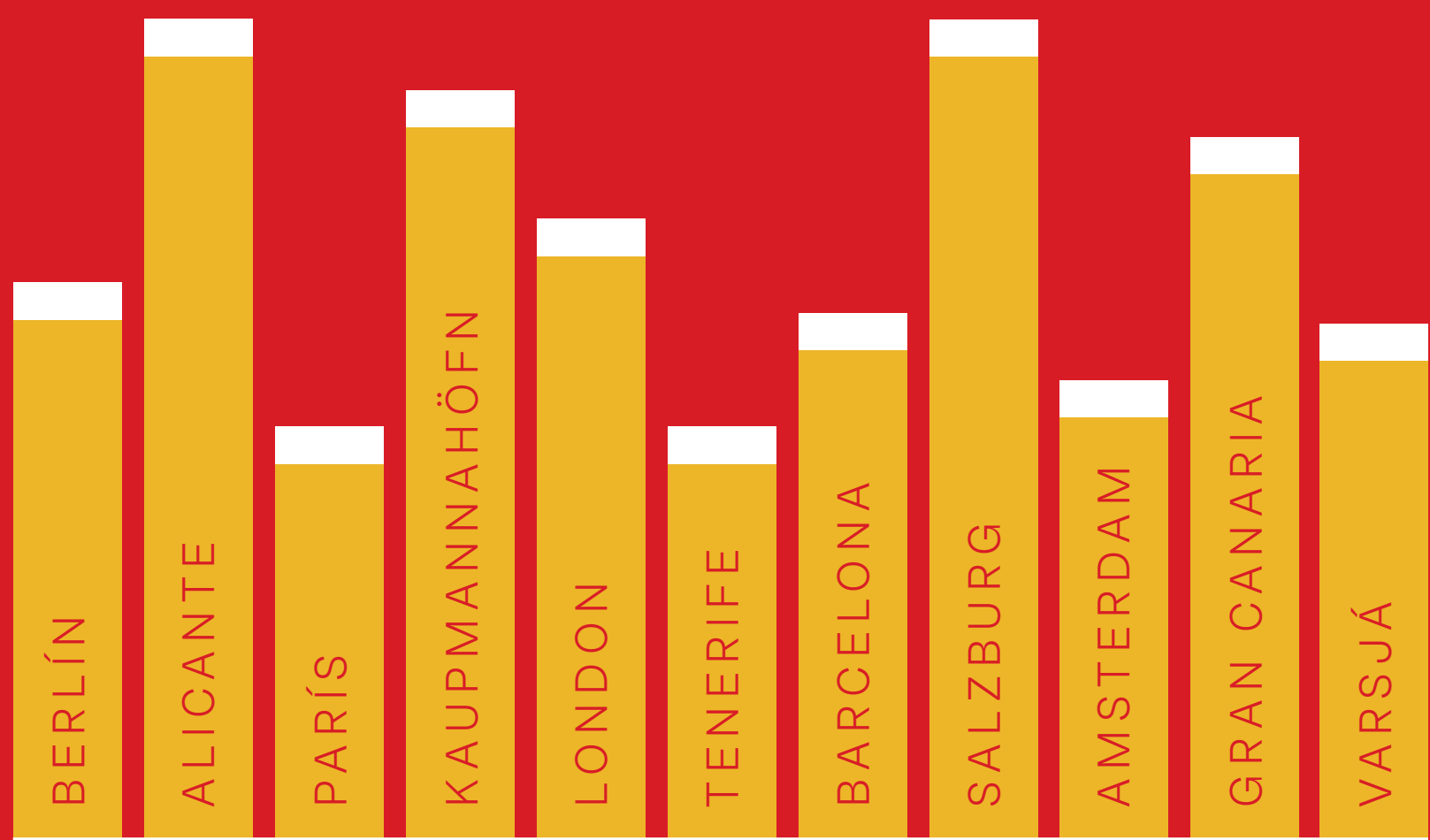
FRÉTTABLAÐIÐ
AUGLÝSING
189. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR
frettabladid.is
LAUGARDAGUR 25. SEPTEMBER 2021

Kjósum rétt!



Valdir áfangastaðir á 20% afslætti!

Við hjá ***PLAY*** mætum ört vaxandi löngun fólks til ferðalaga og bjóðum glæsilegt úrval áfangastaða, vítt og breitt um Evrópu. Valdir áfangastaðir eru á 20% afslætti og með því að bjóða fargjöld á okkar lága verði höldum við uppi virkri samkeppni, okkur öllum til heilla. Hvert kýst þú að fljúga með okkur?

Bókaðu þína ferð á ***flyPLAY.com***

PLAY

Fylgdu hjartanu og flögraðu út í heim!

Veldu þinn áfangastað!

Nærandi listasöfn, kræsilegir veitingastaðir, hélaðir kokteilar, taktfast næturlíf, sólbakaðar strendur eða endalausar skíðabrekkur? Þú átt valið.

ÞÚ GETUR BÓKAÐ AÐ ÞÚ GETUR BREYTT

KJÓSTU HUGGULEGHEIT

KAUPMANNAHÖFN

KJÓSTU MANNLÍFIÐ

BERLÍN

KJÓSTU MENNINGUNA

LONDON

KJÓSTU SÓLINA

BARCELONA

KJÓSTU STRÖNDINA

ALICANTE

KJÓSTU MEIRI SÓL

TENERIFE

KJÓSTU RÓMANTÍKINA

PARÍS

KJÓSTU BREKKURNAR

SALZBURG

KJÓSTU KÓSÍHEIT

GRAN CANARIA

KJÓSTU KLOSSANA

AMSTERDAM

KJÓSTU GÓÐA VERÐIÐ

VARSJÁ

PLAY

*Afsláttur gildir ef bókað er fyrir miðnætti á mánudaginn 27. september og báðar leiðir.

Lögreglumenn deyja fyrr

Sigríður Björk Guðjónsdóttir og Fjölnir Sæmundsson ræða starf lögreglu og kulnun. ➤ 30

Spenntur fyrir kosninganóttinni

Bogi Ágústsson kvíðir ekki sólarhringsvakt, en gagnrýnir form atkvæðatalningar. ➤ 6

FRÉTTABLAÐIÐ

189. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR

LAUGARDAGUR 25. SEPTEMBER 2021

Allt breyttist á einni nóttu

Leikarinn Hilmir Snær Guðnason hefur þroskast á ferli sínum og segir sorgina hafa kennt sér margt, en Hilmir missti tvær systur sínar úr krabbameini. ➤ 26

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Á ritstjórn Fréttablaðsins í gær.

Á kosningavakt fram á rauðanótt

ritstjorn@frettabladid.is

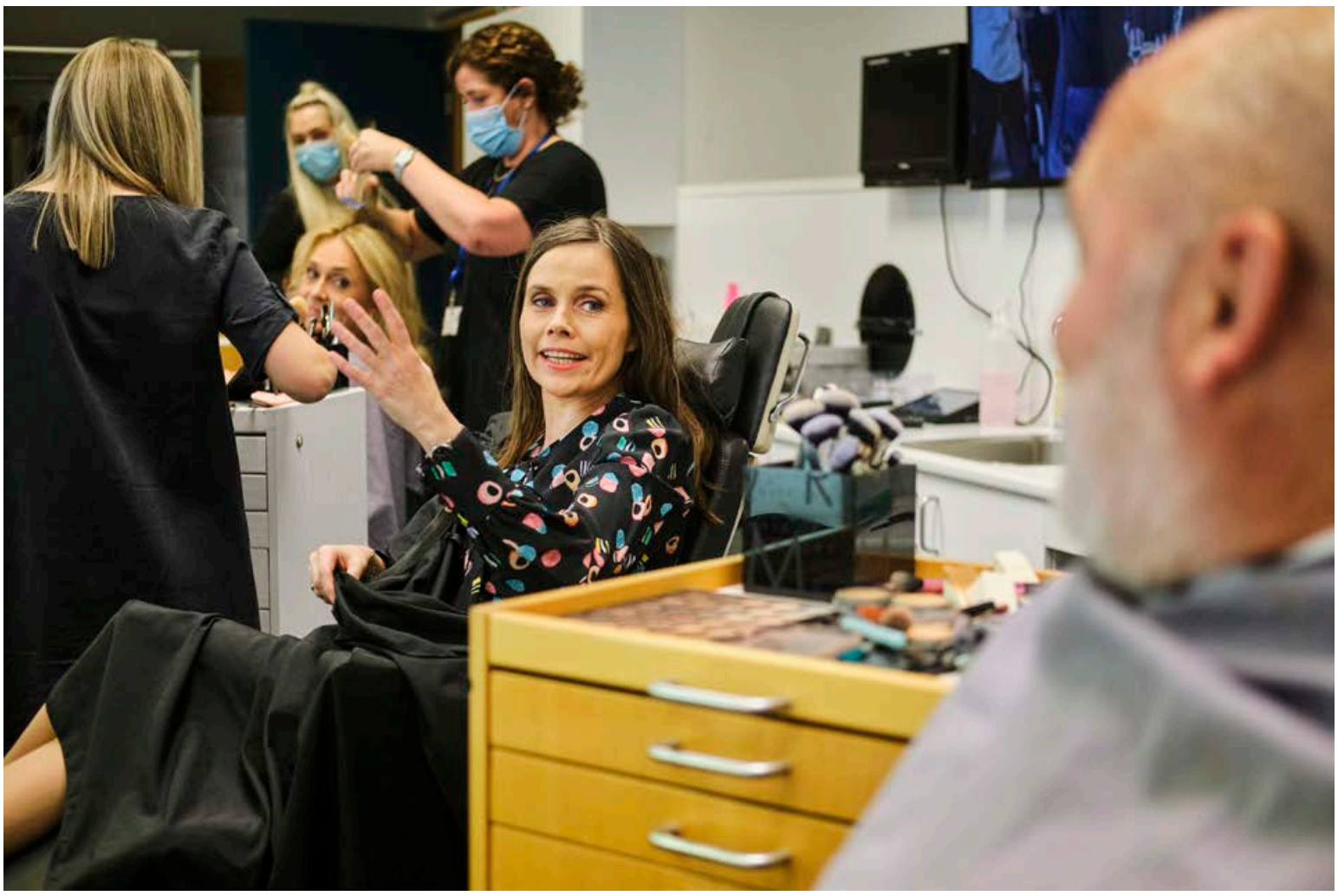
KOSNINGAR Fréttablaðið mun halda lesendum sínum vel upplýstum í allan dag og fram á rauðanótt á vef sínum frettabladid.is. Ritstjórn færir lesendum nýjustu tölur úr öllum kjördæmum um leið og þær berast, viðbrögð spekinga, stjórnmálaleiðtoga, nýrra þingmanna og þeirra sem sitja eftir með sárt ennið.

Líka er hægt að fylgjast með á Facebook, Twitter og Instagram-reikningi Fréttablaðsins fram eftir nóttu.

Miðað við könnun Gallup fyrir RÚV frá í gær, fá ríkisstjórnarflokkarnir þrír 50 prósenta fylgi og 35 þingmenn í kosningunum. Mælist Sjálfstæðisflokkurinn með 23,4 prósenta fylgi, Framsókn 14,9 prósent og VG 12,6 prósent.

Samfylkingin er stærst stjórnarandstöðuflokka með 12,6 prósent, Viðreisn með 9,2 prósenta fylgi og Píratar með 8,8 prósenta fylgi. Miðflokkurinn 6,8 prósent, Flokkur fólksins með 6,4 og Sósíalistar með 5,3 prósent. ■

Spilin á borðið


Leiðtogar framboðanna til Alþingis mættust í sjónvarpssal í gærkvöldi og sátu þar fyrir svörum um stefnu og ýmis höfuðmál þeirrar kosningabaráttu sem nær hámarki í dag, þegar landsmenn ganga að kjörborðinu og velja fulltrúa sína fyrir komandi kjörtímabil. Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra vakti nokkra kátínu með kjól sínum með lakkrískonfektmynstri. Fleiri myndir frá kosningaundirbúningnum eru á síðu 16. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Meirihluti landsmanna opinn fyrir ríkisstjórn fjögurra eða fleiri flokka

arib@frettabladid.is

STJÓRNMÁL Meirihluti landsmanna er ekki mótfallinn því að mynduð verði fjölflokka ríkisstjórn með fleiri en þremur flokkum eftir kosningar, það eru heldur ekki margir hlynntir því. Þetta kemur fram í könnun Prósents sem gerð var fyrir Fréttablaðið. Þar kemur fram að 35,5 prósent eru hlynnt myndun slíkrar ríkisstjórnar, fleiri eru því andsnúin eða 37,1 prósent. 27,4 prósent eru hvorki hlynnt því né mótfallin.

Meirihluti stuðningsfólks Sjálfstæðisflokksins er mjög mótfallinn myndun slíkrar ríkisstjórnar, aðeins sex prósent þess eru hlynnt því. Þá er meirihluti Framsóknarmanna einnig mótfallinn myndun slíkrar ríkisstjórnar en ekki jafn afgerandi, 42 prósent þeirra eru frekar mótfallin, 19 prósent mjög mótfallin og 15 prósent eru hlynnt.

36%

stuðningsfólks Vinstri grænna eru mótfallin ríkisstjórn fjögurra eða fleiri flokka.

Meirihluti stuðningsfólks Samfylkingarinnar og Pírata er hlynnt myndun fjölflokkastjórnar. Fleira stuðningsfólk Vinstri grænna er mótfallið slíkri stjórn en er því hlynnt. 36 prósent eru mótfallin á móti 31 prósenti sem er því hlynnt, 34 prósent segja hvorki né. ■

Lúxemborg fær Pétur til að vígja nýjan þjóðarleikvang

Pétur Óskar Sigurðsson, eða Oscar Leone eins og hann kallar sig á tónlistarsviðinu, spilar á formlegri opnunarathöfn nýja þjóðarleikvangsins í Lúxemborg. Pétur er öllum hnútum kunnugur í Lúxemborg enda ólst hann þar upp til 10 ára aldurs.

benediktboas@frettabladid.is

Stade de Luxembourg var þrjú ár í byggingu. Hann tekur 15 þúsund manns í sæti og kostaði sem nemur 12 milljörðum króna. MYNDIR/WIKIPEDIA

SAMFÉLAG Í kvöld verður nýr 15 þúsund manna þjóðarleikvangur í Lúxemborg opnaður með pompi og prakt. Aðeins boðsgestir verða viðstaddir athöfnina og má þar nefna borgarstjóra Lúxemborgar Lydie Polfer, stórhertogann og stórhertogaynjuna af Lúxemborg og forsætisráðherra, auk annarra fyrirmenna.

Íslenski tónlistarmaðurinn og leikarinn Pétur Óskar Sigurðsson, eða Oscar Leone eins og hann kallar sig á sviðinu, mun þenja raddböndin, en lögin Lion og Superstar urðu að smellum í landinu í sumar.

Pétur flytur þrjú lög á hátíðinni en hann er fæddur í Lúxemborg árið 1984. Hann flutti til Íslands ásamt fjölskyldu sinni þegar hann var 10 ára gamall. Hann var efnilegur fótboltamaður, stefndi á atvinnumennsku og lék með liðum á Íslandi, í Lúxemborg og síðast í Boston á skólastyrk, allt til ársins 2005 þegar hann meiddist og lagði skóna á hilluna.

Pétur segir að völlurinn sé sannkallað augnayndi. Eitthvað sem KSÍ mætti alveg skoða en eins og flestir vita er verið að skoða og hugsa út í nýjan Laugardalsvöll. „Ég hlakka til að reyna að blása smá eldmóði í fólkið sem mætir. Held að við höfum öll gott af því að snúa bökum saman eftir þetta ástand.“

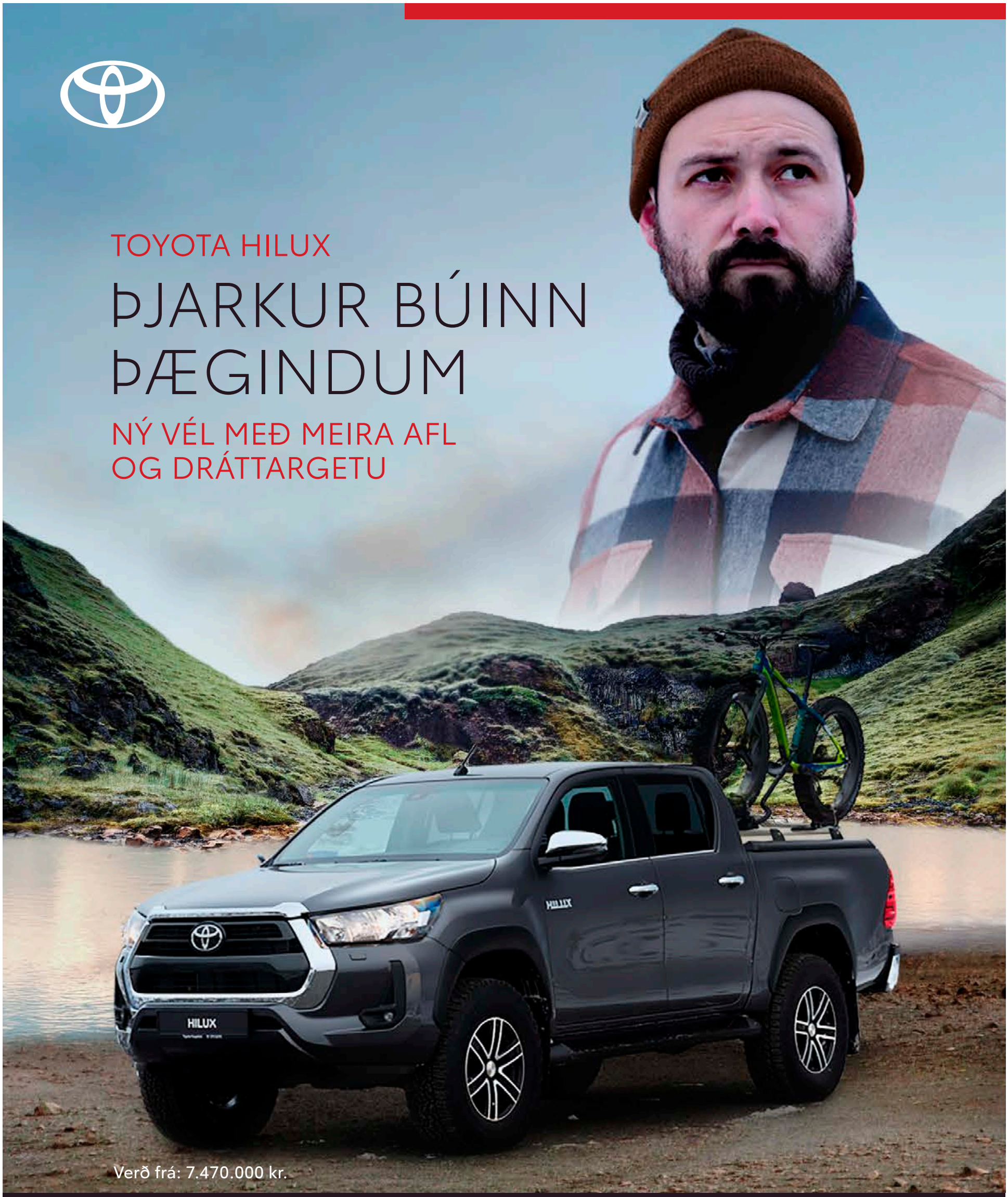
Hljómsveitina sem er úti með honum skipa Jón Valur Guðmundsson, Hálfdán Árnason, Kristófer Nökkvi Sigurðsson, Rósa Björg Ómarsdóttir og Helgi Stefánsson. Pétur Óskar hyggst í framhaldinu dvelja erlendis næsta mánuðinn, halda tónleikaröð í Lúxemborg og fara í frí til Grikklands í tíu daga. „Bandið er orðið þétt þannig að mögulega er þetta ekkert að fara að klikka.

Þetta kemur svolítið snemma til manns. Það verður gaman að athuga hvort maður getur dansað á þessu sviði. Þetta er auðvitað eins og fótboltaferð að vera hérna með hljómsveitinni.

Ég er aðeins að uppskera og ætla að leyfa mér að lifa eins og rokkstjarna í mánuð og njóta. Svo sjáum við til. Það er ágætis áminning því ég er alltaf með þetta „en“ í hausnum. Að eitthvað sé flott, en... þetta sé vel gert, en... og svo framvegis. Nú ætla ég að vera í núinu og hugsa að þetta sé æðislegt og hafa gaman.“ ■

„Ég er aðeins að uppskera og ætla að leyfa mér að lifa eins og rokkstjarna í mánuð.

Pétur Óskar Sigurðsson


TOYOTA HILUX
ÞJARKUR BÚINN
ÞÆGINDUM
NÝ VÉL MEÐ MEIRA AFL
OG DRÁTTARGETU
Verð frá: 7.470.000 kr.

Kaupauki við aukahlutina þína að verðmæti

570.000 kr.

Þú kaupir aukahluti* að eigin vali fyrir að lágmarki 300.000 kr. og færð aukalega 33" breytingu, heilsársdekk og felgur.

TOYOTA TRYGGINGAR
vátryggt af TM

7 3+4 ÁBYRGÐ
3 ÁRA ÞJÓNUSTA

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000

2018
UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er. Fyrirvari við 7 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. 7 ára ábyrgð gildir eingöngu um bíla sem fluttir eru inn af Toyota á Íslandi ehf. *Á ekki við um aðgerðir/aðkeypta hluti frá þriðja aðila. Gildir ekki með öðrum tilboðum eða LX útfærslu Hilux og á eingöngu við um nýja bíla. Birt með fyrirvara um villur.

Einn af þremur jafnréttisdönum á Íslandi búinn að kjósa

kristinnhaukur@frettabladid.is

KOSNINGAR Margrethe Kristinsson er einn af þremur svokölluðum „jafnréttisdönum“ sem mega kjósa til Alþingis og forsetakosninga. En jafnréttisdanir eru þeir dönsku ríkisborgarar sem búsettir voru hér á landi 6. mars árið 1946, eða einhvern tímann á síðustu tíu árunum fyrir þann tíma.

„Ég er búin að kjósa,“ sagði Margrethe í gær þegar Fréttablaðið náði af henni tali. Hún segir kosningaréttinn dýrmætan og að hún nýti hann ávallt.

Margrethe flutti hingað til lands árið 1946 og var gift Sigurbirni Kristinssyni listmálara, sem lést fyrir tíu árum. Þegar hún kom til Íslands fyrst var hún í vist hjá Agnari Kofoed-Hansen lögreglustjóra. Hún býr í Garðabænum og kýs því í Suðvesturkjördæmi.

> Það er leyndarmál.
>
> Margrethe Kristinsson jafnréttisdani

Margrethe Kristinsson er búin að kjósa. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

„Ég fylgist ekkert svo mikið með stjórnmálunum, bara annað slagið,“ segir Margrethe, en gefur ekkert upp um hvað hún kaus. „Það er leyndarmál,“ segir hún.

Fyrir síðustu kosningar voru jafnréttisdanirnir fimm, en nú eru tveir fallnir frá.

Kosningaréttur erlendra ríkisborgara til sveitarstjórnarkosninga er mun rýmri en til alþingis- og forsetakosninga. ■

Þrjú í fréttum

Valli

rostungur

Rostungurinn Valli hefur vakið mikla kátínu meðal Íslendinga, Íra og Breta. Valli kíkti á bæjarbúa á Höfn í Hornafirði og fangaði hjörtu landsmanna. Valli er fjögurra til fimm ára Atlantshafsbrimill og vegur 800 kíló.

María Sjöfn Árnadóttir

lögfræðingur

María hafði betur í Landsrétti gegn fyrrverandi sambýlismanni. Hún er ein níu kvenna sem kærðu íslenska ríkið til Mannréttindadómstóls Evrópu fyrir að hafa brotið á rétti þeirra til réttlátrar málsmeðferðar. Hún hafði kært líkamsárás sambýlismannsins en brotin fyrndust. Ríkislögreglustjóri hefur beðið hana afsökunar.

Atli Rafn Sigurðarson

leikari

Atli Rafn lagði Leikfélag Reykjavíkur í Hæstarétti. Voru honum dæmdar 1,5 milljónir króna í miskabætur vegna uppsagnar í Borgarleikhúsinu árið 2017 eftir tilkynningar um kynferðislega áreitni. Hæstiréttur segir leikfélagið hafa vikið frá skráðum reglum við mat á ásökununum. ■

Réttarríkið er ekki innantómt slagorð

Forseti Mannréttindadómstóls Evrópu segir ábyrgð þeirra sem vilja draga úr trúverðugleika dómstólsins mikla. Viðsjárverðir tímar séu fyrir mannréttindakerfi Evrópu. Efla verði þátttöku Íslands í alþjóðasamstarfi til að standa vörð um það.

adalheidur@frettabladid.is

Róbert Spanó og Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra, sem hlýddi á erindi hans. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

DÓMSTÓLAR Efla þarf þátttöku Íslands í starfi Evrópuráðsins, að mati Róberts Spanó forseta Mannréttindadómstóls Evrópu (MDE). Þetta kom fram í erindi hans á málþingi undir yfirskriftinni Réttarríki, lýðræði og Mannréttindasáttmáli Evrópu, í Háskóla Íslands í gær.

„Ísland verður að gegna þar lykilhlutverki samhliða öðrum Norðurlöndum, sérstaklega á þeim tímum sem við nú lifum. Raunar þarf að efla enn frekar þátttöku Íslands í þessu samstarfi og ekki síst með það í huga að Ísland mun taka við formannssætinu í ráðherranefnd Evrópuráðsins í nóvember á næsta ári,“ sagði Róbert í erindi sínu.

Róbert hafnaði fullyrðingum um að réttarríkið væri orðið að innantómu slagorði eða draumórum, sem misst hefðu öll tengsl við raunveruleikann. Hann rifjaði upp þá vegferð sem mörkuð var á árunum 1994 til 1995 er Mannréttindasáttmáli Evrópu var lögfestur hér á landi og endurbætur gerðar á mannréttindakafla stjórnarskrárinnar. Sjaldan hafi verið mikilvægara en nú að hvergi verði hvikað frá þeirri vegferð.

„Við lifum á viðsjárverðum tímum. Við skulum ekki velkjast í vafa um það. Leitast er við að grafa undan réttarríkinu, lýðræðinu og mannréttindum, sem eru undirstöður okkar stjórnskipunar og tilvistargrundvöllur Evrópuráðsins,“ sagði Róbert.

> Við lifum á viðsjárverðum tímum. Við skulum ekki velkjast í vafa um það.
>
> Róbert Spanó, forseti Mannréttindadómstóls Evrópu

Hann vék að gagnrýni á Mannréttindadómstólinn bæði hér heima og í ríkjum sem legið hafa undir ámæli fyrir aðför að dómsvaldi sínu. Eðli málsins samkvæmt komi stundum dómar frá MDE sem valdhöfunum mislíki. Þá sé einnig skiljanlegt að stjórnmálamenn kunni, í hita leiksins, að misskilja hlutverk dómstólsins. „En ábyrgð þeirra sem til þekkja, einkum lögfræðinga, er aftur á móti mikil við slíkar aðstæður,“ sagði Róbert. Eðlilegt sé að þeir ræði úrlausnir dómstólsins og annarra dómstóla.

„En við það verður að gera athugasemdir að því sé haldið fram af þeim sem lengi hafa starfað sem dómarar eða lögfræðingar, án nokkurra haldbærra raka, að Mannréttindadómstóllinn sé í störfum sínum kominn inn á hið pólitíska svið með því einfaldlega að leysa úr þeim málum sem honum berast í samræmi við skýran texta sáttmálans,“ sagði Róbert og bætti við:

„Kjarninn er sá að það er einmitt hlutverk lögfræðinga í réttarríki að leggja sitt af mörkum til að minna á þær grundvallarreglur sem stjórnskipan okkar er reist á, sérstaklega þegar stormar geisa í þjóðfélagsumræðunni.“

Róbert rifjaði upp þá samstöðu sem ríkti á Alþingi um lögfestingu Mannréttindasáttmálans, ekki aðeins ákvæðin um mannréttindin sjálf heldur einnig ákvæðin um dómstólinn og áhrif dóma hans hér innanlands. Í lögskýringargögnum með lögfestingunni kæmi skýrt fram að dómar MDE skyldu teljast fordæmi sem skyldu hafa leiðsagnargildi.

Róbert fagnaði jákvæðum breytingum sem orðið hefðu á íslenska dómskerfinu og tók dæmi um nýlegan dóm Hæstaréttar þar sem minnt er á að Hæstiréttur hafi „ítrekað slegið því föstu að líta beri til dóma Mannréttindadómstóls Evrópu við skýringu ákvæða mannréttindasáttmálans, þegar reynir á hann sem hluta af landsrétti.“ ■

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

MIÐFLOKKURINN
XM
X við M hefur mest áhrif!
Allir saman – sameinuð þjóð í sjálfstæðu landi.

Bogi Ágústsson gagnrýnir atkvæðatalninguna

Björn Þorláksson
bth
@frettabladid.is

Stjórnandi kosningavöku RÚV, Bogi Ágústsson, býr sig undir allt að sólarhrings langa, samfellda vakt um helgina. Hann er spenntur fyrir kosninganóttinni en kallar fyrirkomulag atkvæðatalningarinnar rugl.

KOSNINGAR Heil 44 ár eru liðin síðan Bogi Ágústsson hóf störf á skjáum landsmanna. Árið 1977 stimplaði hann sig inn sem fréttamaður í erlendum fréttum. Fyrsta þátttaka hans í kosningasjónvarpinu var 1978. Hann varð leiðandi andlit á kosningavöku eftir að hann varð fréttastjóri árið 1988. Síðan hefur hann meira og minna tekið þátt í öllum kosningasjónvörpum RÚV. Í seinni tíð með Ólaf Harðarson stjórnmálafræðiprófessor sér þétt við hlið.

„Við getum sagt að þróun grafískrar framsetningar í kosningasjónvarpi sé helsta byltingin frá fyrri tímum. Svo hefur orðið sú mikla breyting að kosningasjónvarpið var lengi framan af ekki síður skemmtiþáttur en kosningavaka. Við vorum með hljómsveitir inni í stúdíói og aðra listamenn sem fylltu upp milli þess sem tölur bárust og mikið skemmtiefni tilbúið á myndböndum. Núna er þetta aftur á móti mestmegnis pólitík," segir Bogi sem man tímana tvenna.

Frá vinstri: Guðjón Einarsson, Sigrún Stefánsdóttir, Bogi og Ágústa Kristinsdóttir heitin, á fyrstu kosningavöku Boga á áttunda áratug síðustu aldar.
MYND/AÐSEND

> Sumir fæðast gamlir, aðrir geta haldið sér ungum í anda.

Atkvæðatalningin algjört rugl

Honum er þó það sem hefur ekki breyst ofar í huga.

„Illu heilli er það talningin. Það hefur orðið gríðarleg þróun á flestum öðrum sviðum, allt gerist hraðar, en talningin er jafn sein og illa skipulögð og hún hefur alltaf verið. Ég tek fram að ég er ekki að kenna starfsfólki kjörstjórna um, heldur hefur löggjafinn ekki viljað gera neinar breytingar. Af hverju í fjáranum erum við með kjörstaði opna til klukkan 10 á kvöldin á frídegi og af hverju krefjast lög og reglur þess að ekki sé byrjað að telja fyrr en búið er að loka kjörstöðum? Og af hverju má bara telja á einum stað innan kjördæmis?" segir Bogi.

> Af hverju krefjast lög og reglur þess að ekki sé byrjað að telja fyrr en búið er að loka kjörstöðum?

Hann bendir á að Færeyingar, nágrannar okkar, telji á mörgum stöðum og sendi svo tölurnar áfram. Augljóst sé að talning atkvæða gæti gengið miklu hraðar fyrir sig. Oft séu kosningar að vetri, eða í veðri sem hamli för atkvæðanna milli landshluta. Eyjar gætu lokast. „Hvaða rugl er að ekki megi bara telja atkvæðin þar og senda svo tölurnar til yfirkjörstjórnar í kjördæminu?" spyr Bogi Ágústsson.

Vill vinna sem lengst hjá RÚV

Mikil dramatík getur skapast á kosninganótt, ekki síst þegar líf ríkisstjórna hangir á örfáum atkvæðum. Miklar vendingar verða stundum frá fyrstu tölum og segir Bogi að vel megi kalla komandi nótt „nótt hinna löngu hnífa".

Ef talning dregst úr hömlu gæti hann þurft að vera á skjáum landsmanna til klukkan níu á sunnudagsmorgun. Það myndi þýða 24 stunda vinnutörn, því stífar æfingar verða hjá RÚV í dag og hefjast snemma. Spurður hvernig slík maraþonvinna, þar sem allt liggur undir að halda andlitinu í beinni útsendingu, rífi ekki í heilsu manns á hans aldri, svarar Bogi að hann sé í þokkalega góðu formi og vilji vinna hjá RÚV eins lengi og RÚV vill hafa hann, það er að segja ef áhugi hans sjálfs og heilsa leyfi.

„Það er nú þetta með aldurinn og hve afstæður hann er, að ef heilsan er góð getur fólk haldið sér ungu andlega. Sumir fæðast gamlir, aðrir geta haldið sér ungum í anda. Maður á mínum aldri á val um að vera „grand old man" eða „grumpy old man", grautfúlt gamalmenni. Ég vil síður falla í seinni hópinn."

Kunnuglegt þríeyki, Jóhanna Vigdís Hjaltadóttir í miðið.
MYND/AÐSEND

Ólafur Harðarson og Bogi, stundum kallaðir Knold og Tot.

Um Ólaf Harðarson prófessor sem stendur venju samkvæmt kosningavaktina líka, segir Bogi að samband þeirra tveggja sé gott, þeir eigi mjög gott með að vinna saman þrátt fyrir að annar styðji FH en hinn KR. Stundum séu þeir tveir kallaðir Knold og Tot eða gömlu karlarnir í Prúðuleikurunum en það sé allt í lagi.

„Það er nefnilega frekar stutt síðan ég fór að átta mig á að það er ekki verið að tala um mig þegar orðið æskudýrkun ber á góma," segir Bogi sem verður sjötugur á næsta ári. ■

Á námskeið Endurmenntunar eru allir velkomnir!

