræðishersins á Facebook en hann er þó breytingum háður því fyrir kemur að velunnarar okkar, sem eru margir, færa okkur eitthvað sem við viljum koma fram strax eins og ófrosinn, ferskur fiskur, og þá gefum við okkur leyfi til að breyta matseðlinum með litlum fyrirvara," greinir Sigrún frá.

„Það eru allir hjartanlega velkomnir á nýja kaffihúsið okkar. Við tökum vel á móti öllum, leggjum á borð með hnífapörum og servéttum, og fyrir alla, hvort sem það eru borgandi gestir eða ekki, er upplifunin eins og að setjast inn á fínan veitingastað. Kaffihúsið opnar klukkan 12 og undir venjulegum kringumstæðum opnum við í matinn klukkan 11.30 en nú hafa börnin forgang svo við opnum ekki fyrr en 12.15 og lokum klukkan 14. Börnin fá sama mat og eru alsæl með það; þetta eru yndislegir krakkar og við reynum að hugsa eins vel um þau og við getum. Þau hafa sitt pláss þar sem ekkert truflar þau, enda er kastalinn stór og vel byggður, og það er alltaf nóg pláss fyrir alla hjá Hernum." ■

Nýtt húsnæði Hersins á Akureyri í haust

Akureyrarflokkur Hjálpræðishersins er húsnæðislaus um þessar mundir, en hann er að flytja í nýtt húsnæði sem er enn í vinnslu. Í bili er starfsemi flokksins í lágmarki, en hún fer aftur á fullt skrið í haust.

Elín Kjaran, flokksforingi Hjálpræðishersins á Akureyri, er spennt fyrir því að geta tekið nýja húsnæðið í notkun. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Sigríður Elín Kjaran, eða Elín, eins og hún er yfirleitt kölluð, kynntist Hjálpræðishernum fyrst árið 1996 þegar hún bjó í Noregi og fór að vinna hjá Hertex. Hún hefur unnið fyrir Hjálpræðisherinn síðan og í fyrrasumar, þegar hún flutti aftur til Íslands, tók hún við sem flokksforingi á Akureyri. Starf flokksins er í nú í hléi vegna þess að hann er að skipta um húsnæði, en nýja húsnæðið verður vonandi komið í notkun í byrjun október og þá fer starfsemin aftur í gang af fullum krafti.

Starf Elínar felst í að undirbúa og skipuleggja starf flokksins og taka þátt í öllu sem hann gerir. Þetta er vanalega mikil vinna, því Hjálpræðisherinn stendur að öllu jöfnu fyrir fjölbreyttu starfi mörgum sinnum í viku.

„Á mánudögum erum við með heimilasamband fyrir eldri borgara. Þá koma þeir saman og fá heitan mat og svo er samvera á eftir með söng, upplestri og ýmsu skemmtilegu," segir hún. „Á þriðjudögum erum við svo alltaf með opið hús fyrir börn milli klukkan 16-18.30 og þá er boðið upp á heita máltíð, leiki og allt mögulegt. Svo tekur unglingastarfið við á þriðjudagskvöldum.

Á miðvikudögum erum við svo með samkomu sem heitir bæn og matur, á fimmtudagskvöldum erum við með prjónahóp og á sunnudögum erum við með guðsþjónustur," segir Elín. „Við tökum líka á móti fólki og gefum þeim mat eða Bónuskort, en sú starfsemi

> **Við fáum húsnæði sem hentar starfsemi okkar miklu betur og er við hliðina á Hertex.**
>
> Elín Kjaran.

fer fram undir heitinu Velferð.

Svo er nokkuð sem er að fara að byrja í nýja húsnæðinu, en það verða einhvers konar foreldramorgnar, opið hús fyrir foreldra sem eru með börn heima," segir Elín. „Ég er rétt að byrja að undirbúa þetta núna, þannig að dagskráin er ekki fullmótuð.

Ég sé um allt þetta starf og yfirleitt er það líka ég sem held ræðu í guðsþjónustunni og stjórna henni. Starfið felst einnig í að hugsa um fólkið í flokknum, hringja í þau, sjá hvernig fólk hefur það og fara í alls konar heimsóknir," segir Elín. „Við bjóðum upp á fjölbreytta og víðtæka þjónustu við samfélagið."

Nýja húsnæðið hentar betur

Hjálpræðisherinn hefur starfað á Akureyri í langan tíma og verið í sama húsnæði síðan í byrjun ársins 1980. Nú er búið að kaupa nýtt húsnæði en það er enn í vinnslu, svo það hefur ekki verið opnað enn, en vonast er til að það gerist í byrjun október.

„Við fáum húsnæði sem hentar starfsemi okkar miklu betur og er við hliðina á Hertex, en við erum í miklu samstarfi við það," segir Elín. „Þá er allur Hjálpræðisherinn á einum stað á Akureyri, sem hefur marga kosti.

Í bili erum við bara að bíða eftir nýju húsnæði og skipuleggja. Það er ekki annað hægt núna þegar okkur skortir húsnæði, skrifstofu og síma. Við erum bara í biðstöðu," segir Elín. „Í millitíðinni sinni ég ýmsu af starfi Hjálpræðishersins að heiman, en það er alltaf það sama. Við hlökkum mikið til að geta farið aftur á fullt." ■

Fjölbreytt starf Hjálpræðishersins á Ásbrú

Hjálpræðisherinn í Reykjanesbæ er staðsettur á Ásbrú og var stofnaður árið 2008. Í húsinu fer fram fjölbreytt félagsstarf meðal annars í samstarfi við sveitarfélagið.

Hera segir Hjálpræðisherinn og Reykjanesbæ hafa átt gott samstarf. MYND/AÐSEND

Síðasta haust var starfsemi Hjálpræðishersins í Reykjanesbæ færð undir Hjálpræðisherinn í Reykjavík og tilheyrir því Reykjavíkurflokki.

Sigfríð Sjöfn Magnúsdóttir sér um húsnæðið á Ásbrú. Eldar hádegismatinn og sér um að allt líti vel út.

„Við bjóðum upp á hádegismat alla virka daga. Á föstudögum í hádeginu er svo bæn og matur. Þá hittumst við og biðjum fyrir starfinu og Reykjanesi, við fáum líka bænabeiðnir. Eftir það borðum við hádegismat saman," segir hún.

„Á veturna erum við með unglingastarf í samstarfi við KFUM og K og svo er hér prjónahópur sem hittist á þriðjudögum."

Í húsinu er einnig Hertex-búð og þar eru sjálfboðaliðar að flokka föt.

„Ég hef eldað hádegismat handa þeim líka. En það eru ekki kirkjusamkomur í húsinu, við sameinuðumst Reykjavík og getum sótt samkomur þar. En við getum líka sótt í Keflavíkurkirkju. Við erum í góðu samstarfi við aðra hér í bænum," segir Sigfríð.

Hjálpa fólki að mynda tengsl

Hjálpræðisherinn hefur á þessu ári unnið verkefni í samstarfi við Reykjanesbæ og Miðstöð símenntunar á Suðurnesjum. Verkefnið heitir Kjarnahópur til virkni og vellíðunar og er styrkt af félagsmálaráðuneytinu.

> **Samveran í húsnæði Hjálpræðishersins hefur hjálpað fólkinu mikið. Hún eykur tengsl og skapar ný tækifæri.**
>
> Hera Ósk Einarsdóttir.

„Verkefnið er fyrir íbúa sem hafa verið lengi utan vinnumarkaðar, innflytjendur og flóttafólk með litla íslensku kunnáttu og þekkingu á samfélaginu hér," segir Hera Ósk Einarsdóttir, sviðsstjóri velferðarsviðs Reykjanesbæjar.

„Verkefnið er unnið í húsnæði Hjálpræðishersins í Reykjanesbæ. Þau koma að þessu samstarfsverkefni með sameiginlegum máltíðum og samveru. Við höfum átt gott samstarf um verkefnið frá því snemma á þessu ári. Það hófst 8. mars en undirbúningurinn hefur verið langur."

Hera segir að um 30 manns hafi tekið þátt í þessu verkefni frá því í mars og það sé að fara aftur af stað í september, svo líklega verði um 50 manns árinu sem fara í gegnum verkefnið.

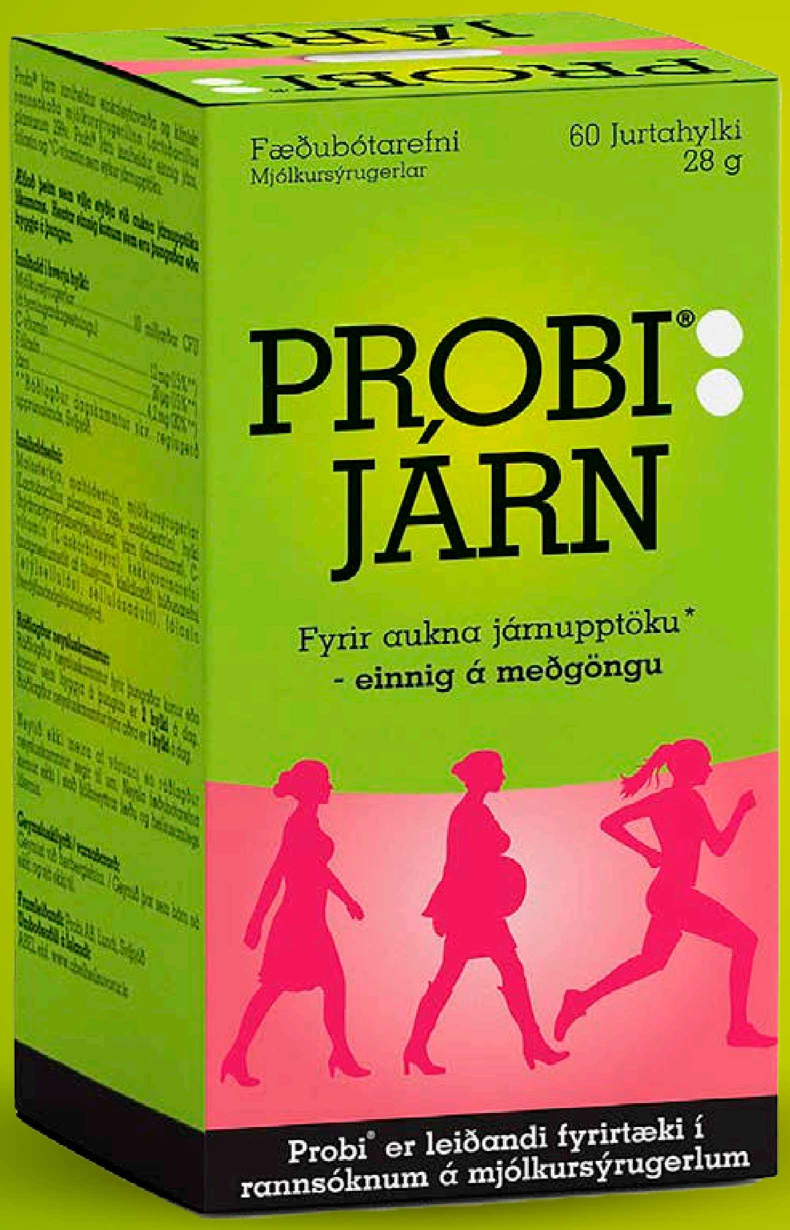
„Langtímamarkmiðið með þessu verkefni er að fólk nái að komast í vinnu eða nám og að fólk sé virkt í samfélaginu. Þetta er fólk sem hefur verið til langs tíma utan vinnumarkaðar og er oft félagslega einangrað, meðal annars vegna lítillar íslenskukunnáttu. Við viljum hjálpa fólkinu að komast í tengsl við samfélagið svo það nái virkni og tengingu til atvinnuþátttöku," útskýrir Hera.

„Verkefnið hefur gengið vonum framar. Það hafa verið góðar undirtektir hjá atvinnurekendum og félagasamtökum þegar leitað hefur verið til þeirra. Fólk hefur bæði farið í störf og sjálfboðastörf að því loknu. Svo hefur samveran í húsnæði Hjálpræðishersins hjálpað fólkinu mikið. Hún eykur tengslanet og skapar ný tækifæri." ■

KFC
ETH HÚSASMIÐIR
A4
Heimstaden
112 EINN EINN TVEIR
terra
regla
VERKÍS
BDO
VMB VERKFRÆÐIÞJÓNUSTA
TeiknistofanTRÖÐ
Ák Smíði
Cintamani
Flötur Ehf
Landsvirkjun
Nói Síríus
Rekstrarvörur

PROBI® JÁRN

vinnur gegn járnskorti á nýjan máta með því að auka upptöku járns en ekki eingöngu inntöku.



PROBI® JÁRN hentar m.a:

- Konum á barneignaraldri
- Barnshafandi konum
- Unglingum
- Eldra fólki
- Fólki í mikilli þjálfun
- Grænmetisætum/grænkerum, ef lágt járnmagn er í fæðu

PROBI® JÁRN inniheldur einn af mest rannsökuðu mjólkursýrugerlum heims sem á hafa verið gerðar yfir 50 klínískar rannsóknir.

PROBI® JÁRN inniheldur einnig fólasín og C-vítamín.

PROBI® vörurnar fást í apótekum, heilsuverslunum og stórmörkuðum.

Með melódíuna í fyrirrúmi

Starri Freyr Jónsson
starri
@frettabladid.is

Útvarpsmaðurinn Rúnar Róbertsson fékk snemma dellu fyrir tónlist. Hann hefur unnið við útvarp nær óslitið frá árinu 1993 og segir tónlist Queen helst fá sig til að brosa og gleyma öllum áhyggjum.

Tónlist hefur ávallt skipað stóran sess í lífi útvarpsmannsins Rúnars Róbertssonar sem segist alla tíð hafa hlustað mikið og pælt í tónlist. Áhugi á tónlist kviknaði snemma að hans sögn, en pabbi hans vann á Keflavíkurflugvelli á unglingsárum hans og gat fyrir vikið oft keypt plötur sem voru ekki enn komnar í sölu annars staðar á landinu. „Ég át þetta upp og fékk smá dellu fyrir græjum og tónlist. Eftir að ég fékk til dæmis bílpróf var alltaf passað upp á að bíllinn sem ég var á hverju sinni væri með almennilegum græjum. Dellan var slík að herbergið á unglingsárunum skartaði sömu hátölurum og voru á diskótekinu í skólanum."

Rúnar ólst upp í Keflavík og Njarðvík en segist þó vera meiri Njarðvíkingur í sér. „Ég er með sveinspróf í rafvirkjun og hef unnið við það í gegnum tíðina, en þó mest á fyrri hluta starfsævinnar. Árið 1989 byrjaði ég að fikta í útvarpi en það var skólaútvarpið Útvarp Bros. Sú baktería náði mér alveg og hef ég unnið við útvarp að mestu sleitulaust síðan 1993-4." Í dag stýrir hann Morgunútvarpinu á Rás 2 ásamt sérstaklega góðu fólki að hans sögn.

Queen kemur til sögunnar

Um tólf ára aldurinn kynnist hann hljómsveitinni Queen sem hann hefur alla tíð síðan hlustað mikið á. „Það var tónleikaplatan Live killers sem var eiginlega hlið mitt inn í tónlistarheim Queen. Það er svo mikill kraftur í spilamennskunni þar sem ég heillaðist af. Annars er ég eiginlega úti um allt í tónlist og hlustaði jafnt á Queen, U2, Duran Duran, Wham, AC/DC, Bítlana, The Clash, Þey, Utangarðsmenn og Egóið, Purrkinn og Tappa Tíkarrass á mínum mótunarárum. Ég er hrifinn af melódísku rokki og þess á milli er það melódískt popp sem nær mér. Ætli góð melódía sé ekki það sem skiptir mig mestu máli í tónlist."

„Dellan var slík að herbergið á unglingsárunum skartaði sömu hátölurum og voru á diskótekinu í skólanum," segir útvarpsmaðurinn Rúnar Róbertsson, sem hér rifjar upp minningar tengdar tónlist. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓTTAR

Eins og fleiri hefur Rúnar þurft að fresta tónleikum vegna heimsfaraldursins „Ég er til dæmis búinn að bíða í tvö ár eftir að komast til Berlínar til að sjá Queen + Adam Lambert. Þeim tónleikum hefur verið frestað í tvígang vegna Covid en eru fyrirhugaðir næsta sumar. Ég sá þá í London fyrir nokkrum árum og ætla aftur. Þá er líklegt að ég skelli mér á tónleika með U2 og Depeche Mode þegar þeir túra aftur."

Rúnar svarar hér nokkrum spurningum um tónlist og minningar tengdar þeim.

Hvaða lag minnir þig á frábæra tónleika?

(Reach up for the) Sunrise með Duran Duran. Einfaldlega vegna þess að þegar ég sá þá í Las Vegas árið 2001, þá nýkomna saman aftur alla upprunalegu fimm meðlimina, þá tóku þeir þetta lag. Þá var þetta eitt af nýju lögunum þeirra og enn í „demo" búningi, það var ekki fullunnið. Lagið breyttist töluvert eftir það og maður heyrir vel hve munar miklu að geta sett milljón dollara í að taka upp plötu. Og það sem gerir þetta enn merkilegra fyrir mig er að ég á upptökuna af þessum tónleikum á geisladiski.

Hvaða plata tengist unglingsárunum?

The Game með Queen. Ég hlustaði á hana oftar en nokkra aðra á þessum tíma, nema kannski hugsanlega Rio með Duran Duran. Fyrsta platan sem ég keypti var Spirits having flown með Bee Gees sem er frábær plata ef ég man rétt. Ég þarf að setja hana á við tækifæri. Ég á enn sumar af gömlu vínylplötunum mínum frá því í gamla daga. Reyndar gaf ég safnið á sínum tíma en hélt eftir gullmolunum auk þess að eiga dágott safn af 12 tommum sem yfirleitt innihéldu lengri útgáfur af lögunum.

Hvaða lög minna á sveitaböll unglingsáranna?

Sveitaböllin í Stapanum og í KK-salnum í Keflavík voru helstu sveitaböllin á mínum unglingsárum. Ég man lítið eftir einhverjum sérstökum sveitaballahljómsveitum á þessum tíma. Sálin, Sólin og Todmobile og þessi bönd komu síðar. Einna helst koma upp í hugann diskótekin í skólanum og þegar maður heyrir sum „eitís" lögin þá fer maður þangað í huganum. Svo var það Grease-æðið á meðan maður var í barnaskóla. Það var skemmtilegt tímabil.

Hvaða lag fær þig til að hugsa um ástina?

Það er æði misjafnt og fer eftir tímabilum sjálfsagt. Tónlist George Michael rifjar oft upp eitthvað tengt ástinni.

Hvaða tónlist minnir á góða vini og minningar tengdar þeim?

Mig langar að nefna tónlist Bítlanna. Um miðbik níunda áratugarins sökktum ég og góður vinur minn okkur í tónlist þeirra. Eiginlega uppgötvuðum við þá 20 árum eftir hátind þeirra. En það var rosalega skemmtilegur tími sem ég minnist með hlýju.

Tengist eitthvert lag sorglegum atburðum í lífi þínu?

Tónlist Tom Jones og Engelbert Humperdinck minna mig alltaf á ömmu mína, ömmu Esther í Keflavík. Þeir voru hennar uppáhald. Svona ljúfsárar minningar.

Hvaða lag fær þig til að vilja stökkva inn í tímavél og fara aftur í tímann?

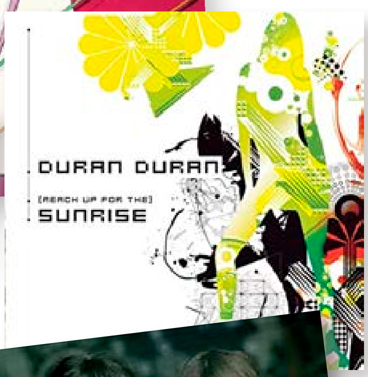
Ef ég heyri lag með Modern Talking er ég strax kominn í bílinn hjá æskuvini mínum sem hætti ekki að láta mig hlusta á þá fyrr en ég fattaði pakkann. Þó þessi lög hljómi reyndar öll eins.

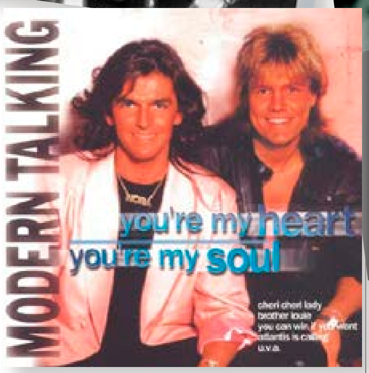
Hvers konar tónlist fær þig til að brosa og gleyma öllum áhyggjum?

Tónlist æskuáranna og þá helst tónlist Queen. Ég get endalaust hlustað á Queen.

Í starfi þínu sem útvarpsmaður hlýtur þú að hafa hitt fjölda tónlistarmanna og -kvenna. Er eitthvert lag sem fær þig til að rifja upp góða minningu tengda slíkum fundi?

Það er helst tónlist Duran Duran en ég hef tekið viðtöl við alla fimm upphaflegu meðlimina og raunar hitt þá nokkrum sinnum. Eitt sinn fékk ég Simon Le Bon til þess að taka upp kynningu á mér fyrir þáttinn minn á Bylgjunni. Venjulega myndi maður eins og hann gera það á móðurmáli sínu en ég fékk þá flugu í höfuðið að fá hann til að tala íslensku. Ég lét því Simon segja á íslensku: Þú ert að hlusta á Rúnar Róberts á Bylgjunni. Eini gallinn er að hann hljómar ekkert líkt sjálfum sér talandi íslensku! ■





Duran Duran, Queen, Modern Talking og Bítlarnir komu við sögu á uppvaxtarárum Rúnars Róbertssonar.

Samba ★ Rúmba ★ Mambó ★ Jive
Cha Cha Cha ★ Tjútt ★ Salsa ★ Tango
Vínarvals ★ Enskur vals ★ Quickstep ★ Foxtrot

Börn, unglingar og fullorðnir, byrjendur og lengra komnir, barnadansar, samkvæmisdansar, brúðarvals o.fl. Ýmis starfsmanna-, stéttar- og sveitarfélög veita styrki vegna dansnámskeiða. Kennsla hefst 4. september.

Skráning og upplýsingar á dansskoli.is/kara eða 553 6645

Danskennarasamband Íslands Fagkennarar danskennarar
Dansfélag Reykjavíkur

DANSSKÓLI KÖRU

Síðumúli 30, 108 Reykjavík, dans@dansskoli.is

Smáauglýsingar

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

Bílar & Farartæki

BRAUT BÍLASALA

SUZUKI Sx4 ssk Árgerð 2020 ekinn 5 Þ.KM bensin sjálfskiptur 6 gírar. Verð 4.900.000.- Flott eintak Frábær bíll Rnr.107759.

Braut Bílasala
Bíldshöfða 3, 110 Reykjavík
Sími: 587 6600
bilabraut@bilabraut.is
www.bilabraut.is

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

NÝJA BÍLAHÖLLIN
BÍLAKJARNINN VIÐ BREIÐHÖFÐA 110 REYKJAVÍK
SÍMI 567 22 77 • nyja@nyja.is

MERCEDES-BENZ Sprinter. Árgerð 2016, ekinn 156 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð án vsk 4.490.1 Eigandi topp þjónusta Umboðsbíll ! . Rnr.215018.

Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is

SPARIBÍLL

Nýr 2021 Mitsubishi Outlander Hybrid Spirit+ Tíglamynstruð leður á sætum. 18" álfelgur. 5 ára evrópsk verksmiðjuábyrgð. Verð 5.990.000,-

Sparibill 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

FRAMTALSAÐSTOÐ - BÓKHALDSÞJÓNUSTA
Bjóðum einstaklingum framtalsaðstoð og fyrirtækjum alhliða bókhalds og uppgjörsþjónustu.
Góð þjónusta á sanngjörnu verði.
Uppl. í síma 8548080/5168080
retta.is
olafur@retta.is
Rétta ráðgjafa- og bókhaldsþjónusta

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.
Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.
Tímavinna eða tilboð.
Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

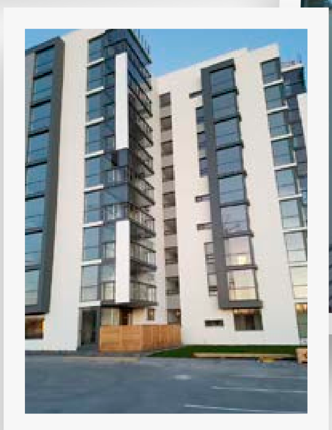
K2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN
- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

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

GLUGGA GERÐIN
Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það
Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.
Hafðu samband og við metum ástandið.
Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Dimmuhvarf 27
200 Kópavogur
Glæsilegt einbýli, 4 íbúðir ásamt bílskúr og hesthúsi
- Gott hesthús með gerði og 2 íbúðum
- Mikil lofthæð og gólfsíðir gluggar
- Allar íbúðirnar með sérinngangi og glæsilega innréttaðar
- Frábær staðsetning nálægt Elliðavatni, í dal með miklum gróðri
- Eignin er á stórri lóð um 1800 fm

Jórunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is
Verð: **188 millj.**
MIKLABORG 569 7000 | Lágmúla 4 | miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar



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 undanförnum árum.

COVER FINNSK GÆÐI Í 35 ÁR

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.

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Töfluskipti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Dyrasímar-ljósleiðari-loftnet. Viðhald og endurnýjun Rafeindameistarinn ehf s. 898 4484

Keypt & Selt

Til sölu

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

Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

mýranaut

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

Tilkynningar

Einkamál

HRESS KARLMAÐUR Á BESTA ALDRI ÓSKAR EFTIR AÐ KYNNAST KVK
Mig langar að kynnast konu um 60+ sem er til í að hittast yfir kaffibolla, spjalla og fl.
Endilega hafið samb.
í s. 611 1333
Geymið auglýsinguna !

Skólar & Námskeið

Námskeið

ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA
Only 2-5 students per course ! Special Icelandic for Thais, Vietnamese and Chinese. Sérnámskeið: Íslenska f. Tælendinga, Víetnama og Kínverja. Einnig Sérnámskeið fyrir Heibrigðisstarfsfólk/Also Special courses for Health Personell. Enska fyrir Leiðsögumenn/ Icelandic for Guides. Start: 6/9, 4/10., 1/11, 29/11. 4 weeks x 5 workdays or Sat/Sun x 10 weeks. AM & PM. Price: 49.500. Labour Unions pay back 50-90 % of price. Stéttarfélög endurgreiða 50-90% námsgjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans. Is - facebook.com/icetrans. IceSchool-Fullorðinsfræðslan, Ármúli 5. 108, s. 8981175.

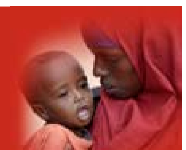
FRÉTTIR, FÓLK & MENNING
á Hringbraut

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002
Hjálparstarf kirkjunnar



GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

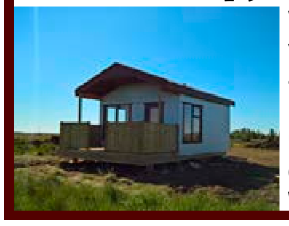
- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bárustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppls; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

LOK Á HEITA POTTA

Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.
Metum ástand og gerum við.
www.fjardarbolstrun.is
Fjarðarbólstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

Alla fimmtudaga og laugardaga
arnarut@frettabladid.is

Á LEIÐ Í GEYMSLU?

ÞURRKBOX - FJÖLNOTA
FYRIR SUMARVAGNA Í VETRARGREYMSLUR.
HJÓLHÝSI, FELLIHÝSI, HÚSBÍLAR OG BÍLALEIGUBÍLA

2STK 2.498 KR

FROSTLÖGUR – NEYSLUVATN
BÆÐI UMHVERFISVÆNN OG VOTTAÐUR,
FRAMLEIDDUR Í EVRÓPU. ÓBLANDAÐUR 5 L.

5.999 KR

LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMIÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA

íshúsið viftur.is

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

blómaval
HÚSASMIÐJAN
FYRIR ÞIG
HÚSASMIÐJU DAGAR
Lýkur um helgina
Mest seldu pottarnir okkar
Bergen
Rafmagnsnuddpottur
4 manna uppblásinn, 180x70 cm, vatnsmagn 700 ltr., þyngd tómur 37 kg, hitar allt að 38°, 118 stútar, þriggja þrepa nuddstillingar. 8089108
119.990 kr
13%
Trampolín
Durasport
3,66 metrar, 6 fætur, öryggisnet.
3900557
NÝ SENDING
39.990 kr
45.990 kr
WORX
Borvél 20V
2 stk., 2.0Ah rafhlöður.
5170721
40%
25.497 kr
42.495 kr
Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.
Broil King
Gasgrill
GEM 310
15%
Grillflötur: 52 x 33 cm, 3 brennarar, grillgrind í steypujárni, hliðarborð, afköst 6,9 kW. 3000613
42.495 kr
49.995 kr
NÝ SENDING
cozze
Pizzaofn
Búðu til þína eigin pizzu 2 mínútum, með breiðu opi og bökunarsteini, tekur Ø34 cm pizzur. 3002400
49.990 kr
25%
GROHE
Handlaugartæki
Essence New Etgreb, svart. 7911087
31.790 kr
42.415 kr
Electrolux
Þvottavél
EW6S427W
1200 sn., 7 kg, LCD skjár 58-77 dB.
1805436
64.990 kr
19%
79.990 kr
Nilfisk
20% afsláttur
Nilfisk háþrýstidælur
GROHE
25% afsláttur
Grohe blöndunartæki
JOTUN
LADY
VEGG 10
9 ltr.
30%
LADY
LADY hágæða innimálning, 9 lítrar
Svansvottuð innanhúss veggmálning í gljástigi 10%. 7122238
13.990 kr
19.990 kr
Græn vara
Pottaplöntuveisla 20-50% afsláttur
26%
Orkidea
12 cm pottur.
11325000
1.990 kr
2.690 kr
33%
Monstera
13 cm pottur.
11328481
1.990 kr
2.990 kr
28%
Haust-erikur 3 stk.
3 stk. að eigin vali.
1.299 kr
1.797 kr
Hausterikur 1 stk. 599 kr

Sér loftslagsbreytingarnar í rauntíma

Vilborg Arna Gissurardóttir fjallgöngukona er nú á landinu til þess að taka á móti fyrirmynd sinni, Arlene Bloom, og sýna henni landið. Vilborg elti ástina til Slóveníu og hefur enn mörg járn í eldinum.

Vilborg býr með manni sínum Ales og tveimur sonum hans í heimalandi þeirra Slóveníu. Nánar tiltekið í litlum bæ við austustu Alpafjöllin, sem hentar þeim báðum vel sem atvinnufjallafólki. Vilborg og Ales kynntust í gegnum sameiginlega vini og höfðu spjallað saman á netinu áður en þau hittust fyrir um tveimur og hálfu ári.

„Þetta var ást við fyrstu sýn,“ segir Vilborg og brosir breitt. „Ég hef nú búið í Slóveníu í eitt ár og fyrir mig er það breyting að vera allt í einu komin með fjölskyldu. Fyrir mig er þetta algjör draumur og ég svíf á bleiku skýi.“

Einn helsti kosturinn við að búa þarna segir Vilborg vera rólegheitin. Þá er mjög stutt að keyra í tæknileg og góð fjöll.

Vilborg og Ales klífa töluvert mikið saman en þar sem Vilborg hefur verið að ná sér eftir erfið meiðsli hefur hún ekki farið í jafn krefjandi verkefni og hann undanfarið.

„Nú er ég allt í einu komin beggja vegna borðsins. Áður fyrr var ég alltaf sú sem fór,“ segir hún. „En ég þekki það sem hann er að ganga í gegnum á fjöllunum og get sýnt honum stuðning.“

Þegar drengirnir, Rok og Lovro, eru heima fara Vilborg og Ales mikið með þá í göngur, skíði og krakkavænt klifur. „Þeir sækjast mjög í þetta.“

Erfið endurhæfing

Fyrir um ári síðan féll Vilborg á skíðum í Bláfjöllum og sleit krossband og liðþófa í hné. Við tók aðgerð og erfið endurhæfing.

„Fóturinn sofnaði og ég missti alveg máttinn,“ segir Vilborg en hún var á hækjum í átta vikur. „Þegar ég loksins losnaði við hækjurnar var vöðvaminnið farið og ég þurfti að fara í gönguþjálfun. Skrokkurinn mundi ekki lengur hvernig átti að athafna sig í þeim íþróttum sem ég stunda.“

Vilborg fann hvernig þessi erfiða endurhæfing reyndi á þolinmæðina, en hún tók tæpt ár. „Ég fann hvað það var mikilvægt að hafa ástríðuna. Eitthvað til að keyra mann í gang. Þegar ég var komin á ról gat ég aðeins farið upp fjöll, en þá kom Ales og sótti mig til að fara niður,“ segir hún og brosir. „Ég er enn þá að fínpússa þetta og ekki komin á fullt skrið þó ég sé farin að gera allt það sama og áður.“

Safna fyrir krabbameinsveika

Snjódrífurnar eru félagsskapur kvenna í útivist sem Vilborg hefur tekið virkan þátt í. Þær hafa safnað 22 milljónum króna fyrir krabbameinsdeildir Landspítalans með svokölluðum Lífskraftsverkefnum. Annars vegar að ganga yfir Vatnajökul á skíðum og hins vegar að ganga á „Kvennadalshnjúk“ eins og þær kalla hann.

Vilborg gekk í félagsskapinn vegna vinkonu sinnar og stofnanda, Guðrúnar Sigríðar Ágústsdóttur, sem hefur tvisvar greinst og sigrast á krabbameini. Fleiri í hópnum hafa annaðhvort greinst með krabbamein eða eru aðstandendur. Konur sem þekktust margar lítillega í gegnum útivist en aðrar höfðu ekki stundað hana af krafti.

„Mér finnst frábært að geta nýtt þennan kraft til þess að láta gott af sér leiða. Maður er oft máttlaus sem einstaklingur en öflugt teymi eins og þetta getur áorkað miklu,“ segir Vilborg. Snjódrífurnar eru nú að safna fyrir bættri aðstöðu krabbameinsdeildanna sem fyrirhuguð er.

Kristinn Haukur Guðnason
kristinnhaukur
@frettabladid.is

Sér breytingarnar gerast hratt

Annað verkefni sem Vilborgu er umhugað um kallast Loftslagsleiðtoginn, sem hún hefur unnið með Salóme Hallfreðsdóttur og Hafdísi Hönnu Ægisdóttur. Það er fræðsla og leiðtogaþjálfun miðuð að ungu fólki, 18 til 25 ára, til að taka afstöðu í loftslagsmálum.

„Við förum með þau í loftslagsleiðangur, alvöru útivistarferð í erfiðum aðstæðum. Þar mátuðu þau aðstæðurnar við það sem við fáumst við í raunveruleikanum,“ segir Vilborg og nefnir dæmi. „Að klífa klettavegg er langt út fyrir þægindarammann hjá mörgum sem virkjar fólk til að gera það á öðrum sviðum líka. Á miðjum Skeiðarárjökli er völundarhús ísfjalla er nefnist Svartiskógur. Þar þarf maður að finna leiðina í gegn og oft að bakka rétt eins og í lífinu.“

Ungmennin skila svo af sér verkefni í tengslum við ferðina. Næst fer Loftslagsleiðtoginn til Grænlands og verður útvíkkaður til breiðari aldurshóps.