Hvað langar þig að læra?
Úrval stað- og fjarnámskeiða verða á dagskrá hjá ENDURMENNTUN í haust þar sem flestir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

Kynntu þér málið á endurmenntun.is

Kjördagur með Vinstri grænum

Kíktu í kosningakaffi

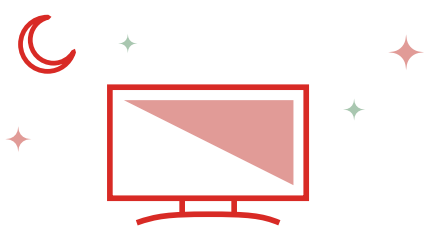
Norðausturkjördæmi
Akureyri: Kosningamiðstöð VG, Brekkugötu 7, frá klukkan 9-17
Djúpivogur: Við Voginn, Vogalandi 2, klukkan 12-18
Egilsstaðir: Hús Ferðafélagsins, Tjarnarási 8, klukkan 12-18
Húsavík: Salur Framsýnar, Garðarsbraut 26, klukkan 13-17
Seyðisfjörður: Skaftfell Bistro, Austurvegi 42, klukkan 12-18

Norðvesturkjördæmi
Akranes: Tónlistarskóli Akraness, Dalbraut 1, frá klukkan 14
Borgarbyggð: Englendingavík, Skúlagötu 17, frá klukkan 12
Blönduós: Salur stéttafélagsins Samstöðu, Þverbraut 1, klukkan 12-18
Ísafjörður: Suðurgötu 9, frá klukkan 14
Skagafjörður: Hús frítímans, Sæmundargötu 7, frá klukkan 14

Reykjavíkurkjördæmi
VG Portið, kosningamiðstöð VG í Reykjavík, Bankastræti 2, klukkan 13-17

Suðurkjördæmi
Höfn: Afl húsið, Víkurbraut 4, klukkan 12-16
Selfoss: Hús Krabbameinsfélags Árnessýslu, Eyrarvegi 31, klukkan 14-18
Reykjanesbær: Park Inn Hotel, Hafnargötu 57, klukkan 14-18

Suðvesturkjördæmi
Hafnarfjörður: Skátaheimili Hraunbúa, Hjallabraut 51, klukkan 12-18
Kópavogur: Kosningamiðstöð VG, Bæjarlind 2, klukkan 14-18



Láttu sjá þig á kosningavöku

Norðausturkjördæmi
Akureyri: Kosningamiðstöð VG, Brekkugötu 7, frá klukkan 20
Húsavík: Salur Framsýnar, Garðarsbraut 26, frá klukkan 20

Norðvesturkjördæmi
Borgarbyggð: Englendingavík, Skúlagötu 17, frá klukkan 21
Ísafjörður: Suðurgötu 9, frá klukkan 20

Suðvestur- og Reykjavíkurkjördæmin
Iðnó frá klukkan 21

Akstur á kjörstað

Norðausturkjördæmi:
844-1555 (Sóley Björk)
Norðvesturkjördæmi:
626-7417 (Bjarki Þór)
Reykjavíkurkjördæmi:
898-3107 (Gústav)
Suðurkjördæmi:
781-3039 (Sigrún)
Suðvesturkjördæmi:
822-5269 (Ástvaldur)

Einhver lendir í jöfnunarhringekjunni

Fyrirkomulag jöfnunarsæta í alþingiskosningum veldur mikilli spennu hjá áhorfendum og sennilega magasári hjá mörgum frambjóðendum. Birgir Ármannsson segir góða tilfinningu að vakna inni á þingi eftir að hafa sofnað utan þess.

kristinnhaukur@frettabladid.is

Birgir virðist alltaf enda inni á þingi þó að útlitið hafi ekki alltaf verið bjart. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

KOSNINGAR Í hverjum kosningum fer jöfnunarsætahringekjan af stað og snýst hring eftir hring fram á rauðamorgun. Þetta þýðir magasár fyrir margan frambjóðandann sem leggst jafnvel til hvílu óviss um sína framtíð. Eða þá að þeir róa taugarnar með sjússum og mæta síðan góðglaðir í sjónvarpsviðtöl, annað hvort inni eða úti.

Fáir þekkja þessa stöðu betur en Birgir Ármannsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík, sem á að baki sex kosningar og aldrei í öruggu þingsæti. Oftast nær hefur hann ekki mælst inni í skoðanakönnunum og verið inn og út af þingi, eftir því sem tölurnar berast á kosninganótt.

„Ég hef komið mér upp skel því að þegar maður tekur þátt í stjórnmálum er ekkert fast í hendi," segir Birgir sem minnist aðeins einna kosninga þar sem hann var sannfærandi inni á þingi alla nóttina. En það var árið 2007 í góðum sigri flokksins. Hann neitar því að vera með stáltaugar en segist hafa öðlast ró gagnvart þessu með tímanum.

Birgir komst fyrst inn á þing í miklum hasar vorið 2003 og hefur haldið sæti sínu síðan, fyrst í Reykjavíkurkjördæmi suður og síðan norður. „Allt leit út fyrir að annað hvort ég eða Bjarni Benediktsson yrðum jöfnunarmaður flokksins á suðvesturhorninu og Bjarni komst inn á undan mér. Síðan fór hringekja af stað sem endaði með því að Ingibjörg Sólrún Gísladóttir, borgarstjóri og forsætisráðherraefni Samfylkingarinnar, datt út og ég komst inn á endanum," segir Birgir.

Aðspurður um sína rútínu segist Birgir nýta hverja stund þar til kjörstöðum er lokað til að skrifa og hafa samband við kjósendur. Fyrstu tölurnar tekur hann á kosningavöku en restina heima í sjónvarpi eða tölvu. Hann segist vel geta sofið. „Ég hef upplifað að sofna utan þings og vakna í þingsæti. Það var góð tilfinning því ég var farinn að búa mig undir hið gagnstæða," segir hann.

Birgir segist hvorki leggjast á bæn né viðhafa neins konar hjátrú á kosninganótt. „Maður bíður bara og treystir á skynsemi kjósenda," segir hann og brýnir fyrir öðrum frambjóðendum í sömu stöðu að reyna að halda ró sinni. „Vissulega er mikið í húfi en þetta er partur af því að taka þátt í stjórnmálum."

> **Fyrir síðustu kosningar mældist Birgir aðeins inni í einni af tíu skoðanakönnunum.**

Fyrir síðustu kosningar mældist Birgir aðeins inni í einni af tíu skoðanakönnunum og segist hann hafa hangið á nöglunum á bjargbrúninni alla nóttina. Endaði hann á því að verða kjördæmakjörinn.

Enn og aftur er Birgir tæpur og mælist sjaldnast inni í könnunum. Hann segist þó vera brattur. „Ég held að við eigum eftir að skila meiru á kjördag en kannanir gefa til kynna og ég verð bjartsýnn fram á síðasta andartak," segir hann. ■

Rúmlega tvítug á þingi

Í kosningunum árið 2013 bætti Framsóknarflokkurinn undir forystu Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar við sig 10 prósentum og 10 þingsætum. Sópaðist inn á þing fólk sem átti ekki endilega von á því.

Í Norðvesturkjördæmi fór flokkurinn úr einum í fjóra menn og fjórði maður Framsóknar var Jóhanna María Sigmundsdóttir. Jóhanna var aðeins 21 árs gömul og enn þá búsett í foreldrahúsum þegar hún var kjörin á þing. Sló hún nærri átta áratuga met Gunnars Thoroddsen sem var 23 ára kjörinn á þing.

„Að vera alþingismaður er eins og að setjast á skólabekk á hverjum degi," sagði Jóhanna við Feyki. En henni ofbauð hegðun sumra þingmanna og gaf ekki kost á sér í kosningunum 2016.

Ellefu atkvæði

Íþróttafréttamaðurinn Samúel Örn Erlingsson varð frægur í stjórnmálum í kosningunum árið 2007 þegar hann var inni eða úti alla nóttina og fréttamenn náðu af honum tali. En Samúel var þá annar maður Framsóknarflokksins í Suðvesturkjördæmi og endaði að lokum utan þings.

„Það munaði aðeins 11 atkvæðum að ég hefði komist inn, sem er fjöldi leikmanna eins fótboltaliðs. Þetta var því kaldhæðni örlaganna má segja!" sagði Samúel við Blaðið eftir kosningarnar.

Þegar Lúðvík Geirsson, bæjarstjóri Hafnarfjarðar, lenti í sömu stöðu tveimur árum seinna sagðist hann vera „Samúel Örn þessara kosninga".

Ráðherrarúlletta

Kosningarnar árið 2016 voru þær verstu fyrir Samfylkinguna og minnstu munaði að flokkurinn dytti af þingi. Um nóttina voru oddvitar flokksins á suðvesturhorninu allir í hringekjunni. Árni Páll Árnason, Össur Skarphéðinsson, Oddný Harðardóttir, sem öll höfðu gegnt ráðherraembættum, og Sigríður Ingibjörg Ingadóttir.

Oddný, sem þá hafði nýlega tekið við sem formaður, endaði að lokum inni á þingi. Hún axlaði hins vegar ábyrgð á tapinu og sagði af sér formennsku eftir kosningarnar.

Frambjóðendur sem gætu lent í hringekjunni

Birgir Ármannsson, Brynjar Níelsson, Óli Björn Kárason – Sjálfstæðisflokki
Hilda Jana Gísladóttir, Jóhann Páll Jóhannsson, Rósa Björk Brynjólfsdóttir – Samfylkingu
Ásmundur Einar Daðason, Lilja Alfreðsdóttir – Framsóknarflokki
Steinunn Þóra Árnadóttir, Orri Páll Jóhannsson – Vinstri grænum
Eiríkur Björn Björgvinsson, Guðmundur Gunnarsson – Viðreisn
Andrés Ingi Jónsson, Gísli Rafn Ólafsson – Pírötum
Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, Birgir Þórarinsson – Miðflokki
Inga Sæland, Tómas A. Tómasson – Flokki fólksins
Gunnar Smári Egilsson, Katrín Baldursdóttir – Sósíalistaflokki

Heimilin þurfa öryggi og ábyrgð

Varðveitum stöðugleikann

Við munum standa vörð um **lægri vexti**. Lægri vextir skila sér beint í **lægri afborgunum af lánum**.

Við munum berjast fyrir **öflugu atvinnulífi**. Það býr til **atvinnuöryggi og hærri laun**.

Lægri skattar fyrir heimilin

Við stöndum fyrir **lægri skatta**. **Meira í vasann af launum** og **lægra vöruverð**.

Við erum **eina vörnin gegn hærri sköttum**. Allir aðrir flokkar munu hækka skatta á fólk og fyrirtæki.

MAREL
FISKTÆKNISKÓLINN
ICELANDIC COLLAGE OF FISHERIES
VINNSLUTÆKNIR
Fisktækniskólinn í samstarfi við Marel býður uppá nám í hátæknivæddri matvælaframleiðslu.
marel
info@fiskt.is www.fiskt.is S:412-5966

Sviðslistasjóður
Styrkir til atvinnusviðslistahópa
Umsóknarfrestur **4. október kl. 15.00**

Sviðslistaráð auglýsir eftir umsóknum um styrki úr Sviðslistasjóði fyrir leikárið 2022/23.

Umsóknarfrestur rennur út 4. október 2021 kl. 15:00.*
Umsóknum skal skilað rafrænt á www.rannis.is.

Í umsókn er beðið um lýsingu á verki, verk- og tímaáætlun, fjárhagsáætlun og upplýsingar um þátttakendur og umsóknaraðila.

Vakin er athygli á nýju formi fyrir fjárhagsáætlun sem skal fylgja umsókn. Fylgigögnum skal skila með rafrænni umsókn til Rannís.

Umsókn atvinnusviðslistahópa getur einnig gilt sem umsókn í Launasjóð listamanna.

Sviðslistasjóður starfar samkvæmt lögum um sviðslistir 2019 nr.165. Svör til umsækjenda berast í janúar 2022.

Nánari upplýsingar veita Óskar Eggert Óskarsson og Ragnhildur Zoëga á skrifstofu Rannís, svidslistasjodur@rannis.is.

***Ath. Sjóðir hjá Rannís loka kl. 15:00.**

Stjórnarráð Íslands
Mennta- og menningarmálaráðuneytið
rannís
www.rannis.is

Gunnar Smári segir siðlaust að skattleggja þá sem eigi ekki fyrir mat. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Umræðu um skatta snúið á haus fyrir kosningarnar

Framkvæmdastjóri SA segir umræðu um skatta snúið á haus. Oddviti Sósíalista segir siðlaust að skattleggja fólk sem eigi ekki fyrir mat.

arib@frettabladid.is

STJÓRNMÁL Halldór Benjamín Þorbergsson, framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins, segir að í umræðu um skattkerfið í aðdraganda kosninga sé öllu snúið á haus. „Vandséð er hvað vakir fyrir þeim flokkum sem tala með þeim hætti að skattkerfið sé sérstaklega ósanngjarnt hér á landi, annað en einbeittur vilji til að rugla fólk í ríminu," segir Halldór.

Hér á landi séu greidd ein hæstu lágmarks- og meðallaun í heimi. Báðar stærðir séu leiðréttar fyrir kaupmætti og taki þannig tillit til hás framfærslukostnaðar hér á landi.

„Lágtekjufólk býr ekki við háa skattbyrði, enda á það ekki að gera það. Þeir sem hærra standa í tekjustiganum skila sannarlega sínu til samfélagsins og búa við mun hærri skattbyrði, hvort sem talið er í prósentum eða krónum. Það blasir við að tekjuskattskerfið á Íslandi er öflugt við að jafna kjör í landinu," segir Halldór.

Hann segir mikilvægt að skoða tekjuskatta í samhengi við heildartekjur og vaxta- og barnabætur auk annarra tekjutilfærslna ríkisins. „Tekjuskattsgreiðslur, að frádregnum vaxta- og barnabótum, leiða í ljós mikil jöfnunaráhrif. Tekjuhæstu 10 prósent framteljenda greiða um 50 prósent af öllum tekjuskatti til samneyslu og fjárfestinga ríkisins. Næstu 10 prósent greiða 22 prósent alls tekjuskatts. Lægstu fimm tekjutíundirnar, sem eru framteljendur með heildartekjur, að undanskildum fjármagnstekjum, undir 490 þúsund krónum á mánuði, greiða 1 prósent af öllum tekjuskatti. Tekjujöfnunaráhrif skattkerfisins eru þannig miklu meiri en ég held að fólk geri sér almennt grein fyrir," segir hann.

Halldór Benjamín Þorbergsson, framkvæmdastjóri SA

Gunnar Smári Egilsson, oddviti Sósíalistaflokksins

Bæði Sósíalistaflokkurinn og Flokkur fólksins vilja gera lágmarkslaun skattfrjáls. „Lágmarkslaun duga ekki fyrir framfærslu. Eftirlaun og örorkulaun enn síður," segir Gunnar Smári Egilsson, oddviti Sósíalistaflokks Íslands í Reykjavík-urkjördæmi norður. „Fyrir þrjátíu árum var enginn skattur greiddur af lágmarkslaunum, eftirlaunum eða örorkulífeyri. Það er siðlaust að fjármálaráðherra komi og taki fé af fólki sem á ekki fyrir mat. Það vissi fólk fyrir þrjátíu árum."

Halldór segir það alveg rétt að lægstu laun hafi verið skattfrjáls þá. „En munurinn er sá að þá voru lágmarkslaun töluvert lægri en nú. Á árinu 1992 voru lágmarkslaun 133 þúsund krónur á mánuði á verðlagi dagsins í dag, en eru nú 351 þúsund krónur á mánuði, eða næstum þrefalt hærri. Bætt lífskjör hafa leitt til þess að á síðustu þremur áratugum hefur framteljendum, sem greiða tekjuskatt, fjölgað hlutfallslega. Það er heilbrigðismerki að fleiri launamenn geti tekið þátt í fjármögnun samneyslunnar," segir Halldór.

Gunnar Smári segir að á umliðnum árum hafi stjórnvöld, með 25 ára setu ráðherra Sjálfstæðisflokksins í fjármálaráðuneytinu, lækkað skatta á þá ríku, en lagt þá á fólk sem hefur ekki efni á mat út mánuðinn. „Þetta er alvarlegt siðrof í samfélaginu sem almenningur verður að rísa upp gegn."

Halldór segir mikilvægt að allar tillögur um skattkerfisbreytingar, bæði stórar sem smáar, séu settar í samhengi. „Tekjur ríkissjóðs myndu skerðast um 162 milljarða króna ef lágmarkslaun yrðu gerð skattfrjáls. Það svarar til um 80 prósenta af öllum tekjuskattsgreiðslum einstaklinga til ríkisins. Slík skattalækkun er óraunhæf nema stefnt sé að samsvarandi niðurskurði samneyslunnar, eða að byrðinni verði velt yfir á millitekjuhópa, sem raunar enginn hefur lagt til," segir Halldór. ■

VIÐREISN

GEFÐU FRAMTÍÐINNI TÆKIFÆRI Í DAG

Kjóstu frjálslyndan flokk sem berst fyrir þínum hagsmunum. **Kjóstu Viðreisn.**

Daði Már Kristófersson
Varaformaður Viðreisnar

Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir
Formaður Viðreisnar

Minnt á nauðsyn þess að stíga stór skref í umhverfismálum

hjorvaro@frettabladid.is

UMHVERFISMÁL Umhverfisverndarsinnar höfðu í frammi liggjandi mótmæli fyrir utan Gazhane-safnið í Istanbúl í gær. Mótmælin eru ein af rúmlega 1.400 sem haldin eru víðs vegar um heiminn, samhliða Allsherjarþingi Sameinuðu þjóðanna.

Tayyip Erdogan, forseti Tyrklands, tilkynnti það fyrr í þessari viku, að til standi að leggja Parísarsamkomulagið til atkvæðagreiðslu í þingi landsins fyrir loftslagsráðstefnuna sem haldin verður í Glasgow í Skotlandi síðar í mánuðinum.

Tyrkland er eitt sex ríkja heimsins sem fullgiltu ekki loftslagssamninginn sem undirritaður var í París, en auk Tyrklands eru Erítrea, Íran, Írak, Líbía og Jemen ekki aðilar að samningnum.

Greta Thunberg ávarpar hér hópinn í Berínarborg. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

„Fullgilding samningsins er upphafið en Tyrkir eiga mikla vinnu fyrir höndum. Uppfæra þarf markmið um losun gróðurhúsalofttegunda í samræmi við 1,5 gráðu markmiðið. Þá þarf að gera stefnumótandi áætlanir í umhverfismálum og Tyrkland ætti að setja sér markmið um að verða kolefnishlutlaust," segir Emine Ozkan, liðsmaður græna flokksins í Tyrklandi.

Mótmælin eru haldin að undirlagi Gretu Thunberg en hún ávarpaði mótmælendur í Berlín í gær. Mesta mótmælaaldan er á þýskri grundu þar sem efnt verður til mótmæla í 420 borgum á sunnudaginn, en þann dag verður gengið til þingkosninga í Þýskalandi. „Við getum enn snúið við blaðinu og ég finn að fólk er reiðubúið til að taka skref í umhverfismálum," sagði Greta. ■

Kínverjar hafa lagt blátt bann við notkun rafmynta. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Bannað að nota rafmyntir í Kína

hjorvaro@frettabladid.is

VIÐSKIPTI Seðlabanki Kína tilkynnti í gær að viðskipti með dulritunargjaldmiðla væru óheimil í landinu.

Kína er einn stærsti markaður dulritunargjaldmiðla í heiminum. Verð á bitcoin lækkaði um rúmlega 2.000 bandaríska dali í gær.

Bannað hefur verið að eiga viðskipti með rafmyntir í Kína síðan 2019, en það hefur verið gert þrátt fyrir bannið, í gegnum erlendar kauphallir. Í september árið 2019 var 75% af rafmyntum heimsins í umferð í Kína en í apríl fyrr á þessu ári var það hlutfall komið niður í 46%. ■

Aukinn kraftur í gosinu á La Palma

hjorvaro@frettabladid.is

NÁTTÚRUHAMFARIR Sprengivirkni í eldgosinu á eyjunni La Palma hefur aukist síðustu daga. Íbúar á La Palma fundu fyrir höggbylgju frá gígnum í eldgosinu í gær en þá opnaðist einnig nýr gígur í eldstöðinni.

Á þeirri viku sem gosið hefur staðið yfir hafa rúmlega 400 íbúðir eyðilagst vegna gossins og um það bil 200 hektarar brunnið. Tæplega sjö þúsund íbúar eyjunnar hafa þurft að yfirgefa heimili sín vegna eldgossins, þar af um 1.000 í gær. ■

Sögulegar kosningar í Þýskalandi

Mikil spenna er fyrir þýsku þingkosningarnar á morgun. Nýr kanslari mun taka við af Angelu Merkel, eftir sextán ára kanslaratíð hennar.

thorvardur@frettabladid.is

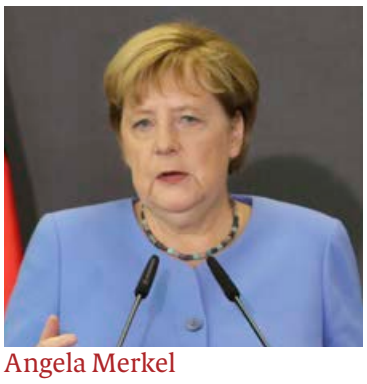
ÞÝSKALAND Á sunnudag fara fram þingkosningar í Þýskalandi. Ljóst er að sama hver úrslitin verða eru nýir tímar fram undan í þýskum stjórnmálum þar sem Angela Merkel, sitjandi kanslari, gefur ekki kost á sér. Kosningarnar marka því endalok sextán ára kanslaratíðar hennar, þar sem Merkel hefur unnið sér sess sem einn merkasti stjórnmálamaður síðari tíma.

Samkvæmt skoðanakönnunum er ómögulegt að segja hver úrslit kosninganna verða og útlit er fyrir að flókið verði að mynda ríkisstjórn. Núverandi stjórn mynda Kristilegir demókratar og Jafnaðarmenn.

Frambjóðandi Kristilegra demókrata, flokks Merkel, er Armin Laschet. Hann tók við formennsku flokksins í janúar og þótti sigurstranglegur framan af. Nú er öldin önnur og vinsældir hans hafa minnkað mjög á undanförnum mánuði. Hann sást hlæja á myndskeiði sem tekið var upp er hann heimsótti flóðasvæðin í Þýskalandi fyrr í sumar eftir mikil hamfaraflóð og vakti þetta litla kátínu kjósenda. Hann er í öðru sæti í skoðanakönnunum.

Þrír þaulsetnustu kanslarar Þýskalands komu úr röðum kristilegra demókrata og segir stjórnmálaskýrandinn Carsten Nickel að ef Laschet tapi kosningunum muni það hafa langvarandi áhrif á flokkinn.

Frambjóðandi Græningja er Annalena Baerbock og var hún um tíma vonarstjarna kosninganna og helsti keppinautur Laschet. Gengi hennar í skoðanakönnunum hefur dalað er nær dregur kosningum eftir að hún var sökuð um ritstuld við skrif bókar sem kom út fyrr á árinu. Baerbock neitar ásökunum og er nú í þriðja sæti í skoðanakönnunum og gæti haft mikið að segja í stjórnarmyndunarviðræðum.



Angela Merkel

Sitjandi kanslari

Armin Laschet

Kristilegir demókratar

Annalena Baerbock

Græningjar

Olaf Scholz

Jafnaðarmannaflokkurinn

Christian Lindner

Frjálsi lýðræðisflokkurinn

Alice Weidel

Valkostur fyrir Þýskaland

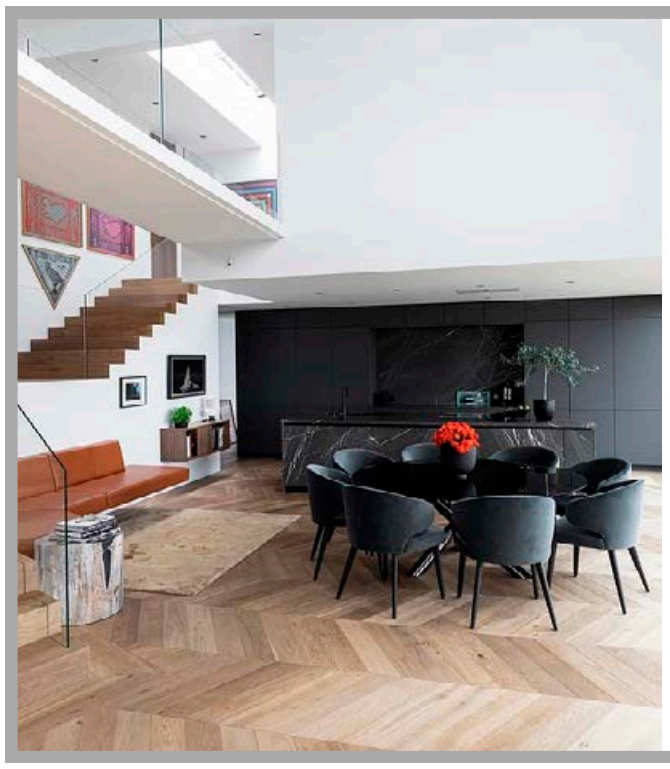
Á kjörskrá fyrir þýsku kosningarnar eru um 60 milljónir manns. Kjörsókn í síðustu þingkosningum árið 2017 var 76,2 prósent.

Óvæntustu tíðindi kosningabaráttunnar er mikill meðbyr Olaf Scholz, núverandi fjármálaráðherra og frambjóðanda Jafnaðarmannaflokksins. Vinsældir hans tóku mjög að aukast eftir flóðin í júlí og er hann efstur í skoðanakönnunum.

Hneykslismál hafa komið upp í ráðherratíð Scholz en þau hafa þó ekki haft mikil áhrif á fylgi hans. Scholz segir sig vera reynslumesta frambjóðandann í kosningunum, þökk sé ráðherratíð hans og setu í embætti varakanslara.

Christian Lindner er formaður Frjálsa lýðræðisflokksins sem oft hefur gegnt stóru hlutverki við stjórnarmyndunarviðræður. Samkvæmt skoðanakönnunum mun þurfa þrjá flokka hið minnsta til að mynda starfhæfa stjórn og gæti það sett Lindner og flokk hans í sterka stöðu. Flokkur hans mælist í fjórða sæti í skoðanakönnunum. Lindner hefur lýst því yfir að hann sé reiðubúinn að starfa með Kristilegum demókrötum, Sósíalistum eða jafnvel Græningjum.

Alice Weidel er frambjóðandi hægriöfgaflokksins Valkosts fyrir Þýskaland. Andstaða við innflytjendur er hornsteinn stefnu hans, en flokkurinn á litla möguleika á að komast í stjórn. Augu margra verða þó á árangri flokksins í kosningunum, en hann náði fyrst fólki á þing í síðustu kosningum árið 2017. ■



Parket

Parki INTERIORS

Gríðarlegt úrval af viðarparketi ásamt vatnsþolnu harðparketi og vínylparketi má finna í sýningarsal okkar á **Dalvegi 10-14.**

Komdu við og ræddu við sérfræðinga
Parka og fáðu faglega ráðgjöf

Parki INTERIORS **Dalvegi 10-14,** 201 Kópavogi • 595 0570

Finndu okkur á **Facebook!**
facebook.com/Parki.interiors

Mikill áhugi fyrir hópmálsókn gegn bönkunum

bth@frettabladid.is

FJÁRMÁLAMARKAÐUR Neytendasamtökin hafa miklar áhyggjur af vaxtahækkunum. Greiðslubyrði heimilis sem skuldar 40 milljónir í húsnæðislán eykst um 400.000 krónur á ári fyrir hvert hækkað prósentustig.

„Það er eins og bankarnir taki sér sjálfsvald í hækkun vaxta," segir Breki Karlsson hjá Neytendasamtökunum, en nokkur umræða hefur orðið um síðustu vaxtahækkanir í kosningabaráttunni.

Breki Karlsson, formaður Neytendasamtakanna

Samtökin telja að flestöll lán á Íslandi sem beri breytilega vexti séu ólögleg. Þau undirbúa því málsókn gegn bönkunum. Stofnað hefur verið vefsvæðið vaxtamálid.is þar sem 1.200 lántakar hafa þegar skráð sig. Um 5.000 lán liggja þar undir, að sögn Breka.

„Við teljum að bankarnir hafi ofrukkað neytendur, meira að segja umfram eigin skilmála svo jafnvel nemur tugum milljarða," segir Breki.

Máli Neytendasamtakanna til stuðnings bendir Breki á hæstaréttardóm sem féll árið 2017, þar sem Íslandsbanka var gert að endurgreiða um 3.000 lántökum um milljarð króna. Einnig nefnir hann úrskurð Evrópudómstólsins í fyrra gegn tveimur spænskum bönkum.

Innan nokkurra vikna munu samtökin velja þrjú mál sem talin verða lýsandi fyrir hagsmuni flestra. Farið verður í fordæmisgefandi lögsókn, eina gegn hverjum banka. ■

Björg Ágústsdóttir bæjarstjóri.
MYND/GUNNHILDUR HANSDÓTTIR

Grundarfjörður fái hitaveitu

tsh@frettabladid.is

ORKUMÁL Bæjarstjórn Grundarfjarðar hefur farið í samstarf til að skoða hvort mögulegt sé að hitaveituvæða Grundarfjarðarbæ með fjarvarmaveitu.

Grundarfjörður er á svokölluðu köldu svæði, þar sem ekki er aðgangur að jarðhita. Þar er því kynt með með raforku og olíu.

Björg Ágústsdóttir, bæjarstjóri Grundarfjarðar, segir því skipta miklu fyrir bæjarbúa að finna aðra leið til upphitunar.

„Það er verið að leita fjölbreyttra leiða til að búa til orku til þess að hita upp vatn sem húsin eru kynt með," segir Björg.

Verkefnið hefst á forhönnun og fýsileikakönnun á hitaveituvæðingu bæjarins með varmadælum þar sem varminn yrði sóttur bæði úr umhverfinu og í glatvarma frá fyrirtækjum í Grundarfirði. Er það nýjung á Íslandi, en vel þekkt í hringrásarhagkerfum erlendis. ■

Færa greiningar á ADHD til Heilsugæslunnar

birnadrofn@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL ADHD-greiningar fullorðinna munu nú heyra undir Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins (HH), áður fóru þær fram hjá ADHD-teymi Landspítalans. Heilsugæslan mun annast þjónustuna í samvinnu við heilsugæslu og geðheilsuteymi í heilbrigðisumdæmum um allt land.

Óskar Reykdalsson, forstjóri HH, segir breytingarnar ekki krefjast mikils undirbúnings, strax hafi verið auglýst eftir starfsfólki. Heilsugæslunni hafi verið veittar 100 milljónir á ársgrundvelli til að sinna greiningunum, um framför sé að ræða.

„Við þurfum auðvitað að fá geðlækni og annað starfsfólk inn, ef það gengur vel þá ættu þessi mál að fara í miklu betra stand."

Biðtími hefur verið allt að þrjú og hálft ár hjá ADHD-teyminu og rúmlega 650 manns eru á biðlista.

Hjámar Vilhjálmsson, formaður ADHD-samtakanna segist taka breytingunum fagnandi.

Óskar Reykdalsson, forstjóri Heilsugæslu Höfuðborgarsvæðisins

„Ef rétt reynist og með þessu fylgir viðeigandi fjármagn, þá eru þetta gleðifréttir og mun væntanlega stytta biðlista."

Heilsugæslan hlaut í gær einnig sérstakt 75 milljóna króna viðbótarfjármagn frá heilbrigðisráðherra til að stytta biðtíma barna á þroska- og hegðunarstöð, þar fara meðal annars fram ADHD-greiningar barna.

„Geðteymi barna, sem er eftirfylgd með börnum sem glíma við andlega erfiðleika, er líka ný fjárveiting til heilsugæslunnar, þar fengum við 150 milljónir," segir Óskar. ■

Áminning um framtalsskil lögaðila

Álagning opinberra gjalda á lögaðila árið 2021 vegna rekstrarársins 2020 fer fram 29. október nk.

Lokaskiladagur skattframtals lögaðila er 1. október

Forráðamenn lögaðila, sem enn hafa ekki staðið skil á skattframtali 2021 ásamt ársreikningi, eru hvattir til að annast skil hið allra fyrsta.

Skráður lögaðili skal ætíð skila skattframtali vegna undangengins reikningsárs, jafnvel þó að engin eiginleg starfsemi eða rekstur hafi átt sér stað á reikningsárinu.

Félög eiga jafnframt að skila ársreikningi til ársreikningaskrár.

Skattframtali og ársreikningi ber að skila rafrænt á skattur.is

Skatturinn
skatturinn@skatturinn.is
442 1000
Upplýsingaver opið:
Mán.-fim. 9:00-15:30
Fös. 9:00-14:00

RICHMOND
Skenkur með fiskibeinamynstri. Olíuborin eik. 3 hurðir.
Stærð: 150 x 44 x 75 cm.
95.992 kr. ~~119.990 kr.~~

FRIDA
Borðstofustóll. Hvítolíuborin eik. Svört leðurseta.
63.992 kr. ~~79.990 kr.~~

BRIGHTON
Borðstofustóll. Grár, grænn eða gulur. Svartir fætur.
13.592 kr. ~~16.990 kr.~~

VISTA
Glerskápur með 3 hurðum.
Stærð: 55,2 x 43 x 140 cm.
83.992 kr. ~~104.990 kr.~~

RICHMOND
Borðstofuborð með fiskibeinamynstri. Olíuborin eik.
Ø120 cm.
79.992 kr. ~~99.990 kr.~~

20% AFSLÁTTUR AF SMÁVÖRU FRÁ

BROSTE COPENHAGEN · NORDAL · Bitz · eva solo · ester & erik · Verti COPENHAGEN · by Sommer · ZONE DENMARK · KAY BOJESEN DENMARK · bodum · Medusa Copenhagen

NORDAL MOYO VASI
H 30.5 cm 7.992 kr ~~9.990 kr~~

NORDAL SQUARE
Kertastjaki. 20 x 5 x 27 cm.
4.792 kr ~~5.990 kr~~

EVA SOLO
Silhouette krukka m/loki. 2l
10.392 kr ~~12.990 kr~~

MUUBS BRONX BLAÐAREKKI
29.592 kr ~~36.990 kr~~

ZONE BORÐSPEGILL
með ljósi
14.392 kr ~~17.990 kr~~

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

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

Ísafjörður Skeiði 1

www.husgagnahollin.is
558 1100

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

DÖNSKUM DÖGUM
LÝKUR Á MORGUN SUNNUDAG

ALINA
Stílhreint og flott stækkanlegt borðstofuborð úr gegnheilli hvítolíuborinni eik. Því fylgja tvær stækkanir sem geta stækkað borðið í 310 cm.
Stærð: 100 x 210/310 x 74 cm.