Það er eigin reynsla Vilborgar og návígið við náttúruna sem fékk hana til að hafa áhuga á loftslagsmálum. „Ég hef séð hluti sem ég hélt að væri ekki hægt að sjá á mannsævi,“ segir hún. „Í fjallamennsku er oft keppt að því að verða fyrstur til þess að komast þessa eða hina leiðina. Nú gætum við farið að sjá fjallgöngumenn verða þá síðustu til að gera það því sumar leiðir eru að hverfa.“

Vilborg minnist þess þegar hún gekk yfir Grænlandsjökul árið 2012 og lenti þá í miklum vanda beintengdum loftslagsbreytingum. „Þegar við vorum að klára gönguna komumst við ekki niður af jöklinum vegna bráðnunar. Jökullinn var sundurskorinn af ám og við vorum allt í einu lent í mjög hættulegum aðstæðum og þurftum að kalla á þyrlu,“ segir hún. „Þegar ég kom niður öskurgrenjaði ég af því að þetta var prófraunin mín fyrir suðurpólinn og mér fannst mér hafa mistekist. En þegar vatnið á jöklinum brast og tók með sér brú í bænum sem við gistum í fór ég að hugsa um hvað væri í raun að gerast þarna.“

Hún sér veðrið breytast, tímabilin styttast og hrun aukast í fjöllunum. „Á hápunkti Vatnajökuls er farið að rigna í fyrsta skipti. Ég sé mun á jöklinum á hverju einasta ári,“ segir hún en meðal þess sem þau í Loftslagsleiðtoganum hafa gert er að búa til reiknivél þar sem útivistarfólk getur reiknað út kolefnisspor ferða sinna.

Erfitt að horfa á eftir fjallafólki

Eins og annað fjallgöngufólk sló sviplegt fráfall Johns Snorra Sigurjónssonar á K2 í vetur Vilborgu mjög hart. Þetta er lítill hópur þar sem hver fylgist vel með öðrum.

Rifjast upp annar sviplegur atburður, það er árið 1988 þegar tveir fjallgöngumenn, Kristinn Rúnarsson og Þorsteinn Guðjónsson, létust á fjallinu Pumo Ri í Nepal. Sá atburður hafði lamandi áhrif á fjallgöngufólk hér heima og margir hættu að klífa erfið fjöll.

Aðspurð hvort fráfall Johns Snorra dragi úr fólki að reyna slíkt hið sama segir Vilborg svo ekki þurfa að vera. „Fjallgöngufólk er sífellt að vega og meta aðstæður og áhættu í hverju verkefni. Það eru hins vegar fáir sem geta speglað sig í þessu gríðarlega erfiða verkefni, að klífa K2 að vetrarlagi, en vissulega eru menn sorgmæddir yfir því sem gerðist,“ segir hún.

„Það situr alltaf með manni þegar einhver sem maður þekkir týnir lífi í fjöllunum,“ segir Vilborg um John Snorra en þau höfðu kynnst í gegnum ýmis verkefni. Til dæmis árið 2017 þegar Vilborg kleif Everest og John Snorri Lhotse, sem eru samliggjandi fjöll með sömu búðir. „Þetta var rosalega sorglegt og hugur minn er hjá fjölskyldu hans. John Snorri var ötull í háfjallamennskunni og fór víða á skömmum tíma.“

> ” Það situr alltaf með manni þegar einhver sem maður þekkir týnir lífi í fjöllunum.

Aðspurð segist Vilborg sjálf ekki hafa haft þennan tind, K2, á sínum sjóndeildarhring þrátt fyrir að vera einn af þeim þekktustu. Tengdafaðir hennar hafi hins vegar frumfarið leið á fjallinu á níunda áratugnum.

„Í fjallamennsku löðumst við að mismunandi fjöllum, svolítið eins og að vera hrifin af manneskju,“ segir Vilborg. „Fjall sem mig langar að klífa hefur Ales kannski engan áhuga á og öfugt. Kannski er það formið á fjallinu sem hrífur mig, leiðin að því, saga eða menningarheimurinn í tilteknu landi.“

Ekki södd

Vilborg var bæði fyrst íslenskra kvenna til að ganga á suðurpólinn og klífa Everestfjall, auk fjölda annarra stórra tinda inn á milli. Aðspurð hvort hún sé orðin södd af viðlíka verkefnum segir hún svo ekki endilega vera en að hún taki lífinu með meiri ró en áður. Hún hafi meðal annars einbeitt sér að því að gera viðtalsþætti í hlaðvarpi, Fjallaspjallið.

„Ég er ekkert á leiðinni neitt alveg strax en ég er alltaf á leiðinni eitthvað,“ segir hún. „Nú horfi ég frekar tíu ár fram í tímann en eitt.“

Hún segir ástríðuna enn þá til staðar og forvitnina ekki síður. Enn þá heilli hana tilhugsunin um að koma á staði, til dæmis á Grænlandi, þar sem enginn hafi stigið niður fæti áður.

Næst á dagskrá sé hins vegar að taka á móti fyrirmynd hennar, Arlene Bloom. En Bloom, sem er doktor í efnafræði, leiddi stóran kvennaleiðangur á Annapurna í Nepal árið 1978.

„Ferðir hennar eru kveikjan að svo mörgu sem ég hef gert,“ segir Vilborg. „Ég er svo mikill aðdáandi að ég skrifaði henni og bauð henni að koma. Ég ætla að bjóða henni að hitta margar ungar íslenskar fjallakonur og skoða landið.“ ■

SUNNUDAG

GULLI BYGGIR

Meistarinn sjálfur Gulli byggir er mættur aftur á Stöð 2 og eru verkefnin að þessu sinni ekki af verri endanum. Framundan eru krefjandi áskoranir og skemmtilegar framkvæmdir sem taka oft mun lengri tíma en áætlað er, en útkoman er alltaf gefandi í lokin.

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

Hundrað ára skátaskáli

gun@frettabladid.is

Skátar munu fagna 100 ára afmæli fyrsta útivistarskála á Íslandi á morgun, sunnudag, klukkan 13 við Árbæjarsafn. Þar býður borgarstjórinn gesti velkomna og forseti Íslands flytur ávarp. Það voru skátar í Væringjum í Reykjavík sem reistu skálann upphaflega við Lækjarbotna, austan Reykjavíkur, undir leiðsögn trésmiða. Árið 1962 var hann fluttur á Árbæjarsafnið þar sem hann er enn og ber aldurinn vel. ■

Innilegar þakkir fyrir samúð og vinarhug við andlát og útför ástkærrar móður okkar, tengdamóður, ömmu, langömmu og langalangömmu,

Guðrúnar Ingibjargar Kristmannsdóttur

frá Brekkuholti, Stokkseyri.

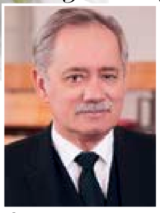
Sérstakar þakkir færum við starfsfólki hjúkrunarheimilisins Fossheima fyrir góða umönnun.

Þorgerður Guðfinnsdóttir
Kristmann Guðfinnsson **Katrín Guðmundsdóttir**
Oddgeir Kristmannsson **Björk Stefánsdóttir**
Guðríður Guðfinnsdóttir **Sigurður Guðjónsson**
Guðrún Guðfinnsdóttir **Guðmundur Guðlaugsson**
og fjölskyldur.

Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar
Stofnað 1990
Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi
Sími · 567 9110 · utfarir@utfarir.is · www.utfarir.is

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi
SÍÐAN 1996
ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA
Símar allan sólarhringinn:
581 3300 & 896 8242
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er
www.utforin.is
Sverrir Einarsson
Jóhanna Eiríksdóttir
ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

Nærgætni, hlýja og virðing Við andlát ástvinar
ÚTFARARSTOFA ÚTR REYKJAVÍKUR
Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn
Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353
Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441



ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA
Útfararþjónusta í yfir 70 ár
Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is
VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

„Ég er að láta gamlan draum rætast,“ segir Jón um útgáfu bókar um strandgönguna. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Allt var mér nýtt á leiðinni

Ferðabók Jóns Eggerts og Sigfúsar, heitir nýútkomin kilja með Íslandskortinu á hálfri bókarkápu. Þar sést glöggt sú gönguleið sem Jón Eggert þræddi meðfram ströndum landsins árin 2005 og 6.

gun@frettabladid.is

„Strandvegahringurinn sem ég gekk á tveimur sumrum til styrktar Krabbameinsfélaginu var 3.446 kílómetrar. Þjóðvegirnir sem lágu næst ströndinni voru um þúsund kílómetrum lengri en tveir hringir á þjóðvegi 1. Ég veit ekki til að nokkur annar hafi gengið þá leið,“ segir Jón Eggert Guðmundsson tölvunar-og líffræðingur. Hann og bílstjóri hans, Sigfús Austfjörð, sem lést árið 2012, skrifuðu bók saman á leiðinni og tóku myndir. Nú er efnið aðgengilegt því Ferðabók Jóns Eggerts og Sigfúsar er komin út í kilju. „Ég er að láta gamlan draum rætast,“ segir göngugarpurinn, sem gefur bókina út sjálfur og lætur 500 krónur af hverju seldu eintaki renna til Krabbameinsfélagsins.

Fór með fern skópör

„Eftir að hafa notað sumarfríið 2005 í að ganga úr Hafnarfirði um suðurströndina austur á land ákvað ég að loka hringnum árið eftir. Notaði veturinn til að panta gistingar, sækja um frí í vinnu og fara æfingagöngur um helgar úr Hafnarfirði í Grafarvog að heimsækja ömmu á Eir – og til baka,“ lýsir Jón Eggert. „Tók svo afganginn af landinu sumarið á eftir. En það er búið að bæta við hringinn síðan, á þessum tíma voru Héðinsfjarðargöngin til dæmis ekki komin svo ég fór yfir Lágheiðina niður í Fljótin. Allt var mér nýtt á leiðinni og ég man alla staðina. Bundna slitlagið náði yfir um helming veganna og ég held ég hafi gengið upp fern pör af skóm!“

Vinnur að heimsmeti

Strandvegagangan varð Jóni Eggerti hvati til frekari afreka. Eftir labbið um Ísland hjólaði hann þvert yfir Bandaríkin og líka upp austurströnd þeirra og Kanada, frá Flórída til Nova Scotia. „Ég hjólaði líka strandvegahringinn 2016 og tók þátt í sólókeppni WOWair á upphafsári hennar. Svo hef ég gert tilraun til heimsmets í lengstu þríþraut í heimi, fyrir Guinness. Þá byrjaði ég á að hlaupa 1.700 kílómetra, hjólaði svo 6.000 kílómetra og synti tæpa 300 kílómetra, allt á sjö mánuðum. Var með vídeóvél á mér allan tímann og gögnin sem ég safnaði voru heimsmet í sjálfu sér. Eftir að en hafa fengið þessa löngu kvikmynd breytti Guinness reglunum og bað mig að klippa myndina niður í ákveðna búta. Það er verkefni mitt núna. Þegar þeir bútar hafa verið skoðaðir fæ ég vonandi heimsmetið staðfest.“ ■

Ferðabókin sem er nýkomin út.

> **Svo hef ég gert tilraun til heimsmets í lengstu þríþraut í heimi, fyrir Guinness. Þá byrjaði ég á að hlaupa 1.700 kílómetra, hjólaði svo 6.000 kílómetra og synti tæpa 300 kílómetra.**

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Inga Benediktsdóttir

Barðavogi 32, Reykjavík,

lést miðvikudaginn 18. ágúst á Hjúkrunarheimilinu Mörk. Útför hennar fer fram frá Langholtskirkju mánudaginn 30. ágúst kl. 14. Streymt verður frá útförinni á slóðinni https://youtu.be/1yDewm1bRDA

Garðar Sigurðsson
Benedikt Garðarsson **Elín K. Helgadóttir**
Helga Garðarsdóttir **Nis Albrechtsen**
Ingibjörg Garðarsdóttir **Róbert Hlöðversson**
Jóhanna Garðarsdóttir **Jakob R. Guðmundsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Hjartkær eiginmaður minn og okkar ástkæri,

Ingólfur Páll Steinsson

fv. auglýsingastjóri

lést á hjúkrunarheimilinu Hrafnistu í Hafnarfirði 25. ágúst. Jarðarförin fer fram fimmtudaginn 2. september kl. 13 frá Hafnarfjarðarkirkju.

Erna Fríða Berg
Þórunn Ingólfsdóttir
Kristín Ingólfsdóttir **Einar Sigurðsson**
Pálmi Ingólfsson
Sigurrós Sverrisdóttir **Sigurjón Ingólfsson**
Lillý Sverrisdóttir
Björn Sverrisson
barnabörn og barnabarnabörn.

Ofnir og saumaðir munir eftir Sigrúnu eru í kirkjum víða um land, að sögn Gígju. FRÉTTABLAÐIÐ/VALGARÐUR

Hún helgaði líf sitt listinni

Sýning á verkum Sigrúnar Jónsdóttur kirkjulistakonu verður opnuð á morgun, 29. ágúst, að lokinni messu í Seltjarnarneskirkju. Tilefnið er að 19. ágúst voru 100 ár liðin frá fæðingu Sigrúnar.

gun@frettabladid.is

„Sigrún var trúuð kona og helgaði líf sitt listinni,“ segir Gígja Árnadóttir, skjalastjóri á Biskupsstofu. Hún er í Seltjarnarneskirkju að leggja lokahönd á frágang sýningar á kirkjulistaverkum Sigrúnar Jónsdóttur (1921-2001). Sýningin verður opnuð eftir messu sem hefst klukkan 11 á morgun, sunnudag. Þar prédikar biskup Íslands, Agnes M. Sigurðardóttir og séra Bjarni Þór Bjarnason þjónar fyrir altari. Organisti er Friðrik Vignir Stefánsson og kór kirkjunnar syngur. Boðið verður upp á hressingu við sýningaropnun.

Skreyting á hökli eftir Sigrúnu. MYND/AÐSEND

„Sigrún komst í góðan skóla í Gautaborg á sviði kirkjulistar og sýndi bæði hér heima og í Bandaríkjunum. Það eru til ofnir og saumaðir munir eftir hana í kirkjum víða um land, þeir sem eru á sýningunni núna eru úr tíu kirkjum. Svo eru líka til margir aðrir munir eftir hana Sigrúnu, veggmyndir, lampar, kjólar og fleira,“ bætir hún við.

> ”
> **Sigrún komst í góðan skóla í Gautaborg á sviði kirkjulistar og sýndi bæði hér heima og í Bandaríkjunum.**

Sigrún fæddist í Vík í Mýrdal. Foreldrar hennar voru hjónin Jón Jónsson silfur- og málmsmiður, og Guðný Þorgerður Þorgilsdóttir, starfskona hjá Alþingi.

Sýningin stendur yfir í mánuð og er opin þriðjudaga til fimmtudaga frá 13 til 17 og föstudaga milli 13 og 16. Aðgangur er ókeypis. ■

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts okkar ástkæra eiginmanns, föður, tengdaföður, afa og langafa,

Hlöðvers Hallgrímssonar
Hraunvangi 3, Hafnarfirði.

Sérstakar þakkir til starfsfólks Sólvangs í Hafnarfirði, fyrir einstaka umönnun.

Guðrún Númadóttir
Ásdís Hlöðversdóttir
Sædís Hlöðversdóttir Eggert Karvelsson
Díana Hlöðversdóttir
Sóley Ólöf Hlöðversdóttir Heiðar Jóhannsson
Bjarney Kristín Hlöðversdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkæra systir okkar,

Guðný Guðjónsdóttir
Þjóðbraut 1, Akranesi,

lést á Heilbrigðisstofnun Vesturlands á Akranesi laugardaginn 21. ágúst. Útför hennar fer fram frá Akraneskirkju föstudaginn 3. september klukkan 13. Útförinni verður streymt á vef Akraneskirkju www.akraneskirkja.is

Fyrir hönd fjölskyldunnar,
Hugrún V. Guðjónsdóttir
Kristín Guðjónsdóttir

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Gunnar Hólmgeir Jónsson
vörubílstjóri,

lést 17. ágúst á líknardeildinni í Kópavogi. Útför fer fram frá Fríkirkjunni í Reykjavík þriðjudaginn 31. ágúst kl 13.

Jóna Gunnarsdóttir
Hákon Gunnarsson Helga Kristinsdóttir
Guðrún Gunnarsdóttir Björn Stefánsson
Kristín Gunnarsdóttir
og afabörn.

Elskuleg eiginkona, móðir, amma, systir og mágkona,

Sigríður Halldórsdóttir
Steinaseli 7,

lést sunnudaginn 15. ágúst. Útförin hefur farið fram í kyrrþey.

Gylfi Þorkelsson
Ásta Heiðrún Gylfadóttir
Emma Sigríður Sverrisdóttir
Gylfi Sverrisson
Valgerður Halldórsdóttir Helgi H. Steingrímsson
Óli Friðgeir Halldórsson María Björk Daðadóttir

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Guðmundur Jóhann Egilsson

lést 30. júlí síðastliðinn. Útförin hefur farið fram. Þökkum auðsýnda samúð og hlýhug.

Rósamunda Guðmundsdóttir Magnús Ásgeirsson
Halldór Guðmundsson
Egill Örn Guðmundsson Claudia Kowalek
barnabörn og barnabarnabörn.

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

Halldór Pálsson
rafvirki,

lést á Hrafnistu Hafnarfirði laugardaginn 14. ágúst sl. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna. Sérstakar þakkir fær starfsfólk Bylgjuhrauns Hrafnistu Hf.

Matthildur Jónsdóttir
Ólafur Ragnar Sigurveig Sigurdórsdóttir
Sigríður Jenny Guðjón Steinar Sverrisson
Margrét Jónsdóttir
Birgir Svan Eiríksson
afa- og langafabörn.