199.992 kr. ~~249.990 kr.~~

Skammel
23.992 kr.
~~29.990 kr.~~

MODENA
Vandaður hægindastóll.
Sinnepsgult áklæði.

63.992 kr. ~~79.990 kr.~~

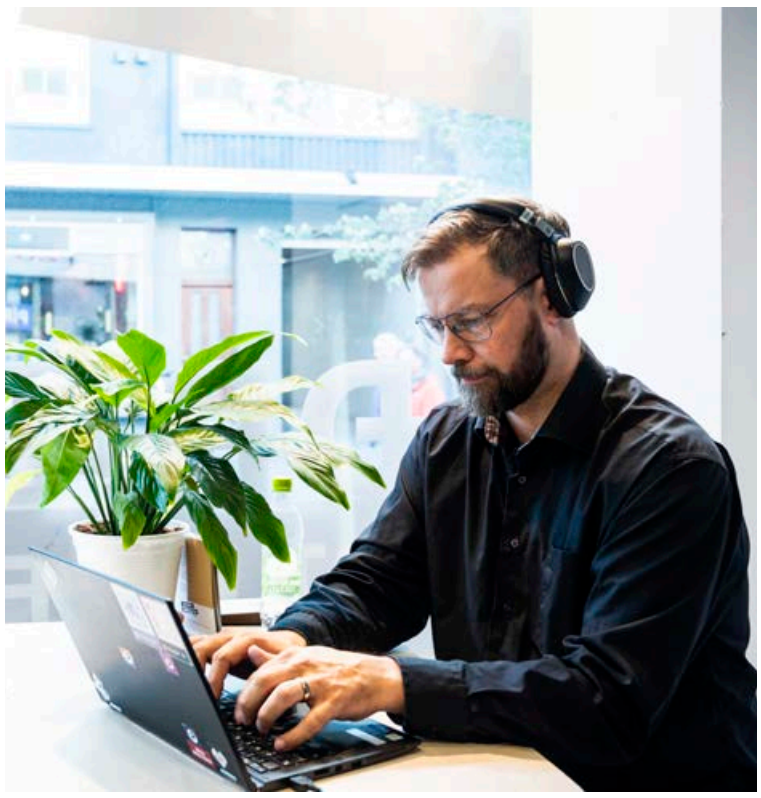
NORDAL ERIE
Sófaborð. Mangóviður og marmaraplata.
Ø40 x 54,5 cm. 55.992 kr ~~69.990 kr~~
Ø75 x 41 cm. 95.992 kr ~~119.990 kr~~

Þú finnur bæklinginn husgagnahollin.is

** Gildir ekki af sérpöntunum eða vörum frá Skovby.*

HÚSGAGNA HÖLLIN

Forystufólk gerir sig klárt fyrir sjónvarpskappræðurnar í gærkvöldi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Annir í kosningamiðstöð Pírata á Laugavegi. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Síðustu forvöð

Kosið verður til Alþingis í dag. Í gær voru fulltrúar framboðanna í Reykjavík að leggja lokahönd á kosningabaráttuna og barst leikurinn um víðan völl frá skrifstofum flokkanna og út á stræti borgarinnar. Leiðtogar tókust á í sjónvarpskappræðum í sal Ríkisútvarpsins og þá hafa hugsanlega einhverjir gert upp hug sinn að þessu sinni.

Frambjóðendur Miðflokksins ræða við vegfarendur og hittu fyrir baráttufólk fyrir nýrri stjórnarskrá. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Slegið var á létta strengi fyrir kappæður leiðtoga. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Ráðherrar úr Sjálfstæðisflokki voru meðal þeirra sem hringdu í gær í kjósendur úr höfuðstöðvum flokksins. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Á skrifstofu VG voru baráttusöngvar sungnir. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Létt var yfir mannskapnum á kosningaskrifstofu Framsóknarflokksins, sem haft hefur meðbyr í skoðanakönnunum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

ER EKKI BARA BEST AÐ KJÓSA FRAMSÓKN?

Við ætlum að fjárfesta í fólki og skapa heilbrigðara og sterkara samfélag

- **Við viljum** að börn eldri en sex ára fái sérstakan 60 þúsund kr. vaxtarstyrk svo öll börn geti vaxið og dafnað í tómstundum sínum. Styrkurinn er veittur óháð tekjum foreldra og til viðbótar frístunda-styrkjum sveitarfélaganna.
- **Við viljum** stórefla heilbrigðisþjónustu utan stofnana svo að sem flestir hafi tækifæri til að búa heima eins lengi og heilsa leyfir.
- **Við viljum** að kerfið taki betur utan um fólk sem orðið hefur fyrir alvarlegum áföllum í lífinu.
- **Við viljum** fjárfesta í grænni atvinnuuppbyggingu um allt land.
- **Við viljum** styðja við lítil og meðalstór fyrirtæki og taka upp þrepaskipt tryggingagjald og þrepaskiptan tekjuskatt fyrirtækja.
- **Við viljum** hækka endurgreiðslur vegna kvikmyndagerðar fyrir kvikmyndalandið Ísland og skapa ný og spennandi störf í skapandi greinum og þjónustu.
- **Við viljum** að heilbrigðiskerfið sé heilbrigð blanda af opinberum rekstri og einkarekstri þar sem einstaklingurinn er í öndvegi.

framsokn.is

Kjördagur

Sigmundur Ernir Rúnarsson
ser@frettabladid.is

Kjördagur er runninn upp. Einn sá mikilvægasti á seinni tímum, að sagt er. En samt sem áður er sannreyndin sú að allar kosningar í landinu eru okkur þær mikilvægustu. Kosningar eru nefnilega spegill þjóðarinnar. Þær vega og meta stefnur og strauma í samfélaginu, sýna okkur í raun og sann hvert við viljum halda og hvernig við viljum komast þangað.

Kosningar eru líka hátíð lýðræðisins, fögnuður þess að búa í samfélagi sem trúir á mannréttindi og frelsi – og vill umfram allt að fólkið ráði. Og þótt lýðræðið geti á stundum verið ófullkomið, að ekki sé talað um óráðið og misvísandi, fyrir nú utan hvað það er oft og tíðum málamiðlanalega marflatt, er það líklega sanngjarnasta leiðin til að leggja línurnar í regluverki þjóðarinnar.

En það er á svona dögum, kjördögum, sem mikilvægt er að rýna í inntak lýðræðisins og hugsa um raunverulega merkingu þessa orðs. Kemur þar tvennt til. Fólkið kýs og flokkarnir finna um leið hvort þeir eiga erindi í þjóðmálaumræðunni, en svo er hitt – og það er umhugsunarefni: Fyrst við viljum búa í lýðræðissamfélagi þar sem margvíslegar skoðanir eiga að fá að njóta sín, verðum við að gera ráð fyrir þeim öllum, altso, ólíkum skoðunum.

Lýðræðisandinn er fólginn í því að virða skoðanir annarra enda þótt maður kunni að vera mótfallinn þeim. Lýðræðisástin er öðru fremur þeirrar gerðar að elska skoðanaskipti – og vilja framar öllu að kröftugt og málefnalegt samtal fari fram í samfélaginu.

Þar er lykil lýðræðisins að finna, þann hinn sama og opnar samfélagið og lýkur upp öllum gáttum þess. Lýðræðið á nefnilega að lofta út – og það á að sýna okkur samfélagið eins og það er í raun og veru á breiddina, einmitt hvernig fjölbreytni þess er alltaf mikilvægari en einsleitnin.

Þess vegna er mikilvægt að á löggjafarsamkundu þjóðarinnar veljist fólk af öllu tagi á þessum kjördegi sem nú er runninn upp, fólk á öllum aldri, af öllum kynjum, af hvaða menntun sem er, búsett hvarvetna á landinu – og með hvaða skoðanir sem er, skrýtnar líka og óvenjulegar, innan um hefðbundnar skoðanir og vanalegar.

Og um leið og við virðum skoðanir hvers annars eigum við líka að virða það fólk sem er reiðubúið að leggja þinghaldið á sig. Það á það skilið. ■

> Lýðræðisandinn er fólginn í því að virða skoðanir annarra enda þótt maður kunni að vera mótfallinn þeim.

Gunnar

Mín skoðun

Pólitíkusar og pandabirnir

Sif Sigmarsdóttir

Hvað eiga pólitíkusar og pandabirnir sameiginlegt?

Pandabirnir eru á barmi þess að teljast í útrýmingarhættu. Náttúruverndarsamtök hafa róið að því öllum árum að búa pöndum hið fullkomna kjörlendi. Ný rannsókn sýnir hins vegar að velmegun pöndunnar gæti orðið hennar bani. Pöndur sem hafa komið sér of þægilega fyrir á búsvæði halda ekki á nýjar slóðir í leit að mökum og mat.

Í dag er kjördagur. Kjósendur standa frammi fyrir hlaðborði loforða. Matvöruverslun ein fékk forystufólk flokkanna til að fanga stefnu sína á bókstaflegu veisluborði. Hver flokkur deildi með kaupendum uppáhaldsuppskriftinni og má nú kjósa á milli þeirra á netinu. Framsókn býður upp á „framsækna lambaskanka“, Píratar „banana-lýðveldis-splitt“ og Viðreisn „evrópsk brauðréttindi“ svo fátt sé talið.

Rannsókn á pandabjörnum sýnir að hæfilega mikið af óþægindum og erfiðleikum hjálpar til við að varðveita tegundina. Sé áreiti til staðar þurfa pöndur að hafa fyrir tilveruréttinum og horfa í nýjar áttir. Slíkt leiðir til aukinnar erfðafræðilegrar fjölbreytni, sem er lykillinn að því að þær lifi af.

Sömu lögmál ríkja í pólitík. Komi fólk eða flokkar sér of þægilega fyrir í kjörlendi sínu er það samfélaginu sjaldnast til góðs.

Fjölmiðlar eru stjórnmálafólki oft óþægur ljár í þúfu. Þeir eru hins vegar óþægindin sem tryggja að pólitíkusar séu á tánum. Ef fjölmiðlar fengju pláss á hinu bókstaflega pólitíska veisluborði væru þeir sítrónukaka, súrt og sætt, dæmi um fullkomið samspil áreitis og ánægju. Eftirfarandi er uppskrift að sítrónuköku súra pistlahöfundarins, tilvalin með kosningakaffinu.

> Komi fólk eða flokkar sér of þægilega fyrir í kjörlendi sínu er það samfélaginu sjaldnast til góðs.

Sítrónukaka súra pistlahöfundarins

- 225 g smjör
- 225 g strásykur, fínn
- 275 g sjálflyftandi hveiti
- 1 tsk. lyftiduft
- 4 egg
- 4 msk. af mjólk
- Rifinn börkur af tveimur sítrónum

Í glassúrinn

- 175 g strásykur
- Safi úr tveimur sítrónum

1. Hitið ofninn í 160°C. Smyrjið 20 sm hringlaga, djúpt kökuform að innan með smjöri og setjið smjörpappír í botninn.

2. Hrærið hráefninu í kökuna saman í hrærivél í tvær mínútur. Setjið blönduna í formið og bakið í ofni í 1 klst. eða 1 klst. og 10 mín.

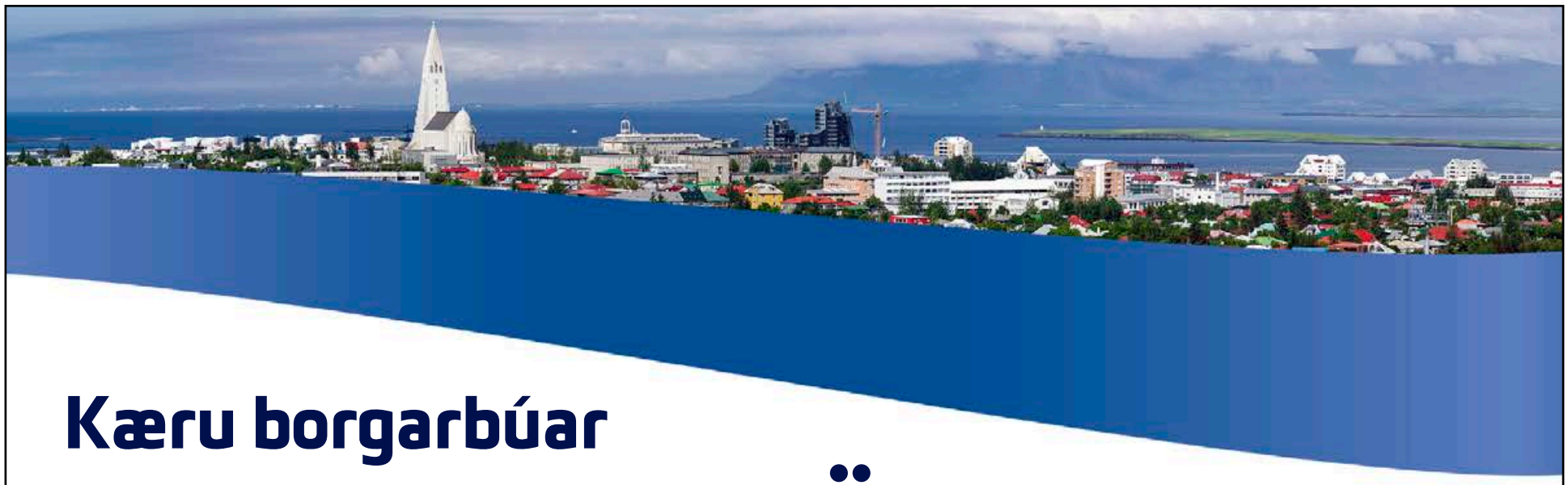
3. Hrærið saman hráefninu í glassúrinn í skál.

4. Þegar kakan er tilbúin, takið hana úr ofninum og hellið glassúrnum yfir.

5. Leyfið kökunni að standa í fimm mínútur og takið hana svo úr forminu.

Gleðilegan kjördag.

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*
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*



Kæru borgarbúar

GLEÐILEGAN KJÖRDAG!

Kjörstaðir í Reykjavík í dag eru:

Lokale wyborcze w Reykjavíku znajdują się dziś w:

Polling places in Reykjavík are as follows:

Álftamýrarskóli - Árbæjarskóli- Borgaskóli
Borgarbókasafn Kringlunni - Breiðagerðisskóli
Breiðholtsskóli - Foldaskóli - Frostaskjól
Hagaskóli - Höfðatorg - Hlíðaskóli
Ingunnarskóli - Íþróttamiðstöðin Austurbergi
Kjarvalsstaðir - Klébergsskóli - Laugalækjarskóli
Menntaskólinn við Sund - Norðlingaskóli
Ráðhús Reykjavíkur - Rimaskóli
Ölduselsskóli - Vesturbæjarskóli

Kjörfundur hefst kl. 9:00 og honum lýkur kl. 22:00.

Á **www.reykjavik.is/kosningar** má fletta upp heimilisföngum í Reykjavík til að kanna hvar á að kjósa. Á kosningavef dómsmálaráðuneytisins, **www.kosning.is**, má fletta kjósendum upp eftir kennitölu til að kanna hvort og hvar þeir eru á kjörskrá.

Í Ráðhúsi Reykjavíkur er símavakt í allan dag, s. **411 4915**, netfang **kosningar@reykjavik.is.** Þar eru veittar upplýsingar um allt sem við kemur kosningunum.

Aðgengi fyrir hjólastóla er tryggt á öllum kjörstöðum. **Ekki gleyma að hafa skilríki meðferðis.**

Á kjördag hefur yfirkjörstjórn Reykjavíkur norður aðsetur í Ráðhúsinu (s. **411-4910**) og yfirkjörstjórn Reykjavíkur suður í Hagaskóla (s. **411-4920**) Báðar kjörstjórnir flytja sig í Laugardalshöll kl. 22:00.

Á **www.reykjavik.is/kosningar** má fylgjast með þróun kjörsóknar yfir daginn og nálgast ýmsar hagnýtar upplýsingar sem tengjast kosningum. Sérstök athygli er vakin á fjórum nýjum kjörstöðum í Reykjavík.

Talning atkvæða fer fram í Laugardalshöll.

Talning hefst kl. 22:00 og er opin almenningi meðan húsrúm leyfir. Myndútsending frá talningu verður streymt á **www.reykjavik.is/kosningar**

Allar nánari upplýsingar má nálgast í s. **411-4915** eða gegnum netfangið **kosningar@reykjavik.is.**

Skrifstofa borgarstjórnar
Yfirkjörstjórn Reykjavíkurkjördæmis norður
Yfirkjörstjórn Reykjavíkurkjördæmis suður

Głosowanie rozpoczyna się o godzinie 9:00 i kończy o 22:00.

Na stronie **www.reykjavik.is/kosningar** można wyszukać adresy w Reykjavíku, aby sprawdzić, gdzie należy głosować. Na serwisie wyborczym ministerstwa sprawiedliwości, **www.kosning.is**, można wyszukać wyborców według numeru ewidencyjnego (kennitala), żeby sprawdzić, czy i gdzie figurują w rejestrze wyborców.

W Ratuszu miasta Reykjavík przez cały dzień będzie czynny dyżur telefoniczny, tel. **411 4915**, e-mail **kosningar @reykjavik.is.** Udzielane są tam wszystkie informacje związane z wyborami.

Wszystkie lokale wyborcze zapewniają dostęp dla wózków inwalidzkich. Należy pamiętać o zabraniu ze sobą dowodu tożsamości.

W dniu wyborów główna komisja wyborcza okręgu Reykjavík północ urzęduje w Ratuszu (tel. **411-4910**), a główna komisja wyborcza okręgu Reykjavík południe w Hagaskóli (tel. **411-4920**). Obie komisje wyborcze zostają przeniesione do Laugardalshöll o godzinie 22:00.

Na stronie www.reykjavik.is/kosningar można obserwować wzrost frekwencji w ciągu dnia oraz znaleźć różne przydatne informacje związane z wyborami. Zwraca się szczególną uwagę na cztery nowe lokale wyborcze w Reykjavíku.

Liczenie głosów odbywa się w Laugardalshöll. Liczenie rozpocznie się o godzinie 22:00 i jest otwarte dla publiczności w miarę wolnych miejsc.

Dokładniejsze informacje można uzyskać pod numerem telefon **411-4915** lub mailowo na adres **kosningar@reykjavik.is.**

Sekretariat Rady Miasta
Główna komisja wyborcza okręgu Reykjavík północ
Główna komisja wyborcza okręgu Reykjavík południe

Polls open at 9:00 and close at 22:00.

At **www.reykjavik.is/kosningar** it is possible to look up where to vote by address. On the Ministry of Justice election page, www.kosning.is, voters can see if they are eligible to vote and where they should vote using their national ID number.

For information about all things concerning the elections call **411-4915** or email **kosningar@reykjavik.is**

All polling stations are wheelchair accessible. Remember to have proper identification on hand.

On election day the Senior Electoral Commissions for Reykjavík North will be located in Reykjavík City Hall (tel. **411-4910**) and Reykjavík South (tel. **411-4920**) will be located in Hagaskóli. Both Commissions will move to Laugardalshöll at 22:00.

At www.reykjavik.is/kosningar you can monitor voter turnout throughout the day as well as find various useful information related to elections. Special attention is drawn to the four new polling stations in Reykjavík.

The counting of the vote will take place in Laugardalshöll. The counting begins at 22:00 and is open to the public.

For more information call **411-4915** or email **kosningar@reykjavik.is**.

Office of the City Council
Senior Electoral Commission Reykjavík North
Senior Electoral Commission Reykjavík South

Reykjavíkurborg

KR-ingar voru síðasta liðið til að fá Íslandsmeistaratitil karla afhentan árið 2019. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

KSÍ undir það búið ef sviptingar eiga sér stað á lokamínútum leikjanna

kristinnpall@frettabladid.is

FÓTBOLTI KSÍ hefur hugað að því til hvaða ráðstafana verði gripið ef sú staða kemur upp að þegar skammt er til leiksloka sé enn óvíst hvort Íslandsmeistarabikarinn fari á loft í Víkinni eða í Kópavogi. Þetta staðfesti Birkir Sveinsson, yfirmaður mótsstjórnar KSÍ, í samtali við Fréttablaðið.

Fjarlægðin á milli leikvallanna gerir það að verkum að ferðalagið ætti að verða fremur stutt ef sviptingar verða á síðustu stundu og þannig ekki verða þörf á því aftur að þyrla komi með Íslandsmeistarabikarinn líkt og á KR-vellinum árið 2002.

Birkir staðfesti í samtali við Fréttablaðið að búið væri að ákveða staðsetningu fyrir bikarinn og að bíll yrði til staðar til að færa bikarinn á áfangastað. Um er að ræða tæplega tíu mínútna keyrslu á milli valla. ■

Listamannalaun 2022

Umsóknarfrestur **4. október kl. 15.00**

Auglýst eru til umsóknar starfslaun listamanna sem úthlutað verður árið 2022 í samræmi við ákvæði laga nr. 57/2009.

Umsóknarfrestur rennur út 4. október 2021.
Umsóknarkerfi lokar kl. 15:00.*

Úthlutað verður úr eftirfarandi sjóðum:
launasjóður **hönnuða**
launasjóður **myndlistarmanna**
launasjóður **rithöfunda**
launasjóður **sviðslistafólks**
launasjóður **tónlistarflytjenda**
launasjóður **tónskálda**

Í umsóknum er óskað eftir upplýsingum um verk- og tímaáætlun, listrænt gildi verkefnis og feril umsækjenda. Þessir þættir liggja að jafnaði til grundvallar ákvörðunar um úthlutun starfslauna.

Umsóknir eru einstaklingsumsóknir.
Í vinnuáætlun er hægt að tilgreina samstarf sérstaklega. Nota þarf rafræn skilríki við gerð umsóknar og eingöngu er tekið við rafrænum fylgigögnum.

Hafi umsækjandi hlotið starfslaun áður, verður umsókn aðeins tekin til umfjöllunar ef áfangaskýrslu/lokaskýrslu hefur verið skilað til stjórnar listamannalauna, sbr. ákvæði 4. gr. laga um listamannalaun nr. 57/2009.

Áfram verður hægt að fella starfslaun sviðslistafólks inn í umsókn í Sviðslistasjóð.

Aðgangur að umsókn, eyðublöðum fyrir skýrslur, matskvarða, ásamt lögum og reglugerðum um sjóðinn, stefnu stjórnar o.fl., er að finna á vefslóðinni: **www.listamannalaun.is**.

Nánari upplýsingar veita Óskar Eggert Óskarsson og Ragnhildur Zoëga á skrifstofu Rannís, listamannalaun@rannis.is.

***Ath. Sjóðir hjá Rannís loka kl. 15:00.**

launasjóður listamanna artists' salary fund

rannís
www.rannis.is

Víkingar þurfa að standast eitt próf til viðbótar til þess að landa langþráðum Íslandsmeistaratitli. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Ræðst á lokametrunum

Það verður háspenna í lokaumferð Íslandsmóts karla í dag, þar sem kemur í ljós hver verður Íslandsmeistari og hvaða lið fylgir Fylki niður í næstefstu deild. Víkingar eru með pálmann í höndunum en sigur Víkinga færir liðinu fyrsta Íslandsmeistaratitil félagsins í þrjátíu ár.

kristinnpall@frettabladid.is

FÓTBOLTI Eins og síðast þegar Víkingur og Breiðablik urðu Íslandsmeistarar í karlaflokki, fer það eftir úrslitum á lokadegi mótsins hvort Íslandsmeistaratitillinn endar í Víkinni eða í Smáranum. Breiðablik þarf að treysta á hagstæð úrslit úr leik Víkings og Leiknis í dag, ásamt því að klára eigið verkefni gegn nágrönnum sínum í HK, til þess að eygja möguleika á öðrum Íslandsmeistaratitli karlaliðs félagsins, en leiðin að titlinum er einfaldari fyrir lærisveina Arnars Gunnlaugssonar í Víkingi.

Sigur á Leikni og þá kemur ekkert í veg fyrir að Víkingur verði Íslandsmeistari í sjötta sinn og styrki stöðu sína sem sjötta sigursælasta lið Íslandsmóts karla frá upphafi, með forskot á Keflvíkinga.

Víkingar stóðust stærðarinnar próf þegar þeir unnu 2-1 sigur á KR á dögunum þar sem dramatíkin var í fyrirrúmi á lokamínútum leiksins. Þeir fá nú að glíma við Leiknislið sem hefur aðeins fengið tvö stig á útivelli í sumar og aðeins eitt stig í síðustu fimm umferðum, en þurfa að gæta þess að vanmeta ekki andstæðinga sína eins og fyrir þremur mánuðum þegar Leiknir vann leik liðanna í Breiðholti. Landsliðsmiðvörðurinn Kári Árnason er fjarverandi í liði Víkings vegna leikbanns, en Víkingar þekkja það vel að fara inn í slíkan leik með Kára fjarverandi, eftir að hann meiddist í aðdraganda bikarúrslitanna 2019.

Á sama tíma mætast nágrannaliðin Breiðablik og HK þar sem bæði lið eru að leika úrslitaleiki. Á sama tíma og Breiðablik berst til endaloka um Íslandsmeistaratitilinn geta HK-ingar tryggt veru sína í deildinni með sigri á erkifjendum sínum. Annars þarf HK að treysta á hagstæð úrslit úr leik Keflavíkur og ÍA.

Breiðablik hefur áður verið í þessari stöðu, að þurfa að treysta á úrslit úr öðrum leik fyrir lokaumferðina og þar enduðu þeir með Íslandsmeistaratitilinn í höndunum fyrir ellefu árum síðan. ■

Arnar og Óskar hafa unnið frábært starf með lið sín það sem af er tímabils.

Það eru tæplega ellefu þúsund dagar liðnir frá því að Víkingur varð síðast Íslandsmeistari á haustdögum árið 1991 með sigri á Víði í Garði.

Víkingar hafa unnið sjö leiki í röð í öllum keppnum. Fimm þeirra í deild og tvo í bikarkeppninni.

Nikolaj Hansen, framherji Víkinga, er með fimm marka forskot í baráttunni um markakonungstitilinn.

ÍA, HK og Keflavík geta öll fallið í dag. Til þess að Keflavíkingar falli þurfa þeir að tapa með tveimur mörkum eða meira og HK að fá stig.

Ef Víkingur og Breiðablik enda jöfn að stigum verður Breiðablik Íslandsmeistari á markatölu líkt og árið 2010.

Það munar sextán mörkum á markatölu Blika, sem eru með bestu markatölu deildarinnar, og Víkings.

KR og KA eru í harðri baráttu um þriðja sætið sem veitir sæti í Evrópu ef Víkingar verða bikarmeistarar.

Ef Almarr Ormarsson kemur við sögu í dag ýtir hann Heimi Guðjónssyni út af listanum yfir þá tíu leikjahæstu í efstu deild karla.

XF

FÓLKIÐ FYRST

SVO ALLT HITT

- **Nýtt almannatryggingakerfi** sem tryggir lágmarksframfærslu.
- Skattleysismörk hækkuð í **350þ kr per mánuð.**
- **Verðtrygging** á húsnæðislánum afnumin.
- Fullt verð fyrir aðgang að **sjávarauðlindinni.**
- Öldruðum tryggt **áhyggjulaust** ævikvöld.

Flokkur Fólksins

X-F flokkurfolksins.is

Þjóðarstoltið áberandi við Michiganvatn

Fyrsti dagur Ryder bikarsins, golfmóts milli bestu kylfinga Bandaríkjanna og Evrópu, var í gær. Fresta þurfti keppninni í fyrra vegna kórónaveirufaraldursins. Ferðatakmarkanir í Bandaríkjunum gera það að verkum að fáliðað er í stuðningssveit Evrópu, en heimamenn njóta stuðnings um fjörutíu þúsund Bandaríkjamanna.

kristinnpall@frettabladid.is

GOLF Bestu kylfingar Bandaríkjanna og Evrópu kljást þessa dagana við Michiganvatn á Whistling Straits-golfvellinum í Ryder bikarnum, stærsta og skemmtilegasta golfmóti ársins. Á þessu móti taka áhorfendur virkari þátt en á flestum öðrum golfmótum í að styðja við bakið á sínu fólki og vonast áhorfendur til þess að aðstoða bandaríska liðið við að vinna á heimavelli í annað skiptið í röð.

Keppt er í liðakeppnum á föstudegi og laugardegi áður en keppninni lýkur með einstaklingsleikjum þar sem allir fá að spreyta sig. Alls koma níu nýliðar fram fyrir hönd Evrópu og Bandaríkjanna á mótinu í ár, þar á meðal Norðmaðurinn Viktor Hovland og Austurríkismaðurinn Bernd Wiesberger sem eru fyrstu kylfingarnir sem leika fyrir hönd þjóða sinna í Ryder bikarnum.

Ljósmyndarar Gettymynda hafa verið á Whistling Straits-vellinum að fanga stemninguna og eru hér birtar nokkrar myndanna. ■

Jeep | 4xe

KYNNUM NÝJAN JEEP®

COMPASS

ALVÖRU JEPPI - ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF

TRYGGÐU ÞÉR BÍL FYRIR VERÐHÆKKUN UM ÁRAMÓT*

5 ÁRA ÁBYRGÐ

8 8 ÁRA ÁBYRGÐ Á DRIFRAFHLÖÐU

PLUG-IN HYBRID

VERÐ HLAÐINN AUKABÚNAÐI

*6.699.000 KR.***

**SVARTUR LIMITED. AÐRIR LITIR 6.862.000 KR.

***VERÐ EFTIR ÁRAMÓT VEGNA HÆKKUNAR Á VSK:**
7.179.000 KR.*

- STÆRRI VÉL 240 HÖ
- 360° MYNDAVÉL
- LÁGT DRIF
- RAFDRIFIN LEÐURSÆTI OG MÆLABORÐ
- SNERTILAUS OPNUN AFTURHLERA
- FJARLÆGÐARSTILLTUR HRAÐASTILLIR
- 10,1" SNERTISKJÁR MEÐ LEIÐSÖGUKERFI
- BLINDHORNS OG AKREINAVARI

ISBAND

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

BJORK@FRETTABLADID.IS

Löggur undir álagi

Þau Sigríður Björk Guðjónsdóttir ríkislögreglustjóri og Fjölnir Sæmundsson, formaður Landssambands lögreglumanna, skrifuðu í vikunni undir samkomulag um að verja orku og fjármagni í að fyrirbyggja kulnun í starfi lögreglunnar. Hér síðar í blaðinu segja þau frá starfsumhverfi lögreglunnar sem vitað er að veldur ólíku álagi en við hin eigum að venjast í starfi. Til marks um það má nefna að líf- og starfsaldur lögreglumanna er styttri en annarra. Og að minnsta kosti annað hvert ár styttir lögreglumaður sér aldur.

Á tímum heimsfaraldurs hefur starfssvið lögreglu víkkað út og lýsir Fjölnir því hvernig hann hafi þurft að senda fullorðið fólk heim í háttinn, út úr líkamsræktarstöðvum og þar fram eftir götunum. Eins þreytandi og takmarkanir hafa verið fyrir almenning þá bara getur ekki annað verið en að löggan sé við bugunarmörk. Ég mæli því með að þú gefir næstu löggu sem verður á vegi þínum háa fimmu – í hönskum! ■

> Til marks um það má nefna að líf- og starfsaldur lögreglumanna er styttri en annarra.

Við mælum með

Ástu í Kassanum
Saga hinnar ögrandi listakonu, Ástu Sigurðardóttur, er túlkuð á fallegan en um leið heiðarlegan hátt í Kassa Þjóðleikhússins. Saga hennar á erindi við okkur öll enda samfélagsbreytingarnar frá miðbiki síðustu aldar magnaðar. Handritshöfundur túlkar tíðarandann af næmni, en eins innri baráttu listakonunnar.

Kokteil á Veður
Whiskey Sour, Espresso Martini, Negroni eða Moscow Mule? Skiptir ekki máli, barþjónarnir á Veður Bar á Klapparstíg hrista þá alla af kostgæfni. Notuð eru fersk hráefni og Happy Cocktail Hour er frá 19-21. Ekki skemmir fyrir skemmtileg stemning og fallegt umhverfi, þar sem stóllinn Skatan, fyrsti fjöldaframleiddi íslenski stóllinn, er í fyrirrúmi. ■

Fordæmalausar kosningavökur

Stjórnmálaflokkarnir reyna að halda sínu striki og stefna á að drekka sorgum og sigrum á fordæmalausum kosningavökum, á meðan Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir sér fram á hefðbundið laugardagskvöld. Vinstri grænn halda lokað partí, en hætt er við að Þorgerður Katrín verði þvinguð til að halda eftirpartí.

odduraevar@frettabladid.is
toti@frettabladid.is

Þótt enginn flokkur verði með kosningavöku í Ásmundarsal ætlar enginn þeirra að taka sénsinn á því að styggja sóttvarnalækni, þannig að vökurnar verða óvenjustuttar í annan endann. Flestum lýkur þeim klukkan eitt í nótt með tilliti til sóttvarnareglna en ljóst er að þá eiga lokatölur enn langt í land, kosninganóttinni sjálfri verður hvergi nærri lokið og frambjóðendur væntanlega enn að detta inn og út um þingguggann.

„Já, já, það er engin breyting á því," segir Þórólfur, þegar hann er spurður hvort sóttvarnareglur haldi örlaganóttina sem fram undan er. Samkvæmt núgildandi reglum verður gleðskap þar sem er vínveitingaleyfi að ljúka klukkan eitt, auk þess sem ekki má hleypa nýjum mannskap inn eftir miðnætti.

„Og ég held að fólk þurfi að passa sig hvort sem er kosningakvöld eða ekki og fara eftir reglugerðinni eins og hún er og ef menn eru í vafa um túlkun á henni þarf að spyrja ráðuneytið að því," heldur Þórólfur áfram. „En ég held að fólk þurfi að passa sig og fara varlega á kosningakvöldinu eins og bara allar aðrar nætur." ■

Amen!
Flokkur fólksins hyggst verða í Grafarvogskirkju og ekki lengur en til 01.00.