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, bróðir og mágur,

Bjarni Þór Tryggvason
bifvélavirki,

varð bráðkvaddur á heimili sínu þann 19. ágúst síðastliðinn. Útförin fer fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Guðfinna Elsudóttir
Unnur Ása og Jónas Þór
Berglind Tryggvadóttir Karl Ómar Jónsson

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

Sigurður Jóhann Jóhannsson
frá Ísafirði,

lést í faðmi fjölskyldunnar fimmtudaginn 19. ágúst á hjúkrunarheimilinu Eir. Sérstakar þakkir fær starfsfólk deildar 2 suður á Eir, fyrir hlýja og góða umönnun. Útför hans fer fram frá Grafarvogskirkju föstudaginn 3. september kl. 10.00. Minningarorð verða birt að kvöldi útfarardags, bæði texti og hljóðupptaka, á vefsíðunni: ornbardur.com

Sæunn Sigríður Sigurjónsdóttir
Sigurjón Jóhann Sigurðsson Oddný Bára Birgisdóttir
Sigurða Sigurðardóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Okkar ástkæra,

Ingibjörg Guðmundsdóttir
frá Súluholti,

lést á Skjóli þann 15. ágúst síðastliðinn. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Jóhannes Christensen
Guðmundur Helgi Christensen Jórunn Harðardóttir
Hera og Hörn

Hjartans þakkir sendum við öllum þeim sem sýndu okkur stuðning og hlýhug í veikindum og við fráfall elsku móður okkar, stjúpmóður, tengdamóður, systur, ömmu og langömmu,

Ingibjargar Björnsdóttur
Kópavogsbraut 1b.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki líknardeildar Landspítalans og heimahjúkrunar Kópavogs fyrir góða umönnun.

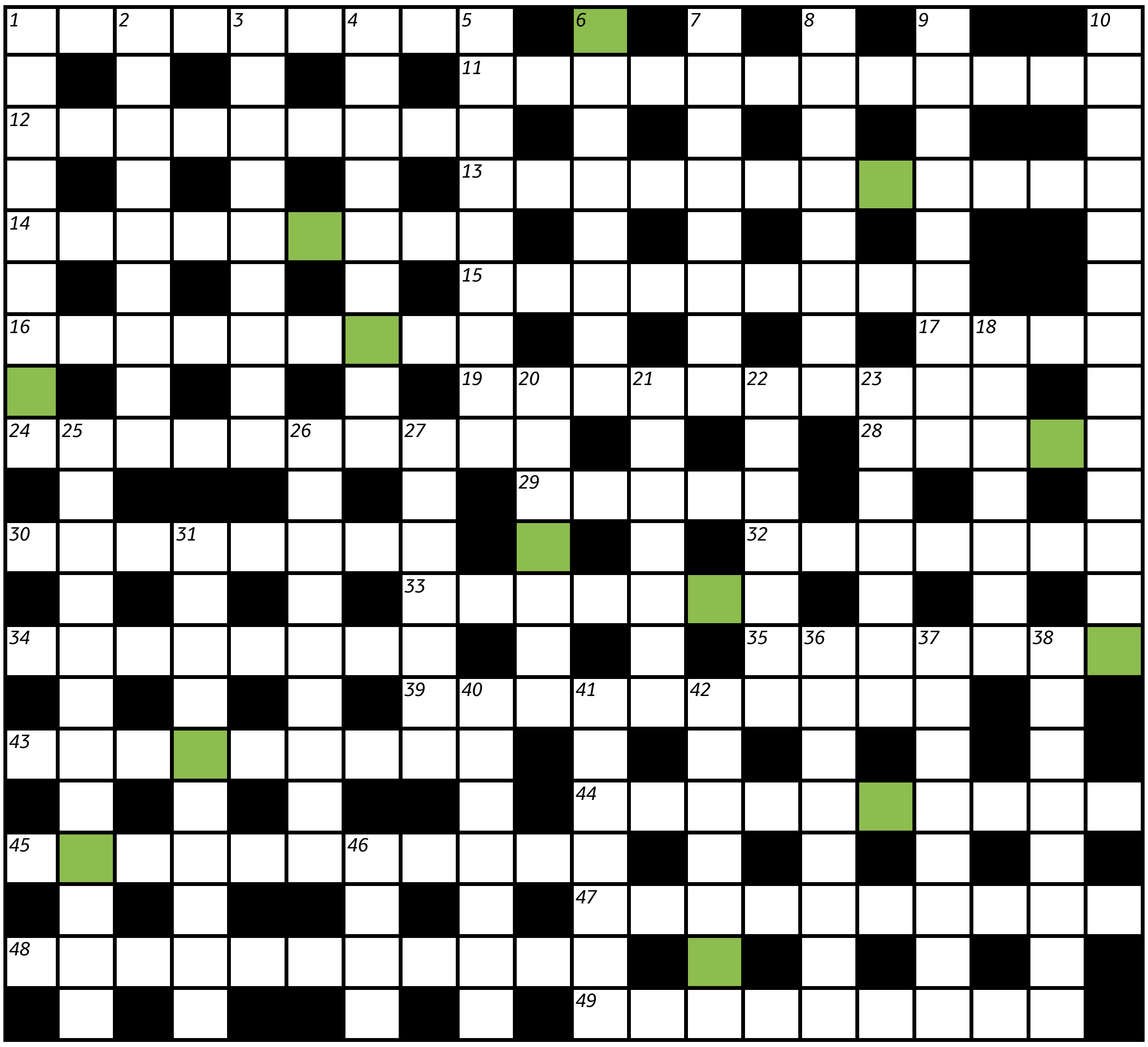
Halldóra Viðarsdóttir Jóhann Úlfarsson
Kristín Ingu Viðarsdóttir Timothy Hercules Spanos
Björn Leví Viðarsson
Einar Ingi Magnússon Sigrún Guðmundsdóttir
Sigrún Magnúsdóttir Jón Helgason
Ása Magnúsdóttir
Ragnhildur Magnúsdóttir
Guðmundur Björnsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær eiginkona, móðir, tengdamóðir og amma,

Anna Guðný Sigurbergsdóttir

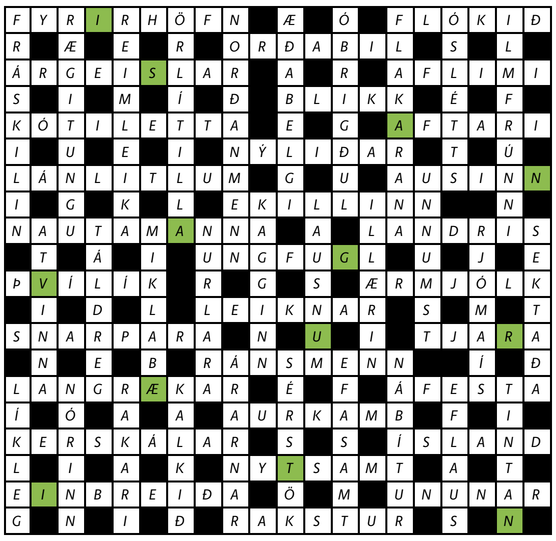
lést 26. ágúst á hjúkrunarheimilinu Skjóli. Útför fer fram frá Áskirkju þriðjudaginn 7. september kl. 13.00.

Tómas Símonarson
Valur Tómasson
Sigríður Björg Tómasdóttir Atli Jósefsson
Berglind María Tómasdóttir Sæmundur Ari Halldórsson
barnabörn.



LAUSNARORÐ Ef bókstöfunum í lituðu reitunum er raðað rétt saman birast hagnýt vísindi (13) Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 2. september næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „28. ágúst“.

Lausnarorð síðustu viku var
ÆVISAGNARITUN



Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT
1 Þessi skemmtun vakti miklar deilur (9)
11 Raðar maður majór fyrir ofan ofursta eða öfugt? (12)
12 Ígulur málmur er banvænt efni (9)
13 Setjið meira fjör í blöðruhálskirtilinn (12)
14 Huga að alvöru fiskspyrðum frekar en hjónum (9)
15 Er með ræðu í smíðum og leita að rétta frasanum (9)
16 Ístímabil hefst við kelfingu (9)
17 Matarílát trufla róna (4)
19 Gerum ekkert í fríum (10)
24 Ver styggar sálir og feimnar (10)
28 Björt börn og skýr (5)
29 Finn braut sem er hreinlega fyrir allt og alla (5)
30 Höfum upplýsingar um spora hjá leiðtogum (8)
32 Frá er snúin fá og þver (7)
33 Þrá gengi teppið? (7)
34 Form félaga þarfnast réttra kvarða (8)
35 Ríkur splæsir án örlætis (7)
39 Huðna hugar að kiðum sínum (10)
43 Fylgist með þjálfara Japana utan venjulegs vinnutíma (9)
44 Ægir er ágætur en yfirmáta lokaður (10)
45 Minni á konuna sem var einusinni klár og minnst var á að ofan (11)
47 Held ég geri skissu af Línunni (10)
48 Dvaldir við boðann en þráðir kvikuna (10)
49 Má segja að sköpin elski vöðvana? (9)

LÓÐRÉTT
1 Hlífum börnum við Bíró og Rúbik (9)
2 En skauti greyið framhjá eru landsmálin í húfi (9)
3 Svona matjurtamixtúra virkar vel á támeyru (9)
4 Enn er maður að tala um afnám (9)
5 Gáttakampur gleypir skæða skítinn (9)
6 Höfðum gagn að sniglum er við smurðum hjarir (8)
7 Elfu bið ég að sjá um baknag ef þau kenna mér um allt (8)
8 Feikn og firn hann boðar spörinn sá, og bölvað rugl (8)
9 Blátt streymir í lungun eftir þessum tilteknu leiðslum (9)
10 Sú dána deyr ef hinar eru á hvolfi (13)
18 Augasteinarnir nema hljóm en afstyrmið ekki (7)
20 Þessi draumastund tekur engan enda (7)
21 Hefur þú elt Svía sem ranghvolfa augum og orðum? (7)
22 Ég neyti eggja sem eru vel stropuð en sýð fersk fyrir alla hina (7)
23 Lést eins og við gleymum ekki umsögnunum (7)
25 Er við verðum gömul gerum við Eden frægan (12)
26 Hér hittast heilir þjóðflokkar étandi glóðarker (9)
27 Skera niður læri til að auka einbeitingu við það (7)
31 Ungviði réttlætir það tjón sem ódæðið olli (9)
36 Finn blómfagran runna vekja ánægju í mínu gleðileysi (8)
37 Át svo massaðan borgara að ég þurfti ekki meira þann daginn (8)
38 Sumt fólk er lunknara en annað við að ráða vel þekktar þrautir (8)
40 Af vísum tölum og tilmælum (7)
41 Mas um afmörkun hins óendanlega (7)
42 Þúsund rómversk rengin kjarna aðalatriðið (7)
46 Gekkó vill gera það (4)

Sudoku

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

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

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

Bridge
Ísak Örn Sigurðsson

TAP AF SAGNVENJU

Evrópumót landsliða á netforritinu Realbridge var 23.-28. ágúst. Nauðsynlegt var að spila þetta mót á netinu vegna Covid-faraldursins. Ísland var með þrjú landslið á þessu móti, opinn flokk, kvennaflokk og eldri flokk ("Seniors"). Þegar þessi orð eru skrifuð er ekkert þeirra liða í toppbaráttunni. Eldri flokkurinn, sem skipaður er Aðalsteini Jörgensen, Sverri Gauki Ármannssyni, Þorláki Jónssyni, Hauki Ingasyni, Birni Eysteinssyni og Guðmundi Sveini Hermannssyni, voru um það bil í miðju af tuttugu og fjórum þátttökuþjóðum (tólfta sæti eftir níu umferðir í riðlakeppni). Þeir voru ekki heppnir í þessu spili. Austur var gjafari og AV á hættu:

Norður
♠ 1032
♥ 8
♦ 10876
♣ 109532

Vestur
♠ ÁKG4
♥ D97
♦ ÁD53
♣ 64

Austur
♠ D8765
♥ K5
♦ KG92
♣ Á7

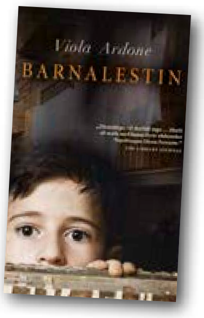
Suður
♠ 9
♥ ÁG106432
♦ 4
♣ KDG8

Aðalsteinn og Sverrir voru með sagnvenju sem reyndist illa þarna. Aðalsteinn vakti á 1♠ og suður sagði 4♥. Sverrir Gaukur sagði 5♠, sem bað Aðalstein að hækka í 6♠ með stutt hjarta. Aðalsteinn ákvað að veðja á hálfslemmuna og hækkaði í 6♠. Suður hóf vörnina á ásnum í hjarta og gaf síðan félaga stungu í hjarta. Samningurinn var 4♠ á hinu borðinu. Viðureignin var gegn liði Englands sem tapaðist 5,72-14,28. Megnið af tapinu var vegna þessa taps. ■

FORLAGIÐ

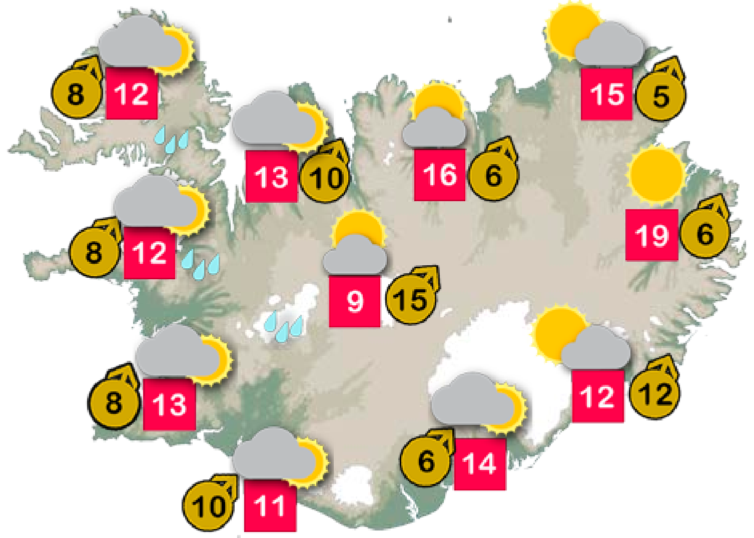
VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Barnalestin eftir Viola Ardone** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Pétur Pétursson, Reykjavík.**



SÆKTU NÝJA APPIÐ!
App Store
Google Play
AFMÆLISVEISLA Í BEINNI
VERTU MEÐ STILLT
Á BYLGJUNA Í ALLAN DAG
TAKK FYRIR AÐ HLUSTA Í 35 ÁR
BYLGJAN
1986–2021
35
ÁRA

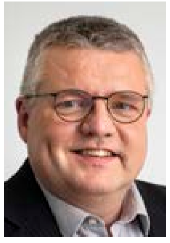
Veðurspá Laugardagur



Í dag verður allhvöss SV átt á landinu vestan og norðvestanverðu með snörpum strengjum við fjöll. Annars staðar verður heldur hægari vindur. Skýjað sunnan og vestan til og þurrt að kalla. Hálfskýjað eða léttskýjað á NA og A-landi. Hiti 10-20 stig, hlýjast á A-landi. Svipað veður á morgun með hægari vindi. ■

	Sunnudagur	Mánudagur
Reykjavík	11 / 5	14 / 6
Ísafjörður	11 / 14	12 / 2
Akureyri	13 / 4	17 / 5
Egilsstaðir	18 / 4	18 / 3
Kirkjubæjarklaustur	14 / 3	16 / 2

Bless lúsmý og lekkerar sokkabuxur



Sigurður Þ. Ragnarsson
vedur
@frettabladid.is

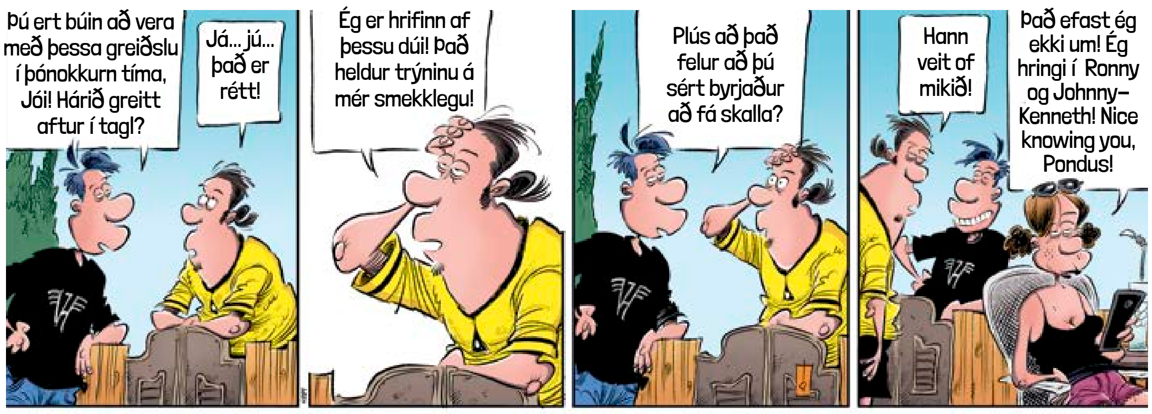
Óværan lúsmý sem gert hefur landsmönnum lífið leitt er nú á sínum síðustu vikum þetta sumarið. Þessi mjög svo óvinsæli gestur hefur gert fólki ýmsar skráveifur í sumar. Útbitnir einstaklingar hafa í ofboði leitað leiða til að forðast þennan vágest enda er staðreyndin sú að fólk hefur farið svo illa út úr bitum lúsmýsins að ör standa eftir sem jafnvel hverfa ekki. Lausnirnar sem fólki hefur verið bent á eru endalausar: Flugnanet, borðviftur, reykelsi, ilmolíur t.d. lavender, lúsmýsáburður, illa þefjandi vökvar og margt fleira.