Samfylkingarbíó
Samfylkingin verður með kosningakaffi og kvöldvöku í Gamla bíói og verður gleðin eða sorgin, eftir því hvernig gengur, opin almenningi. „Skemmtanaleyfið þar er til klukkan 1. Enginn bömmer hér. Gerum ráð fyrir góðri skemmtun þegar úrslitin birtast," skrifar Kristján Guy Burgess, kosningastjóri flokksins.

Miðflokkurinn út um allt
Miðflokkurinn verður með sína kosningavöku til 01.00 á Natura hótelinu í Öskjuhlíðinni, auk þess sem kosningavökur munu fara fram á kosningaskrifstofum flokksins um land allt. Flokkurinn hvetur alla til að fjölmenna og gleðjast saman.

„Samkvæmt sóttvarnareglum þarf að slútta gleðinni klukkan eitt, það er rétt en við það verður ekki ráðið og við förum að sjálfsögðu eftir þeim fyrirmælum."

Ivermectinpizza
Ábyrg framtíð verður á skrifstofunni í Skútuvogi 3 en ætlar að mæta á Castello í Lágmúla klukkan 20, borða saman og fjölmenna síðan á vökuna 21.30.

Samræmd tímasetning
Sjálfstæðisflokkurinn verður með sína kosningavöku á Nordica hotel við Suðurlandsbraut og eftir því sem Fréttablaðið kemst næst eru Sjálfstæðisflokkurinn og VG í takt með lokatölur í tímasetningu þannig að gleðskapurinn stendur til miðnættis og nær því varla í dagbók lögreglunnar.

Viðreisn í Skor í JL-húsinu
Helga Lind Mar, starfsmaður Viðreisnar, segir flokk sinn hlýða Þórólfi og Viði, í skriflegu svari sínu til blaðsins. „Við fylgjum reglum og verðum til eitt, en við skemmtum okkur bara enn betur, og verðum með karókíherbergi og píluspjöld," skrifar Helga.

„En ef við vinnum einhvern sturlaðan kosningasigur þá verður formaðurinn píndur til að halda áfram partíi," bætir hún við á léttari nótunum.

Einhvers staðar í Árskógum
Frjálslyndi lýðræðisflokkurinn sendi Fréttablaðinu stutt og einfalt svar þess efnis að kosningavakan standi milli 22 og 01 og verði í sal í Árskógum í Breiðholti.

Sósíalistakex
Sósíalistar verða með kosningavöku á KEX Gym and Tonic frá klukkan 22.00 til 01.00. „Þá förum við yfir í Bolholt 6," segir sósíalistinn Jökull Sólberg en ekki fylgdi sögunni hvort Gunnar Smári Egilsson ætli að leiða fylkinguna frá Kexinu að skrifstofum flokksins.

Píratar lóna við Ægisgarð
Píratar verða á Ægisgarði úti á Granda til 01.00 og eru allir velkomnir á meðan húsrúm leyfir. Að sögn Stefáns Óla Jónssonar, starfsmanns þingflokks Pírata, eru uppi áform um að vera með stórt tjald fyrir utan húsið en verið er að meta stöðuna vegna slæmrar veðurspár.

Stysta vakan hjá VG
Vinstri grænn halda kosningavöku sína í í Iðnó og hún verður sú stysta og stendur formlega til miðnættis og er auk þess lokuð almenningi. „Það verður ekki galopin kosningavaka, en við höldum hópinn í Iðnó til að byrja með, og hver veit nema einhver haldi áfram sjálf heima hjá sér. Ekki ólíklegt," segir Anna Lísa Björnsdóttir, kosningastjóri VG.

X-B Online
Framsóknarflokkurinn var síðastur til að skila inn staðsetningu þannig að á þeim bænum virtist nokkur óvissa ríkja um partístaðinn framan af en samkvæmt lokaákvörðun er sennilega bara best að vera við Grandagarð 8. Í gömlu höfuðstöðvum tölvuleikjaframleiðandans CCP, fyrir ofan Barion, svona nánar tiltekið, ef einhverjir eiga eftir að uppfæra Google Maps í gamla sveitasímanum.

■ Í vikulokin

Ólafur Arnarson

Fá Akurnesingar tvo atkvæðaseðla í dag?

Kjósendur sem búa sunnan við Hvalfjarðargöngin hafa eitt atkvæði hver í þingkosningum. Hvalfjarðargöngin eru innan við sex kílómetrar að lengd. Norðan megin við göngin hafa kjósendur tvö atkvæði hver. Hver er ástæðan fyrir slíku ójafnrétti?

Þau rök hafa verið færð fyrir mismiklu vægi atkvæða milli höfuðborgarsvæðis og landsbyggðar, að öll stjórnsýslan – mest öll þjónustan – sé einmitt í höfuðborginni og því sé sanngjarnt að atkvæði landsbyggðarinnar vegi þyngra en atkvæði kjósenda höfuðborgarsvæðisins.

Hver skyldi vera munurinn á fjarlægð til Reykjavíkur, annars vegar frá Kjósinni og hins vegar Akranesi? Akranes er raunar nær Reykjavík en Kjósin, eftir að Hvalfjarðargöngin voru tekin í notkun. Akstursleiðin er styttri. En Akranes er í Norðvesturkjördæmi á meðan Kjósin er í Suðvesturkjördæmi. Hver kjósandi á Akranesi er því með tvö atkvæði á við hvern kjósanda í Kjósinni.

Kjósendur á Þórshöfn á Langanesi og Höfn í Hornafirði eru með minni atkvæðisrétt en kjósendur á Akranesi, þrátt fyrir að Akranes teljist nú nánast til úthverfa Reykjavíkur.

Séu það rök, að fjarlægð frá höfuðborginni réttlæti aukinn atkvæðisrétt í kosningum, hví er þá jafnt vægi atkvæða í forsetakosningum? Í forsetakosningum hefur hver kjósandi eitt atkvæði. Kjósendur í dreifbýliskjördæmum eru fjær forseta Íslands en kjósendur á höfuðborgarsvæðinu. Ber þá ekki að jafna þann mismun með misvægi atkvæða?

Í ljósi misvægis atkvæða í þingkosningum mætti enn fremur skoða ólíka aðstöðu kjósenda í sveitarstjórnarkosningum. Hví eru kjósendur í Kvosinni, Þingholtunum og Vesturbænum í Reykjavík með jafnt vægi atkvæða á við kjósendur sem búa í Breiðholtinu, Árbæ, Grafarvogi, Grafarholti og Norðlingaholti?

> Hver er ástæðan fyrir slíku ójafnrétti?

Kjósendur í miðbænum eru með Alþingi og Stjórnarráðið í sínu hverfi. Þeir eru með fjölda veitingahúsa og vínstofa í göngufæri á meðan kjósendur í úthverfum Reykjavíkur verða að taka leigubíl sem kostar 7.000 krónur niður í bæ til að fá sér máltíð og vínglas í miðbænum, og svo kostar annan 7.000 kall að komast heim aftur. ■

NÝTT!

NÝR ÁFANGI KOMINN Í SÖLU Í SUNNUSMÁRA

SUNNUSMÁRI 2-6

201 KÓPAVOGI

NÁNARI UPPLÝSINGAR VEITA

Kristján Þórir Hauksson
Lögg. fasteignasali
696 1122
kristjan@fastlind.is

Didrik Stefánsson
Lögg. fasteignasali
647 8052
diddi@fastlind.is

Ásdís Rósa Hafliðadóttir
Lögfræðingur
661 0671
asdis@fastlind.is

Gunnar Þórisson
Lögg. fasteignasali
692 6226
gth@fastlind.is

Dagrún Davíðsdóttir
Í námi til löggildingar
866 1763
dagrun@fastlind.is

Hlynur Bjarnason
Lögg. fasteignasali
697 9215
hlynur@fastlind.is

Erla Dröfn Magnúsdóttir
Lögg. fasteignasali
692 0149
erla@fastlind.is

Elías Haraldsson
Lögg. fasteignasali
777 5454
elias@fastlind.is

- Tveggja, þriggja og fjögurra herbergja íbúðir
- Verð frá 40.900.000.-
- Íbúðirnar afhendast fullbúnar með gólfefnum
- Ísskápur og uppþvottavél frá Gorenje fylgja með öllum íbúðum
- Húsið er klætt að utan

Aðkoma að húsinu frá bílaplani
við Smáralind sunnanmegin (bakvið Smáralind)

201 SMÁRI

OPIÐ HÚS

í dag
25. september
kl. 14 - 16

LIND
FASTEIGNASALA

Bæjarlind 4 / Sími: 510 7900 / www.fastlind.is

Allir kaupendur og seljendur fá
Vildarkort Lindar
sem veitir **30% afslátt**
hjá eftirfarandi fyrirtækjum

Húsgagnahöllin: 30% afsláttur af öllum vörum. **Betra bak:** 30% afsláttur af öllum vörum. **Dorma:** 30% afsláttur af öllum vörum. **Flugger:** 30% afsláttur af allri innimáleningu. **S. Helgason:** 30% afsláttur af öllum borðplötum. **Parki:** 30% afsláttur af öllum vörum nema innréttingum. **Z-brautir & gluggatjöld:** 30% afsláttur af öllum vörum. **Vídd:** 30% afsláttur af öllum vörum. **Húsasmiðjan:** 30% afsláttur af hreinlætistækjum og ljósum. **ATH!** Afsláttur gildir ekki á útsölum.

Hilmir Snær Guðnason elskar að veiða og vera á hestbaki. Hann nýtur þess til jafns að leika í drama og gríni og er mikill stemningsmaður. Hilmir missti tvær systur úr veikindum og þekkir sorg og missi vel.

Birna Dröfn Jónasdóttir
birnadrofn
@frettabladid.is

Gott að eldast í heimi leiklistar

Ég var svona 15 ára þegar ég ákvað að fara í þetta," segir Hilmir Snær Guðnason leikari. Hann ólst upp í Reykjavík ásamt foreldrum sínum og þremur systrum. „Ég fæddist reyndar á Patreksfirði en mamma og pabbi fluttu svo til Reykjavíkur ári síðar, svo ég er alinn upp á mölinni," segir hann.

Hilmir Snær ólst upp í miðbænum og þar býr hann enn. Þegar hann var barn skrifaði hann leikrit og leikstýrði vinum sínum á bekkjarkvöldum í skólanum. „Svo gleymdi ég því alveg þangað til ég fór í gagnfræðaskóla að ég hefði áhuga á þessu og var eiginlega bara í íþróttum," segir hann.

„Svo voru tveir vinir mínir að fara að skemmta saman og af einhverjum ástæðum fengu þeir mig með sér og þá kviknaði áhuginn aftur og ég fór á fullt í leiklist," bætir Hilmir Snær við. Hann fór í leikfélagið í Hagaskóla og heyrði þar af því að hægt væri að mennta sig sem leikari, sem hann svo gerði og útskrifaðist úr leiklistarskólanum 1994.

„Ég útskrifaðist úr menntaskóla og reyndi eitthvað við háskóla, skráði mig í íslensku eins og pabbi, en stóð mig arfailla og mætti aldrei," segir hann og hlær, en faðir Hilmis er Guðni Kolbeinsson, íslenskufræðingur og þýðandi.

Sorgin hverfur aldrei

Hilmir Snær býr í næstu götu við foreldra sína, sem hann segir hafa gefið þeim systkinunum gott rými til að læra og starfa við það sem vakti áhuga þeirra. „Það var aldrei neitt sagt við því að ég ætlaði að verða leikari, en reyndar sagði pabbi við mig þegar ég fór í inntökupróf í leiklistarskólann og ég var alveg handviss um að ég kæmist inn, að sniðugast væri að vona það besta en búast við því versta," segir hann og hlær. Það besta gerðist þó og Hilmir komst inn í fyrstu tilraun.

Systur Hilmis menntuðu sig og störfuðu á ýmsum ólíkum sviðum innan lista, fjármála og sálfræði. „Ég átti þrjár systur, en því miður á síðustu fjórum árum hafa tvær þeirra dáið úr krabbameini, nú erum við bara eftir ég og yngsta systir mín."

Ásdís systir Hilmis lést úr krabbameini árið 2017 og Bergdís lést í maí síðastliðnum. „Hún fékk krabbamein fyrir átta árum síðan, svo hún var lengi veik og búin að berjast lengi, en Ásdís dó fyrir fjórum árum og það tók snöggt af eftir að hún greindist, svo þetta er búið að vera mikið álag á fjölskylduna," segir Hilmir Snær.

„Það er erfitt að lýsa þessu en það hefur verið mikill doði yfir allri fjölskyldunni í þessi ár, en það er nú samt þannig að maður verður að halda áfram og við höfum verið að vinna okkur í gegnum sorgina," segir hann og bætir við að foreldrar hans hafi tekið missinum af miklu æðruleysi.

Upp og niður

Fjölskyldan hafi gefið sorginni rými en hafi lært að hægt sé að vera sorgmædd og glöð á sama tíma. „Maður hefur komist að einu í gegnum þetta tímabil, að maður getur ekki verið sorgmæddur á hverjum degi, það fer alveg með mann," segir Hilmir.

„Enda vorum við, ég og fjölskyldan, öll oft glöð og hlæjandi á þessu tímabili og gátum slegið ýmsu upp í létt grín og þær gátu þá líka þó þær væru svona veikar," útskýrir hann.

„Við erum öll þannig gerð að við förum upp og niður og eins leiðinlegt og það er að þetta hafi gerst, þá verðum við að halda áfram að lifa, sama hvort okkur líkar það betur eða verr, því að við erum enn þá lifandi," segir Hilmir og bætir við að hann sé meðvitaður um að systur hans hefðu viljað að hann héldi áfram að lifa, skemmta sér og hafa gaman.

„Þær hefðu ekki viljað að ég myndi aldrei aftur skemmta mér eða halda matarboð, en auðvitað kemur sorgin stundum upp og maður er aldrei laus við hana. Stundum þegar ég er að hafa gaman og er hlæjandi með vinum, þá hugsa ég til systra minna og verð leiður í smástund og þegar við fjölskyldan erum saman er áberandi að þær vanti, en maður verður að læra að lifa með sorginni."

Úr sorginni í grínið

Stuttu eftir að Bergdís lést í vor fór Hilmir Snær í tökur á bíómynd. Hann fór og lék í myndinni Allra síðasta veiðiferðin, við Laxá í Aðaldal, en myndin er framhald af Síðustu veiðiferðinni, grínmynd sem sló í gegn í fyrra.

Spurður að því hvernig það hafi verið að fara beint úr sorginni eftir að Bergdís lést, í upptökur á grínmynd, segir Hilmir það hafa verið hálfgert frí frá sorginni. „Hún lést í maí og í júní fór ég í upptökur á þessari mynd," segir hann.

„Þó að það sé kannski hart að segja það þá var þetta eins og smá frí frá sorginni. Við vorum búin að vera í sorgarferli í átta ár, að glíma við að þær væru veikar og svo deyja þær og sorgin tekur yfir, þarna kom pása frá þessu og það þurfa allir frí frá sorginni."

Frægur á einni nóttu

Hilmir Snær hefur tekið að sér fjölda ólíkra hlutverka í gegnum tíðina, bæði í leikhúsi og sjónvarpi. Hann hefur leikið bæði í gríni og drama og segist njóta þess til jafns.

„Mér finnst svo gaman að geta gert hvoru tveggja vegna þess að stundum er svo gott, þegar maður er búinn að vera að leika drama og kannski orðinn svolítið þungur í sér, að leika eitthvert gamanhlutverk. Það er svo skemmtilegt og allt annar fílingur að koma fólki til að hlæja, það er svo mikill léttir í því og það er mjög endurnærandi."

Hilmir Snær hafði landað sínu fyrsta hlutverki áður en hann útskrifaðist úr leiklistarskólanum vorið 1994. Rétt fyrir útskrift hringdi Baltasar Kormákur í hann og bað hann að leika í Hárinu, söngleik sem hann var að setja upp í Gamla bíói.

Hilmir hafði hugsað sér að taka frí um sumarið en sló þó á endanum til og þá breyttist allt á einni nóttu.

„Ég var með einhverja fordóma fyrir söngleikjum af því ég þóttist vera svo mikill listamaður og var ekki alveg til í þetta, en á endanum sannfærði Balti mig og ég sé ekki eftir því, þetta var svakaleg sýning," segir Hilmir.

Upphaflega stóð til að sýna Hárið í mánuð en sýningin sló í gegn og var sýnd fyrir fullu húsi mánuðum

Hilmir Snær hefur á síðustu fjórum árum misst tvær af þremur systrum sínum. Hann segir sorgarferlið hafa kennt sér að hægt sé að vera sorgmæddur og glaður á sama tíma.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

> Ég reyndi eitthvað við háskóla, skráði mig í íslensku eins og pabbi, en stóð mig arfailla og mætti aldrei.

Við Kynnum
Með Stolti Nýtt Úr
Gilbert Adventurer

GILBERT ÚRSMIÐUR
FAGMAÐUR Í YFIR 50 ÁR

JS WATCH CO. REYKJAVIK KYNNIR MEÐ STOLTI NÝJA LÍNU AF ÚRUM GILBERT VINTAGE WATCH COLLECTION OG HÉR KYNNUM VIÐ FYRSTA ÚRIÐ Í LÍNUNNI SEM BER HEITIÐ GILBERT ADVENTURER. ÚRIÐ ER MEÐ MATTRI HVÍTRI SKÍFU, SVÖRTUM TÖLUSTÖFUM, BLÁMUÐUM VÍSUM OG ER FÁANLEGT MEÐ ÚRVALI AF BRÚNUM EÐA SVÖRTUM LEÐURÓLUM EN EINNIG ER HÆGT AÐ FÁ STÁLKEÐJU Á ÚRIÐ.

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.

JS Watch co.
REYKJAVIK
WWW.JSWATCH.COM

GILBERT
ÚRSMIÐUR
Laugavegi 62 - sími: 551-4100
www.gilbert.is

saman. „Þetta sló algerlega í gegn og maður var allt í einu orðinn nafn yfir nóttu," segir Hilmir Snær sem á þessum tíma var 25 ára gamall.

„Það var mjög skrítið að vakna einn daginn og allt í einu vita allir hver maður er, en þetta var rosalega mikið sótt sýning," segir Hilmir.

„Þarna var ég líka að byrja í Þjóðleikhúsinu og lék stundum sýningu þar og svo miðnætursýningu á Hárinu, þetta byrjaði með bangi og hefur eiginlega bara verið þannig síðan."

Hrokafullur á tímabilum

Fyrir ungan mann breyttist lífið mikið eftir velgengni Hársins og leikur blaðamanni því forvitni á að vita hvort Hilmir Snær hafi hugað sérstaklega að því að halda sér niðri á jörðinni.

„Sko, ég man alveg eftir því að hafa verið hrokafullur og leiðinlegur á tímabilum," segir hann og hlær. „Ég var náttúrulega bara mjög ungur og þetta gerist mjög hratt. Ég fann alveg dálítið til mín, allt í einu orðinn frægur, en svo þroskast maður og þróast og kemst yfir það," bætir hann við.

„Svo fattar maður að leikhúsinu er ekki haldið uppi af einum leikara eða að engu er haldið uppi af einni manneskju."

Þá segir Hilmir bransann á Íslandi lítinn og að fljótt spyrjist út ef einhver er hrokafullur. „Ég held að það hafi nú alveg verið sagt um mig, en þetta hefur breyst og nú reynir maður líka að vera fyrirmynd og styðja við þá yngri, það eru nefnilega forréttindin við þetta starf að maður fær að vinna með öllum kynslóðum, ég á vini sem eru jafnvel yngri en dóttir mín og eldri en mamma," segir Hilmir en hann á tvær dætur, önnur þeirra er 12 ára og hin 26.

Hann segir gott að eldast í heimi leiklistarinnar. Leikarar verði flestir betri með aldrinum og til séu hlutverk fyrir leikara á öllum aldri. „Þar hallar reyndar á konur að mínu mati og þær hrekjast oft úr þessu starfi fyrr en karlar. Ungar konur leika frekar eldri konur en karlar leika sinn eigin aldur," segir Hilmir.

„Ég hef séð margar frábærar leikkonur hætta allt of snemma í leikhúsinu."

#Metoo

Spurður hvort hann upplifi misrétti milli kynja í leiklistinni í ljósi umræðunnar sem uppi hefur verið í samfélaginu undanfarið, líkt og #Metoo, segir hann ójafnrétti að finna alls staðar.

„Maður hefur alltaf séð þetta alls staðar í kringum sig, en samt var ég steinhissa á hvaða stig umræðan fór," segir Hilmir.

„Ég upplifði það ekki þannig að þetta væri meira innan leikhússins en annars staðar og það kom mér á óvart."

Hann segir að að sínu mati hafi umræðan á tímabilum farið út í öfgar, en að byltingar þurfi að fara yfir strikið svo að mark sé á þeim tekið og af þeim sé lært. „Mér finnst skrítið að dæma menn án þess að vita hvað stendur að baki og er hlynntur dómstólaleiðinni.

Það á að trúa þolendum en það má ekki dæma áður en búið er að sanna eitthvað," segir Hilmir.

„Það eru manneskjur á bak við alla og ef fólk tekur ábyrgð, þiggur hjálp og gengst við því sem það hefur gert, þá verður það að eiga afturkvæmt í samfélagið en ekki vera útskúfað að eilífu," segir hann.

„En í grunninn er þetta ekkert flókið, lykillinn er bara að ef fólk hegðar sér ekki svona þá koma þessi mál ekki upp," segir hann yfirvegaður.

Töfrar og skírskotun í náttúruna

Hilmir Snær fer með aðalhlutverk í kvikmyndinni Dýrið sem var frumsýnd í gær, ásamt dönsku stórleikkonunni Noomi Rapace. Myndin fjallar um bændahjónin Maríu og Ingvar sem búa í afskekktum dal. Þegar dularfull vera fæðist á bænum ákveða hjónin að ala hana upp sem sína eigin. Hamingja færist yfir litlu fjölskylduna en hún varir skammt.

> Í grunninn er þetta ekkert flókið, lykillinn er bara að ef fólk hegðar sér ekki svona þá koma þessi mál ekki upp.

Myndin er ólík mörgu sem áhorfendur hafa séð áður. Í henni er lítið talað, sögupersónurnar upplýsa um tilfinningar sínar í gegnum svipbrigði og mikil dulúð er yfir henni. Dýrið hefur hlotið lof gagnrýnenda um allan heim og hafa yfir 10 milljónir manna horft á stiklu myndarinnar.

„Fyrst þegar ég las handritið vissi ég ekkert um hvað þessi mynd væri," segir Hilmir og skellir upp úr. „En svo fékk ég mér kaffibolla og las handritið aftur og ákvað strax að segja já.

Ég varð strax svo hrifinn af sögunni og þessu töfraraunsæi og svo fannst mér þetta eiga svo mikla skírskotun í náttúruna," segir Hilmir, sem sjálfur er mikill náttúruunnandi. Hann nýtur þess að vera úti, fara í útreiðartúra og veiða.

„Þessi mynd er eins og ævintýri en bændahjónin taka eitthvað úr náttúrunni og aðlaga sér, en aðlaga sig ekki náttúrunni. Þau taka hana til sín eins og manneskjan almennt gerir. Við leyfum okkur að taka og taka frá náttúrunni til að láta okkur líða betur, en á endanum refsar náttúran, alveg eins og er að gerast í veröldinni með hlýnun jarðar, hærra hitastigi, skógareldum og svo framvegis."

Veiðir eins og indíáni

Hilmir veiðir rjúpur og lax ásamt því að vera mikill hestamaður. Hann segist gegnum tíðina hafa breytt venjum sínum þegar kemur að veiði. Hann beri meiri virðingu fyrir náttúrunni og hugsi veiði út frá eðli indíánans.

„Indíáninn fer á veiðar og biður einhver æðri máttarvöld að blessa veiði sína þannig að hann fái eitthvað, en hann hættir þegar hann er kominn með nóg," útskýrir hann.

„Núna þarf ég bara fjórar rjúpur á jólaborðið og þá veiði ég bara fjórar rjúpur og fer svo niður af fjallinu. Einu sinni snerist þetta bara um að skjóta sem mest," segir Hilmir.

„Sama með laxveiðina, ég vil helst koma heim með einn fisk þegar ég fer í veiði, nenni ekki að sleppa öllu, maður er náttúrlega að borga tugi þúsunda fyrir veiðina en þarf ekki meira en einn."

Eins gott að þú sért duglegur að vinna með svona dýr áhugamál?

„Já, ég veit," segir Hilmir og skellihlær. „Ég hef ekkert efni á laxveiði, ég er stundum leiðsögumaður og fæ jafnvel að fara, í staðinn fyrir það, maður verður að redda sér fyrir horn í svona dýru sporti," bætir hann við.

Keypti hestinn sem hann lék á

Hilmir kynntist hestum fyrst þegar hann var lítill strákur, Benedikt Erlingsson leikari og Hilmir Snær hafa verið vinir frá því að þeir voru tíu ára og fjölskylda Benedikts átti hesta. „Ég fékk svo að fara með þeim í hesthúsið og kynntist þessu þannig."

Hestamennskunni varð Hilmir svo ástfanginn af þegar hann lék í sinni fyrstu kvikmynd, Agnesi. Þar voru hestar notaðir í myndinni. Í pásum fékk Hilmir að ríða hestunum út, hann reið yfir tún og engi og naut þess svo, að hann keypti hestinn sem hann lék á í myndinni.

Hilmir varð ástfanginn af hestamennskunni þegar hann lék í sinni fyrstu kvikmynd, Agnesi.

Síðan þá hefur hestamennskan verið stór hluti af lífi hans, hann járnar sína hesta sjálfur, nýtur þess að ríða út og fara í hestaferðir. „Það er svo geggjuð stemning í þessum ferðum," segir Hilmir sem er mikill stemningsmaður.

„Mér finnst mjög gaman að skemmta mér með góðu fólki, sama hvort það er að fara út að borða eða bjóða í matarboð og ég vil alltaf hafa eitthvað að hlakka til, ég er hálf krakkalegur í því," segir hann og bætir við að það eigi ekki vel við sig að vera heima uppi í sófa.

Eltihrellir frá Þýskalandi

Hann segist ekki upplifa mikið áreiti þegar hann fari út að skemmta sér, Íslendingar séu afar kurteisir.

„Ég fer yfirleitt á sömu staðina og er orðinn hálfgert húsgagn þar svo fólk er ekki mikið að pæla í mér, það er kannski aðallega ef ég fer á einhverja nýja staði, en ég hef bara gaman af því. Fólkið sem vil fá selfí með mér eða spjalla við mig, er náttúrulega fólkið sem borgar launin mín. Fólkið sem kaupir sig inn í leikhús og bíó, og ég tek því bara fagnandi ef það vil spjalla við mig."

Þrátt fyrir að Hilmir hafi ekki lent í miklu áreiti frá íslenskum aðdáendum hefur hann lent í því að eiga eltihrelli. „Þetta er saga sem mikið er hlegið að í leikhúsinu."

Fyrir rúmlega tíu árum fékk Hilmir SMS frá þýskri konu sem sagðist vera á Íslandi, gaman væri að hittast í kaffi. „Hún hét sama nafni og kona sem hafði leikið með mér í erlendri bíómynd og ég gerði bara ráð fyrir að þetta væri hún."

Hilmir bauð konunni á sýningu sem hann var að leika í í Borgarleikhúsinu, setti hana á annan bekk í annað sæti frá hægri. „Svo þegar ég er að hneigja mig þá sé ég konuna, en fatta að ég veit ekkert hver hún er."

Hilmir hugsaði með sér að konan hlyti að hafa unnið með honum í einhverju verkefni og vildi ekki vera dónalegur svo hann bauð henni upp á vínglas að sýningu lokinni og spjallaði við hana í klukkustund. „Þá sagði hún: Gaman hvað þú ert vingjarnlegur svona þar sem við þekkjumst ekkert," segir hann.

„Ég kom mér út úr þessu og sagðist þurfa að fara í partí. Hún mætti aftur á sýninguna daginn eftir, svo kom hún heim til mín einn daginn með morgunmat og svo elti hún okkur með sýningu til London, sem betur fer fjaraði þetta að lokum út en ég veit ekkert hver þessi kona er."

Aðspurður hvað sé fram undan segir Hilmir Snær rólegan mánuð næst á dagskrá. „Ég er í frii í mánuð en er ekki góður í að slaka á svo ég er auðvitað búinn að finna mér eitthvað að gera, ætla að skella mér í seinni leitir upp í sveit, svo er það bíó í nóvember." ■

KRÓNAN

Mmm ...
Ódýrt og gott í matinn!

Pssst ...
Verslaðu ódýrt með því að elta ódýrt bóluna!

Ódýrt

Ódýrt

Ódýrt

Afgreiðslutímar á www.kronan.is

Verðum að brjóta þennan múr

Sigríður Björk Guðjónsdóttir og Fjölnir Sæmundsson eru sammála um að starf lögreglunnar hafi breyst mikið og hlúa þurfi sérstaklega að einstaklingum innan hennar, ekki síst eftir að heimsfaraldur þandi starfið út.

Í vikunni skrifuðu þau Sigríður Björk Guðjónsdóttir ríkislögreglustjóri og Fjölnir Sæmundsson, formaður Landssambands lögreglumanna, undir samkomulag um samstarf gegn kulnun í starfi á meðal lögreglumanna.

Markmiðið með samkomulaginu er að koma á fræðsluátaki um vinnutengda kulnun meðal lögreglumanna og eru þau Sigríður og Fjölnir sammála um að engin vanþörf sé þar á og þó ýmis úrræði séu í boði fyrir lögreglumenn til að létta á sér vanti mögulega fræðslu til að þeir nýti sér þau.

Sjálfsvíg annað hvert ár

Fjölnir bendir á að allavega annað hvert ár falli lögreglumaður fyrir eigin hendi en gera megi því skóna að talan sé hærri, enda séu sjálfsvíg almennt vantalin hér á landi.

„Við hjá Landssambandinu fórum að velta þessari staðreynd fyrir okkur af því að lögreglumönnum eru boðnar ýmsar leiðir, svo sem sálfræðiþjónusta og félagastuðningur. Af hverju er þetta ekki að virka?“

Fjölnir segist hafa farið að velta fyrir sér hvort ekki þyrfti að gera eitthvað til að lögreglumenn nýti sér það sem er í boði. „Hugmyndin er því að setja af stað þetta verkefni til að láta þessi úrræði virka,“ segir hann og bendir á að vitað sé hvers lags hjálp þurfi, þetta snúist um að hún sé nýtt.

Vildi brjóta þennan múr

Sigríður bendir á að vandinn liggi í menningunni sem lengi hefur verið við lýði innan lögreglunnar.

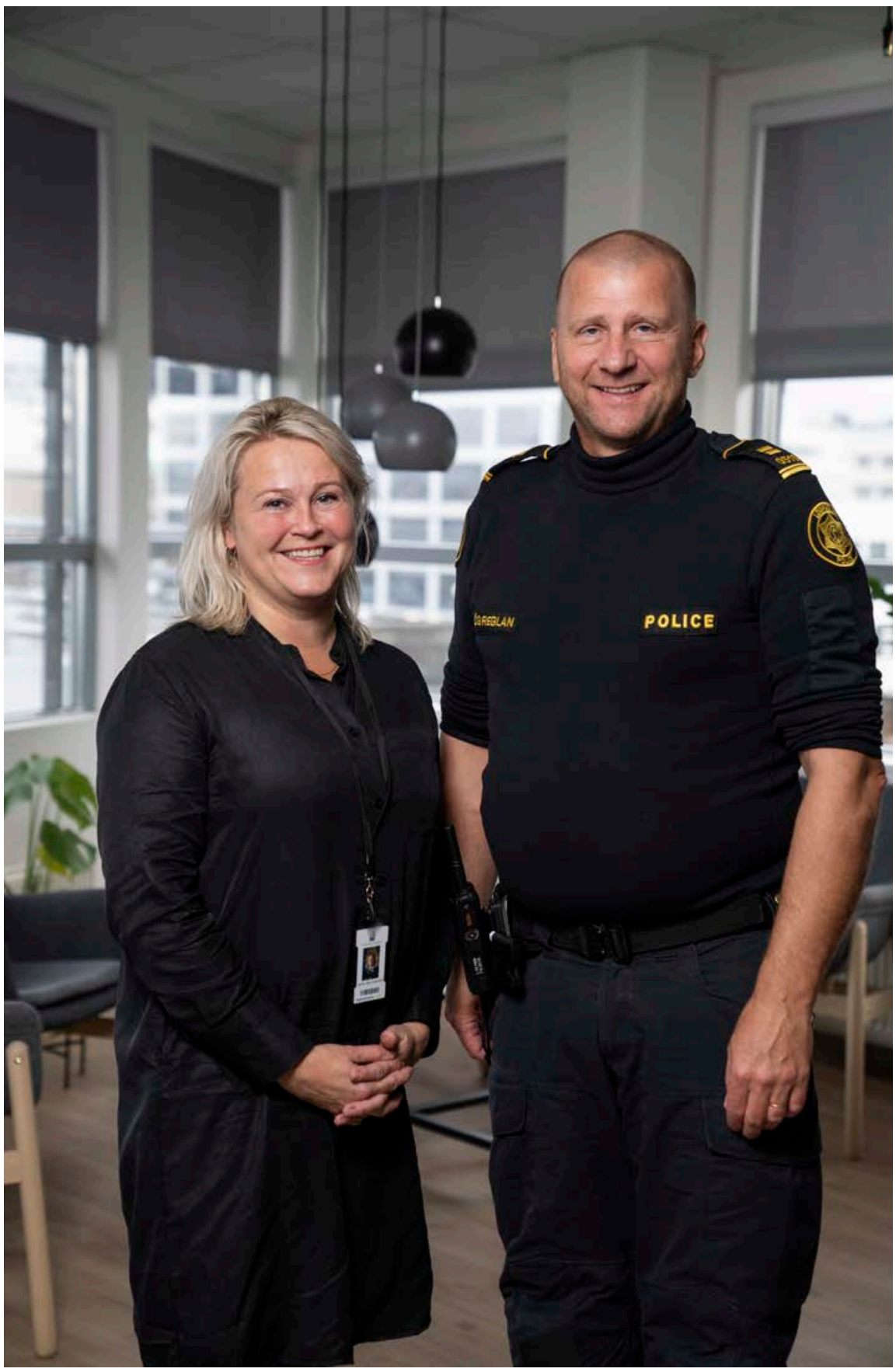
„Ég byrjaði til dæmis á Suðurnesjum fyrir margt löngu og þar sögðu mér eldri lögreglumenn að þegar þeir hættu í starfi, hefðu gömlu draugarnir og öll erfiðu útköllin skyndilega læðst aftan að þeim. Við ákváðum því að passa betur upp á þá sem voru að ljúka störfum. Við sáum líka ungt fólk sem var að fara í gegnum erfiðar upplifanir hjá okkur, eins og útköll þar sem börn eru í vanda, deyja jafnvel, sjálfsvíg og annað slíkt, þetta tekur gríðarlega á. Ég skyldaði því yfirmennina til að fara til sálfræðings,“ segir Sigríður, enda fannst henni ekki hægt að búast við því að starfsfólkið leitaði sér hjálpar á meðan yfirmennirnir forðuðust það. „Mér fannst við þurfa að brjóta þennan múr.“

Sigríður var því ein þeirra sem þurftu að ganga fram með góðu fordæmi og lýsir hún fyrsta sálfræðitímanum sínum: „Ég byrjaði á að segja: Jæja, ég er nú bara hingað komin til að sýna gott fordæmi. Hann spurði þá á móti hvort ég vildi nú ekki ræða málin fyrst ég væri nú mætt og ég svaraði að það væri nú allt í lagi hjá mér,“ rifjar hún upp í léttum tón. „Svo nær hann að tala mig til og ég byrja að tala og það endaði með því að hann þurfti að ýta mér út því tíminn var búinn. Þarna var ég að tala um hluti sem ég hafði ekki hugmynd um að hvíldu þungt á mér,“ segir Sigríður og bætir við að bæði hafi það verið atriði úr starfi og einkalífi.