Eitt allra frumlegasta ráðið sem ég hef fengið á mitt borð er frá sumarhússeiganda í Fljótshlíðinni. Það gengur út á að sníða til og strengja nælonsokkabuxur gluggastafna á milli, teygja vel á og negla fast. „Svínvirkar“ fékk ég að heyra. Ekki er nú víst að stílistar landsins teldu slík gluggatjöld til tískufyrirbæra en notagildið virðist ótvírætt. Að vísu fylgdi ekki sögunni hvort ljósanotkun hefði aukist innanhúss eftir að nælonið fór í gluggana.

En nú getum við andað léttar. Flugan er á ferðinni frá miðjum júní og út ágúst. Nú er ágúst senn liðinn og ætti vargurinn því að vera að baki þetta árið. Það gleður mig við berjatínsluna. ■

Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

ÚRSMÍÐAMEISTARI OKKAR MISSIR ALDREI EINBEITINGUNA

Gilbert Ó. Guðjónsson úrsmíðameistari og alþekktur fagmaður grandskoðar hvert einstakt úr áður en það yfirgefur verkstæði okkar. JS úrin eru íslensk hönnun og framleiðsla, sett saman á úrsmíðaverkstæði Gilberts, þar sem viðskiptavinir geta komið og hitt úrsmiðina sem setja saman úrin þeirra.

Úrvalið af JS úrum hefur aldrei verið meira og ættu flestir að geta fundið íslenskt úr við sitt hæfi en úrvalið má skoða á vefsíðu www.gilbert.is eða www.jswatch.com.

Úr fyrir dömur og herra
101 32mm og 101 38mm með hvítri skífu, rómverskum tölum, Breguet vísum og stálól.

JS Watch co.
REYKJAVIK

GILBERT
ÚRSMIÐUR
Laugavegi 62 - sími: 551-4100
www.gilbert.is

Kynntu þér málið á
www.jswatch.com

Tesla Model Y Long Range er með 507 km drægi og er aðeins fimm sekúndur í hundraðið.

Tesla Model Y komin í Vatnagarða

njall@frettabladid.is

Tesla hefur hafið kynningu á Model Y en kominn er reynsluakstursbíll í sal Tesla í Vatnagörðum. Fyrsta sending Model Y bíla kom í vikunni og voru fyrstu bílarnir afhentir á miðvikudag. Munu sendingar af Model Y koma vikulega út septembermánuð. Bílarnir sem hingað koma eru framleiddir í verksmiðju Tesla í Kína og eru allir fjórhjóladrifnir. Þeir kosta frá 7.900.000 kr. með virðisaukaskatti í Long Range útgáfu. Tesla stendur í stórræðum á Íslandi þessa dagana því stutt er í að opnuð verði hraðhleðslustöð á Akureyri, en einnig eru stöðvar á Egilsstöðum, Kirkjubæjarklaustri, Selfossi og Höfn í Hornafirði í farvatninu. ■

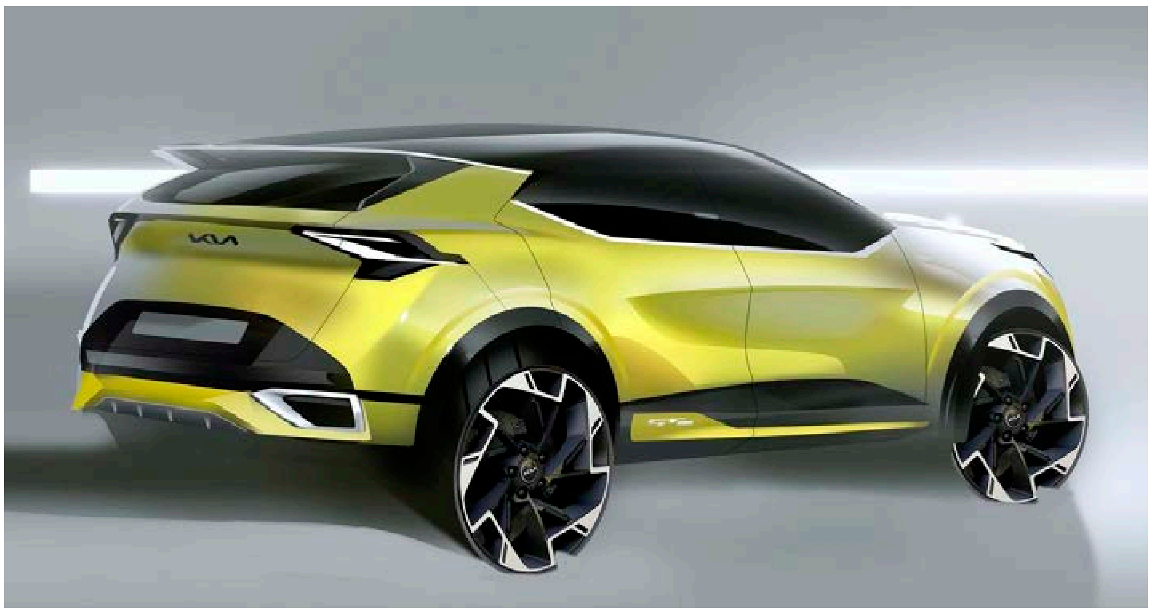
Kia með nýjan Sportage og fleiri rafdrifin EV módel í farvatninu

Kia Sportage er væntanlegur í dagsljósið á næstu dögum en hann verður byggður á sama grunni og Kia Sportage og kemur því í rafdrifinni tvinn- og tengiltvinnútgáfu.

njall@frettabladid.is

Kia hefur nýlega frumsýnt nýjan EV6 og er hann kominn í sölu, en einnig verður nýr Sportage frumsýndur á bílasýningunni í München á næstu dögum. Samkvæmt yfirmanni Kia í Evrópu, Sjoerd Knipping, eru tveir EV merktir rafbílar væntanlegir frá merkinu á næstu tveimur árum. Fyrstur í röðinni verður stór rafjepplingur sem er ætlaður á Bandaríkjamarkað og fær annaðhvort nafnið EV7 eða EV8. Hann verður með sjö sætum líkt og Ionic 7 sem kemur á markað árið 2024. Í Evrópu er það svo blendingsbíllinn EV4 sem er næstur og byggður er á EV6 sem nýlega er kominn fram á sjónarsviðið.

EV4 verður byggður á E-GMP undirvagninum eins og EV6 en með aðeins minna hjólhafi. Líklega verður hann mjög nálægt Kia Sportage að stærð, sem frumsýndur verður um mánaðamótin. Hvort hann geti fengið sömu 77,4 kWst rafhlöðu og EV6 verður að koma í ljós, en það myndi gefa honum drægi upp á vel yfir 500 kílómetra. Búast má við að bíllinn verði boðinn með bæði einum og tveimur rafmótorum svo að fjórhjóladrif verður möguleiki. Hann fær líka sama 800 volta rafkerfi og EV6, sem þýðir að hægt verður að hlaða bílinn upp í 80% á aðeins 18 mínútum. Kia áætlar að hafa 11 rafdrifna bíla í sýningarsölum sínum árið 2025, og verða sex þeirra 100% rafdrifnir. ■



Á þessari tölvugerðu mynd er útlit nýs Sportage byggt á nýjum EV6 með svipuðum ljósabúnaði.

Viltu ganga til liðs við **Karlakórinn Fóstbræður?**

Karlakórinn Fóstbræður auglýsir hér með eftir söngmönnum sem hafa áhuga á að ganga til liðs við kórinn á haustönn sem nú er að hefjast.
Æfingar eru að jafnaði á miðvikudagskvöldum auk fyrsta mánudagskvölds hvers mánaðar (5 æfingar á mánuði). Sóttvarnir eru viðhafðar í kórstarfinu á meðan nauðsynlegt reynist.
Æskilegast er að nýjir félagar séu fæddir eftir Heimaeyjargos og hafi einhverja reynslu af kórsöng en það er þó ekki skilyrði. Nýliðum er boðið upp á sérstaka raddþjálfun til að byrja með.
Karlakórinn Fóstbræður hefur starfað frá árinu 1916. Æfingar fara fram í Fóstbræðraheimilinu að Langholtsvegi 109 í húsnæði sem er sérsniðið að þörfum kórsins. Söngstjóri Fóstbræðra er Árni Harðarson.
Raddprufur fara fram miðvikudagskvöldið 1. september eða eftir samkomulagi dagana þar á eftir. Æfingar hefjast mánudagskvöldið 6.september.

Áhugasamir hafi samband við formann eða varaformann kórsins.

Arinbjörn: arinbjornvi@gmail.com / gsm 820-8582
Halldór: halldor.thorarinsson@gmail.com / gsm 898-1610

Maxus rafpallbíllinn prófaður í Noregi

njall@frettabladid.is

Maxus hefur hafið prófun á nýjum rafdrifnum pallbíl sínum í Noregi, en hann gæti verið athyglisverður keppinautur við bíl eins og Ford F-150 Lightning. Mun hann eiga að geta komist 520 km á hleðslunni, en reyndar er aðeins um tvíhjóladrifna útgáfu að ræða með 177 hestafla rafmótor, sem gefur honum ekki mikið upptak, en meira drægi vegna 88,5 kWst rafhlöðu. Að sögn Þorsteins Ólafssonar hjá Vatt.is, sem er með umboð fyrir Maxus rafbíla, er ekki komin nákvæm áætlun yfir það hvenær slíkur bíll gæti verið væntanlegur til Íslands. „Fyrstu bílarnir sem koma til Evrópu eru 4X2 en þar sem það er ekki mikill markaður fyrir einsdrifs pallbíla munum við bíða eftir 4X4 bílnum,“ segir Þorsteinn. Líklega mun vera einhver bið í þann bíl samkvæmt heimildamönnum Maxus-merkisins. ■

Maxus pallbíllinn er kominn til Noregs til prófana en það er fyrsti viðkomustaður þeirra í Evrópu.

» **Maxus rafbílamerkið er selt hjá Vatt.is sem er í eigu Suzuki á Íslandi og er staðsett í Skeifunni.**

Langur Land Rover Defender væntanlegur

njall@frettabladid.is

Land Rover ætlar í XL útgáfu af Defender ef marka má nýlegar njósnamyndir sem náðst hafa af bílnum við prófanir. Líklega er um átta manna útgáfu að ræða til að hægt sé að keyra hann á hefðbundnu ökuskírteini. Bíllinn er væntanlegur á næsta ári og eins og sjá má af myndinni er hann með mun meira hjólhafi en 110 bíllinn auk þess að vera lengri fyrir aftan afturhjól. Hann verður um 5.100 mm að lengd, eða heilum 342 mm lengri en 110 bíllinn, en það er líka 227 mm lengra en Mercedes-Benz G-lína, sem er einn af hans helstu keppinautum.

Búast má við að hann verði fáanlegur í fleiri útgáfum en átta sæta og verði markaðssettur sem lúxusútgáfa með meira rými. Vélin verður þriggja lítra, sex strokka línuvél með mildum tvinnbúnaði, sem skilar samtals 394 hestöflum. Einnig verður 296 hestafla dísilvél í boði og hugsanlega 400 hestafla tengiltvinnútgáfa. Orðrómur er loks uppi um að undirvagn þessa bíls verði notaður fyrir pallbílsútgáfu Defender sem verið er að þróa í leyni. ■

Myndin af bílnum náðist í Þýskalandi en bíllinn fær líklega nafnið 130.

*Gildir frá verðlistaverði

ALLIR VINNA

ÁLFABORG
- allt á gólfið -

Skútuvogi 6
104 Reykjavík
Sími: 568 67 55
alfaborg.is

2020
Framúrskarandi fyrirtæki

Verkin eiga það sameiginlegt að rómantíkin svífur yfir

gun@frettabladid.is

Á tónleikum í Norðurljósum Hörpu 31. ágúst leika Erna Vala Arnardóttir á píanó, Hjörtur Páll Eggertsson á selló og Sólveig Vaka Eyþórsdóttir á fiðlu. Öll voru þau ungir einleikarar með Sinfó.

„Hjörtur opnar tónleikana með sellósónötu eftir Abrahamsen, hann verður einn með þetta magnaða verk sem ég held að hafi aldrei verið flutt á Íslandi áður. Enda er það frekar nýtt, samið á árunum 1988-2000,“ segir Erna Vala og heldur áfram. „Efnisskráin okkar spannar langt tímabil, næst á eftir ætlum við Sólveig Vaka að spila sónötu fyrir fiðlu og píanó eftir Elgar sem er skrifuð 1918. Eftir það spilum við tríó eftir Brahms og það er skrifað á 19. öld, þannig að við færum okkur aftar og aftar.

Sólveig Vaka, Hjörtur Páll og Erna Vala. MYND/ANTJE TAIGA JANDRIG

Verkin eiga það þó sameiginlegt að rómantíkin svífur yfir þeim – en frá mismunandi sjónarhornum, vegna aldursmunarins. Í Brahmsverkinu er allur tilfinningaskalinn, það er frá hápunkti rómantíkurinnar og í sónötu Elgars eimir eftir af henni. Þó hún sé samin á óróleikatímum er hún í hjartanu á því verki og Abrahamsen er nær okkur í nútímanum.

Við höfum ekki spilað saman sem tríó áður, en við höfum fylgst að lengi og kynnst í námi. Eigum það líka sameiginlegt að hafa öll verið „ungir einleikarar“ hjá Sinfóníunni á sínum tíma.“

Tónleikarnir hefjast klukkan klukkan 20. ■

Daníel Bjarnason stjórnaði og gerði það vel og GDRN og fleiri sungu á safaríkan hátt, segir í dómnum. MYND/AÐSEND

Geimvera á Sinfóníutónleikum

TÓNLIST

Sinfóníutónleikar

★★★★☆

Flytjendur: GDRN, Bríet, JóiPé & Króli, Logi Pedro, Cell7, Reykjavíkurdætur, Joey Christ, Flóni og Unnsteinn með Sinfóníuhljómsveit Íslands.
Stjórnandi: Daníel Bjarnason.
Eldborg í Hörpu fimmtudaginn 19. ágúst

Jónas Sen

Karlkyns sinfóníuhljóðfæraleikarar eru venjulega í kjólfötum. Siðurinn mun vera frá Viktoríutímabilinu, þegar þjónar klæddust kjólfötum. Þá þótti við hæfi að hljóðfæraleikarar væru í eins fötum, þeir væru jú eins konar þjónar. Dresskóði klassískra hljóðfæraleikara er fyrir vikið mjög staðlaður, og því vekur það ávallt athygli ef einhver klassíkerinn stígur yfir þau mörk. Þetta á til dæmis við um píanóleikarann Yuju Wang, sem er ávallt afar sexí í klæðaburði. Hún hefur þurft að verja fatastílinn sinn með kjafti og klóm.

Klæðaburður söngvaranna á tónleikum Sinfóníuhljómsveitar Íslands virkaði sömuleiðis nýstárlegur, enda voru þeir úr poppgeiranum – þar sem allt má. JóiPé og Króli voru á meðal þeirra, og sá síðarnefndi náði að brúa bilið á milli hins hefðbundna og framsækna með því að vera í kjólfatajakka og heimatilbúnum stuttbuxum.

Á forsíðu tónleikaskrárinnar voru líka myndir af mörgum söngvurunum, og þar voru flestir þeirra í kjólfötum, meira að segja rapparinn Cell7, Ragna Kjartansdóttir. Hún var það þó ekki á sjálfum tónleikunum.

Töfrakennd stemning

Dagskráin var skemmtileg. Fyrrnefnda dúóið, JóiPé og Króli, voru fullir af krafti, ærslafengnir og háðslegir. Lögin þeirra, Í átt að tunglinu og Geimvera, voru grípandi. Sömu sögu er að segja um Cell7, sem söng lagið City Lights með mögnuðum tilþrifum. Reykjavíkurdætur, Bríet, Joey Christ, GDRN og fleiri voru jafnframt safarík. Ferskur andi var yfir öllu saman, líf og gleði, sem var smitandi. Þarna voru töfrar, svo mikið var víst.

Hljómsveitin var órafmögnuð, en útsetningarnar voru allar eftir Viktor Orra Árnason, nema hugsanlega forleikurinn (Overture úr Dancer in the Dark) eftir Björk Guðmundsdóttur. Og þó, sú hljómsveitarraddsetning sem ég þekki er bara fyrir strengi, pákur og horn, en hér var leikið á fleiri hljóðfæri. Í öllu falli var útkoman stórbrotin og glæsileg.

Útsetningarnar á öllum lögunum voru smekklegar og ætíð í góðu jafnvægi, áreynslulausar og hnitmiðaðar. Það að klæða svona músík í hljómsveitarbúning er engin smáræðis vinna, en Viktor Orri hefur greinilega unnið hana af fagmennsku.

Daníel Bjarnason stjórnaði og gerði það vel. Leikur hljómsveitarinnar var samtaka og nákvæmur, fyrir bragðið voru flest lögin flott. Efnisskráin var líka skemmtilega fjölbreytt og varla er hægt að hugsa sér að nokkrum hafi leiðst. ■

NIÐURSTAÐA: Frísklegir tónleikar, afar vel heppnaðir.

Styrkir Reykjavíkurborgar
Reykjavík City grants
Granty Miasta Reykjavík

Reykjavíkurborg auglýsir eftir umsóknum um styrki vegna starfsemi á árinu 2022.
Meðal markmiða styrkveitinga er að styrkja og efna til samstarfs við félagasamtök, fyrirtæki og einstaklinga um uppbyggilega starfsemi og þjónustu í samræmi við stefnumörkun, áherslur og forgangsröðun borgaryfirvalda.
Styrkir eru veittir til verkefna á sviði eftirtalinna málaflokka:

- *félags- og velferðarmála*
- *skóla- og frístundamála*
- *íþrótta- og æskulýðsmála*
- *mannréttindamála*
- *menningarmála*

Vakin er athygli á því að við afgreiðslu styrkumsókna er horft sérstaklega til þess hversu vel umsóknir falli að mannréttindastefnu Reykjavíkurborgar og markmiðum að innleiðingu á kynjaðri starfs og fjárhagsáætlun.
Á reykjavik.is/styrkir er hægt að sækja um og finna leiðbeiningar um umsóknarferli.
Einnig er þar að finna reglur um styrkveitingar og nánari upplýsingar borgarinnar í einstökum málaflokkum.
Umsóknarfrestur er frá 1. september 2021 til klukkan 12.00 1. október 2021.

The City of Reykjavík is currently accepting grant applications for the 2022 fisical year.
The goal of the grants is to strengthen and create cooperation with NGO´s, businesses and individuals in constructive activities and services in accordance with the city's policies and priorities.
Grants will be awarded for projects in the following fields:

- *social and welfare affairs*
- *education and leisure*
- *sports and youth*
- *human rights*
- *culture*

Be advised that applications are reviewed with regard to the city's human rights plicy and gendered budgeting.
To apply got to: www.reykjavik.is/styrkir
Also available on the website is information about the city's priorities in the various areas of interest.
The application window will be open form September 1st 2021 until 12:00 pm on October 1st 2021.

Frekari upplýsingar: ***https://reykjavik.is/styrkir***
More information: ***https://reykjavik.is/styrkir***
Więcej informacji: ***https://reykjavik.is/styrkir***

Reykjavíkurborg

www.reykjavik.is

Svavar Guðnason | Róska | Alfreð Flóki

Fjársterkir aðilar eru að leita að listaverkum eftir framangreinda listamenn.

Nánari upplýsingar veitir Jóhann Ágúst Hansen í síma 8450450. - fold@myndlist.is

Fold uppboðshús ehf. Rauðarárstíg 12-14.

ILVA
Sófadagar
20%
AFSLÁTTUR AF SÓFUM, SVEFNSÓFUM, SÓFABORÐUM, MOTTUM, GÓLFLÖMPUM OG HÆGINDASTÓLUM
26. ÁGÚST – 13. SEPTEMBER
Lukkupottur!
ALLIR SEM VERSLA Í VERSLUNUM OKKAR Á KORPUTORGI OG NORÐURTORGI UM HELGINA GETA SKRÁÐ SIG Í LUKKUPOTT OG EIGA MÖGULEIKA Á AÐ VINNA 50.000 KR. GJAFABRÉF!
20%
FLEXLUX ELEGANT hægindastóll
249.900 kr. Nú 199.920 kr.
skemill 47.900 kr. 38.320 kr.
20%
HEIM 2,5 SÆTA SÓFI
Rusty orange áklæði
249.900 kr. Nú 199.920 kr.
20%
THORA LUXUS
svefnsófi með geymslu
189.900 kr. Nú 151.920 kr.
40%
PETRI 3JA SÆTA SÓFI
Toro emerald flauelsáklæði
229.900 kr. Nú 137.900 kr.
20%
SCOTT HORNTUNGUSÓFI
Kentucky 9 Cognac bonded leður. 429.900 kr. Nú 343.920 kr.
20%
BELLA SÓFABORÐ
Reyklitað gler og hnotuhilla. 74.900 kr. Nú 59.920 kr.
40%
SHILDON SÓFABORÐ H45xB55xL115cm
39.900 kr. Nú 23.900 kr.
Sparaðu
20-50%
AF ÖLLUM MOTTUM
Sparaðu
20-40%
AF ÖLLUM SÓFABORÐUM
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

Laugardagur

Hringbraut

18.00 433.is (e) er frétta- og viðtalsþáttur um íþróttirnar heima og erlendis.
18.30 Sir Arnar Gauti (e) Lífsstílsþáttur með Arnari Gauta sem fjallar um heimili, hönnun, matar- og veitingahúsamenningu, arkitektúr og margt fleira.
19.00 Á Meistaravöllum Gamlir og nýir KR-ingar láta gamminn geisa um félagið sitt.
19.30 Heima er bezt (e) er samtalsþáttur um þjóðlegan fróðleik í anda samnefnds tímarits
20.00 Saga og samfélag (e) Áhugaverðir þættir fyrir alla karlmenn sem vilja gyrða sig almennilega í brók og líta út fyrir að vera fágaðir, flottir á því og virkilega móðins.

RÚV Sjónvarp

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Loðmundur
07.24 Tulipop Sveppasvekkelsi.
07.27 Poppý kisukló
07.38 Lundaklettur
07.45 Tölukubbar
07.50 Bubbi byggir
08.01 Millý spyr
08.08 Unnar og vinur
08.31 Stuðboltarnir
08.42 Hvolpasveitin
09.04 Grettir
09.17 Víkingaþrautin Knattleikurinn.
09.27 Stundin rokkar
09.37 Stundin okkar
10.00 Hvað getum við gert? Hræðslufræðsla.
10.05 Price og Blomsterberg
10.30 Frjálsíþróttir Ólympíumót fatlaðra Bein útsending frá keppni í frjálsíþróttum.
12.00 Út í alheiminn með Stephen Hawking
13.35 Innlit til arkitekta Josefina Nordmark.
14.05 Árný og Daði í Kambódíu
14.35 Hvað hrjáir þig?
15.15 Stríðsárin á Íslandi
16.00 Mótorsport Torfæra á Akureyri og Rallý Reykjavík.
16.30 Ísþjóðin með Ragnhildi Steinunni Baldvin Z.
16.55 Freyseðlan og hvalurinn
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Ósagða sagan
18.30 Lars uppvakningur
18.45 Landakort Sjófuglar.
18.54 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Dr. Seuss - Lorax. Dr. Seuss' The Lorax
21.10 Grace af Mónakó
22.50 Halló, ég heiti Doris. Hello, My Name is Doris
00.15 Ólympíumót fatlaðra Bein útsending frá keppni í sundi.
02.30 Dagskrárlok

Stöð 2 Golf

06.55 LET Tour Útsending frá Skafto Open.
11.00 European Tour Bein útsending frá Omega European Masters.
15.30 PGA Special - Credentialed. The Memorial Tournament
16.00 PGA Tour Bein útsending frá BMW Championship.
22.00 Countdown to the Ryder Cup Hitað upp fyrir Ryder Cup.
22.25 2021 PGA Championship Official Film
23.20 PGA Special. Must-See Moments

Sjónvarp Símans

08.00 Dr. Phil
08.45 Dr. Phil
09.30 The Block
10.35 Life in Pieces
11.00 Man with a Plan
11.25 American Housewife
11.50 Will and Grace
12.40 Carol's Second Act
13.30 Aston Villa - Brentford Bein útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
16.05 The Kids Are Alright
16.55 The King of Queens
17.15 Everybody Loves Raymond
17.40 Zoey's Extraordinary Playlist
18.25 Með Loga
19.05 The Block
20.10 What They Had
21.55 Dirty Grandpa
23.40 22 Jump Street
01.30 Indiana Jones and the Kingdom of the Crystal Skull Ævintýramynd frá 2008 með Harrison Ford, Shia LaBeouf og Cate Blanchett í aðalhlutverkum. Fornleifafræðingurinn Indiana Jones er mættur aftur og að þessu sinni snýst eltingaleikurinn í kringum hina alræmdu kristalshauskúpu. Myndin gerist meðan á kalda stríðinu stendur og Indiana Jones flækist í ráðabrugg Sovétmanna til að finna kristalshauskúpuna.
03.30 The Water Diviner

RÚV Rás eitt

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Vinill vikunnar
08.00 Morgunfréttir
08.05 Edgar Allan Poe í íslenskum bókmenntaheimi
09.00 Fréttir
09.03 Á reki með KK
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Það sem breytingaskeiðið kenndi mér Tíðahvörf.
11.00 Fréttir
11.03 Vikulokin
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.45 Heimskviður
13.00 Bítlatíminn 2
15.00 Flakk
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Orð um bækur
17.00 Þjóðlagahátíðin á Siglufirði
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Í ljósi sögunnar Mary Anning.
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sveifludansar Paul Desmond, Donny McCaslin og Bill Evans.
20.50 Úr gullkistunni Síldin og Siglufjörður.
21.15 Bók vikunnar Hans Blær.
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Litla flugan Pat Boone.
23.00 Vikulokin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

Stöð 2 Bíó

09.40 Head Full of Honey
11.45 Bridget Jones's Diary
13.20 Yesterday
15.20 Head Full of Honey
17.25 Bridget Jones's Diary
19.00 Yesterday
21.00 Banana Split
22.20 High Life
00.10 Hellboy. Rise of the Blood Queen
02.10 Banana Split

Stöð 2

08.00 Laugardagssögur
08.02 Sögur af svöngum björnum
08.08 Örstutt ævintýri
08.10 Ég er kynlegt kvikindi
08.12 Örstutt ævintýri
08.15 Greinda Brenda
08.17 Börn sem bjarga heiminum
08.20 Vanda og geimveran
08.30 Monsurnar
08.40 Ella Bella Bingó
08.50 Blíða og Blær
09.10 Leikfélag Esóps
09.20 Tappi mús
09.30 Latibær
09.40 Dagur Diðrik
10.00 Mia og ég
10.25 K3
10.35 Mörgæsirnar
11.00 Angelo ræður
11.05 Denver, síðasta risaeðlan
11.20 Angry Birds. Stella
11.25 Hunter Street
11.50 Friends
12.10 Bold and the Beautiful
13.35 Bold and the Beautiful
13.55 Jamie. Keep Cooking and Carry on
14.20 10 Years Younger in 10 Days
15.05 First Dates
15.55 Augnablik í lífi - Ragnar Axelsson
16.15 Spartan. Ultimate Team Challenge
16.55 The Masked Dancer
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.45 Sportpakkinn
18.53 Lottó
18.55 Impractical Jokers
19.20 The Nanny Diaries
21.05 AVA
22.40 Blindspotting
00.15 Happy Death Day 2U
01.50 Hunter Street
02.10 Friends
02.30 10 Years Younger in 10 Days
03.15 Spartan. Ultimate Team Challenge

Stöð 2 Sport

08.25 Valur - Fjölnir Útsending frá leik í Domino's deild kvenna.
09.50 Gintra - Breiðablik
11.30 FH - Keflavík Útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
13.10 Víkingur R. - Valur Útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
14.50 Breiðablik - KA
16.35 Goðsagnir - Ragnar Margeirsson
17.05 Stjarnan - Fylkir
18.50 Pepsi Max Upphitun
19.05 Valur - Stjarnan Bein útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
21.15 Pepsi Max Stúkan
21.35 Keflavík - Breiðablik Útsending frá leik í Pepsi Max deild kvenna.
23.15 Selfoss - ÍBV

Stöð 2 Sport 2

08.15 Krisitanstad - Häcken
09.55 NFL Hard Knocks. Dallas Cowboys
10.50 Ensku deildarbikarmörkin
11.25 Derby - Nottingham Forest Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
13.30 West Brom - Arsenal
15.10 New Orleans Saints - Jacksonville Jaguars
17.40 NFL Hard Knocks. Dallas Cowboys
18.55 Peterborough - WBA Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
21.00 Derby - Nottingham Forest
22.40 Häcken - Hammarby
00.20 Peterborough - WBA

EITTHVAÐ FYRIR ALLA Í VERSLUNUM NETTÓ!

TILBOÐ GILDA 26.–29. ÁGÚST

GRÍSALÆRI
PURUSTEIK

50% AFSLÁTTUR

748 KR/KG
ÁÐUR: 1.495 KR/KG

KJÖTBORÐ

30% AFSLÁTTUR

Grillpakki
Lambakjöt, blandaður
1.749 KR/KG
ÁÐUR: 2.499 KR/KG

20% AFSLÁTTUR

Hamborgarar
4x90 g - m/brauði
KJÖTSEL
798 KR/PK
ÁÐUR: 998 KR/PK

GOTT VERÐ!

KJÖTBORÐ

Lambahryggur
Hálfur - rifjamegin
2.699 KR/KG
ÁÐUR: 2.999 KR/KG

Heilsuvara vikunnar!

25% AFSLÁTTUR

Macadamia hnetur
Now - 255 g
1.699 KR/PK
ÁÐUR: 2.269 KR/PK

KJÖTSEL

30% AFSLÁTTUR

Tvenna, kjúklingalæri
Úrbeinuð og marineruð
1.749 KR/KG
ÁÐUR: 2.499 KR/KG

20% AFSLÁTTUR

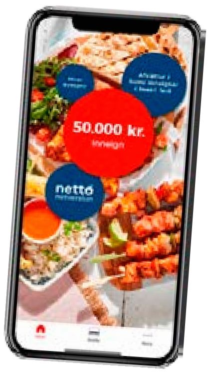
Sætkartöflusalat, Kartöflusalat m/beikoni
350g
KJÖTSEL
429 KR/STK
ÁÐUR: 539 KR/STK

20% AFSLÁTTUR

Trufflu marínering
150 ml
KJÖTBORÐ
447 KR/PK
ÁÐUR: 559 KR/PK

Appelsínur
139 KR/KG
ÁÐUR: 278 KR/KG

50% AFSLÁTTUR



FÁÐU BETRA VERÐ MEÐ SAMKAUP Í SÍMANUM
Náðu í appið og safnaðu inneign.
Þú getur notað Samkaupa-appið í öllum Nettó verslunum.

nettó
Lægra verð – léttari innkaup

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

Sunnudagur

Hringbraut

18.00 Matur og heimili (e) Sjöfn Þórðar fjallar um matargerð í bland við íslenska hönnun.
18.30 Mannamál - Ólafur Þórarinsson (e) Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi.
19.00 Suðurnesja-magasín Víkurfrétta (e)
19.30 Pólitík með Páli Magnússyni (e) Páll Magnússon fær til sín góða gesti.
20.00 Herrahornið Áhugaverðir þættir fyrir alla karlmenn
20.30 Mannamál - Ólafur Þórarinsson (e)

RÚV Sjónvarp

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Refurinn Pablo
07.21 Hið mikla Bé
07.44 Poppý kisukló
07.55 Kátur
08.07 Stuðboltarnir
08.18 Konráð og Baldur
08.31 Hvolpasveitin
08.54 Hrúturinn Hreinn
09.01 Úmísúmí
09.24 Robbi og Skrímsli
09.46 Eldhugar - Hedy Lamarr - leik- og uppfinningakona
09.50 Sammi brunavörður
10.00 Frjálsíþróttir Ólympíumót fatlaðra Bein útsending frá keppni í frjálsíþróttum.
12.20 Sjö heimar, einn hnöttur - Asía
13.10 Kappsmál
14.00 Hinn hljóði afreksmaður
14.30 Jöklaland
15.30 Af jörðu ertu kominn
16.15 Hljómskálinn Útlendingarnir.
16.45 Hringfarinn Ástralía - Ísland.
17.35 Mömmusoð
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Stundin okkar
18.25 Menningin - samantekt
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 690 Vopnafjörður Íslensk heimildarmynd um tengsl íbúa við heimabæinn sinn, sjálfsmyndina sem er samofin firðinum og samfélagsleg áhrif.
21.00 Fjölskyldubönd Mother Father Son
22.00 Óbeisluð fegurð-Mustang
23.35 Ófærð
00.25 Herra Bean Mr. Bean
00.55 Ólympíumót fatlaða Bein útsending frá keppni í sundi.
01.40 Dagskrárlok

Stöð 2 Golf

06.55 LET Tour Útsending frá Skafto Open.
11.00 European Tour Bein útsending frá Omega European Master.
15.30 PGA Special. Links to Learning
16.00 PGA Tour Bein útsending frá BMW Championship.
22.00 PGA Special. FedEx Cares Charity Challenge

Sjónvarp Símans

08.00 Dr. Phil
08.45 Dr. Phil
09.30 Dr. Phil
10.15 The Block
11.20 Bachelor in Paradise
12.45 The Biggest Loser
13.30 The Biggest Loser
14.15 Bachelor in Paradise
15.45 Bachelor in Paradise
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 Ný sýn
17.55 Ást
18.25 Með Loga
19.05 The Block
20.10 Best Home Cook
21.10 Law and Order. Special Victims Unit
22.00 Yellowstone
22.45 Love Island
23.35 The Royals
00.20 New Amsterdam
01.05 The Rookie
01.50 Seal Team
02.35 MacGyver
03.20 Love Island

RÚV Rás eitt

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Hringsól Í Kína.
08.00 Morgunfréttir
08.05 Söngvamál Þú færð nýjan dag á morgun.
09.00 Fréttir
09.05 Svona er þetta
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Bók vikunnar Fræ sem frjóvga heiminn.
11.00 Guðsþjónusta
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
13.00 Sögur af landi
14.00 Tengivagninn
15.00 Í gleði og angist
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Sumartónleikar Giardino Armonico á Mozart-hátíðinni í Würtzburg.
17.25 Orð af orði
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Það sem breytingaskeiðið kenndi mér Tíðahvörf.
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Óskastundin
19.40 Edgar Allan Poe í íslenskum bókmenntaheimi
20.30 Djassþáttur
21.30 Úr gullkistunni
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Á reki með KK
23.10 Frjálsar hendur Breskir og bandarískir dátar á Íslandi.
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

Stöð 2 Bíó

11.50 Stan & Ollie
13.25 End of Sentence
15.00 Mystery 101
16.20 Stan & Ollie
17.55 End of Sentence
19.30 Mystery 101
21.00 Bridget Jones. The Edge of Reason Renée Zellweger er hér mætt aftur sem hin seinheppna og frábæra Bridget Jones.
22.45 Underwater
00.15 Beautiful Boy
02.15 Bridget Jones. The Edge of Reason

Stöð 2

08.00 Uppskriftir fyrir svanga birni
08.02 Laugardagsklúbburinn
08.05 Rita og krókódíll
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
08.22 Lærum og leikum með hljóðin
08.25 Litli Malabar
08.30 Blíða og Blær
08.50 Monsurnar
09.00 Tappi mús
09.10 Adda klóka
09.30 It's Pony
09.55 K3
10.05 Angry Birds Toons
10.10 Angelo ræður
10.15 Mörgæsirnar
10.40 Lukku láki
11.05 Ævintýri Tinna
11.22 Top 20 Funniest
11.22 Top 20 Funniest
11.25 Svínasögur
12.10 Nágrannar
13.35 Nágrannar
14.00 Friends
14.20 Supernanny
15.10 Impractical Jokers
15.30 Bump
16.05 Draumaheimilið
17.00 Fyrsta blikið
17.35 60 Minutes
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.40 Sportpakkinn
18.50 Ísland í dag
19.05 Gulli byggir
19.45 Augnablik í lífi - Ragnar Axelsson
20.10 The Heart Guy
20.55 War of the Worlds
21.50 Animal Kingdom
22.35 Timber Creek Lodge
23.20 Delilah
00.00 Room 104
00.45 Room 104
01.50 Friends
02.15 Impractical Jokers
02.35 Bump
03.05 First Dates

Stöð 2 Sport

08.10 Pepsi Max stúkan
08.30 Valur - Stjarnan
10.10 FH - Grótta
11.20 Breiðablik - Skallagrímur
12.45 Pepsi Max mörkin
13.40 Valur - Tindastóll
15.20 Stjarnan - Fylkir
17.00 Valur - Stjarnan
18.45 itun
19.05 HK - Keflavík
21.15 Pepsi Max stúkan
22.25 Eiður Smári Guðjohnsen
23.00 FH - Víkingur R.