„Mér er alveg sama hvað menn tala um. Svo lengi sem þeir mæti. Þannig ryðja þeir brautina.“

Tuttugu milljónir árlega

Sigríður bætir við að Embætti ríkislögreglustjóra greiði í kringum 20 milljónir á ári í sálfræðiþjónustu og hún sjái ekki eftir krónu þó í raun samsvari kostnaðurinn heilu stöðugildi. „Þetta á bara að vera eitt tækjanna í tækjabeltinu okkar og ekki síst fyrir þá aðila sem vinna að viðkvæmum málum eins og barnaníði, kynferðisbrotum og öðrum alvarlegum brotum.“



Sigríður Björk og Fjölnir ætla að vinna markvisst í því að lögreglumenn sæki sér frekari aðstoð. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Björk Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is

Sigríður segir að embættið hafi nýlega gert svefnrannsókn á starfsfólki sem sýnt hafi að talsvert margir væru á hættumörkum sökum svefnskorts. Á hverju ári séu jafnframt gerðar ítarlegar heilbrigðisskoðanir og alltaf séu einhverjir sem greinist þar með lífsstílstengda kvilla.

„En það sem við höfum virkilega áhyggjur af er að þegar fólk fer í kulnun missum við sjónar á því og það missir um leið skjólið frá félögunum, en hjá lögreglunni eru félagarnir svolítið hin fjölskyldan þín,“ segir hún og Fjölnir bætir við: „Eins og þeir sem eru í fíkniefnamálunum, þeir lifa í öðrum heimi en við hin og mörkin þeirra geta færst. Þú ert alltaf á grensunni sem er erfitt og mjög erfitt fyrir heimilislífið.

Þegar starfsmenn mínir segjast ekki nenna að fara til sálfræðings til að ræða vinnuna bendi ég þeim á að þeir þurfi ekkert að tala um vinnuna: Talaðu bara um konuna þína – eða börnin,“ segir Fjölnir.

„Tengdó selur alltaf,“ skýtur Sigríður inn í. „Segðu þeim að tala um tengdó,“ segir hún og hlær.

Samviskubit tengt vaktavinnu

„Vaktavinna eykur mjög álagið á heimilislífið og það er kannski álagið sem þú tekur með þér í vinnuna, áhyggjurnar af því að þú sért ekki að sinna heimilinu sem skyldi. Samviskubitið yfir því að vera alltaf á vöktum og vera mögulega sofandi þegar aðrir eru vakandi,“ lýsir Fjölnir.

„Til að bæta gráu ofan á svart þá erum við undirmönnuð,“ segir Sigríður og bendir á að um 50 lögreglumenn séu útskrifaðir árlega. „En þörf er á mun fleiri menntuðum lögreglumönnum á landsvísu og stytting vinnuvikunnar jók enn á þá þörf. Við erum komin í talsvert mikinn mínus og það vantar menntaða lögreglumenn. Þetta verður til þess að við þurfum að bæta á aukavinnu. Sem er algjörlega í andstöðu við það sem verkefnið gengur út á.“

> „Staðan í dag er sú að fólk vill fá að sinna börnunum sínum. Það er ekki lengur til í að vinna myrkranna á milli og taka á sig endalausa aukavinnu.
>
> Sigríður

Þurfum að hlusta á okkar fólk

Sigríður bendir jafnframt á að samfélagið hafi breyst mikið.

„Staðan í dag er sú að fólk vill fá að sinna börnunum sínum. Það er ekki lengur til í að vinna myrkranna á milli og taka á sig endalausa aukavinnu. Þetta er bara ekki gert lengur og við sjáum mjög mikinn mun á yngri og eldri kynslóðinni þegar kemur að þessu, rétt eins og alls staðar annars staðar í samfélaginu. Yngri kynslóðinni finnst ekkert eðlilegt að vera alltaf með símann við höndina og tilbúin að stökkva af stað þegar kallið kemur. Við getum ekki ætlast til þess að það geri það, við þurfum að hlusta á okkar fólk.“

Sigríður bendir einnig á að ekki megi gleyma því hvaða áhrif Covid hefur haft á lögreglumenn. Hún lýsir því sem þeir hafi verið á flæðilínunni lengi og litið á Covid sem eins konar tímabundin uppgrip sem takast þurfti á við, en svo hafi sannarlega lengst í því og það sé farið að taka sinn toll.

Segja fólki að fara að sofa

„Ég var að hlusta á ræðu Víðis Reynissonar á dögunum þar sem hann nefndi hina ýmsu starfsmenn embættisins, skrifstofufólk, lögfræðinga, tæknifólk og lögreglufólk í ýmsum ólíkum verkefnum. Allt þetta fólk hafði tekið að sér auka verkefni tengd Covid. Það er svo margt sem gerist á bak við tjöldin. Rakningarteymið var til að mynda mannað af fólkinu sem fyrir var. Öll þessi verkefni sem þöndust út lögðust á fólkið sem var fyrir. Ég held að það sé gríðarlega mikilvægt að við séum tilbúin að grípa fólk ef það brennur yfir eða þarf utanaðkomandi aðstoð eftir þessa erfiðu tíma,“ segir hún.

„Lögreglan gerir allt sem enginn annar gerir, alveg sama hvaða verkefni það er,“ segir Fjölnir og lýsir því hvernig starf lögreglumannsins breyttist í heimsfaraldri.

„Við vorum farin að banna fólki að borða og senda það heim til sín að sofa,“ segir hann með tilþrifum og viðurkennir að það hafi verið farið að reyna á taugarnar. „Að vera sífellt að segja fullorðnu fólki að fara heim að sofa því klukkan væri orðin tíu. Maður fór að hugsa með sér: Er þetta hlutverk lögreglunnar? Að segja fólki að fara að sofa?“

Hann bendir á að þessi útvíkkun lögreglustarfsins hafi ekki verið til að auka á vinsældir löggunnar.

„Ég lokaði til að mynda líkamsræktarstöð. Þú getur ímyndað þér hvernig það var að senda fólk út með þeim skýringum að það væri of nálægt hvert öðru að svitna í hóp.“

Fjölnir og Sigríður eru sammála um að þolinmæði fólks sé á þrotum og þau finni fyrir því.

Enginn undir þetta búinn

„Það sem við höfum líka áhyggjur af er að hlutfall ómenntaðra lögreglumanna er að aukast og er talið að þeir séu allt að 40 prósent þeirra sem eru á götunni. Það er meðal annars vegna styttingar vinnuvikunnar, við erum ekki að útskrifa nægilega marga lögreglumenn og oft er erfitt að fá lögreglumenn út á land,“ segir Fjölnir og útskýrir að á landsbyggðinni verði lögreglumenn að ganga í öll störf, auk þess sem ómögulegt sé fyrir þá að hverfa í fjöldann.

„Þetta eykur auðvitað álagið á alla. Ef ég til dæmis er á vakt með fjórum en er eini lærði lögreglumaðurinn, þá ber ég einn ábyrgðina ef eitthvað klikkar. Við erum kannski að senda unga, óundirbúna menntaskólakrakka í sumarvinnunni sinni beint í banaslys. Það er enginn undir þetta búinn.“

Eins og fyrr segir eru ýmsir valkostir fyrir lögreglumenn til að létta á sér en samkvæmt Fjölni og Sigríði snýst verkefnið nú um að kynna þá kosti betur og fræða lögreglumenn um kosti þess að leita sér aðstoðar.

„Það eru alltaf viðrunarfundir eftir stór slys en það nægir ekkert öllum,“ segir Fjölnir, en viðrunar-

NÓI SÍRÍUS

NÝTT

RISA EITTSETT

Hið eina sanna EITTSETT nú með lakkrísbitum.
Loksins nógu stórt sett til að deila - ef þú tímir!

VORAR

Ríkislögreglustjóri og formaður Landssambands lögreglumanna hafa skuldbundið sig til að vinna saman gegn kulnun lögreglumanna í starfi.

fundur er eins konar áfallahjálp sem er stýrt af fagmanni.

Hættir að finna til

„Hjá lögreglumönnum er það oft þannig að þeir sem ekki tjá sig á fundinum líður illa. Vandinn hjá mörgum lögreglumönnum er að þeir eru löngu hættir að finna til. Ég hef upplifað að koma að banaslysi og finna ekki fyrir því. Það kom mér á óvart og ég spurði þann sem var með mér hvort það hefði komið illa við hann. Hann svaraði þá að það sem honum hefði fundist verst við útkallið hefði verið hversu hratt ég ók."

Aðspurður segist Fjölnir ekkert vita um hvort slíkur doði sé eðlileg afleiðing þess að koma oft að erfiðum slysum og aðstæðum, en það sé eitt af því sem megi skoða.

„Þú kannast við þegar þér líður illa en veist ekki endilega hvað málið er ef þú finnur ekki fyrir neinu."

Sigríður bendir jafnframt á að starf lögreglunnar hafi breyst mikið og í dag sé lögregluembættið ekki lengur valdastofnun heldur þjónustustofnun. Mikilvægt sé að lögreglan sé meðvituð um hvernig hún kemur fyrir, enda geti lögreglu-afskipti verið stórmál fyrir almenna borgara.

„Ég fékk margsinnis til mín fólk með opin sár eftir stór áföll, vegna viðbragða lögreglu. Eitthvað sem var sagt á vettvangi eða að ekki var hlustað og þetta situr í fólki," segir Sigríður.

„Lögreglan þarf að vera lærð. Það er stórmál fyrir marga að hitta lögreglu. Sumum finnst stórmál að vera stöðvaður fyrir of hraðan akstur á meðan okkur finnst það ómerkilegt, enda kannski tíundi ökumaðurinn sem við stöðvum þann dag."

Blaðamaður viðurkennir að vera ein þeirra sem alltaf líði sem glæpamanni ef hún lendir við hlið lögreglubíls á rauðu ljósi og uppsker hlátur lögreglunnar.

„Maður tekur eftir því að ef maður keyrir á eftir einhverjum fer hann allt í einu að keyra á löglegum hraða," segir Fjölnir.

Lífaldur lögreglumanna styttri

Ellilífeyrisaldur lögreglumanna miðast við 65 ár og bendir Fjölnir á að hann sé lægri í mörgum nágrannalöndum.

„Það er þekkt vandamál innan lögreglunnar að margir eru alveg

> Ég lokaði til að mynda líkamsræktarstöð. Þú getur ímyndað þér hvernig það var að senda fólk út með þeim skýringum að það væri of nálægt hvert öðru að svitna í hóp.
>
> Fjölnir

búnir á því upp úr sextugu, síðustu árin í starfi," segir hann og jánkar því að þá sé oft reynt að færa menn til í starfi, inn á skrifstofu, ef hægt er að koma því við.

„Lífaldur lögreglumanna er styttri en hjá öðrum stéttum, þeir deyja fyrr," segir Fjölnir með áherslu og er viss um að það megi rekja beint til álags í starfi.

„Það þarf kannski bara að viðurkenna að þegar þeir eru sextugir megi þeir bara fara í einhver önnur störf innan embættisins."

Talið berst aftur að þjónustuhlutverkinu og segir Sigríður nú mikilvægt að setja sig í spor bæði þeirra sem lögreglan þjónustar og samstarfsfólks síns. „Og þá helst að skilja yngri kynslóðina sem er með aðrar áherslur. Að við missum ekki fólk í einsemd sem er að kljást við vanda sem hefur risið vegna of mikils álags."

Lögreglunám á háskólastigi

Aðspurð um brottfall innan lögreglunnar segja þau það helst vera á fyrstu árunum og lengi vel hafi það verið mikið hjá konum, áður en farið var í markvissar aðgerðir til að fjölga konum í stéttinni.

Lögreglunám er nú orðið tveggja til þriggja ára háskólanám við Háskólann á Akureyri ásamt starfsnámi sem Menntasetur lögreglunnar heldur utan um.

„Sú ákvörðun að færa námið á háskólastig var tekin til að breyta aðeins áherslum og vera samkeppnishæf við löndin í kring. Nú er hægt að kenna meira svo fólk komi betur undirbúið," segir Sigríður.

Í dag miðast aldurstakmark í lögreglunám við tuttugu ár en ekki er lengur um neinn hámarksaldur að ræða þó umsækjendur þurfi að standast ákveðin læknispróf.

„Að mínu mati mætti hækka aldurinn enda hefur enginn gott af því að fara tvítugur í lögreglubúning," segir Fjölnir ákveðinn. „Það er bara mín skoðun. Það munar miklu að vera með lífsreynt fólk."

Verkefnið fram undan er enn svolítið ómótað en að sögn þeirra Fjölnis og Sigríðar stendur til að kalla alla að borðinu af öllu landinu og sjá hvar þörfin er.

„Við erum að skuldbinda okkur til að setja orku og fjármagn í þetta verkefni," segir Sigríður ákveðin og Fjölnir bætir við: „Ég er að vona að það að tala um þetta verði til þess að einhver ákveði að leita sér hjálpar." ■

Þín skoðun skiptir máli.

Í dag mótar þín skoðun framtíðina.

GALLUP
TIL AÐ VERA VISS

Kræsingar í kosningapartíið

Það er löng hefð fyrir því að fólk safnist saman yfir kosningavökunni og geri sér misgladan dag. Það er okkur bæði ljúft og skylt að aðstoða landsmenn við val á girnilegum kræsingum, enda útlit fyrir að fram undan sé langt laugardagskvöld.

bjork@frettabladid.is

Einn vinsælasti matarbloggari landsins, Berglind Hreiðarsdóttir sem heldur úti síðunni gotteri.is, situr sjaldnast auðum höndum og bíður nú eftir að nýjasta bókin hennar, Börnin baka, sem hún gerði ásamt dóttur sinni, komi til landsins og í verslanir. Berglind taldi það þó ekki eftir sér að gefa landsmönnum nokkrar góðar uppskriftir fyrir kosningapartíið í kvöld. ■

Berglind reiðir fram einfalda en góða partírétti fyrir landsmenn sem ætla að vaka yfir kosningasjónvarpinu í kvöld.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Beikon- og laukídýfa

- 100 g beikon
- 2 laukar
- 3 msk. ólífuolía
- 2 msk. sykur
- 220 g Philadelphia-rjómaostur
- 150 g sýrður rjómi
- 90 g rifinn cheddar-ostur
- 2 stk. smátt saxaður vorlaukur
- Salt og pipar

Eldið beikonið þar til það er vel stökkt og myljið/saxið niður. Skerið laukinn í ræmur og steikið upp úr ólífuolíu og sykri við meðallágan hita í um 20-30 mínútur þar til hann er mjúkur í gegn, kryddið til með salti og pipar. Saxið hann þá smátt niður og geymið. Hrærið rjómaosti og sýrðum rjóma saman í skál og bætið þá restinni af hráefnunum saman við og blandið vel. Berið fram með Maarud-snakki með salti og pipar.

Heimatilbúin beikonídýfa er sannarlega eitthvað annað og meira.

Hið klassíska ostasalat klikkar aldrei.

Ostasalat og snakk

- 1 hvítlaukskryddostur
- 1 Mexíkókryddostur
- 1 rauð paprika
- 4 vorlaukar
- 15-20 rauð vínber
- 180 g (ein dós) sýrður rjómi
- 100 g majónes
- ½ tsk. salt
- ¼ tsk. pipar
- Finn Crisp-snakk

Skerið ostana niður í litla teninga og setjið í skál. Saxið papriku og vorlauk smátt og skerið vínberin í 4 hluta og hellið í skálina. Setjið að lokum sýrðan rjóma, majónes og krydd í skálina og blandið öllu varlega saman. Njótið með Finn Crisp-snakki.

Bakaður ostur, verður hvorki einfaldara, né betra.

Bakaður ostur með grilluðum paprikum og pestói

- 1 x Dala-Auður
- 3 msk. Sacla-pestó með „Roasted pepper“
- Sacla Peperoni grigliati (grilluð paprika í olíu)
- Furuhnetur
- Fersk basilíka

Meðlæti:

- Baguette
- Kex
- Hnetur
- Hráskinka
- Vínber
- Annað sem ykkur dettur í hug

Takið ostinn úr umbúðunum og leggið í eldfast mót eða á bökunarpappír. Setjið vel af pestói ofan á hann, skerið grillaða papriku niður og setjið þar næst ofan á ásamt furuhnetum. Bakið við 190°C í um 10 mínútur

Stráið smá ferskri basilíku yfir og berið fram með góðu brauði, kexi og öðru meðlæti.

Nachos-dýfur eru gríðarvinsælar í veislur en þessi er ferskari en þær flestar.

Fersk nachos-ídýfa

- 1 lítil krukka salsasósa (um 300 g)
- 400 g rjómaostur
- 1 rauðlaukur
- Iceberg (ca. ¼ haus eftir stærð)
- 1 rauð paprika
- ½ blaðlaukur
- Smátómatar og nokkrir hringir af blaðlauk til skrauts
- Nachos-flögur

Saxið rauðlauk mjög smátt og dreifið í botninn á þeirri skál/fati/bakka sem verður fyrir valinu. Setjið salsasósu og rjómaost í hrærivélarskálina og blandið þar til kekkjalaust og létt í sér. Smyrjið rjómaostblöndunni yfir rauðlaukinn.

Saxið grænmetið smátt (nema tómata) og dreifið yfir blönduna (að sjálfsögðu má nota annað grænmeti, bara það sem ykkur þykir gott). Skerið nokkra smátómata niður og skreytið með þeim og heilum hringjum af blaðlauk.

Gott er að kæla nachos-dýfuna aðeins áður en hennar er notið með stökkum nachos-flögum, en þó ekki nauðsynlegt.

FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

LAUGARDAGUR 25. september 2021

FORLAGIÐ
Alltaf opið á www.forlagid.is

Saga borgarinnar á ólíkum tímum er rakin á útisýningunni. MYND/AÐSEND

Skemmtileg og fræðandi sýning

starri@frettabladid.is

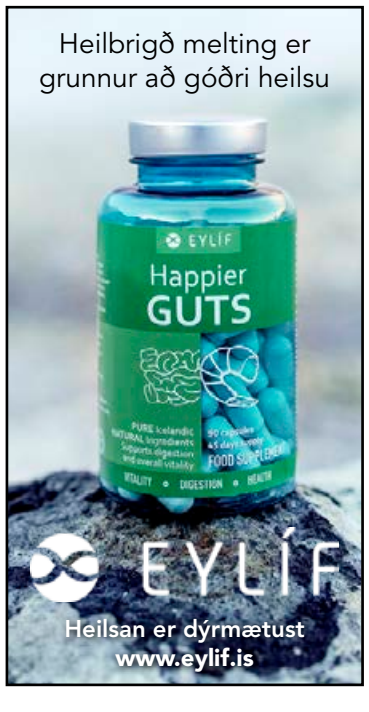
Útisýning á myndum Lindu Ólafsdóttur úr bókinni Reykjavík barnanna – Tímaflakk um höfuðborgina okkar, við texta Margrétar Tryggvadóttur, var sett upp um miðjan ágúst og stendur fram í nóvember. Myndirnar eru til sýnis í Pósthússtræti í Reykjavík, gegnt Hótel Borg.

Bókin geymir sögu borgarinnar þar sem líf íbúa á ólíkum tímum lifnar við í máli og myndum. Fjallað er um ýmsa þætti í lífi borgarinnar, til dæmis sagt frá bröggum sem stóðu þar sem Hallgrímskirkja er í dag, frá draugagangi í Höfða og rifjað upp þegar Reykjavík var lítið meira en nokkur hús sem stóðu við eina götu.

Einnig er sagt frá mannlífi og menningu, blokkum og bröggum, gatnakerfi og götulýsingu, skautasvellum og skolpræsum, útsýni og útivist, og öllu mögulegu öðru sem finna má í Reykjavík.

Hverri mynd á útisýningunni fylgir ítarlegur texti sem lýsir betur því sem þar fer fram en viðfangsefnin eru fjölmörg, til dæmis höfnin, dýralífið, bruninn mikli, landnámið, tónlistarborgin, glæpir og refsingar og ótal margt annað sem gerir bæ að borg.

Sýningin stendur yfir í haust og er sett upp í samstarfi við Reykjavík, Bókmenntaborg UNESCO, Borgarsögusafn og Forlagið ■



Stefán Torfason, sterkasti maður Íslands, stundar erfiðar æfingar daglega með tilheyrandi álagi á líkamann. Hann finnur mikinn mun eftir að hann hóf að taka inn bætiefnin frá Eylíf. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Stundar aflraunir á heilbrigðan hátt með íslenskum bætiefnum

Aflraunamaðurinn Stefán Torfason kynntist Happier GUTS og Active JOINTS frá Eylíf í gegnum móður sína. Sportinu fylgir mikið álag á líkamann og meltinguna þar sem hann borðar mikið. Hann finnur mikinn mun á sér eftir að hann hóf að taka inn bætiefnin. 2

Vörulínan Eylíf býður upp á fjórar vörur úr hreinum íslenskum hráefnum. Active JOINTS, Stronger BONES, Smoother SKIN & HAIR og Happier GUTS. MYND/AÐSEND

Stefán er sterkasti maður Íslands árið 2021. Hann stundar stífar æfingar á hverjum degi og þegar hann er ekki að æfa er hann að hugsa um næstu æfingu, hvernig hún geti verið sem best.

„Ég set rosalega mikið álag á hnén á mér, olnboga og mjaðmir í öllum þessum þungu lyftingum og barsmíðum sem maður er að setja líkamann á sér í gegnum. Ég finn mikinn mun á fótleggjunum á mér og olnbogum. Ég þjáðist mikið af bólgum sérstaklega í olnbogum og þær hafa minnkað alveg rosalega. Þetta er í raun að halda mér gangandi, ég get æft af miklum ákafa eftir að ég fór að taka Active JOINTS reglulega," segir Stefán.

„Það var móðir mín sem kynnti mig fyrir þessum bætiefnum frá Eylíf. Ég prófaði þau fyrst hjá henni, svo var ég í Krónunni einhvern tímann og sá þau og keypti þau þar. Ég hef ekki hætt að taka þau inn síðan. Mér finnst þau virka vel fyrir mig, mér finnst ég finna mun þegar ég er ekki að taka þau inn. Þetta kemur sér vel í þessu sporti sem ég er í."

Stefán velur að nota vörurnar frá Eylíf af því þær eru íslensk fæðubótarefni. Auk Active JOINTS tekur Stefán inn Happier GUTS sem hann segir einstakt efni fyrir mann eins og hann, sem þarf að borða rosalega mikið.

„Ég er að lyfta alls konar grjóti, keppa í réttstöðulyftu og draga vörubíla. Ég þarf að borða nánast 7.000 kaloríur á dag. Það er ekki hollt fyrir þig til lengdar. Þú verður þrútinn og uppblásinn, þér getur verið bumbult allan daginn. En eftir að ég fór að taka inn Happier GUTS, sem er fyrir meltinguna, þá líður mér miklu betur í líkamanum. Það hefur svo mikil áhrif á svo margt þegar þú ert ekki svona þungur á þér og þér er ekki illt í maganum. Þú ert bara glaðari yfir daginn," útskýrir Stefán.

„Aflraunir eru mjög óheilbrigt sport fyrir líkamann en ég vil auðvitað stunda það á sem heilbrigðastan hátt. Þá verður maður að hugsa um allar hliðar næringarlega séð. Ef maður finnur einhver svona bætiefni sem hjálpa þá notar maður þau hiklaust."

Stefán segist hiklaust mæla með Happier GUTS og Active JOINTS. „Þetta er ekki bara fyrir fólk eins og mig sem stundar lyftingar.

Stefán segir mikið álag á liði við æfingarnar en Active JOINTS hjálpar mikið. Hann þarf líka að borða mjög mikið vegna æfinganna en tekur inn Happier GUTS til að bæta meltinguna. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

> **En eftir að ég fór að taka inn Happier GUTS, sem er fyrir meltinguna, þá líður mér miklu betur í líkamanum.**
>
> Stefán Torfason

Móðir mín hefur líka tekið þetta inn í dálítinn tíma og hún finnur mikinn mun á sér. Þetta er í raun fyrir alla."

Úr hreinum íslenskum hráefnum

Vörulínan Eylíf býður upp á fjórar vörur, Active JOINTS, Stronger BONES, Smoother SKIN & HAIR, og Happier GUTS, allt vörur sem hafa reynst fólki vel. Vörurnar eru unnar úr hreinum, íslenskum hráefnum, engum aukefnum er bætt við og framleiðslan er á Íslandi.

„Vinsælasta varan er Active JOINTS sem inniheldur fjögur íslensk næringarefni og margra ára rannsóknir sýna fram á jákvæð áhrif þeirra," segir Ólöf Rún Tryggvadóttir, stofnandi vörulínunnar.

Active JOINTS er sérhönnuð blanda sem inniheldur kalkþörunga, smáþörunga, GeoSilica kísil og birkilauf. Margra ára rannsóknir sýna fram á jákvæð áhrif næringarefnanna á bein, liði, meltingu og húð. Auk þess inniheldur bætiefnið C- og D3-vítamín.

Happier GUTS inniheldur einnig fjögur íslensk hráefni, þau eru: Kítósan, unnið úr rækjuskel, það eru náttúrulegar trefjar sem reynast vel fyrir meltinguna og draga í sig fituefni úr meltingarveginum. Kalkþörungar, sem eru mjög kalkríkir og innihalda 74 stein- og snefilefni úr náttúrunni. GeoSilica kísillinn sem hefur reynst vel og rannsóknir staðfesta virkni og að lokum fjallagrös sem eru vel þekkt fyrir sín góðu áhrif á meltinguna. Blandan er styrkt með meltingarensímum, C-vítamíni, krómi, joði og sinki.

Ólöf Rún stofnaði Eylíf vegna þess að hana langaði að setja saman þau frábæru hráefni sem eru framleidd á Íslandi á sjálfbæran hátt frá náttúrulegum auðlindum landsins og auka þannig aðgengi fólks að þeim hráefnum. Framleiðslan fer fram á Grenivík og þróun varanna er í samstarfi við sérfræðinga frá Matís.

„Við vöndum til verka og sækjum í sjálfbærar auðlindir úr sjó og af landi. Við notum hreina, íslenska náttúruafurð, hrein hráefni sem ekki eru erfðabreytt og stuðla að sveigjanlegri líkama, þá erum við færari til að takast á við verkefnin í dagsins önn. Við vitum að heilsan er dýrmætust, því er svo mikilvægt að gæta vel að henni og fyrirbyggja ýmis heilsuvandamál. Heilbrigð melting er grunnurinn að góðri heilsu, þess vegna vildum við hjá Eylíf bjóða upp á gæðavöru fyrir meltinguna," segir Ólöf Rún. ■

Eylíf vörurnar fast í öllum apótekum, Fjarðarkaupum, Hagkaup, Krónunni, Heilsuhúsinu, Melabúðinni og Nettó. Ókeypis heimsending af eylif.is

Fæðubótarefni koma ekki í staðinn fyrir fjölbreytta fæðu. Ekki ætlað börnum eða barnshafandi konum. Ekki er ráðlagt að taka meira en ráðlagður dagskammtur segir til um. Geymist þar sem börn ná ekki til.

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 Viglundsson

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.

Bættur svefn og hitakóf hurfu með Femarelle

Breytingaskeiðið er eitthvað sem engin kona sleppur við en einkenni geta verið afar mismunandi milli kvenna.

Magðalena Mortensen, kölluð Lena, er ein af fjölmörgum konum sem nota Femarelle eftir að einkenni breytingaskeiðs gerðu vart við sig.

Hér deilir Lena með okkur sinni reynslu, en Femarelle vörurnar eru náttúruleg lausn fyrir konur sem finna fyrir einkennum vegna hormónabreytinga.

„Ég var búin að vera að glíma við endalaus hitakóf og farin að svitna mikið á nóttunni með tilheyrandi svefntruflunum þegar ég ákvað að prófa Femarelle. Ég fann strax mun á mér eftir fyrsta pakkann sem var alveg magnað en í dag sef ég alla nóttina og mér líður almennt betur. Ég hef notað Femarelle núna í dágóðan tíma og get sagt að þessi vara sé svo sannarlega að virka," segir Lena en hún mælir hiklaust með Femarelle fyrir allar konur.

Hvað er breytingaskeið?
Breytingaskeiðið hefst þegar eggjastokkar kvenna draga úr framleiðslu á kvenhormónum og að lokum hætta. Þetta hefst oftast á aldrinum 45-52 ára en þó eru mörg dæmi þess að ferlið byrji fyrr og jafnvel síðar. Á þessu skeiði kemst ójafnvægi á hormónana sem getur lýst sér á margvíslegan máta en þetta eru einkenni á borð við:

- Óreglulegar blæðingar
- Hitakóf og nætursvita
- Skapsveiflur og andleg þyngsli
- Þurra húð og minni teygjanleika
- Minni orku, þreyta og slen
- Aukinn hjartslátt
- Minni kynlöngun

Ég fann strax mun á mér eftir fyrsta pakkann sem var alveg magnað en í dag sef ég alla nóttina og mér líður almennt betur, segir Lena.

Femarelle hefur hjálpað fjölmörgum konum að takast á við breytingar og öðlast nýtt líf og bætta líðan.

Fyrir konur frá 40 ára aldri
Femarelle vörurnar eru fáanlegar í þremur gerðum sem henta konum á mismunandi stigum tíðahvarfa en þau hefjast yfirleitt upp úr þrítugu þó svo að einkenna verði ekki vart strax. Í ljósi þess að beinþéttni fer minnkandi um svipað leyti og hormónabreytingar hefjast, getur inntaka á Femarelle verið ágætis forvörn fyrir einkenni breytingaskeiðs ásamt því að geta minnkað líkur á beinþynningu. Femarelle inniheldur einstakt efni sem kallast DT56a en þetta er efnasamband unnið úr óerfðabreyttu soja og viðurkenndar rannsóknir sýna að það örvar estrógennema í staðbundnum vef, án þess að hafa nokkur neikvæð áhrif á vef í móðurlífi eða brjóstum. ■

Útsölustaðir: Öll Apótek, heilsuverslanir og heilsuhillur stórmarkaðanna.

Magavandamálin hurfu og orkan kom til baka

Færðu uppþembu þegar þú borðar steik? Óþægilega tilfinningu í magann ef þú færð þér mjólkurvörur?

Sumir hverjir kannast við slík óþægindi en vita ekki hvers vegna. Ástæðan gæti verið sú að óþægindi geti tengst skorti á meltingarensímum, sem er algengt vandamál.

Meltingarensím eru af mörgum tegundum og hafa þau öll mismunandi hlutverk. Í munninum hefst meltingin og koma þar fram fyrstu ensímin sem fæðan kemst í snertingu við og hefja þau niðurbrot á kolvetnum. Í maganum taka svo við fleiri tegundir af ensímum og brjóta meðal annars niður prótein, fitu og laktósa. Þegar við borðum of mikið og/eða samsetning matarins sem við neytum er slæm getur komið fyrir að líkaminn nái ekki að „lesa skilaboðin rétt" eða geti ekki framleitt nægilega mikið af ensímum. Kvillar sem slíkir geta valdið ýmsum vandamálum á borð við magaónot, þreytu eða fæðuóþol, en að auki getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem fæðan á að skila okkur.

Orkumeiri og nærist vel
Kristín Sif Björgvinsdóttir íþróttakona hugsar bæði vel um hreyfingu og mataræði. Hún er sannkallaður orkubolti og tveggja barna móðir sem starfar sem útvarpskona á K100 sem og þjálfari í CrossFit Reykjavík, ásamt því að vera meðlimur í landsliði Íslands í boxi. Magaónot í kringum máltíðir hafa háð henni um tíma en eftir að hún fór að neyta Digest Gold meltingarensímanna frá Enzymedica hafa lífsgæðin aukist til muna. Kristín Sif segir okkur frá sinni reynslu.

„Ég fann mikið fyrir orkuleysi í kringum hádegið og fékk oft á tíðum illt í magann eftir máltíðir. Ég fór að taka inn Digest Gold meltingarensím og fann strax mikinn mun, meltingaróþægindi hurfu bókstaflega og orkan kom til baka. Ég borða hollan og góðan mat og vanda mig mjög mikið við að fá rétt hlutföll af næringarefnum yfir daginn. Með því að taka inn Digest Gold veit ég einnig að líkaminn minn nær að nýta næringarefnin til fulls, ég er orkumeiri og get borðað áhyggjulaus því magaónotin eru horfin".

> **Með því að taka inn Digest Gold veit ég að líkaminn nær að nýta næringarefnin til fulls, ég er orkumeiri og get borðað áhyggulaus því magaónotin eru horfin.**
>
> Kristín Sif Björgvinsdóttir

Kristín segir að meltingaróþægindi hafi bókstaflega horfið og orkan komið til baka.