Stöð 2 Sport 2

08.25 Everton - Tottenham
10.45 Wolves - Southampton
12.25 Derby - Nottingham Forest
14.05 Häcken - Hammarby
15.45 Huddersfield - Everton
17.25 New Orleans Saints - Jacksonville Jaguars
20.00 Cincinnati Bengals - Miami Dolphins Bein útsending.
23.15 Ensku deildabikarmörkin
00.00 Atlanta Falcons - Cleveland Browns Bein útsending.

Mánudagur

Hringbraut

18.00 Mannamál - Ólafur Þórarinsson (e) Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi.
18.30 Fréttavaktin Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
19.00 Atvinnulífið (e) Sigurður K. Kolbeinsson heimsækir íslensk fyrirtæki og kynnir sér starfsemi þeirra.
19.30 Heima er bezt er samtalsþáttur um þjóðlegan fróðleik í anda samnefnds tímarits.
20.00 Lengjudeildarmörkin Hörður og Hrafnkell fara yfir úrslit og mörk í Lengjudeild karla í knattspyrnu.
20.30 Fréttavaktin Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.

RÚV Sjónvarp

08.00 Sund Ólympíumót fatlaðra Bein útsending.
10.05 Frjálsíþróttir Ólympíumót fatlaðra Bein útsending.
11.45 Fólkið í landinu Ragnar Þorgrímsson.
12.10 Spaugstofan 2009-2010
12.35 Grænir fingur 1989-1990
12.50 Stúdíó A
13.20 Ævi Fullorðinsár.
13.50 Nautnir norðursins Færeyjar - seinni hluti.
14.20 Landsliðið
15.20 Veröld sem var
15.45 Tónahlaup Ólöf Arnalds og Langholtsskóli.
16.20 Símamyndasmiðir
17.00 Siglufjörður - saga bæjar
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Poppý kisukló
18.12 Loðmundur
18.19 Skotti og Fló
18.26 Lestrarhvutti
18.33 Kalli og Lóa
18.45 Rán - Rún
18.50 Landakort Claus í Djúpavík.
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.00 Ólympíukvöld fatlaðra
20.25 Hvað getum við gert?
20.35 Leyndardómar húðarinnar. Secrets of Skin
21.10 Leit að morðingja
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Saga hryllingsmynda
23.05 Ófærð
23.55 Sameinaðar þjóðir: Aðkallandi lausnir á umbrotatímum
00.35 Sund Ólympíumót fatlaðra Bein útsending.
23.55 Dagskrárlok

Stöð 2 Golf

07.30 PGA Tour Útsending frá BMW Championship.
11.30 PGA Tour
17.30 PGA Highlights
18.25 PGA Tour

Sjónvarp Símans

12.30 Dr. Phil
13.15 The Late Late Show
14.00 The Block
15.05 A Million Little Things
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 Top Chef
21.00 The Rookie
21.50 Seal Team
22.35 Love Island
23.25 The Royals
00.10 The Late Late Show
00.55 New Amsterdam
02.00 Bull
02.45 The Stand Spennandi þáttaröð sem byggð er á sögu eftir Stephen King.
03.50 Love Island
04.35 Síminn + Spotify

RÚV Rás eitt

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Segðu mér
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Flugur Þrjár tónlistarkonur.
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.03 Hádegið. Fyrri og seinni hluti
12.20 Hádegisfréttir
12.42 Hádegið
13.00 Dánarfregnir
13.02 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Hringsól Í Kína.
15.00 Fréttir
15.03 Orð um bækur
16.00 Síðdegisfréttir
16.04 Millispil
16.05 Víðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Krakkakiljan Álfarannsóknin.
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sumartónleikar Steven Isserlis og Connie Shih á Verbier-hátíðinni.
20.35 Mannlegi þátturinn
21.40 Kvöldsagan. Dægradvöl
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

Stöð 2 Bíó

10.55 Love on Iceland
12.25 Bridget Jones's Baby
14.20 The Kindergarten Teacher
15.55 Love on Iceland
17.20 Bridget Jones's Baby
19.20 The Kindergarten Teacher
21.00 Sherlock Holmes
23.05 The Goldfinch
01.30 The Sweet Life
02.55 Sherlock Holmes

Stöð 2

08.00 Heimsókn
08.20 The Mentalist
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 The Good Doctor
10.05 Landnemarnir
10.40 Love in the Wild
12.10 Last Man Standing
12.35 Nágrannar
12.55 Friends
13.15 Friends
13.40 The Office
14.00 Spegill spegill Viðtalsþáttur með óhefðbundnu sniði þar sem Guðni Th. Jóhannesson forseti Íslands ríður á vaðið sem fyrsti spyrill.
14.25 Matarboð með Evu
15.00 Saved by the Bell
15.30 The Goldbergs
15.50 First Dates
16.35 The Grand Party Hotel
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
18.55 Ísland í dag
19.10 Draumaheimilið
19.40 Your Home Made Perfect
20.40 Bump
21.15 Wentworth
22.05 Delilah
22.45 60 Minutes
23.35 The Murders
00.20 Next
01.00 Krypton Önnur þáttaröð þessara æsispennandi þátta frá Warner úr smiðju DC Comics sem eiga að gerast fyrir um 200 árum á plánetunni Krypton.
01.45 The Victim
02.40 The Mentalist
03.25 The Good Doctor

Stöð 2 Sport

08.15 Pepsi Max Stúkan
09.20 KA - Breiðablik Útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
11.00 Selfoss - ÍBV Útsending frá leik í Pepsi Max deild kvenna.
12.40 Stjarnan - Fylkir
14.20 Valur - Tindastóll
16.05 Keflavík - Breiðablik
17.50 Tindastóll - Keflavík Bein útsending frá leik í Pepsi Max deild kvenna.
21.15 Pepsi Max Mörkin
22.15 HK - Keflavík Útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
23.55 Tindastóll - Keflavík

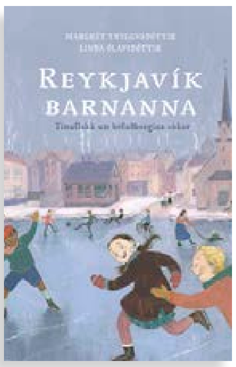
Stöð 2 Sport 2

07.35 CSKA Moskva - Wolfsberg
09.15 Ensku deildabikarmörkin
09.40 Cincinnati Bengals - Miami Dolphins
12.10 Atlanta Falcons - Cleveland Browns
14.40 NFL Hard Knocks. Dallas Cowboys
15.35 West Brom - Arsenal
17.15 Peterborough - WBA
19.00 Fréttaþáttur undankeppni HM 2022
19.50 Football League Show
20.15 Cincinnati Bengals - Miami Dolphins
22.45 Atlanta Falcons - Cleveland Browns

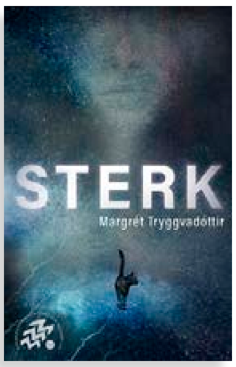
Skemmtilegar barnabækur

Konunglegt útgáfuhóf í Smáralind kl. 15 í dag!

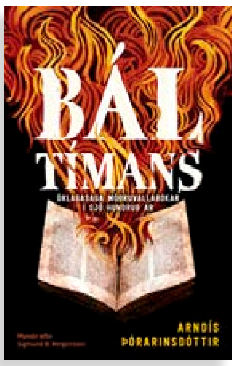
Eitthvað skemmtilegt og fróðlegt
fyrir alla sem kunna að lesa – eða eru að læra!



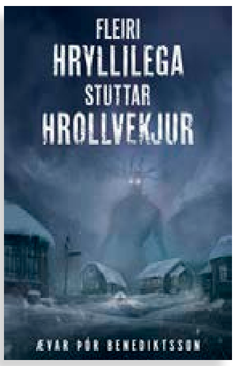
Reykjavík barnanna
4.999 kr.



Sterk
4.999 kr.



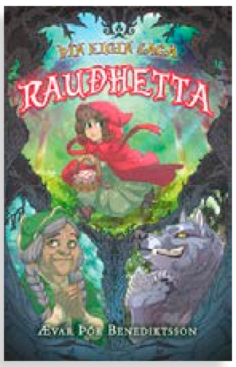
Bál tímans
4.799 kr.



Hryllilegar hrollvekjur
3.899 kr.

Palli playstation
3.999 kr.

1
Metsölulisti Eymundsson



Rauðhetta
2.999 kr.

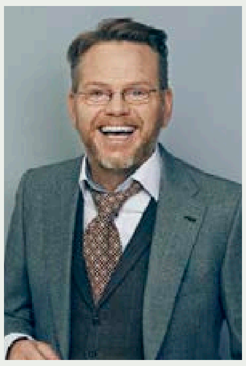
Útgáfuhóf!
í Smáralind kl. 15 í dag

Drottningin sem kunni allt nema...
4.299 kr

Happdrætti, upplestur og veitingar!

Höfundar bókarinnar:

Rán Flygenring



Gunnar Helgason

Vöruúrval er mismunandi eftir verslunum. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

penninn.is
540-2000

Austurstræti
Skólavörðustígur
Laugavegur
Hallarmúli
Kringlan

Mjódd
Smáralind
Hafnarfjörður
Reykjanesbær
Akranes

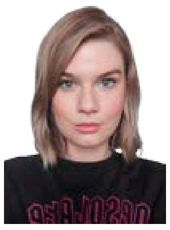
Ísafjörður
Akureyri
Húsavík
Selfoss
Vestmannaeyjar

Penninn Eymundsson

Rúrik bar sigur úr býtum í þáttunum Let's dance, ásamt dansaranum Renötu Luis í maí á þessu ári. MYND/GETTY IMAGES

Ákvörðun sem ég var tilbúinn að taka og standa með

Rúrik Gíslason lagði fótboltaskóna á hilluna, tók upp dansskóna og kom, sá og sigraði í þýsku útgáfu Allir geta dansað. Hans bíður nóg af verkefnum í Þýskalandi og reynir hann fyrir sér á ýmsum sviðum, þar á meðal í leiklistinni og sem stjórnandi þátta um Meistaradeildina.



Steingerður Sonja Þórisdóttir
steingerdur
@frettabladid.is

Í kjölfar þess að Rúrik Gíslason, fyrrverandi landsliðsmaður í fótbolta, hugðist hætta í fótbolta ákvað hann að flytja aftur heim til Íslands. Stuttu síðar var honum boðið að taka þátt í þýskri útgáfu Allir geta dansað, sem heitir einfaldlega Let's dance. Hann vann keppnina, sem hefur gert það að verkum að hann hefur haft nóg af verkefnum og tækifærum þarlendis og sýna þýskir fjölmiðlar Rúrik mikinn áhuga.

„Ég hef verið meira og minna í Þýskalandi fyrir utan tíu daga sumarfrí sem ég tók á Íslandi. Það eru bara mörg spennandi verkefni í gangi í Þýskalandi, á þessum tímapunkti eru mörg skemmtileg tækifæri þar sem ég er mjög spenntur fyrir," segir Rúrik, sem er staddur í stuttu en verðskulduðu fríi á Ítalíu.

„Núna í næsta mánuði þarf ég til dæmis að mæta í einhverja sex sjónvarpsþætti og á alls konar viðburði. Þetta snýst því líka um hvar er hægt að fá vinnu hverju sinni. Þetta eru alls konar þættir. Spurninga-, skemmti- og spjallþættir. Síðan er ég að fara að dansa í opnunaratriði þýsku sjónvarpsverðlaunanna."

Nóg að gera

Það vakti athygli þegar Rúrik lagði fótboltaskóna á hilluna, en hann var spenntur að róa á ný mið og prófa aðra hluti, enda hafði hann helgað lífi sínu boltanum þá bróðurpart ævinnar.

„Ég var alveg búinn að ákveða það að það yrði aldrei nein eftirsjá. Þetta var ákvörðun sem ég var tilbúinn að taka og standa með. Auðvitað heyrði maður út undan sér að fólk furðaði sig á þessu. En ég er bara búinn að vera heppinn, það er búið að vera mjög mikið að gera hjá mér síðan ég hætti. Mjög mörg og ólík verkefni, sem hafa ekki síður víkkað hjá mér sjóndeildarhringinn. Verkefni sem hafa kennt mér inn á marga ólíka heima sem maður vissi ekki endilega að væru til eða hvernig virkuðu, þar sem maður var svo bundinn við fótboltann og þá bara fótboltann," segir Rúrik.

Hann segist hafa sérstaklega gaman af því að fá tækifæri til að hitta alls konar fólk úr mismunandi brönsum.

„Mér finnst svo gaman hvað ég er að læra mikið. Ég var að leika í þýskri bíómynd," segir Rúrik, sem er fullfær í þýskunni enda bjó hann þar um skeið og spilaði fótbolta. „Ég er nú samt ekki dómbær á það sjálfur hvort ég sé góður í henni," bætir hann við.

Kemur ekki af sjálfu sér

„Ég reyni samt alltaf að gera mitt besta og mæti mjög vel undirbúinn. Ég fékk allavega símtal frá leikstjóranum eftir þetta og hann var mjög sáttur, ætli ég geti nokkuð beðið um meiri viðurkenningu en það? En þetta var áskorun og ég lagði mig mikið fram við að læra textann minn, ég er ekkert hræddur við áskoranir. Hvort sem það er að leika á þýsku eða mæta í spjallþátt með mögulegum næsta kanslara Þýskalands að ræða um pólitík," segir hann og hlær.

Rúrik segir fótboltann vafalaust hafa hjálpað honum að temja sér metnað.

„Í fótboltanum áttar maður sig á því að það kemur ekkert af sjálfu sér. Sama hvað þú tekur þér fyrir hendur, þá er gott að skilja mikilvægi þess að vilja gera það vel. Mér finnst bara gaman að leggja á mig vinnuna sem fylgir því að bæta mig í einhverju."

Strangar æfingar

Þetta hugarfar kom sér sérstaklega vel þegar Rúrik tók svo upp dansskóna. Sigurvegarar þáttanna hafa í gegnum tíðina þurft að hafa góða blöndu af danshæfni og sjarma.

„Ég lagði upp með það að reyna að vera bara algjörlega ég sjálfur. Ég var búinn að fá skilaboð og símhringingar frá fólki sem vildi ráðleggja mér hvernig ég ætti að bera mig að, hvað ég ætti að segja og svoleiðis. En ég er orðinn 33 ára gamall og tel mig að einhverju leyti vita og þekkja hver ég er sem einstaklingur. Ég vissi sjálfur að ég var allavega alls ekki til í að þykjast vera eitthvað sem ég er ekki," segir Rúrik.

Hann segir að hann sé í raun og veru stoltastur af því að hafa verið hann sjálfur í gegnum þættina, ekki endilega bara af sigrinum.

„Fyrir mér var þetta ekkert endilega spurning um að vinna. En ég lagði líka á mig alveg ótrúlega mikla vinnu til að bæta mig, ég var átta til tíu tíma á dag að æfa mig. Þess vegna náði ég að læra þessa dansa. Þannig náði maður þessu hægt og rólega. Ég bý ekkert að einhverjum danshæfileikum, allavega ekki sem ég veit um sjálfur," segir hann.

Þannig að það er kannski ekki von á að þú opnir Dansskóla Rúriks eftir áratug eða tvo?

„Maður veit aldrei hvernig hlutirnir fara," segir hann og hlær. „Mér finnst það ólíklegt. En ég ber mun meiri virðingu fyrir dansíþróttinni eftir að hafa kynnst henni betur. Ég einfaldlega þekkti ekki til."

Vill miðla sinni reynslu

Líkt og áður kom fram hefur Rúrik verið að reyna fyrir sér í leiklistinni. Hann lék til að mynda lítið hlutverk í kvikmyndinni Leynilöggan, sem leikstýrt er af fyrrum landsliðsfélaga hans, Hannesi Þór Halldórssyni, og skartar stjörnum á borð við Auðun Blöndal, Sverri Þór Sverrissyni og Agli Einarssyni í helstu hlutverkum. Myndin hefur fengið góð viðbrögð.