Meltingarensím eru ávallt tekin rétt fyrir eða með mat.

Einkaleyfisvarin meltingarensím
Ensím í bætiefnaformi hafa það að markmiði að draga úr einkennum fæðuóþols og geta haft margvísleg jákvæð áhrif á líkamsstarfsemina, umfram bætta meltingu. Með inntöku ensíma getur fólk skilað meira frá sér en áður og hungurtilfinning minnkar eða hverfur þar sem næringin úr fæðunni nýtist líkamanum mun betur. Digest ensímin eru einstök að því leyti að þau eru gerð með einkaleyfisvarinni aðferð sem heitir Therablend, en við slíka aðferð er blandað mörgum stofnum ensíma sem vinna á mismunandi pH-gildum og ná þau þar af leiðandi að melta hvert orkuefni fyrir sig mun betur og hraðar. Ensím sem unnin eru með slíkri aðferð hafa mælst á bilinu 5 til 20 sinnum öflugri og vinna meira en sex sinnum hraðar en önnur leiðandi meltingarensím. Af fjórum tegundum er Digest Gold þróaðasta varan og hentar afar vel fyrir fólk með fjölþætt meltingarvandamál. Aðeins 1 hylki með mat getur skipt sköpum. ■

Sölustaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.

Innmatur í nýjum og spennandi búningi

Innmatur er bæði hollt og ódýrt hráefni sem hægt er að matreiða á ýmsa vegu. Nokkrir sælkerar gefa lesendum spennandi uppskriftir.

starri@frettabladid.is

Lambakjöt af nýslátruðu er komið í verslanir landsins sem er mikið tilhlökkunarefni fyrir margan sælkerann. Innmatur féll lengi í skuggann af dýrari hlutum lambsins en undanfarin ár er hann farinn að sækja í sig veðrið og þar spila fjölbreytt krydd, betra úrval af grænmeti og almenn hugmyndaauðgi stóran þátt. Innmatur er auk þess mjög járnauðugur og því hin hollasta fæða og miðað við aðra matvöru er hann líka mjög ódýr.

Hér gefa nokkrir sælkerar spennandi uppskriftir þar sem innmatur leikur aðalhlutverkið. ■

Gísli Matt

Gísli Matt, eigandi veitingastaðanna Skál! og Slippsins, gefur út nýja matreiðslubók um miðjan október. Bókin er gefin út af Phaidon og verður seld um allan heim. Hann segist elska að matreiða úr innmat yfir sláturtíðina. „Mér finnst gaman að gera rétti úr nýrum, lifur, hjörtum, blóðinu sjálfu og meira segja hóstarkirtli þegar maður getur komist í hann. Þetta er frábært hráefni þegar það er meðhöndlað rétt og af virðingu.“

Grilluð lambahjörtu með sölvum og rauðrófugljáa
fyrir fjóra

4 lambahjörtu
1 hvítlauksgeiri, pressaður
10 ml jómfrúarólífuolía
40 ml sojasósa eða tamari (glútenlaus)
5 g söl

Sósan:
125 g rauðrófusafi (hægt að kaupa tilbúinn)
25 g birkisíróp (má nota púðursykur í staðinn)
10 ml eplaedik
10 ml fiskisósa
½ tsk. xanthan gum (eða kartöflu- eða maíssterkja)
10 g rifin piparrót
10 g villtar jurtir (estragon, kerfill, súrur)
Smá jurtaolía

Lambahjörtun eru skorin til helminga. Takið sinina sem liggur þar, skerið svo aftur til helminga svo hvert hjarta er í fjórum bitum. Hjörtun eru lögð í vökva úr sojasósu með söxuðum sölvum og pressuðum hvítlauksgeira ásamt ólífuolíu. Leyfið að marinerast í 6 klst. Fyrir sósuna er öllu blandað saman og gott er að þykkja með xanthan gum með því að setja það saman við og setja í blandara. Þannig þykknar sósan örlítið. Ef það er ekki til þá má setja eina tsk. af kartöflusterkju og sjóða upp á vökvanum og kæla svo.

Lambahjörtun eru grilluð á heitu grilli í um mínútu á hvorri hlið og gott er að krydda með smá svörtum pipar. Hjörtunum er leyft að hvíla í 3-4 mínútur áður en þau eru borin fram. Gott er að hafa þau á einhvers konar prjónum en ekki nauðsynlegt. Berið fram með rifinni piparrót og villtum kryddjurtum, til dæmis estragon, kerfli eða skógarsúrum.

MYNDIR/AÐSENDAR

Áslaug Harðardóttir

Áslaug Harðardóttir gaf fyrr á árinu út matreiðslubókina Undir 1000 kr. fyrir tvo. Eins og nafnið gefur til kynna inniheldur hún uppskriftir fyrir tvo þar sem hráefnið kostar undir 1.000 krónum. „Ég og Sverrir maðurinn minn erum tvö í heimili og ég fór að kanna hvort það væri hægt að elda góðan og hollan mat fyrir tvo undir þúsund krónum. Það reyndist vel mögulegt án þess að slegið væri af þeim kröfum að maturinn yrði bæði góður og gerður úr alvöru hráefnum.“

Lambalifur í rjómakarrísósu með kartöflumús
fyrir tvo

400 g lambalifur
1 tsk. red curry paste
4 stk. hvítlauksrif
1 rauðlaukur
1 banani
3 msk. kókosmjöl
2 dl. rjómi
1 sæt kartafla
Salt og pipar

Hreinsið lifrina og skerið í sneiðar. Saxið hvítlaukinn og skerið ávextina í sneiðar. Léttsteikið laukinn, hvítlaukinn og ávextina. Setjið síðan til hliðar í skál. Saltið og piprið lifrina og steikið í 1 mínútu á hvorri hlið. Bætið red curry paste og rjóma út í og hrærið í 2 mínútur. Síðan er bananinum bætt við ásamt kókosflögunum og látið malla í um 3 mínútur. Skerið í lifrina til að athuga hvort hún sé tilbúin. Gætið þess að elda hana ekki of lengi, hún á að vera ljósrauð.

Kartöflumús:
Afhýðið sætu kartöfluna og sjóðið. Stappið hana með smjöri og kryddið með salti og pipar.

Nanna Rögnvaldardóttir

Matgæðingurinn Nanna Rögnvaldardóttir er þeirrar skoðunar að ef maður borðar kjötmeti á annað borð eigi að nýta það eins og hægt er, ekki bara velja dýrustu bitana af skepnunni. „Innmaturinn, fimmti fjórðungurinn, er spennandi hráefni sem gefur ótrúlega mikla möguleika og ef ég sé hann á matseðli á veitingahúsi erlendis panta ég hann gjarna, ef um er að ræða rétt sem ég hef ekki smakkað áður.“

Kryddlegin hjörtu á pítubrauði
fyrir 4

600 g lambahjörtu
3 msk. olía
1 hvítlauksgeiri, pressaður
½ tsk. kummin
1 tsk. óreganó
Cayenne-pipar á hnífsoddi
Pipar og salt
1 avókadó, vel þroskað
½-1 hvítlauksgeiri, pressaður
½-1 límóna eða ½ sítróna
Pipar og salt
Kóríanderlauf
2 laukar
4 pítubrauð
3-4 tómatar, vel þroskaðir, skornir í báta

Snyrtið hjörtun, skerið mestalla fituna ofan af þeim og fjarlægið æðar ef þarf. Skerið þau í þunnar sneiðar (½ cm) þvert yfir. Blandið olíu, hvítlauk og kryddi saman í skál, setjið hjörtun út í og hrærið vel. Best er að leggja hjörtun í olíuna með að minnsta kosti klukkutíma fyrirvara eða jafnvel daginn áður en 15-20 mínútur duga. Flysjið á meðan avókadóið og stappið það með gaffli. Hrærið hvítlauk og límónu- eða sítrónusafa, bragðbætið með pipar og salti eftir smekk og hrærið að lokum smátt söxuðu kóríanderlaufi saman við. Skerið laukinn í helminga og síðan í þunnar sneiðar. Hellið dálitlu af olíunni af hjörtunum á pönnu 10-15 mínútum áður en á að steikja þau, látið laukinn krauma við vægan hita og hrærið oft. Takið svo af pönnunni. Hitið grillpönnu mjög vel (má nota venjulega pönnu), raðið hjartasneiðunum á hana og steikið við háan hita í 1-2 mínútur á hvorri hlið. Hitið á meðan pítubrauðin á pönnu eða undir grillinu í ofninum. Setið pítubrauðin á diska, skiptið avókadómaukinu jafnt á þau og raðið hjartasneiðunum ofan á. Dreifið tómatbátum, lauk og kóríanderlaufi í kring eða yfir.

Salat með lambalifur, vínberjum og fetaosti
fyrir 3-4

150 g vínber
1 tsk. ólífuolía
1 lambalifur, 500-600 g
3-4 msk. rúgmjöl (eða hveiti)
1 tsk. paprikuduft
1 tsk. kummin
Pipar og salt
2 msk. olía
1 rauðlaukur
100-150 g salatblanda
150 g fetaostur, grófmulinn eða í teningum
E.t.v. rauðrófuspírur eða aðrar spírur (eða kryddjurtir eftir smekk)

Hitið ofninn í 210°C. Takið vínberin af greinunum, setjið í eldfast mót, ólífuolíu yfir og bakið berin í 10-12 mínútur. Takið þau svo út og látið kólna. Hreinsið og snyrtið lifrina, skáskerið hana í þunnar sneiðar og hverja sneið í 2-4 bita. Blandið mjöli og kryddi saman í skál, setjið lifrarbitana í skál og blandið mjög vel. Hitið olíuna vel á stórri pönnu, raðið lifrarbitunum á hana og steikið þá í 1-2 mínútur á hvorri hlið. Takið þá svo af pönnunni. Skerið rauðlaukinn í helminga og svo í mjög þunnar sneiðar. Setjið salatið á fat eða diska. Dreifið lifrinni yfir og síðan ostinum og vínberjunum. Skreytið e.t.v. með spírum eða kryddjurtum.

Albert Eiríksson

Albert Eiríksson hefur haldið úti einu vinsælasta matarbloggi landsins, Albert eldar, í næstum áratug. Honum finnst innmatur vera herramannsmatur sem mætti vera oftar á borðum landsmanna. „Ekki bara að hann er ódýr heldur er hann bráðhollur – stútfullur af hollustu. Þó fólk eigi misgóðar minningar frá innmat úr æsku er ástæðulaust að láta það trufla sig. Úrval krydda og grænmetis í nútímanum er í hæstu hæðum og því er auðvelt að útbúa veislumat úr innmatnum.“

Albert gefur hér uppskrift að steiktum kryddlegnum hjörtum.

Steikt kryddlegin hjörtu
fyrir 5-6 manns, passlegt að miða við eitt hjarta á mann

5-6 lambahjörtu
1 stórt grænt epli
1 b sveskjur
1 msk. timian
⅓ tsk. chili
Salt og pipar
½ rauðlaukur, saxaður gróft
Olía til steikingar
½ b vatn
2-3 dl. rjómi
Kjötkraftur

Snyrtið hjörtun og skerið þvert inn í þau (þar sem hólfin eru). Skerið epli og sveskjur smátt og blandið saman ásamt kryddum. Fyllið hjörtun vel. Steikið í olíu í háum potti (fitan getur frussast út um allt). Kryddið með salt og pipar. Brúnið á öllum hliðum. Bætið lauk og síðan vatni. Sjóðið í að minnsta kosti 2 tíma á lágum hita. Þegar hjörtun eru tilbúin þá hellið rjóma í soðið (og smá sósujafnara) og sjóðið í nokkrar mínútur. Það passar vel að bera fram rabarbarasultu og kartöflumús með lambahjörtum.

FRÉTTABLAÐIÐ

Efri árin

KYNNINGARBLAÐ

LAUGARDAGUR 25. september 2021

Kynningar: Icepharma, Félagsráðgjafafélag Íslands.

Séra Pálmi Matthíasson hefur starfað sem sóknarprestur í Bústaðakirkju síðan árið 1989 en verður kvaddur í guðsþjónustu klukkan 13 á morgun. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Pálmi kveður söfnuðinn með söknuði

Séra Pálmi Matthíasson lætur af starfi sóknarprests í Bústaðakirkju á morgun eftir þrjátíu og tvö ár. Hann hlakkar til að sinna áhugamálum af krafti á eftirlaunum, en skilur ekki hví aldraðir fá ekki að leggja sitt af mörkum ef þeir vilja. 2

oddurfreyr@frettabladid.is

Séra Pálmi Matthíasson lætur af störfum sem sóknarprestur á morgun og verður kvaddur í guðsþjónustu í Bústaðakirkju klukkan 13. Pálmi hefur verið sóknarprestur í 44 ár og þjónað á nokkrum stöðum á landinu, en hann hefur verið sóknarprestur í Bústaðakirkju síðan árið 1989. Það eru því sannkölluð tímamót nú þegar hann hættir störfum, en hann hefur þjónað af mikilli staðfestu og eignast heiðurssess í hjörtum sóknar sinnar.

Allir eru velkomnir til guðsþjónustunnar og eftir messuna verður boðið upp á léttar veitingar.

Hefur myndað ótrúleg tengsl

Pálmi varð sjötugur í síðasta mánuði og segist fyrst og fremst þakklátur fyrir að hafa náð þessum aldri.

„Ég er alltaf minntur á það í mínu starfi að margir ná því ekki að heilsa nýjum áratug og ég er glaður og mjög þakklátur fyrir að hafa náð að halda heilsu og getu," segir hann.

„Ég mun sakna safnaðarins mikið. Eftir 32 ár á sama stað hef ég tengst fólki á ótrúlegan hátt, bæði í gleði og á sorgarstund," segir Pálmi. „Í erfiðustu aðstæðum lífsins hef ég oft eignast vináttu fólks sem hefur aldrei rofnað, þó að upphafið hafi kannski verið sárt. Þetta hefur verið mjög hrífandi og heillandi starf á margan hátt."

Gefandi að hjálpa fólki

Pálmi segir að það sem sé honum efst í huga þegar hann lítur yfir tíma sinn sem prestur sé fólkið sem hann hefur fengið að þjóna.

„Ég hugsa líka mikið um fólkið í Grímsey núna og stundirnar sem ég hef átt í kirkjunni þar," segir Pálmi, en hann þjónaði í Grímsey í níu ár. „Einn stór og sterkur Grímseyingur sem bognar aldrei sagðist hafa grátið eins og barn þegar kirkjan brann, eftir að hafa ekki grátið í áratugi. Hann var ekki manna duglegastur að koma í kirkju en áttaði sig á því hvað hún var honum kær þegar hann sá hana brenna. Þetta er mjög sorglegt.

Ég held að það sem er mest gefandi við að vera prestur sé að geta gengið til móts við fólk í ólíkum aðstæðum og vinna með því að því að skapa betra líf," segir Pálmi. „Það gerist samt bara með samvinnu. Ég breyti ekki lífi fólks. Það gerir það sjálft. Ég get bara bent á möguleika og talað við þau í gleði og sorg."

Pálmi Matthíasson er spenntur fyrir eftirlaunaárunum, enda á hann fullt af áhugamálum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

> **Ef við sameinumst um að láta náungakærleikann gilda, þá verður Ísland áfram besti staður í heimi til að búa á.**
>
> Sr. Pálmi Matthíasson

Vill gefa nothæfa mynd af Guði

„Kannski er stærsta blessunin sem maður nýtur í lífinu að mér finnst ég aldrei vera einn. Mér finnst ég alltaf búa við helga og hulda hönd sem leiðir mig áfram," segir Pálmi. „Í mínu starfi hef ég líka leitast við að gefa fólki mynd af Guði og Kristi sem er nothæfur, ekki einhver háheilög vera sem er erfitt að nálgast, heldur einn af okkur, með okkur í liði og samferða okkur. Ef mér hefur tekist það er ég sáttur.

Ég á mér þá von að við getum áfram verið þjóð sem stendur saman og varðveitir kristin gildi, virðir skoðanir sem eru ólíkar og að við séum samtaka í kærleikssamfélagi sem lætur sér annt um náungann, sama hvaða trú fólk hefur. Ef við sameinumst um að láta náungakærleikann gilda, þá verður Ísland áfram besti staður í heimi til að búa á."

Þakkar fyrir hvern dag

Pálmi hefði getað hætt störfum fyrir áratug ef hann hefði kosið það en hélt áfram eins lengi og raun ber vitni því honum hefur liðið vel í starfinu.

„Mér finnst enn jafn heillandi og spennandi að fara í kirkjuna núna eins og fyrsta daginn," segir hann.

„Ég er svo sem kominn á bilanaaldur og hef bilað eins og margir aðrir, en ég reyni að vera í formi, hreyfa mig, borða hollt og heilnæmt og vanda mig við að lifa, vegna þess að það er ekki sjálfgefið að lífið heilsi á morgun," segir Pálmi. „Þetta er heilmikið limbó á köflum og ég fer stundum út af veginum, en aðalatriðið er að vita að það er hægt að komast aftur á hann.

Mér finnst líka skipta máli að vera jákvæður gagnvart starfinu og því sem kemur," segir Pálmi. „Ég fer aldrei að sofa án þess að hugsa um hverju ég hef lokið þann daginn og þakka fyrir hann og ég byrja hvern dag á að heilsa honum, vera þakklátur fyrir að vakna og signa mig inn í daginn."

Skilur ekkert í skerðingum

„Mér líst ágætlega á að fara á eftirlaun. Ég hef reyndar ekki skoðað hver eftirlaunin verða, en vonandi verða þau næg til að lifa á þeim," segir Pálmi léttur. „Það eina neikvæða sem ég heyri um frá jafnöldrum mínum eru allar þessar skerðingar fyrir eldri borgara. Ef þú hefur heilsu og getu til að vinna færðu það í hausinn aftur. Mér finnst það furðulegt að kerfið hafni framlagi fólks sem hefur getu og vilja til að leggja sitt af mörkum. Ég gæti til dæmis alveg hugsað mér að sinna einhverjum afleysingum úti á landi en það eru í dag reglur sem banna prestum að starfa áfram eftir sjötugt.

Mér finnst þessar skerðingar furðulegar. Segjum sem svo að þú vinnir í lottó, þá er ekki spurt hvort þú hafir unnið áður og þér bara gefinn helmingur vinningsins ef svo er. Þetta er jafn vitlaust. Annað hvort hefurðu unnið þér inn réttindi eða ekki," segir Pálmi. „Það er eins og stjórnmálamenn skilji þetta ekki sjálfir, þeir þakka bara fyrir ábendingarnar og svo breytist ekkert.

Maður heyrir þessa dagana að allir frambjóðendur vilja bæta kjör allra og laga allt og við trúum þessu og kjósum og svo í næstu viku muna flest ekki hverju þau lofuðu," segir Pálmi. „En eldri borgarar sem hafa kjörgengi eru 73 þúsund og það er fáránlegt að hlusta ekki á þennan hóp. Það sem skiptir mig mestu máli er að fólk í pólitík og lífinu öllu reyni að fylgja því eftir sem er boðað, lofað og prédikað.

Svo finnst mér of mikið um að það sé verið að reyna að ráða fyrir aðra hópa og ætla þeim einhvern farveg sem þeir vilja kannski ekki fara í, hvort sem það eru unglingar eða eldri borgarar," segir Pálmi. „Þess vegna ætla ég ekki að skilgreina mig sem eldri borgara heldur bara segja að ég sé fullorðinn, sem þýðir að ég á einhver ár inni. Ég ætla að fá að vera fullorðinn og taka þannig þátt í lífinu."

Á fullt af áhugamálum

Pálmi hefur ekki áhyggjur af því að honum leiðist á eftirlaunum.

„Í dag fer ég í Víkina til að horfa á Víking tryggja sér Íslandsmeistaratitilinn, svo fer ég að undirbúa messuna fyrir sunnudaginn. Eftir það fer ég í þetta týpíska, að laga til í bílskúrnum, færa kassana frá hægri til vinstri og koma svo aftur mánuði síðar og færa þá frá vinstri til hægri," segir Pálmi og hlær. „Ég á líka fullt af áhugamálum og er spenntur að geta sinnt þeim meira. Ég hef gaman af útiveru, veiði, veit í hvorn endann á að halda á golfkylfu og er farinn að hjóla út og suður.

Um daginn hjólaði ég hringinn í kringum Reykjavík. Það tók mig bara tæpa tvo tíma og það voru bara um 44 kílómetrar, en ég hélt að það væri miklu lengra. Það er ótrúlega gaman að hjóla og ég er allt í einu farinn að sjá og upplifa hluti sem ég hef ekki tekið eftir áður. Ég fór til dæmis út á Granda og tók þá eftir þessari fínu grasþúfu sem ég hef aldrei séð áður," segir Pálmi. „Veður er líka engin fyrirstaða, við Íslendingar eigum öll lager af skjólfatnaði." ■

Hvað gera félagsráðgjafar í öldrunarþjónustu?

Hefur þér verið boðið að ræða við félagsráðgjafa? Veistu hvað félagsráðgjafi í öldrunarþjónustu gæti aðstoðað þig með?

Félagsráðgjafar í öldrunarþjónustu starfa víða, til dæmis hjá sveitarfélögum, á sjúkrahúsum, hjúkrunarheimilum, á ýmsum stofnunum, hjá frjálsum félagasamtökum og sjálfstætt við samtalsmeðferð og ráðgjöf á stofum.

„Hækkandi aldri geta fylgt ýmsar jákvæðar breytingar. Einhver hætta að vinna, fara að skoða hentugra húsnæði, hafa meiri frítíma og læra eitthvað nýtt. Svo geta fylgt breytingar sem eru erfiðari. Til dæmis að upplifa missi vina, ættingja eða maka, missa eigin heilsu og það sem mörgum þykir fyrirkvíðanlegt; að þiggja þjónustu inn á eigið heimili," segir Sirrý Sif Sigurlaugardóttir, félagsráðgjafi MA á fjölskyldusviði Sveitarfélagsins Skagafjarðar.

Sirrý Sif segir félagsráðgjafa geta leiðbeint eða aðstoðað við þessar breytingar, bæði þær góðu og hinar sem eru ekki eins góðar.

Hækkandi aldri fylgja ýmsar breytingar og þá býðst margvísleg þjónusta.

Sirrý Sif Sigurlaugardóttir, félagsráðgjafi MA

„Skipulag og framkvæmd öldrunarþjónustu er nokkuð sem fæstir velta fyrir sér þar til það er orðið þeim nauðsynlegt. Eðlilega. En það getur skipt máli að vita hvernig kerfið er og hvernig það virkar. Hvaða rétt hef ég, hvenær get ég sótt hann og hvert sæki ég hann? Því getur félagsráðgjafi svarað," greinir Sirrý Sif frá.

Svörin fást hjá félagsráðgjöfum

Félagsráðgjafi er lögverndað starfsheiti en til að öðlast starfsréttindi sem félagsráðgjafi þarf að ljúka þriggja ára BA-námi og í framhaldinu tveggja ára MA-námi frá Háskóla Íslands eða sambærilegum háskóla erlendis. Að loknu námi geta þeir sótt um starfsleyfi hjá Embætti landlæknis og leyfi til að reka heilbrigðisþjónustu hjá sama embætti.

„Félagsráðgjafi getur svarað spurningum um þjónustu sem er í boði á þínu svæði á hverjum tíma, hvar þarf að byrja og hvernig þjónustan er skipulögð. Við veitingu opinberrar þjónustu er lagt upp með minnsta inngrip fyrst, áður en ákvarðanir sem geta verið íþyngjandi fyrir einstaklinginn eru teknar. Það birtist meðal annars í þeirri kröfu að eldra fólk fái smám saman aukna þjónustu inn á eigið heimili áður en til þess kemur að sækja um dagdvöl, þjónustuíbúð, hvíldarinnlagnir eða hjúkrunarrými. Einhverjum kann að þykja það óréttlátt, en í grunninn er verið að standa vörð um rétt einstaklingsins til að fá þjónustu við hæfi á hverjum tíma. Félagsráðgjafi getur aðstoðað, útskýrt og leiðbeint á öllum stigum málsins. Við mælum því með samtali við félagsráðgjafa ef þú eða þínir hafið spurningar um öldrunarþjónustu," segir Sirrý Sif. ■

Fagdeild félagsráðgjafa í öldrunarþjónustu innan FÍ: felagsradgjof.is

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson | Sölumaður auglýsinga: Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656. | Veffang: frettabladid.is

Ein tafla með öllum bætiefnum

EIN Á DAG inniheldur vítamín og steinefni. Bætiefnin eru sérstaklega miðuð að þörfum íslenskra neytenda og þeirra sem komnir eru á efri árin.

Á Grenivík er fyrirtæki sem heitir Pharmarctica, leiðandi framleiðslu- og þjónustufyrirtæki sem sérhæfir sig í meðal annars framleiðslu á fæðubótarefnum, snyrtivörum, mixtúrum og sótthreinsandi lausnum. Icepharma hefur verið stoltur viðskiptavinur og samstarfsaðili Pharmarctica frá upphafi þar sem vörulínan EIN Á DAG er þróuð og framleidd. Eins og nafnið bendir til fá neytendur bætiefnin sem þeir þurfa dagsdaglega, öll í einni lítilli töflu. Það sem meira er, þær eru svo smáar að það er mjög auðvelt að kyngja þeim. „Töflurnar henta öllum, þá sérstaklega eldra fólki og þeim sem erfitt eiga með að kyngja stórum eða mörgum töflum," segir Rannveig Hrönn Brink, markaðsstjóri EIN Á DAG.

„Þróun vörulínunnar, framleiðsla, pökkun og sala fer öll fram á Íslandi og af því erum við gríðarlega stolt."

Framleiðslan er íslensk, töflurnar sykurlausar og á góðu verði. EIN Á DAG fæst í öllum helstu apótekum landsins og á hverslun.is. Töflurnar eru langflestar án gelatíns og eru því vegan og hentugar fyrir grænmetisætur.

Hér til hliðar eru upplýsingar um þau vítamín og steinefni sem fást í vörulínu EIN Á DAG:

EIN Á DAG inniheldur vítamín og steinefni. Bætiefnin eru sérstaklega miðuð að þörfum íslenskra neytenda og þeirra sem komnir eru á efri árin. Framleiðslan er íslensk, töflurnar eru sykurlausar. Þær fást í flestum apótekum.

- B-vítamín tekur þátt í nýtingu orku úr fæðunni og er mikilvægt fyrir starfsemi tauga og vöðva og til myndunar rauðra blóðkorna.
  - B-vítamín
  - B-vítamín sterkt
  - B1-vítamín
  - B5-vítamín
  - B6-vítamín
  - B1 & B6-vítamín
  - B12-vítamín
- C-vítamín er gott andoxunarefni sem eflir varnir líkamans og eykur upptöku járns í líkamanum.
  - C-vítamín 100 mg
  - C-vítamín 500 mg
- D-vítamin er nauðsynlegt fyrir vöxt og viðhald beina og gerir líkamanum kleift að nýta kalk og fosfór betur.
  - D-vítamín 400 ae 25 µg
  - D-vítamín 1000 ae 25 µg
  - D-vítamín Sterkt 2000 ae 25 µg
- E-vítamín er fituleysanlegt og stuðlar að því að verja frumur fyrir oxunarálagi.
  - E-vítamín 400 ae
- Fjölvítamín eru blanda af helstu vítamínum og steinefnum sem ráðlagt er að taka daglega.
  - Fjölvítamín
  - Fjölvítamín án A- og D-vítamína
- Magnesíum og kalk eru steinefni sem viðhalda sterkum og eðlilegum beinum og stuðla að eðlilegri vöðva- og taugastarfsemi.
  - Kalk og magnesíum ■

Peningurinn dugar lengur á Spáni

Már Elíson fluttist alfarið búferlum til Spánar fyrir tæpum þremur árum. Hann á hús á Valencia-svæðinu á Spáni þar sem hann unir sér vel í félagsskap fjölda annarra íslenskra eftirlaunaþega.

sandragudrun@frettabladid.is

Már vinnur fyrir Félag húseigenda á Spáni og aðstoðar því fjölda Íslendinga sem flytja þangað alfarið eða dvelja þar löngum stundum.

„Hér hafa verið allt að 5.000 Íslendingar en við tölum oft um að þeir séu um 3.000, sem er tæpt eitt prósent af þjóðinni. Ég er íbúi hér, flutti úr Kópavogi og er með heimilisfesti hér á Spáni. Þeir Íslendingar sem eru með heimilisfesti hér á svæðinu skipta hundruðum. Þeir gætu jafnvel verið 1.000. Svo eru það farfuglarnir sem flykkjast hingað með flugvélunum í september og fara ekkert fyrr en í maí. Þeir eru örugglega 1.000 líka og svo er fjöldinn allur af fólki sem dvelur hér yfir sumar," segir Már sem er staddur á lögmannsskrifstofu Félags húseigenda á Spáni þar sem hann var að ljúka við að aðstoða hjón við að gera erfðaskrá.

„Spænska ríkið krefst þess að við gerum erfðaskrá ef við eigum eign hér. Annars gengur eignin bara til spænska ríkisins. Við erum á fullu hér að aðstoða fólk við að koma því á réttan kjöl hér, koma því fyrir í heilbrigðiskerfinu hér, sem er eitt það besta í heimi. Við erum að vinna baki brotnu hér allan daginn að hjálpa fólki," segir Már.

Ókeypis heilbrigðisþjónusta

Már segir að lífið á Spáni sé allt öðruvísi en á Íslandi, það þarf ekki að nota yfirhafnir vegna veðurblíðu og meira verður úr peningunum.

„Hér á elliárunum þá dugar okkur betur þessi smán sem við fáum frá Tryggingastofnun heima og skertur lífeyrissjóður. Við fáum meira fyrir peninginn hér. En þegar evran er komin í 152 krónur þá töpum við. Við fáum færri evrur út af háu gengi," útskýrir hann.

„En það er þannig að annað hvort áttu mikið af peningum og þolir skerðingar, eða þú átt lítið af þeim og þolir þær þá síður. En við erum hér af því peningarnir okkar duga miklu betur hér í öllu tilliti. Við borgum ekki krónu í heilbrigðiskerfið hér. Hvort sem við förum á heilsugæslu eða sjúkrahús. Það er allt baktryggt af íslenska heilbrigðiskerfinu. Líka ef þú ert með lögheimili á Íslandi, þá máttu dvelja á Spáni í sex mánuði og þarft bara bláa evrópska sjúkratryggingakortið til að fá ókeypis heilbrigðisþjónustu. Við höfum það bara eins og blómi í eggi."

Már er ánægður með lífið á Spáni þar sem fjöldi Íslendinga býr. MYND/AÐSEND

> Við höldum alls kyns mannfagnaði, veislur og árshátíðir. Þetta er gott samfélag.

Öflugt félagslíf

Már segir að mikill samgangur sé á milli Íslendinganna á Valencia-svæðinu. Þar er auk húseigendafélagsins starfrækt Íslendingafélag. Reglulega eru haldnir ýmsir fundir og mannfagnaðir.

„Ég er til dæmis að fara á eftir á fund fyrir Íslendinga á þekktum sundlaugarbar hér. Við höldum alls kyns mannfagnaði, veislur og árshátíðir. Þetta er gott samfélag. Í október verður nokkur hundruð manna veisla hjá Félagi húseigenda hér. Við höfum það mjög gott hér, það er enginn neikvæður punktur," segir hann.

„Við erum með allt sem við þurfum hér og okkar eigin ræðismann sem sér um okkar mál. Fólk getur verið alveg öruggt hér." ■

Ert þú með besta bankaappið?*

Ef þú ert ekki með Arion appið getur þú sótt það í **App Store** eða **Google Play**. Í appinu tekur enga stund að:

- Kaupa og selja hlutabréf og í sjóðum
- Stofna viðbótarlífeyrissparnað
- Byrja grænan sparnað
- Borga reikninga
- Frysta kort
- Dreifa greiðslum
- Stýra yfirdrætti
- Sækja um Núlán
- Finna PIN númer

arionbanki.is

*Skv. MMR 2021

FRÉTTABLAÐIÐ

Atvinnublaðið

Mest lesna atvinnublað Íslands*

Sölufulltrúar: Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is 550 5625, Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is 550 5621

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

job

Vinnueftirlitið er miðstöð vinnuverndarstarfs í landinu og er hlutverk þess að tryggja að allir komi heilir heim úr vinnu.

Lykilþættir í starfsemi stofnunarinnar er að stuðla að öruggu og heilsusamlegu vinnuumhverfi með áherslu á forvarnir og eftirlit með vinnuumhverfi vinnustaða og með vinnuvélum og tækjum.

Einnig annast stofnunin fræðslu um vinnuvernd, virka innleiðingu öryggismenningar á vinnustöðum, gott félagslegt starfsumhverfi, heilsueflingu á vinnustöðum og markvissar aðferðir í vinnuverndarstarfi.

Gildi Vinnueftirlitsins eru frumkvæði, forvarnir og fagmennska.

Nánari upplýsingar um stofnunina má finna á heimasíðu hennar **www.vinnueftirlit.is.**

Brennur þú fyrir vinnuvernd og öryggi starfsfólks?

Vinnueftirlitið auglýsir nú laus til umsóknar þrjú störf:

- Verkefnastjóri í forvörnum gegn einelti, áreitni og ofbeldi með aðsetur í Reykjavík, Akureyri eða Egilsstöðum
- Sérfræðingur í vinnuvélaeftirliti með aðsetur í Reykjavík eða Reykjanesi
- Sérfræðingur í vinnuvélaeftirliti með aðsetur á Akranesi

Nánari upplýsingar um störfin er að finna á www.vinnueftirlit.is.

Sótt er um á www.alfred.is

Vinnueftirlitið

Viltu hafa allt í kerfi?

Umbra - þjónustumiðstöð Stjórnarráðsins óskar eftir að bæta liðsfélögum í upplýsingatækniteymi sitt. Þjónustan er veitt til ráðuneyta og stofnana og er mjög metnaðarfull.

Kerfisstjóri

Við viljum bæta kerfisstjóra í hópinn til að taka þátt í innleiðingu á nútíma vinnuumhverfi starfsmanna ríkisins sem byggir á öruggri, sveigjanlegri og skilvirkri kerfisuppbyggingu. Fyrirhuguð er víðtæk innleiðing á helstu öryggis- og samvinnulausnum Microsoft fyrir ráðuneyti og stofnanir.

Helstu verkefni:

- Innleiðing og rekstur á Microsoft 365 kerfum þar sem staðbundnum lausnum og skýjalausnum er blandað saman
- Rekstur á kerfum Stjórnarráðsins
- Þátttaka í vali og innleiðingu lausna í takt við tækniþróun á hverjum tíma
- Önnur tilfallandi verkefni í tengslum við þróun og rekstur á innri kerfum stjórnarráðsins

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Nám í tölvunarfræði, kerfisfræði, sambærilegt nám eða reynsla
- Reynsla af rekstri og innleiðingu tölvukerfa
- Þekking á og reynsla af Microsoft 365 skýjalausnum og hugbúnaði
- Góð kunnátta í íslensku og ensku í ræðu og riti
- Góð samskiptahæfni, ásamt ríkri þjónustulund
- Metnaður til að ná árangri og vilji til að tileinka sér nýjungar og breytingar
- Rík öryggisvitund og öguð vinnubrögð

Notendaþjónusta

Hefur þú þjónustulund og lag á að leysa úr málum hratt og vel? Þá viljum við fá þig í þjónustuteymi okkar til að styðja við notendur og innleiðingar spennandi lausna.

Helstu verkefni:

- Almenn þjónusta við notendur ráðuneyta ásamt rekstri á uppsetningu og rekstri á endabúnað
- Microsoft 365 þjónustuborð fyrir stofnanir
- Tækifæri til þátttöku í innleiðingu og rekstri kerfa
- Önnur tilfallandi kerfisstjórn

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Nám í kerfisfræði, sambærilegt nám eða reynsla
- Reynsla af notendaþjónustu
- Þekking á og reynsla af Microsoft 365 skýjalausnum og hugbúnaði
- Góð kunnátta í íslensku og ensku í ræðu og riti
- Góð samskiptahæfni, ásamt ríkri þjónustulund
- Metnaður til að ná árangri og vilji til að tileinka sér nýjungar og breytingar
- Rík öryggisvitund og ögun í vinnubrögðum

Umbra - þjónustumiðstöð Stjórnarráðsins veitir ráðuneytum og stofnunum margvíslega þjónustu á sviði upplýsingatækni og annars sameiginlegs reksturs. Hjá Umbru vinnur fjölbreyttur hópur saman að því að veita framúrskarandi þjónustu í góðu umhverfi. Umbra er ISO 27001 vottuð. Skrifstofur Umbru eru í Skuggasundi 3.

Umsóknarfrestur er til og með **12. október 2021**. Umsókn óskast fyllt út á **www.intellecta.is** og þarf henni að fylgja starfsferilskrá og ítarlegt kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Áhugasamir einstaklingar, óháð kyni, eru hvattir til að sækja um. Nánari upplýsingar um störfin og Umbru má finna á **heimasíðu Intellecta.**

Nánari upplýsingar veitir Hafdís Ósk Pétursdóttir (hafdis@intellecta.is) í síma 511 1225.

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

Framkvæmdastjóri

Örtækni leitar að framkvæmdastjóra til að stýra daglegum rekstri og leiða fyrirtækið í stefnumótun til framtíðar. Starfsemi Örtækni er í dag iðnaðar- og þjónustutengd.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Dagleg stjórnun og rekstur fyrirtækisins
- Eftirfylgni og framkvæmd með ákvörðunum stjórnar
- Gerð rekstraráætlana, eftirfylgni með bókhaldi og framkvæmd fjármála
- Stefnumótun og markmiðasetning með framtíð fyrirtækisins að leiðarljósi
- Samskipti við viðskiptavini og öflun nýrra verkefna
- Umsjón með innkaupum, frumkvæði í vöruþróun og markaðssetningu
- Starfsmannamál og utanumhald starfsþróunar
- Önnur tilfallandi verkefni í samráði við stjórn

Hæfniskröfur

- Háskólapróf sem nýtist í starfi
- Reynsla af fjármálum og rekstri
- Reynsla af stefnumótun, stjórnunarstörfum og leiðtogahæfileikar
- Rík þjónustulund og mikil hæfni í mannlegum samskiptum
- Skipulagshæfni og nákvæmni í vinnubrögðum
- Góð íslensku- og enskukunnátta

ÖRTÆKNI
Tæknivinnustofa • Ræsting

Markmið Örtækni er að skapa fólki með fötlun tímabundna starfsþjálfun og/eða vinnu til frambúðar. Örtækni er sjálfstætt fyrirtæki í eigu Öryrkjabandalags Ísland sem er rekið á ábyrgð þess. Starfsmannfjöldi er um 30 manns í um það bil 20 stöðugildum.

Við leitum að aðila sem getur hafið störf 1. nóvember nk.

Umsóknarfrestur er til og með 3. október nk.
Með umsókn skal fylgja ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi til að gegna starfinu rökstudd.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Stefanía Hildur Ásmundsdóttir, ráðgjafi hjá Hagvangi, **stefania@hagvangur.is**

hagvangur.is

HAGVANGUR

Deildarstjóri - vörustýring og viðhald hjálpartækja

Sjúkratryggingar Íslands

Sjúkratryggingar Íslands leita að deildarstjóra til að leiða deild vörustýringar og viðhalds hjálpartækja. Hlutverk deildarinnar er umsjón með hjálpartækjum, s.s. innkaupum, endurnýtingu, innköllunum, þrifum, birgðastýringu, viðhaldi og dreifingu ásamt gæðaeftirliti með ytri þjónustuaðilum sem sinna viðgerðarþjónustu vegna hjálpartækja.

Sjúkratryggingar Íslands vinna í verkefnamiðuðu vinnuumhverfi þar sem rík áhersla er lögð á góðan aðbúnað starfsmanna. Starfsfólk nýtur hlunninda, s.s. íþróttastyrks og samgöngustyrks vegna vistvænna samgangna.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Dagleg stjórn í deild vörustýringar og viðhalds hjálpartækja
- Endurnýting hjálpartækja í samræmi við markmið stofnunarinnar
- Ábyrgð á birgðahaldi og innkaupum hjálpartækja
- Nýting tölfræði til að tryggja hagkvæma og örugga birgðastöðu
- Innkaup og samskipti við birgja og ytri lagera
- Afhending og dreifing hjálpartækja til þjónustuþega og samstarf við þjónustuaðila
- Ábyrgð á að verkferlar séu til staðar, þeim sé fylgt og þeir uppfærðir
- Ábyrgð á að unnið sé að stöðugum umbótum innan deildar

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun á sviði vörustýringar eða önnur sambærileg menntun sem nýtist í starfi
- Víðtæk reynsla á sviði vörustýringar er æskileg
- Menntun í vélvirkjun, rafeindavirkjun eða önnur iðnmenntun sem nýtist í starfi er kostur
- Farsæl stjórnunarreynsla er æskileg
- Færni í meðferð og greiningu talnagagna
- Reynsla af störfum í opinberri stjórnsýslu er kostur
- Góð íslensku- og enskukunnátta í ræðu og riti, þekking á Norðurlanda-tungumáli er kostur
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum og rík þjónustulund
- Vönduð og áreiðanleg vinnubrögð sem og sjálfstæði í starfi
- Frumkvæði, áhugi og metnaður í starfi ásamt hæfni til að starfa í teymi

Ráðið verður í stöðuna frá og með 1. janúar 2022 eða eftir nánara samkomulagi. Umsóknarfrestur er til og með **11. október 2021**. Umsókn óskast fyllt út á **www.intellecta.is** og þarf henni að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Sjúkratryggingar Íslands hafa hlotið jafnlaunavottun. Laun eru samkvæmt gildandi kjarasamningi fjármála- og efnahagsráðuneytis og viðkomandi stéttarfélags. Áhugasamir aðilar, óháð kyni, eru hvattir til að sækja um starfið. Umsókn gildir í 6 mánuði frá dagsetningu auglýsingar. Öllum umsóknum verður svarað þegar niðurstaða um ráðningu liggur fyrir.

Nánari upplýsingar veita Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta) og Helga Birna Jónsdóttir (helga@intellecta.is) í síma 511 1225. Upplýsingar um Sjúkratryggingar Íslands fá finna á heimasíðu stofnunarinnar **www.sjukra.is.**

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

Starfsmaður í framleiðslu

Við leitum að öflugum starfsmanni í framleiðslu sem sér um lokasamsetningu, prófanir og pökkun á vörum til afhendingar. Við leitum að víðsýnum og sveigjanlegum aðila sem býr yfir ríkri þjónustulund og góðri samskiptahæfni.

Starfsmaður í framleiðslu heyrir undir framleiðslustjóra og tilheyrir framleiðsluteymi.

Helstu verkefni

- Samsetning, prófanir og pökkun á framleiðslubúnaði Vaka
- Villuprófanir og viðhald á framleiðslubúnaði Vaka
- Tæknileg aðstoð við undirverktaka
- Fjarþjónusta við notendur og þjónustuaðila
- Þátttaka í þróunarverkefnum

Hæfniviðmið

- Nám í rafvirkjun, vélvirkjun eða önnur sambærileg menntun
- Reynsla og áhugi á tæknivinnu
- Færni í bilanaprófunum vélbúnaðar og annars tæknibúnaðar
- Góð enskukunnátta er skilyrði
- Góð tölvukunnátta
- Jákvæðni og rík þjónustulund
- Frumkvæði, sjálfstæði og góð samskiptahæfni

Innkaupa- og birgðastjóri

Innkaupa- og birgðastjóri mun leiða innleiðingu stefnumótandi innkaupakeðju þar sem áhersla er á frammistöðu, gæði og hagkvæmni. Við leitum að aðila sem hefur reynslu af þróun innkaupa- og vörustjórnunarkerfis.

Helstu verkefni

- Innleiðing og stefnumótun innkaupa- og birgðastefnu
- Þróa og viðhalda nauðsynlegu birgðamagni og efni til að hámarka framleiðslu
- Vinna í samstarfi við sölu-, rekstrar- og þjónustudeild
- Skilgreina lykilmælikvarða (KPIs)
- Leggja til lausnir til úrbóta á ferlum
- Val á sölu- og dreifingaraðilum í samstarfi við fjármála-, sölu-, og framleiðsluteymi
- Byggja upp og viðhalda góðum tengslum við sölu- og dreifingaraðila

Hæfniviðmið

- Reynsla á þessu sviði æskileg, framhaldsmenntun í verkfræði eða viðskiptum er kostur
- Framúrskarandi skipulagshæfni og auga fyrir smáatriðum
- Góður skilningur á vörum fyrirtækisins og flutningaleiðum
- Greiningarhæfni og góð hæfni til úrlausna vandamála
- Kunnátta í Microsoft Office Suite eða tengdum hugbúnaði
- Kunnátta á Dynamic Ax, SAP eða önnur ERP kerfi

VAKI

Vaki fiskeldiskerfi ehf. var stofnað árið 1986 og hefur frá fyrstu tíð verið leiðandi fyrirtæki í hönnun og þróun á hátæknibúnaði fyrir fiskeldi um allan heim. Rúmlega 30 starfsmenn sinna vöruþróun, framleiðslu, sölu og þjónustu í höfuðstöðvum Vaka á Íslandi og sölu- og þjónustuaðilar eru á öllum stærstu mörkuðum erlendis.

Árið 2019 keypti MSD Animal Health allt hlutafé í Vaka og nú sem hluti af MSD eru uppi spennandi áform um stækkun og eflingu fyrirtækisins. Aukin áhersla verður lögð á vöruþróun og þjónustu í nánu samstarfi við viðskiptavini og munu nýjar lausnir Vaka stuðla að framþróun fiskeldis um allan heim.

Frekari upplýsingar á **www.vaki.is**

Starfsstöð beggja starfa er í húsnæði Vaka í Kópavogi.

Umsóknarfrestur er til og með 10. október nk.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Yrsa Guðrún Þorvaldsdóttir, **yrsa@hagvangur.is**

Fyrirtæki ársins 2021

FORSTÖÐUMAÐUR SÖLUDEILDAR INNFLUTNINGS

Öflugur leiðtogi í alþjóðlegu umhverfi

Eimskip auglýsir eftir öflugum leiðtoga til að gegna starfi forstöðumanns söludeildar innflutnings. Söludeild innflutnings er hluti af sölu- og viðskiptastýringarsviði Eimskips sem ber ábyrgð á sölustarfsemi félagsins fyrir inn- og útflutning. Leitað er af stjórnanda með sterk tengsl við íslenskt atvinnulíf til að leiða teymi í framlínusveit félagsins sem heldur utan um viðskiptasambönd við marga af stærstu viðskiptavinum Eimskips.

Helstu verkefni

- Dagleg stjórnun og rekstur
- Ábyrgð á starfsemi og fjárreiðum innflutningsdeildar
- Eftirfylgni með stefnu og markmiðum sviðsins
- Ábyrgð á áætlanagerð og mánaðarlegum uppgjörum innflutningsdeildar
- Ábyrgð á tengslum við stærstu viðskiptavini félagsins
- Tryggja öfluga liðsheild og drifkraft innan deildarinnar
- Samvinna og samskipti við aðrar einingar innan félagsins

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Víðtæk stjórnunarreynsla
- Reynsla af rekstri eininga eða deilda
- Góð enskukunnátta er skilyrði og dönskukunnátta er kostur
- Leiðtogahæfni og alþjóðleg reynsla er kostur
- Góð samskiptahæfni og þjónustulund
- Sjálfstæði, frumkvæði og lausnamiðuð hugsun

Nánari upplýsingar um starfið veitir Björn Einarsson, framkvæmdastjóri sölu- og viðskiptastýringarsviðs, bje@eimskip.com. Tekið á móti umsóknum í gegnum vefsíðu Eimskips.

Umsóknarfrestur er til og með 26. september. Öllum umsóknum verður svarað og farið með þær sem trúnaðarmál. Hreint sakavottorð er skilyrði fyrir ráðningu hjá Eimskip.

Eimskip er leiðandi flutningafyrirtæki á Norður-Atlantshafi með tengingar á alþjóðlega markaði og sérhæfingu í flutningsmiðlun um allan heim. Hjá Eimskip starfar úrvalshópur starfsmanna í fjölbreyttum störfum. Lögð er áhersla á jöfn tækifæri í heilbrigðu starfsumhverfi þar sem verkefnamiðað vinnurými skipar stóran sess.

EIMSKIP

STARF

Hefur þú eldheitan áhuga á loftslagsvænni og heilsusamlegri matargerð?

Okkur vantar hugmyndaríkan starfskraft sem eldar bragðgóðan og heilsusamlegan mat ásamt því að taka þátt í rekstri mötuneytis, innkaupum og gerð matseðla. Viðkomandi verður hluti af öflugu teymi sem kemur að undirbúningi og framreiðslu hádegisverðar í mötuneyti okkar á Háaleitisbraut, Lóninu. Lögð er áhersla á að lágmarka kolefnisspor máltíða í mötuneytinu.

Hæfniskröfur

- Menntun á sviði matreiðslu er skilyrði, sveinspróf að lágmarki
- Umtalsverð reynsla og brennandi áhugi á hollri matargerð og nýjungum í matreiðslu
- Frumkvæði, metnaður, skipulagshæfni og sjálfstæð vinnubrögð
- Lipurð í mannlegum samskiptum, jákvæðni og góð þjónustulund
- Sveigjanleiki og vinnugleði
- Stundvísi, snyrtimennska og reglusemi

Umsóknarfrestur er til og með 3. október

Sótt er um starfið á vef Landsvirkjunar
Landsvirkjun.is

Fyrirspurnir má senda á
starf@landsvirkjun.is eða ingvar.sigurdsson@landsvirkjun.is

Landsvirkjun

Finnst þér gaman að leysa fjölbreytt og krefjandi verkefni?

KPMG er alþjóðlegt fyrirtæki sem býður upp á frábær tækifæri til starfsþróunar og fræðslu, samkeppnishæf laun og hlunnindi og sveigjanlegt vinnuumhverfi. Á ráðgjafarsviði KPMG starfa um 45 ráðgjafar með fjölbreytta menntun og reynslu og eru hluti af 2.000 manna ráðgjafarteymi KPMG á Norðurlöndunum. Sviðið stækkar nú ört og leitar að metnaðarfullum einstaklingum til starfa hjá einu öflugasta ráðgjafarfyrirtæki landsins.

Sérfræðingur í fjármálaráðgjöf

Fjármálaráðgjöf veitir viðskiptavinum sínum fjölbreytta þjónustu frá upphafi til loka söluferlis fyrirtækja og aðstoðar viðskiptavini við að greina tækifæri og áhættur við kaup og sölu fyrirtækja.

Dæmi um verkefni eru gerð áreiðanleikakannana, verðmatsverkefni, gerð fjárhagsáætlana og vinna við fjárhagslega endurskipulagningu.

Hæfniskröfur

- Framhaldsmenntun á háskólastigi á sviði viðskipta-, hag- eða verkfræði.
- Viðeigandi starfsreynsla, t.d. úr fjármála-, hag- eða greiningardeild.
- Greiningarhæfni og gagnrýnin hugsun.
- Reynsla í greiningu á fjárhagsgögnum og framsetningu þeirra.
- Frumkvæði, vandvirkni og öguð vinnubrögð.
- Góð íslensku- og enskukunnátta, bæði í rituðu og töluðu máli.

Sérfræðingur í viðskiptagreind

Teymið í viðskiptagreind veitir viðskiptavinum sínum fjölbreytta þjónustu þegar kemur að því að umbreyta gögnum í verðmætar upplýsingar sem styðja við ákvarðanatöku, hvort sem greina þarf eldri upplýsingar, rauntíma eða til þess að áætla.

Dæmi um verkefni er gerð stjórnendamælaborða.

Hæfniskröfur

- Framhaldsmenntun á háskólastigi á sviði viðskipta-, hag-, tölvunar- eða verkfræði.
- Viðeigandi starfsreynsla er kostur.
- Metnaður til að læra þarfagreiningu fyrir BI lausnir og vinna eftir aðferðafræðum KPMG.
- Metnaður til að vera leiðandi í BI hugbúnaðarþróun, afla þekkingar á hönnun og virkni vöruhúsa og geta skjalað gagnahögun og gagnatengingar.
- Rík þjónustulund og samskiptahæfni.

Sérfræðingur í gæða- og verkefnastjórnun er tengist upplýsingatækni

Teymið í áhætturáðgjöf þjónustar viðskiptavini sína á fjölbreyttum sviðum þegar kemur að upplýsingatækni, gæða- og ferlamálum, áhættustýringu, innri endurskoðun og sjálfbærni í þeim tilgangi að auðvelda ákvörðunartöku stjórnenda og bæta frammistöðu fyrirtækis.

Dæmi um verkefni eru innleiðing og úttekt á gæða- og öryggisstöðlum, stafræn stefnumótun, nútímavæðing skjalamála, verkefnastjórnun, þarfagreining upplýsingakerfa o.fl.

Hæfniskröfur

- Framhaldsmenntun á háskólastigi eða viðeigandi starfsreynsla.
- Þekking og reynsla í upplýsingatækni og gæðastöðlum t.a.m. ISO27001.
- Brennandi áhugi á tækni og stafrænni vegferð.
- Frumkvæði og sjálfstæð og öguð vinnubrögð.
- Góð íslensku- og enskukunnátta, bæði í rituðu og töluðu máli.
- Metnaður til að vera leiðandi í gæða- og verkefnastjórnun og afla þekkingar.

Umsóknarfrestur er til og með 3. október

Umsóknir ásamt ferilskrá og kynningarbréfi óskast fylltar út á kpmg.is

Nánari upplýsingar veitir Erik Christianson, mannauðsstjóri á echristianson@kpmg.is

Laus störf hjá **Olíudreifingu**

Olíudreifing óskar eftir að ráða í starf á þjónustudeild í Reykjavík. Starfsvettvangur er vinna í kringum birgðastöðvar sem eru í eigu Olíudreifingar.

Sótt er um störfin á vef Olíudreifingar www.odr.is

Rafvirki

Fjölbreytt verkefni við uppsetningu og viðhald á tækjabúnaði og ýmis konar sérfræðistörf.

Viðkomandi þarf að vera með reynslu í stýringum, iðnstýringum og almennri raflagnavinnu. Sveinspróf í rafvirkjun er skilyrði, meistararéttindi mikill kostur en ekki nauðsynlegt. Einnig er góð tölvu- og tækjakunnátta æskileg fyrir viðkomandi.

Í þessum störfum er kostur að hafa réttindi á D-krana, 18 tonnmetrar eða minni og J-lyftara með 10 tonna lyftigetu eða minni.

Við hvetjum jafnt konur og karla til að sækja um starfið.

Nánari upplýsingar veitir Gauti Kristjánsson, gauti@odr.is

Meginstarfsemi Olíudreifingar er dreifing og birgðahald á fljótandi eldsneyti. Olíudreifing rekur einnig bifreiða-, járnsmíða-, dæla- og rafmagnsverkstæði. Starfsmenn félagsins eru um 140 talsins á starfsstöðvum víðsvegar um landið. Starfað er samkvæmt gæðavottuðum vinnuferlum. Nánari upplýsingar um Olíudreifingu ehf. má nálgast á www.oliudreifing.is.

Olíudreifing | Hólmaslóð 8-10 | 101 Reykjavík | sími 550-9900 | odr@odr.is | www.oliudreifing.is

Olíudreifing

Söluráðgjafi, dýrarannsóknir

Star-Oddi leitar að öflugum og metnaðarfullum einstaklingi í fjölbreytt og spennandi starf. Fyrirtækið er framsækið á sviði mælitækni fyrir rannsóknir á dýrum og náttúrulífi í hafi og á landi. Við erum leiðandi á heimsvísu í þróun og framleiðslu lítilla, áreiðanlegra og harðgerðra mælitækja fyrir rannsóknir viðskiptavina okkar.

Starfssvið felst í sölu, markaðssetningu og tæknilegri aðstoð vegna hita-, hjarta- og virknimæla fyrirtækisins auk þess að leiðbeina viðskiptavinum vegna notkunar mælanna í dýrum. Mælarnir eru seldir til fyrirtækja og stofnana sem stunda meðal annars rannsóknir á dýrum vegna lyfja- og bóluefnaþróunar og rannsókna á lífeðlisfræði og velferð villtra dýra og nytjadýra. Söluráðgjafi ber ábyrgð á kynningaraðgerðum og þátttöku fyrirtækisins á sýningum tengdum ráðstefnum og tekur þátt í vöruþróun.

Hæfniskröfur
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, t.d. heilbrigðisverkfræði, líffræði eða dýralækningar
- Lífeðlisfræðileg þekking eða reynsla af lífeðlisfræðirannsóknum
- Reynsla af lestri og helst skrifum á ritrýndum vísindagreinum
- Áhugi eða reynsla á mælitækni (bio-logging)
- Góðir samskiptahæfileikar og rík þjónustulund
- Góðir skipulagshæfileikar og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Mjög góð enskukunnátta

Kostir
- Reynsla af sölu- og markaðsstarfi mikill kostur
- Reynsla af mælingum eða greiningu á hjartaafritum (EKG), heilarafritum (EEG), vöðvarafritum (EMG), hitastigsmælingum eða hröðunarmælingum mikill kostur
- Reynsla af verkefnastjórnun

Gildi okkar eru *áreiðanleiki*, *metnaður* og *heiðarleiki* og leitumst við við að fylgja þeim í hvívetna í störfum okkar.

Umsókn með kynningarbréfi og náms- og starfsferilsskrá óskast sendar með tölvupósti á jobs@star-oddi.com. Umsóknarfrestur er til og með sunnudeginum 3. október.

Nánari upplýsingar veitir Snorri Guðmundsson, yfirmaður söludeildar, snorri@star-oddi.com eða í s. 533 6060.

Farið er með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

STAR ODDI
Logging Life Science

FASTEIGNASALAN TORG
Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

AUGLÝSIR EFTIR STARFSMANNI Í SAMNINGADEILD.
UM ER AÐ RÆÐA FULLT STARF Á SKRIFSTOFU STOFUNNAR.

STARFSSVIÐ:
Skjalagerð, samningagerð, lögskilauppgjör o.fl

REYNSLA ÆSKILEG
Löggilding fasteignasala nauðsynleg

Umsóknarfrestur er til og með 3. okt. 2021
Allar umsóknir eru trúnaðarmál.

Vinsamlegast sendið inn umsókn á:
sigurdur@fstorg.is

Seltjarnarnesbær
Laus störf

Leikskóli Seltjarnarness

- **Deildarstjóri,** fullt starf
- **Leikskólakennari,** fullt starf
- **Starfsmaður leikskóla,** fullt starf

Upplýsingar um störf í Leikskóla Seltjarnarness veitir Margrét Gísladóttir, leikskólastjóri, **margret.gisladottir@seltjarnarnes.is** í síma 5959-280/290.

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

Umsóknarfrestur um ofangreind störf er til 11. október 2021.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga við hlutaðeigandi stéttarfélaga.

JAFNLAUNAVOTTUN 2019 - 2022

SELTJARNARNESBÆR

seltjarnarnes.is

ÁLTAK

Framúrskarandi fyrirtæki

SALA OG RÁÐGJÖF

Vegna aukinna verkefni og umsvifa leitum við að metnaðarfullum einstaklingi til stafa með okkar sérfræðingum á sölu- og ráðgjafasviði.

Hæfniskröfur
- Þekking og reynsla úr byggingariðnaði og/eða menntun sem nýtist í starfi.
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri í starfi
- Gott vald á íslensku og ensku í töluðu og rituðu máli
- Almenn tölvukunnátta

Áltak er leiðandi í sölu utanhússklæðninga, hljóðvistarlausna, steypumóta og sérlausna í byggingariðnaði. Við erum með stór sem smá verkefni og bjóðum upp á heildarlausnir til okkar viðskiptavina.
Áltak hefur verið kosið fyrirmyndarfyrirtæki síðan 2016 og leggur mikla áherslu á góðan starfsanda og að allir séu virkir þátttakendur í framförum fyrirtækisins.

Áhugasamir sendi ferliskrá á starfasíðu alfred.is
Umsóknarfrestur er til og með 27. September.

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.
Við hvetjum konur jafnt sem karla að sækja u**m.**

Embætti ríkislögmanns
Lögmaður

Staða lögmanns við embætti ríkislögmanns er laust til umsóknar. Um er að ræða fullt starf. Viðkomandi mun aðallega sinna málflutningsstörfum fyrir hönd íslenska ríkisins auk annarra verkefna samkvæmt lögum nr. 51/1985 um ríkislögmann.

Umsækjendur þurfa að hafa réttindi til málflutnings fyrir héraðsdómi og gott vald á íslensku og ensku.

Æskilegt er að umsækjendur hafi reynslu af málflutningi eða störfum í stjórnsýslu. Góð kunnátta á sviði stjórnlaga, stjórnsýsluréttar, skaðabótaréttar, kröfuréttar og mannréttinda er kostur.

Launakjör eru miðuð við kjarasamning Félags háskólamenntaðra starfsmanna stjórnarráðsins.

Umsóknum, með upplýsingum um menntun og starfsferil, þarf að skila eigi síðar en **15. október næstkomandi** rafrænt á starfatorg.is eða póstfang embættisins: postur@rlm.is, merkt **„Umsókn 2021 “.**

Miðað er við að ráðið verði í starfið frá og með 1. nóvember 2021. Skrifstofa embættisins veitir allar nánari upplýsingar í síma 545 8490. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir.

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Sérfræðingur óskast til starfa hjá byggingarfulltrúanum í Reykjavík

Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar auglýsir eftir sérfræðingi til starfa hjá byggingarfulltrúanum í Reykjavík. Byggingarfulltrúi annast m.a. umsóknir um byggingarleyfi og afgreiðslu þeirra og umsýslu í samræmi við mannvirkjalög og byggingarreglugerð, ásamt öðrum tilheyrandi lögum, reglugerðum og skilmálum er varða notkun lóða og byggingarframkvæmdir á þeim.

Helstu verkefni og ábyrgð
- Yfirferð hönnunargagna vegna byggingarleyfa og fylgiskjala, s.s. séruppdrætti aðalhönnuða og greinargerðir hönnuða
- Svörun umsagna vegna leyfisveitinga rekstrarleyfa- og starfsleyfa
- Yfirferð skráningartafla með umsóknum og eignaskiptayfirlýsingar
- Tilfallandi vettvangsskoðanir vegna framkvæmda og umsókna
- Skráning efnisatriða og athugasemda í skráningarkerfi byggingarfulltrúa
- Samskipti við hönnuði, umsækjendur og íbúa varðandi umsóknir, gögn og leiðbeiningar
- Annast önnur þau verk sem falin eru af byggingarfulltrúa

Menntunar- og hæfniskröfur
- Menntun í byggingarverkfræði, byggingartæknifræði, byggingarfræði eða arkitektúr skv. kröfum byggingarreglugerðar sem skoðunarmaður
- Góð íslenskukunnátta í ræðu og riti og hæfni til að setja fram efni á skýran hátt
- Lausnamiðuð hugsun, þjónustulund og færni í samskiptum
- Skipulagsfærni og hæfileiki til að vinna sjálfstætt
- Geta til að vinna undir álagi og metnaður og vilji til að takast á við mismunandi og fjölbreytt og krefjandi verkefni
- Tölvufærni og kunnátta til að nýta upplýsingakerfi sem stjórntæki og geta til að tileinka sér notkun nýrri kerfa
- Góð enskukunnátta í ræðu og riti er æskileg
- Ökuréttindi

Um er að ræða framtíðarstarf og er æskilegt að starfsmaður geti hafið störf sem fyrst. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og hlutaðeigandi stéttarfélags.

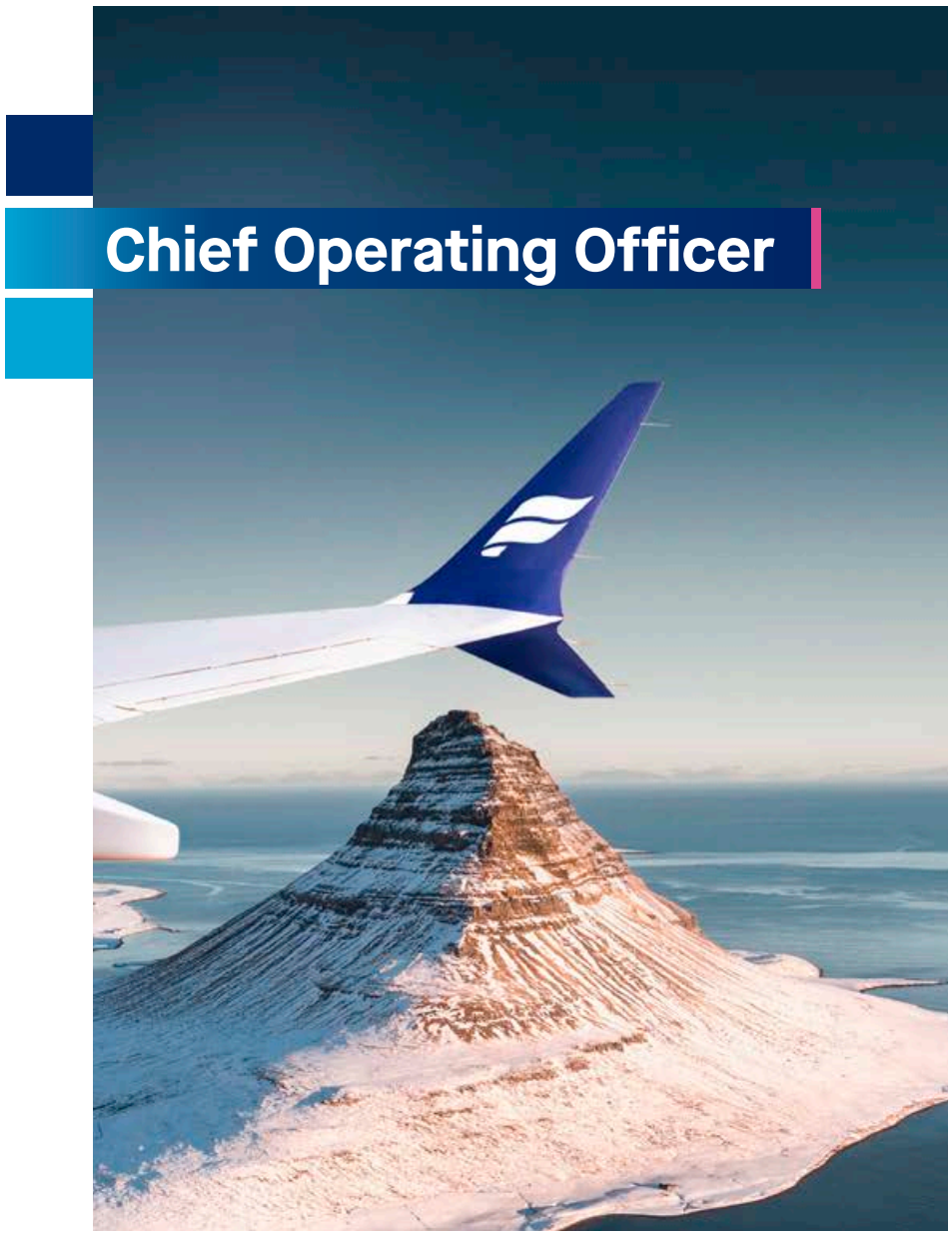
Umsóknarfrestur er til 6. október 2021.

Sækja skal um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar ***www.reykjavik.is*** undir **„störf í boði“**-“**Sérfræðingur hjá byggingarfulltrúa**”.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Nikulás Úlfar Másson , byggingarfulltrúi í síma 411-1111 eða með því að senda tölvupóst á ***Nikulas.Ulfar.Masson@reykjavik.is***

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

ICELANDAIR



Icelandair Group is searching for a strong and experienced individual to lead the company's operations. We are looking for a leader who has passion for working with diverse groups of people to ensure efficient and responsible airline operations. Operations is the most extensive division within the company, consisting of crew, technical and maintenance operations, airport services, and other support functions.

The Chief Operating Officer (COO) is the accountable manager for the company's airline operations and is responsible for the management and safety systems appropriate for the scope of the operations. The COO provides a motivating and enjoyable work environment for employees, enabling them to deliver their very best.