„Þetta var áskorun. Ég fór til að mynda „all in" að læra kung fu fyrir þessa mynd. Það var verið að tala um í byrjun að ég ætti að vera með einhvern „stunt man" en ég tók það ekki í mál. Mér leist eiginlega ekkert á það, fannst það svona auðvelda leiðin. Þannig að ég ákvað frekar að fara í „kung fu" skóla hjá Jóni Viðari og gera þetta almennilega. Eins og pabbi minn sagði alltaf, það dugar ekkert hálfkák."

Rúrik er núna að fara að sjá um þætti í kringum Meistaradeildina á Viaplay.

„Ég er að fara að sjá um þá þætti. Það stóð upphaflega til að ég væri bara sérfræðingur í setti að segja mína skoðun á hinu og þessu. En Hjörvar Hafliðason stakk upp á þessu, að ég myndi hreinlega sjá um þáttinn. Mig langaði að prófa og sjá hvort ég nái ekki að gera þetta vel. Það er ekkert gefið í því."

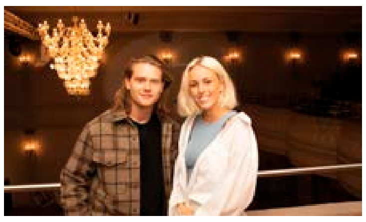
Hann segist einstaklega spenntur fyrir verkefninu.

„Mín þekking er fyrst og fremst í fótbolta. Ég var atvinnumaður í sautján ár og þetta er svið þar sem ég get miðlað minni reynslu. Stundum finnst mér vanta að einhverju leyti í íslenska fótboltaumræðu, að álit komi frá einhverjum sem hefur kannski verið í klefanum erlendis og hefur spilað fyrir landsliðið. Þannig að ég vona að ég geti miðlað minni reynslu og komið henni til áhorfenda þannig að þeir hafi bæði áhuga og gaman af," segir hann. ■

> Sama hvað þú tekur þér fyrir hendur, þá er gott að skilja mikilvægi þess að vilja gera það vel. Mér finnst bara gaman að leggja á mig vinnuna sem fylgir því að bæta mig í einhverju.

Gran Canaria
frá 16.350 kr.
Ekki bíða stundinni lengur. Tryggðu þér sól í vetur og bókaðu draumaferðina til Kanarí. Hjá okkur er aukinn sveigjanleiki ef breyta þarf flugi — þú getur bókað það. Borga minna. Leika meira!
ÞÚ GETUR BÓKAÐ · AÐ ÞÚ GETUR BREYTT ·
PLAY
Bókaðu núna á flyPLAY.is

Lífið í vikunni 22.08.21 28.08.21



Allir elska Frikka Dór

Í gær var frumsýndur söngleikurinn Hlið við hlið sem byggður er á lögum Frikka Dórs. Hugmyndin kom til Höskuldar Þórs á tónleikum með Frikka fyrir nokkrum árum. Hann fékk Berglindi Öldu með sér í verkið.

Fékk Helen Hunt í hlaðvarpið

Anna Rósa ákvað að hrinda af stað verkefni þar sem hún fær listafólk til að tengjast og miðla þekkingu sinni. Í kringum verkefnið stofnaði hún hlaðvarp og í það kom Óskarsverðlaunaleikkonan Helen Hunt.

Sveitastörfin heilluðu

Áhrifavaldarnir Sunneva Einars og Jóhanna Helga eru stjórnendur þáttarins #Samstarf sem sýndur er á Stöð 2+. Þar ganga þær í ýmis störf, en sveitastörfin heilluðu þær sérstaklega.

Miklu meira en bara ást

Sigurbjartur Sturla og Ebba Katrín fara með aðalhlutverkin í Rómeó og Júlíu í Þjóðleikhúsinu. Þau segjast vona að verkið skapi umræðu um þá einangrun og vanlíðan sem ungt fólk hefur þurft að upplifa í faraldrinum.

Beebee and the bluebirds spilar á Græna hattinum og í Máli og menningu í október. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Tónlist hefur alltaf skipað stóran sess í lífi mínu

Brynhildur Oddsdóttir er fjölhæf þegar kemur að tónlist. Hún hefur spilað víðs vegar um heiminn en er sérstaklega minnisstætt þegar hún sá að gítarinn hennar var brotinn rétt fyrir gigg.

steingerdur@frettabladid.is

Brynhildur Oddsdóttir er söngkona, gítarleikari og tónlistarkennari. Hún fer fyrir hljómsveitinni Beebee and the bluebirds.

„Tónlist hefur alltaf skipað stóran sess í lífi mínu og ég elska að geta tjáð mig í gegnum tónlist. Ég hef líka fengið góðan stuðning frá fjölskyldunni í gegnum tíðina sem hefur verið mér ómetanlegt.“

Brynhildur byrjaði snemma í tónlistinni.

„Ég fór í fiðlunám þegar ég var átta ára gömul, og var í því alveg fram á unglingsaldur. Svo ákvað ég að fara líka í söngnám. Ég kláraði svo tónsmíðanám í Listaháskólanum, djasssöng í FÍH og er að taka lokapróf í rafgítarnámi þar í haust,“ segir Brynhildur.

Hana hafði lengi dreymt um að spila á rafmagnsgítar.

„Síðan kaupi ég mér fyrsta rafmagnsgítarinn árið 2009, eftir að hafa verið aðeins að dunda við að spila á kassagítar. Stuttu eftir það, árið 2010, stofnaði ég hljómsveitina Beebee and the bluebirds, í tilefni af Blúshátíð sama ár. Nafnið er sambland af Beebee, sem ég hef verið kölluð af og til í gegnum tíðina, og bluebirds sem er smá skírskotun í blúsinn. Við höfum spilað á hinum ýmsu viðburðum og tónlistarhátíðum á Íslandi og erlendis,“ segir hún.

> „Einhver sagði við mig að þetta væri málið með Gibson-gítara, þeir eru annaðhvort búnir að hálsbrotna eða eiga það eftir.

Hún lýsir tónlistinni á þann máta að hún sé sambland af blús, djassi, „soul“ og rokki.

„Ég sem lög sem mér finnst skemmtilegt að spila og yfirleitt set ég inn allavega eitt gítarsóló og hljómborðssóló. Svona svo við getum fengið aðeins meiri útrás og farið á flug.“

Hljómsveitin hefur ferðast vítt og breitt um heiminn.

„Við höfum lent í ýmsu í gegnum tíðina en ein eftirminnilegasta minning mín gerðist í Chicago fyrir nokkrum árum.

Þá var ég á leiðinni þangað að spila á tónleikum fyrir Iceland Naturally. Ég var bara að spila ein með rafmagnsgítarinn.“

Tónleikarnir voru sama dag og átti Brynhildur að spila á viðburði fyrir fjölmiðla og fleiri sem kynningu fyrir Ísland á efstu hæð annarar hæstu byggingar Chicago.

„Þegar ég mætti á hótelið og ætlaði að fara að stilla gítarinn, þá opna ég töskuna og fíni hvíti Gibson-gítarinn minn er brotinn. Það var klukkutími í gigg og ég horfi á hálsbrotinn gítarinn, strengirnir úti um allt og ég á leiðinni að spila. Ekki nóg með það að mig vantaði gítar, þá var ekki auðvelt að horfa á eina hljóðfærið sitt á þeim tíma í algjörri rúst,“ útskýrir hún.

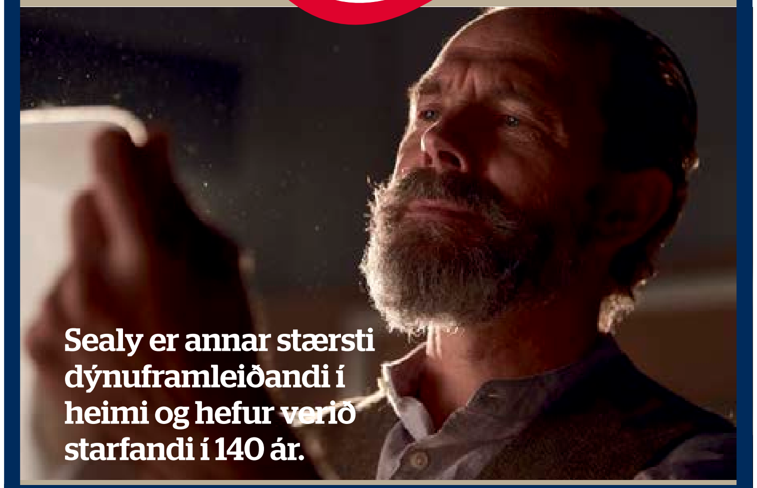
Sem betur fer voru stjórnendur viðburðarins vel í stakk búnir og fengu leigðan svartan Gibson sem bjargaði ferðinni að sögn Brynhildar.

„Þegar ég kom heim fékk ég skilaboð frá Gunnari Erni Sigurðssyni gítarsmið, sem sagðist geta lagað gítarinn fyrir mig. Ég fékk hann til baka eins og ekkert hefði gerst. Einhver sagði við mig að að þetta væri málið með Gibson-gítara, þeir eru annaðhvort búnir að hálsbrotna eða eiga það eftir,“ segir Brynhildur.

Beebee and the bluebirds gaf út á dögunum lagið Mama knows best, sem Brynhildur segir vera mjög fönkskotið.

„Við erum á fullu að bóka gigg fyrir haustið og verðum með tónleika á Græna hattinum og Máli og menningu í október. Svo erum við að vinna í tveimur nýjum lögum í hljóðverinu og plönum að gefa út plötu snemma á næsta ári.“ ■

DORMA Láttu drauminn rætast
Sealy
Amerískir dagar



Styður við bakið á þér!

Sealy WASHINGTON
heilsurúm með classic botni

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

Virkilega vönduð dýna og hentar fólki á öllum aldri.

Washington heilsudýnan er með einstaklega vönduðu tvöföldu pokagormakerfi, kantstyrkingum og vandaðri og þægilegri yfirdýnu Gormakerfinu er skipt upp eftir svæðum þannig að það er með meiri stuðning þar sem við erum þyngri eins og öxlum og mjöðmum. Lítil sem engin hreyfing finnst milli rekkjunauta.

Yfirdýnan (topperinn) er samsett úr fjórum lögum og þar á meðal er gel lag (gel infused memory foam) sem lagast algjörlega að líkamanum og heldur honum í réttri stellingu alla nóttina. Áklæðið utan um dýnuna er silki og bómullarblanda sem andar einstaklega vel sem og gefur extra mýkt. Millistíf dýna.

Sealy Washington fæst í eftirtöldum stæðum:
160/180/200 x 200 og 192 x 203 cm

Verðdæmi 160 x 200 cm m/Classic botni og löppum
Fullt verð: 269.900 kr. **AD tilboð: 215.920 kr.**

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

DORMA Láttu drauminn rætast

AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason *gustaf@torg.is*, **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Auður Húnfjörð *audur@frettabladid.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@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 Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is* FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI: Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, **TÍMAMÓTA- OG ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*

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

BYKO

Lengjum sumarið

Notalegt með fjölskyldunni

20%
Broil King gasgrill

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

Sjáðu tilboð á timbur-garðvörum

Tilboðsverð
Viola
Girðing 800x2000mm
20% **5.876**
0291444
Almennt verð: 7.345

Tilboðsverð
Salvia Espale
900x1800mm
20% **12.596**
0291397
Almennt verð: 15.745

Pallahitari
Nokkrar stillingar,
650/1300/2000 wött
10.995
50611037

Tilboðsverð
Sandkassi
með sætum 150x150cm.
20% **17.836**
0291468
Almennt verð: 22.295

Tilboðsverð
Lotta
Lotta er 13,9m2
bjálkahús / garðhús.
Timbrið er 34mm þykkt.
15% **484.495**
Þú sparar: **85.500**
0291818
Almennt verð: 569.995

Skoðaðu tilboðin *á byko.is*

Gríptu tækifærið!

Nú er rétti tíminn til að bera á pallinn

Þú finnur góð ráð á byko.is

25%
öll reiðhjól

25%

Tilboðsverð

Reiðhjól 28"
hentar vel til hjólreiða innanbæjar. 6 gírar Shimano.

21.746
49620200
Almennt verð: 28.995

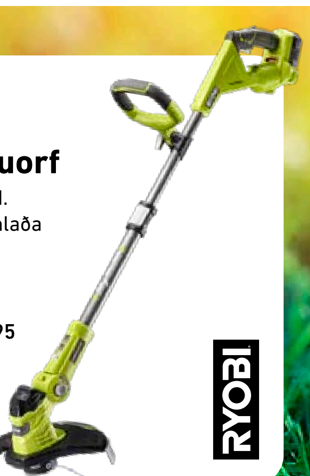
PHOENIX

Tilboðsverð

Hybrid sláttuorf
Sláttuorf 18V Hybrid.
Líthium + 2,0Ah rafhlaða

35.626
7133003710
Almennt verð: 50.895

30%



RYOBI

Við erum með allt fyrir sláttinn

Tilboðsverð

Bensínsláttuvél
GC-PM 46 B&S, 1650 W

55.996
74810238
Almennt verð: 79.995

30%

Einhell

Tilboðsverð

Herregård pallaolía XO
Hágæða viðarolía með vörn gegn viðargráma og myglu og dregur úr sprungumyndun. Glær eða gyllt

2.796
80602501/2
Almennt verð: 3.495

3 ltr.

1. Hreinsa

4l.

Pallahreinsir
Sterkt hreinsiefni notað til að hreinsa pallaefni, tekur viðarolíu, mold og smitun. Á ekki að þynna fyrir notkun. NOTIST EKKI Á HARÐVIÐ

3.795
42377537

2. Skrúbba

BOSCH

Tilboðsverð

Háþrýstidæla
Universal AQU 130 bör

26.956
74810238
Almennt verð: 33.695

20%
Háþrýsti-dælur

3. Þorna & bera á

4 ltr.

Kjörvari 12
Olíubundin viðarvörn sem smýgur vel inn í viðinn, veitir honum góða vatnsvörn og hamlar gegn sprungumyndun.

4.695
86363041-640

Grillaukahlutir
á 25% afslætti

BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN

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

Gran Canaria
frá 16.350 kr.
PLAY

■ Bakþankar

Óttars
Guðmundssonar

Kosningar í nánd

Flokkarnir hafa nú raðað á framboðslista sína álitlegu fólki. Allir gera sér dælt við ellilífeyrisþega, jaðarhópa og fræga fólkið til að leggja áherslu á yfirdrifið frjálslyndi. En hvar standa hetjur Íslendingasagna og Sturlungu?

Grettir Ásmundsson var maður einkaframtaksins, enda lynti honum ekki við nokkurn mann. Hann hefði setið á lista Miðflokksins á Norðurlandi og jafnframt handrukkað fyrir formanninn. Umhverfissinninn Gunnar á Hlíðarenda hefði fylgt VG og farið í framboð fyrir flokkinn. Hann hefði verið rekinn af listanum vegna orðróms um heimilisofbeldi.

Glæsimennið Sturla Sighvatsson var þekktur fyrir að veðja á rangan hest, svo að hann hefði endað í Viðreisn. Hallgerður langbrók og Guðrún Ósvífursdóttir hefðu komið á fót nýju kvennaframboði, langþreyttar á yfirgangi kalla. Samfylking og Miðflokkur hefðu árangurslaust reynt að fá þær sem skrautfjaðrir neðarlega á lista sína. Gissur Þorvaldsson bar kápuna ávallt á báðum öxlum og treysti engum. Hann hefði farið í framboð fyrir Framsóknarflokkinn á Suðurlandi. Hinn siðblindi Kolbeinn ungi Arnórsson hefði komist til áhrifa í Samfylkingunni. Hann hefði makað krókinn sem lögmaður beggja vegna borðsins og því alltaf hrósað sigri. Skáldið Sturla Þórðarson hefði gengið í lið með Pírötum. Óskiljanleg stefnuskrá flokksins hefði fallið honum vel í geð. Stóreignamaðurinn Snorri Sturluson hefði fylgt Sósíalistum að máli, enda hentistefnumaður sem hugsaði einungis um eigin hag. Egill Skallagrímsson hefði kosið Sjálfstæðisflokkinn. Hann hefði dásamað einkaframtakið og jafnframt blóðmjólkað styrkjakerfið til landbúnaðar og listamanna. Bergþóra á Bergþórshvoli var svo stjórnsöm að hún hefði gengið í Flokk fólksins.

Þetta fólk hefði hleypt lífi og fjöri í ótrúlega leiðinlega kosningabaráttu, enda glæsilegra og ákveðnara en núverandi frambjóðendur. ■

LÆGSTA VERÐIÐ
Dalvegi, Kópavogi
ORKAN

SAMAN Í 40 ÁR

IKEA á Íslandi fagnar 40 ára afmæli og við dreifum gleðinni frá 26. ágúst til 19. september.
Dagskráin er fjölbreytt og í takt við hugmyndafræði IKEA; fyrir sem flesta!
Kíktu á afmælisdagskrána á IKEA.is.

Skannaðu
Ný afmælistilboð vikulega á meðan afmælisgleðinni stendur!

TILLSAMMANS þurrefnablanda 375,-

Vinsælustu mjúkdýrin okkar lifna við á Instagram story.

Risaeðluratleikur fyrir krakka.

Afmæliskjötbollur 595,- Tvær grænkerabollur fylgja með.

Hej!
Afmælisterta 195,-

IKEA
Vertu á forsíðunni! Taktu mynd af þér með gamlan vörulista að þínu vali sem bakgrunn.

Frír frostpinni fylgir öllum réttum á barnamatseðli.

Sýndu okkur hvernig þú kemur IKEA vörum fyrir á þínu heimili á Instagram eða Facebook með myllumerkinu #IKEAheima.

Verslun opin 11-20 – IKEA.is
IKEA Bakarí, Sænska matarhornið og IKEA Bistro opið 11-20

IKEA®

© Inter IKEA Systems B.V. 2021