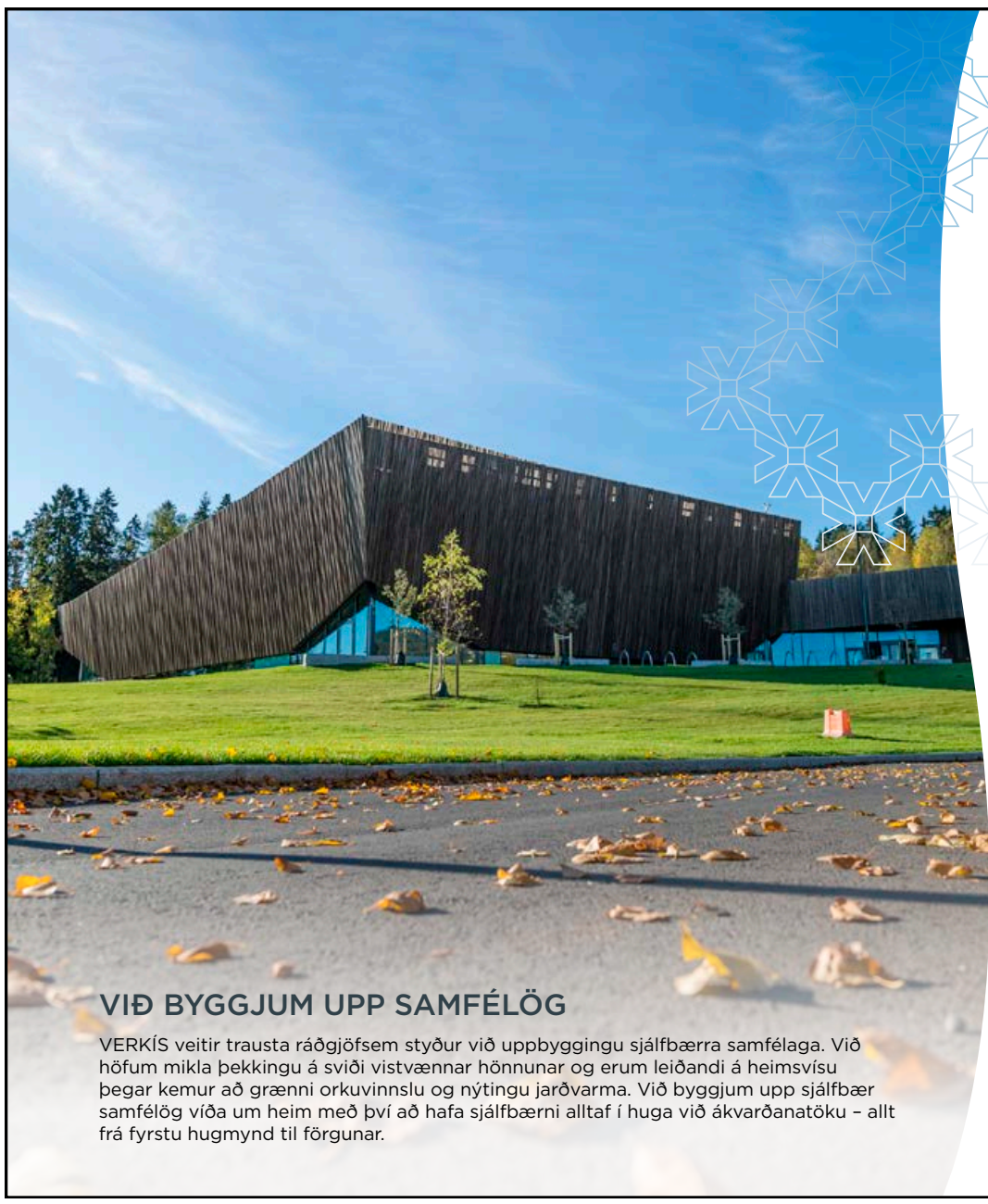
The Chief Operating Officer reports to the Chief Executive Officer, is a member of the Executive committee of Icelandair Group and contributes to the implementation of the Company's strategy to reach its short- and long-term goals.

Qualifications:

- Postgraduate education fit for the role (e.g. within engineering, airline operations or finance)
- Experience in airline operations
- Experience in managing quality systems or other management systems
- Outstanding leadership ability and an interest in interacting with others
- Strong capabilities to organize, lead and encourage diverse teams
- Passion to reach success with a clear vision and goals

For further information, please contact:
Sverrir Briem, sverrir@hagvangur.is

Application deadline: 3rd October 2021
Apply for the position at www.hagvangur.is



VIÐ BYGGJUM UPP SAMFÉLÖG

VERKÍS veitir trausta ráðgjöfsem 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.

Rafkerfahönnuður

Vegna aukinna verkefna viljum við bæta við öflugum einstaklingum í okkar frábæra starfsmannahóp. Ef þú ert rafkerfahönnuður með góða samskipta- og skipulagshæfni þá gæti þetta starf átt við þig. Starfið felst í hönnun rafkerfa fyrir ýmsar gerðir mannvirkja, ráðgjöf og aðstoð við viðhald og endurnýjun rafkerfa. Starfið tilheyrir rafkerfa- og lýsingarhópi Byggingasviðs.

Hæfniskröfur

- Háskólapróf í rafmagnsverkfræði, rafmagnstæknifræði eða rafmagnsiðnfræði
- Löggilding Húsnæðis- og mannvirkjastofnunar sem raflagna- eða rafkerfahönnuður
- Nám í rafvirkjun og reynsla af vinnu við raflagnir er kostur
- Góð kunnátta á Autocad og Revit
- Gott vald á íslensku og ensku og þekking á Norðurlandamáli er kostur

Nánari upplýsingar veita
Elín Greta Stefánsdóttir mannauðsstjóri, egs@verkis.is
Áslaug Ósk Alfreðsdóttir, sérfræðingur í mannauðsmálum, aoa@verkis.is

Umsóknarfrestur er til og með 5. október. Sótt er um á umsokn.verkis.is

Verkís er jafnlaunavottað fyrirtæki frá árinu 2018 og er fyrirmyndarfyrirtæki samkvæmt könnun VR 2021. Einnig hefur Verkís hlotið viðurkenningu Creditinfo sem framúrskarandi fyrirtæki í rekstri fimm ár í röð, nú síðast 2021.

VERKÍS

Vilt þú vinna í alþjóðlegu umhverfi á Íslandi?

Demand and Supply Chain Director

GOOD GOOD óskar eftir að ráða *Demand and Supply Chain Director* fyrirtækisins í Evrópu og Norður-Ameríku. Um er að ræða starf í höfuðstöðvum fyrirtækisins í Reykjavík.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Innkaupaspár, greiningarvinna og áætlanagerð
- Móta og viðhalda aðfangakeðju fyrirtækisins
- Birgðastýring og innkaup á hráefnum og fullunnum vörum
- Samningar og samskipti við birgja og þjónustuaðila
- Samskipti við erlendar starfstöðvar fyrirtækisins
- Önnur tilfallandi verkefni

Menntunar- og hæfniskröfur

- MSc. í verkfræði, viðskiptafræði, tölvunarfræði eða sambærilegt
- Reynsla af aðfanga- og vörustjórnun er nauðsynleg
- Mjög góð enskukunnátta og geta til að vinna í alþjóðlegu umhverfi
- Mikil greiningar- og tæknihæfni
- Æskileg tölvukunnátta: AGR, Targit eða önnur BI kerfi og bókhaldskerfi
- Áreiðanleiki, nákvæmni og frumkvæði

Öllum umsóknum skal skila inn á **Alfreð.is**.

GOOD GOOD er íslenskt fyrirtæki sem framleiðir gómsætar vörur án viðbætts sykurs og byggir á íslensku hugviti, hönnun og markaðsstarfi. Vörur **GOOD GOOD** eru seldar í yfir 10.000 verslunum víða um heim en framleiddar í Hollandi og Belgíu.

GOODGOOD.NET
@GOODGOODBRAND

Ert þú tæknifræðingur eða verkfræðingur?

Iðn- og tæknifræðideild Háskólans í Reykjavík auglýsir eftir tæknifræðingi eða verkfræðingi á véla- og orkusvið deildarinnar.

Starfssvið:

- Kennsla á véla- og orkusviði við iðn- og tæknifræðideild.
- Mótun kennslu í námskeiðum á sviðinu.
- Þátttaka í stefnu og starfi deildar sem og almennu kynningarstarfi.

Hæfniskröfur:

- Menntun sem tæknifræðingur eða meistaragráða í vélaverkfræði eða tengdum fögum.
- Sérhæfing á sviði orkutækni og vélahönnunar er kostur.
- Reynsla af kennslu er kostur.
- Hæfni í mannlegum samskiptum, frumkvæði og sjálfstæði í starfi.
- Góð kunnátta í ensku og íslensku í ræðu og riti.

Nánari upplýsingar um starfið veita Hera Grímsdóttir, forseti iðn- og tæknifræðideildar, **hera@ru.is**, eða Indriði Sævar Ríkharðsson, fagstjóri véla- og orkusviðs, **ind@ru.is**. Umsóknum ásamt starfsferilskrá, afriti af viðeigandi prófskírteinum, yfirliti yfir starfsreynslu og reynslu af kennslu og tveimur nöfnum á meðmælendum, skal skilað á ráðningarvef Háskólans í Reykjavík, **jobs.50skills.com/ru/is**, fyrir 11. október 2021. Farið er með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál.

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

Deildarstjóri upplýsingatækni

ósar

icepharma LYFIS parlogis

Ósar hf. leita að metnaðarfullum og framsýnum einstaklingi til að veita upplýsingatæknimálum og stafrænni vegferð fyrirtækisins forstöðu.

Framundan er spennandi og metnaðarfull vegferð sem hefst með stefnumótun meðal samstarfsaðila og viðskiptavina.

Markmið Ósa er að veita dótturfélögum og viðskiptavinum framúrskarandi þjónustu og notendaupplifun. Til þess þurfa grunninnviðir að vera öruggir, aðgengilegir og traustir, kerfi að vera notendavæn og skilvirk og þjóna sínu hlutverki vel. Rík þjónustulund og gott samstarf eru í hávegum höfð og stöðugt þarf að leita tækifæra til nýsköpunar og umbóta ásamt því að leitast við að sýna hagkvæmni í rekstri.

Hefur þú víðtæka reynslu af stjórnun, stefnumótun og innleiðingu á stefnu í upplýsingatækni?

Hefur þú metnað og góða samskiptahæfni til að leiða stafræna vegferð Ósa?

Helstu verkefni

- Ábyrgð á upplýsingatæknistefnu og stafrænni þróun Ósa
- Ábyrgð á rekstri upplýsingatæknideildar, s.s. skipulagi, mannauði og áætlanagerð
- Ábyrgð á samskiptum er varða rekstur og þróun upplýsingatæknimála dótturfélaga
- Ábyrgð á samskiptum við úttektaraðila sem varða upplýsingatæknimál
- Breytingastjórnun og ábyrgð á innleiðingum kerfa

Menntunar- og hæfnikröfur

- Menntun sem nýtist í starfi, s.s. tölvunarfræði, verkfræði eða sambærileg
- Farsæl reynsla í starfi og þekking á upplýsingatæknimálum
- Reynsla af innleiðingu breytinga
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi
- Framúrskarandi samskiptahæfni og þjónustulund
- Hæfni til að miðla upplýsingum
- Gott vald á íslensku og ensku

Við hvetjum hæfileikaríkt fólk til að sækja um starfið, óháð kyni. Umsóknir óskast fylltar út á vef Hagvangs, hagvangur.is. Umsóknarfrestur er til og með 4. október. Nánari upplýsingar veitir Sverrir Briem, sverrir@hagvangur.is.

Ósar er nýstofnað móðurfélag Icepharma hf., Parlogis ehf. og LYFIS ehf. Hlutverk félagsins er að veita vandaða og faglega stoðþjónustu til dótturfélaga m.a. á sviði fjármála og upplýsingatækni, svo þau geti einbeitt sér að kjarnastarfsemi sinni.

ósar lífæð heilbrigðis

Toyota Kauptúni

BÍLAMÁLARI

Toyota Kauptúni leitar að reyndum bílamálara sem getur hafið störf sem fyrst. Um framtíðarstarf er að ræða í frábæru starfsumhverfi.

STARFSSVIÐ:
- Almenn störf bílamálara

HÆFNISKRÖFUR:
- Próf í bílamálun
- Starfsreynsla er skilyrði
- Góð þekking á bílum
- Vandvirkni og stundvísi
- Hæfni í mannlegum samskiptum

Vinnutími er mán-fim 08:00-17:00 og fös 08:00-15:30

Umsókn, ásamt ferilskrá og kynningarbréfi, óskast fyllt út á vef félagsins www.toyotakauptuni.is
Nánari upplýsingar veitir Fanný Bjarnadóttir, fanny@toyota.is
Umsóknarfrestur er til 1. október.

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
570-5070

VR FYRIRMYNDAR FYRIRTÆKI 2021 Toyota Kauptúni

bsi ISO 14001 Environmental Management CERTIFIED EMS 518325

Aðstoðarsaksóknari
við embætti ríkissaksóknara.

Laus er til umsóknar staða aðstoðarsaksóknara við embætti ríkissaksóknara. Starfshlutfall er 100%.

Hæfniskröfur
Umsækjendur skulu hafa lokið embættis- eða meistaraprófi í lögfræði og er einkum leitað eftir lögfræðingum sem hafa lagt sig eftir námsefni á sviði refsiréttar og sakamálaréttarfars í laganámi sínu.
Gerð er krafa um að umsækjendur hafi reynslu af lögfræðistörfum. Einnig er nauðsynlegt að umsækjendur hafi mjög gott vald á íslensku og gott vald á ensku.
Lögð er á það áhersla að viðkomandi hafi skipulagshæfileika, geti viðhaft öguð og sjálfstæð vinnubrögð og eigi auðvelt með mannleg samskipti.

Lýsing á starfi:
Meginverkefni starfsmannsins eru:

a. Meðferð réttarbeiðna frá erlendum yfirvöldum og mál vegna kröfu um framsal/afhendingu erlendra ríkisborgara, þ.m.t. beiðnir á grundvelli Norrænu- og Evrópsku handtökuskipunarinnar.

b. Meðferð kærumála vegna ákvarðana héraðssaksóknara og lögreglustjóra um að vísa kæru frá, hætta rannsókn, fella mál niður eða falla frá saksókn, sbr. 52. gr., 145. gr., 146. gr. og 147. gr. laga nr. 88/2008 um meðferð sakamála.

- Starfsmaður á samskipti við lögreglumenn, lögmenn, dómstóla og ýmis embætti og stofnanir, þ.m.t. erlendar stofnanir, í tengslum við mál sem honum eru falin til meðferðar og afgreiðslu.
- Starfsmaður tekur þátt í gæðastarfi ríkissaksóknara eftir því sem óskað er eftir.
- Starfsmaður sinnir öðrum verkefnum sem ríkissaksóknari felur honum.

Ráðningarkjör eru samkvæmt kjarasamningi fjármálaráðherra f.h. ríkissjóðs og Stéttarfélags lögfræðinga.

Nánari upplýsingar veitir:
Sigríður J. Friðjónsdóttir ríkissaksóknari – sjf@saksoknari.is, S:444-2900

Umsóknir, ásamt upplýsingum um menntun og starfsferil, skal senda til embættis ríkissaksóknara, Suðurlandsbraut 4, 108 Reykjavík, eða á netfangið saksoknari@saksoknari.is. Til þess að hraða afgreiðslu umsókna og bréfaskiptum skulu umsækjendur gefa upp netfang sem notað verður til að eiga samskipti við umsækjendur. Umsóknarfrestur er til og með 15. október 2021.

Ráðið verður í stöðuna frá 1. janúar 2022.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir.

Skipulags- og umhverfisfulltrúi Vestmannaeyjabæjar

Laust er til umsóknar starf skipulags- og umhverfisfulltrúa Vestmannaeyjabæjar. Um er að ræða 100% starf innan stjórnsýslu sveitarfélagsins. Leitað er að metnaðarfullum aðila til að stýra fjölbreyttum verkefnum í skipulags- og umhverfismálum sveitarfélagsins. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Helstu verkefni og ábyrgðarsvið:
Skipulags –og umhverfisfulltrúi hefur umsjón með skipulags-, umhverfis- og náttúruverndarmálum sveitarfélagsins, þjónustu við íbúa og ráðgjöf fyrir bæjarstjórn, fagráð og nefndir og vinnur skv. samþykktum þeirra. skipulags- og umhverfisfulltrúi hefur eftirlit og ábyrgð með því að lögum og reglugerðum um umhverfis- og skipulagsmál sé framfylgt.

Eftirfarandi heyrir m.a. undir verkefna- og ábyrgðarsvið skipulags- og umhverfisfulltrúa Vestmannaeyjabæjar:
- Skipulagsgerð og útgáfa framkvæmdaleyfa.
- Umsjón með umferðar- og samgöngumálum.
- Umsjón með umhverfis- og hreinlætismálum sveitarfélagsins.
- Umsjón með náttúruverndarmálum í sveitarfélaginu.
- Umsjón með opnum svæðum, gróðursetningu og uppgræðslu.
- Umsjón með merkingu og kortlagningu útivistarsvæða og gönguleiða í sveitarfélaginu.
- Umsjón verkefna er varða gróðurvernd.
- Gerð starfs- rekstrar-, og framkvæmdaáætlana fyrir þá málaflokka sem undir hann heyra.

Skipulags- og umhverfisfulltrúi ber ábyrgð á meðferð og varðveislu gagna, úrvinnslu og upplýsingagjöf, stefnumótun, þróun verklags og þjónustugæða. Skipulags- og umhverfisfulltrúi er starfsmaður Umhverfis- og skipulagsráðs. Skipulags- og umhverfisfulltrúi starfar á umhverfis- og framkvæmdasviði og lýtur stjórn framkvæmdastjóra.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólamenntun og viðeigandi réttindi til að annast skipulagsgerð skv. 7. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er skilyrði.
- Þekking og reynsla af skipulags- og umhverfismálum er æskileg.
- Reynsla af stórfum í opinberri stjórnsýslu er kostur.
- Reynsla af þátttöku í stefnumótandi áætlanagerð og gerð rekstrar- og fjárhagsáætlana er æskileg.
- Færni í mannlegum samskiptum, frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Góð tölvu og enskukunnátta

Nánari upplýsingar um starfið veitir Ólafur Þór Snorrason, framkvæmdastjóri Umhverfis- og framkvæmdasviðs á netfanginu olisnorra@vestmannaeyjar.is

Laun og starfskjör eru samkvæmt kjarasamningum viðkomandi stéttarfélags og Sambands íslenskra sveitarfélaga.

Hvatning er til allra áhugasama einstaklinga, óháð kyni, til að sækja um starfið skv. lögum um jafna stöðu og jafnan rétt kynjanna nr 150/2020.

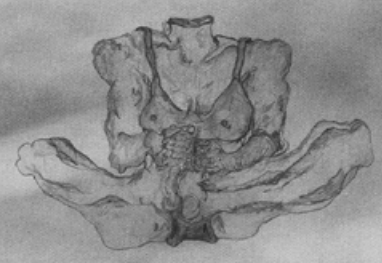
Umsóknum skal fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið. Umsóknir skulu sendar á netfangið olisnorra@vestmannaeyjar.is

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin

Umsóknarfrestur er til og með 4. október 2021.

101 hotel
reykjavik

ÓSKUM EFTIR BAR STARFSFÓLKI



sendið ferilskrá og kynningu á lilja@101hotel.is

101 hotel – hverfisgötu 10

LANGAR ÞIG AÐ VINNA MEÐ FRAMTÍÐ LANDSINS?

Dalskóli leikskólahluti óskar eftir fólki til starfa

Leikskólinn er staðsettur í nýju hverfi í Úlfarsárdal

Í Dalskóla er unnið mikið með skapandi starf, þar sem unnið er með börnin sem skapandi og hæfileika einstaklinga frá fyrstu tíð.

Einkunnarorð Dalskóla eru „Hamingjan er ferðalag"

Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið

www.reykjavik.is/laus-storf/sfs

VIÐ HLUSTUM

VILTU VERA MEÐ?

LYFJAFRÆÐINGAR ÓSKAST TIL STARFA

Upplýsingar um störfin veitir Guðbjörg Stefánsdóttir, rekstrar- og mannauðsstjóri, ***gudbjorg@lyfogheilsa.is***
Sendu umsókn merkta „lyfjafræðingur", ásamt ferilskrá á starf@lyfogheilsa.is

www.lyfogheilsa.is

Starfssvið

Í starfinu felst fagleg ábyrgð á afgreiðslu lyfja samkvæmt lögum og reglugerðum um lyfsölu.

Hæfniskröfur

Ef þú hefur háskólapróf í lyfjafræði og gilt starfsleyfi, brennandi áhuga á þjónustu, ert jákvæður og opinn einstaklingur, þá gætum við verið að leita að þér.

Lyf & heilsa er framsækið þjónustufyrirtæki með starfsemi víðsvegar um landið. Fyrirtækið leggur metnað sinn í að veita viðskiptavinum sínum framúrskarandi þjónustu á sviði heilsu, heilbrigði og lífsgæða.

Lyf & heilsa

Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing

FAST Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is

Þarftu að ráða starfsmann?

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

ráðum
ráðningarstofa

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

VILT ÞÚ STARFA Í ALÞJÓÐLEGU TEYMI?

Við leitum að reynslumiklum lögfræðingi í fjölbreytt og spennandi starf forstöðumanns þjónustu- og lögfræðisviðs.

Viðkomandi ber ábyrgð á starfsleyfi Creditinfo gagnvart Persónuvernd og þarf því að búa yfir yfirgripsmikilli þekkingu á persónuverndarlöggjöf (GDPR) og neytendalögum. Lögfræðingur heyrir beint undir framkvæmdastjóra og situr í framkvæmdastjórn fyrirtækisins.

Við erum teymi öflugra, alþjóðlegra sérfræðinga sem vinnur náið saman þvert á deildir og markaði. Umsækjendur þurfa því að hafa gott vald á íslensku og ensku og framúrskarandi samskipta- og leiðtogahæfni.

ÁBYRGÐ Í STARFI

- Ábyrgð á hlítingu við lög, starfsleyfi og samningum við viðskiptavini og birgja.
- Ábyrgð á gerð umsagna, álitsgerða og greinargerða.
- Lögfræðileg ráðgöf.
- Samningagerð við viðskiptavini og birgja.
- Samskipti við Persónuvernd og aðra eftirlitsaðila.
- Samskipti við viðskiptavini.

HÆFNISKRÖFUR

- Héraðsdómsréttindi.
- Þekking og reynsla á sviði persónuverndarlaga og neytendalaga.
- Reynsla úr viðskiptalífinu, sér í lagi samningagerð.
- Skipulagshæfni og öguð vinnubrögð.

Umsókn ásamt ferilskrá skal senda á netfangið **atvinna@creditinfo.is** merkt „Forstöðumaður þjónustu- og lögfræðisviðs". Allar nánari upplýsingar veitir Anna Lára Sigurðardóttir, staðgengill framkvæmdastjóra, á annas@creditinfo.is.

Umsóknarfrestur er til og með **4. október 2021**.

Creditinfo er ört vaxandi, alþjóðlegt fyrirtæki á sviði miðlunar fjárhags- og viðskiptaupplýsinga. Tilgangur Creditinfo er að auka virði upplýsinga í þágu einstaklinga, fyrirtækja og opinberra aðila og stuðla þannig að réttri ákvarðanatöku og trausti í viðskiptum. Á Íslandi vinnum við í samhentu teymi í verkefnamiðaðri vinnuaðstöðu. Starfsemin er ISO 27001 vottuð, allar okkar greiningar eru unnar í vöruhúsi gagna og markmið okkar er bættur árangur á hverjum degi. Hjá félaginu starfa um 40 manns hérlendis og tæplega 500 manns úti um allan heim.

CREDITINFO

Við leiðum fólk saman

hagvangur.is

HAGVANGUR

KREFJANDI SÉRFRÆÐISTÖRF Í SÍKVIKU STARFSUMHVERFI

LÁNAUMSÝSLA OG BÓKHALD

HELSTU VERKEFNI OG ÁBYRGÐ

- Lánaumsýsla vegna lánamála ríkisins ásamt bókhaldsþjónustu
- Framþróun ferla og verklags

HÆFNIKRÖFUR

- Háskólagráða sem nýtist í starfi
- Reynsla af bakvinnslu/bókhaldi lána og tengdra þátta er kostur
- Þekking á lánakerfi LIBRA er kostur
- Öguð og skipulögð vinnubrögð byggð á metnaði og árangri
- Mjög góð samstarfs- og samskiptahæfni
- Frumkvæði, metnaður til að ná árangri og tileinka sér nýjungar
- Sjálfstæði í vinnubrögðum og skipulagshæfni
- Góð færni til tjáningar í ræðu og riti á íslensku og ensku

BÓKHALD

HELSTU VERKEFNI OG ÁBYRGÐ

- Umsjón og eftirlit með bókhaldi tiltekinna stofnana og fjárlagaliða
- Afstemmingar og uppgjör á bókhaldi
- Framþróun ferla og verklags

HÆFNIKRÖFUR

- Háskólagráða á sviði viðskiptafræði af fjármála- eða endurskoðunarsviði
- Reynsla af bókhaldsvinnu og gagnaúrvinnslu
- Þekking á Orra er kostur
- Mjög góð samstarfs- og samskiptahæfni
- Frumkvæði, metnaður til að ná árangri og tileinka sér nýjungar
- Sjálfstæði í vinnubrögðum og skipulagshæfni
- Góð kunnátta á Excel og helstu notendaforrit

GRÆN SKREF

JAFNLAUNAVOTTUN 2019 - 2022

Sótt er um störfin á starfatorg.is
Við ráðningu er farið eftir jafnréttisstefnu FJS
Starfshlutfall er 100% - Umsóknarfrestur er til og með 04.10.2021
Laun skv. gildandi kjarasamningi milli fjármála- og efnahagsráðherra og FHSS

Nánari upplýsingar veitir:
Pétur Ó. Einarsson ▪ petur.einarsson@fjs.is ▪ 545-7500
Starfsferilskrá ásamt kynningarbréfi skal fylgja þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda til að gegna starfinu

www.fjs.is

Fjársýslan er þjónustu- og þekkingarstofnun á sviði opinberra fjármála
Stofnunin veitir fjármálatengda þjónustu til ríkissjóðs og ríkisaðila og annast umsýslu fjármuna
Þá hefur hún yfirumsjón með bókhaldi og uppgjörum ríkis sjóðs og tryggir tímanlegar og áreiðanlegar upplýsingar um fjármál ríkisins

Fjársýsla ríkisins

OR Orkuveita Reykjavíkur

Vilt þú vera í þessum hópi?

Orkuveita Reykjavíkur leitar að framkvæmdastjóra/stýru fjármála fyrir samstæðuna.

Berglind Rán Ólafsdóttir
framkvæmdastýra
Orku náttúrunnar

Hildigunnur Thorsteinsson
framkvæmdastýra
rannsókna og nýsköpunar

Skúli Skúlason
framkvæmdastjóri
þjónustu

Edda Sif Pind Aradóttir
framkvæmdastýra Carbfix

Sólrún Kristjánsdóttir
framkvæmdastýra
mannauðs og menningar

Erling Freyr Guðmundsson
framkvæmdastjóri
Ljósleiðarans

Bjarni Bjarnason
forstjóri OR

Gestur Pétursson
framkvæmdastjóri Veitna

Framkvæmdastjóri/stýra fjármála

Við leitum að framsýnum einstaklingi með yfirgripsmikla fjármálareynslu sem býr yfir frumkvæði, umhyggju og umbótavilja. Framkvæmdastjóri/stýra fjármála OR hefur forystu um stefnumótun í fjármálum og leiðir sterkan hóp fagfólks sem hefur það markmið að auka lífsgæði og skapa virði fyrir samfélagið.

Velta 2020	um **50 milljarðar** króna
Árleg endurskoðuð fjárhagsuppgjör	**9**
Græn fjármögnun 2020	**68%**, stefnt að 100%
Kolefnisspor	**42,8 ktn**, stefnt að 0 árið 2030
Eiginfjárhlutfall	um **50%**
Heildareignir OR	**395 milljarðar** króna

Nánari upplýsingar um starfið eru á **starf.or.is**.

Upplýsingar veita Bjarni Freyr Bjarnason, starfandi framkvæmdastjóri fjármála, **bjarni.freyr.bjarnason@or.is**, og Sólrún Kristjánsdóttir, framkvæmdastýra mannauðs og menningar, **solrun.kristjansdottir@or.is**.

Umsóknarfrestur er **til og með 4. október 2021**.

OR Grunnur að lífsgæðum

VEITUR | GAGNAVEITA REYKJAVÍKUR | ON ORKA NÁTTÚRUNNAR | Carbfix

HSN Heilbrigðisstofnun Norðurlands

Yfirhjúkrunarfræðingur svæðis á Heilsugæsluna á Akureyri

Heilbrigðisstofnun Norðurlands Akureyri auglýsir laust starf yfirhjúkrunarfræðings svæðis á Heilsugæslunni á Akureyri.

Yfirhjúkrunarfræðingur ber faglega, stjórnunarlega og rekstrarlega ábyrgð.
Næsti yfirmaður er framkvæmdastjóri hjúkrunar.

Leitað er að áhugasömum einstaklingi til að taka þátt í áframhaldandi þróun og uppbyggingu heilsugæsluþjónustu til framtíðar í samræmi við stefnu HSN.

Starfshlutfall er 100% og veitist starfið frá 1. október 2021 eða eftir samkomulagi.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Fagleg og stjórnunarleg ábyrgð á hjúkrunarþjónustu sem veitt er á heilsugæslustöðinni og stoðstarfsemi hennar, samkvæmt skipuriti
- Þátttaka í klínísku starfi
- Staðarumsjón
- Tekur þátt í gerð áætlana varðandi rekstur og tryggir að rekstur og starfsmannamál séu í samræmi við fjárhagsáætlun
- Tekur þátt í þverfaglegu samstarfi, þróun þjónustu og stjórnun verkefna á starfsstöðinni og þvert á stofnun
- Hefur umsjón með starfsemi heilsugæslustöðvarinnar sam-kvæmt skipuriti ásamt yfirlæknum
- Stuðlar að góðri vinnustaðamenningu

Hæfniskröfur

- Íslenskt hjúkrunarleyfi og a.m.k. 5 ára starfsreynsla við hjúkrun
- Reynsla af heilsugæsluhjúkrun er æskileg
- Viðbótarmenntun á sviði heilbrigðisvísinda, viðskiptafræði eða stjórnunar kostur
- Farsæl stjórnunarreynsla og góð samskiptafærni
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri í starfi
- Góð tölvukunnátta

Frekari upplýsingar um starfið
Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga hafa gert.
Með umsókn skal fylgja afrit af prófskírteini og íslenskt hjúkrunarleyfi. Umsókn fylgi jafnframt starfsferilskrá og upplýsingar um nám og fyrri störf. Umsækjendur eru auk þess beðnir um að skila kynningarbréfi með rökstuðningi fyrir hæfi og sýn á starfið.

Nánari upplýsingar veita Guðný Friðriksdóttir - gudnyf@hsn.is - 860 7750 og Kristjana E Guðlaugsdóttir - kristjanag@hsn.is

Umsóknarfrestur er til og með 27.09.2021
Tekið er á móti rafrænum umsóknum á heimasíðu stofnunarinnar www.hsn.is og einnig á starfatorg.is.

Vegagerðin er eftirsóknarverður vinnustaður.
Áhugasamir einstaklingar, án tillits til kyns,
eru hvattir til að sækja um.

Verkefnastjóri Borgarlínu

Starf verkefnastjóra Borgarlínu er laust til umsóknar. Um 100% starf er að ræða.

Verkefnastjóri Borgarlínu ber ábyrgð á verkefnastofu Borgarlínu hjá Vegagerðinni í Garðabæ og þeim verkum sem eru unnin þar. Verkefnastofa Borgarlínu heyrir undir höfuðborgarsvæði Vegagerðarinnar. Verkefnastjórinn ber ábyrgð á undirbúningi og áætlanagerð vegna framkvæmda tengdri Borgarlínu, samþættingu verkefnisáætlana, yfirsýn og stýringu mannafla. Einnig upplýsingagjöf til stjórnenda og hagsmunaaðila.

Verkefni Borgarlínu falla undir Samgöngusáttmála ríkis og sveitarfélaga og eru samstarfsverkefni Vegagerðarinnar, sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu og Betri samgangna.

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

Umsóknarfrestur er til og með 4. október 2021.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf sem nýtist í starfi, framhaldsmenntun æskileg
- Víðtæk og árangursrík reynsla af því að stýra umfangsmiklum verkefnum með ólíkum hagaðilum.
- Farsæl reynsla af undirbúningi framkvæmda og áætlanagerð stórra verkefna
- Framúrskarandi leiðtogi með góða samskiptahæfileika og reynslu í að stýra teymum.
- Sjálfstæð vinnubrögð, lausnamiðuð nálgun og færni til að sjá heildarmyndina.
- Þekking á opinberri stjórnsýslu.
- Reynsla í að koma fram og kynna flókin verkefni
- Góð íslensku- og enskukunnátta í ræðu og riti.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Bryndís Friðriksdóttir svæðisstjóri höfuðborgarsvæðisins í síma 522 1000.

Tekið skal fram að umsóknir geta gilt í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út.

Öllum umsóknum um starfið verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Áhugasamir eru beðnir að sækja um starfið á www.vegagerdin.is

Laun eru greidd samkvæmt kjarasamningi ríkisins og viðkomandi stéttarfélags.

prentmet
HRAÐI - GÆÐI - ÞJÓNUSTA

STARFSFÓLK ÓSKAST

Prentmet Oddi óskar eftir tveimur starfsmönnum í 100% starf.

Vélamanni í umbúðadeild

Æskilegt er að viðkomandi hafi reynslu á að stjórna vélum í framleiðslufyrirtæki.

Aðstoðarmanni í bókband og umbúðadeild

Starfið er aðalega fólgið í að aðstoða við bókbandsvélar og umbúðavélar.

Við leitum eftir handlögnum, reyklausum og heilsuhraustum einstaklingum. Kostur er að þeir hafi unnið í prentsmiðju eða framleiðslufyrirtæki.

Vinnutíminn er frá 8:00-16:00 og til 15:30 á föstudögum. Möguleiki er á aukavinnu.

Nánari upplýsingar um starfið veitir framkvæmdastjóri mannauðsmála í isi@prentmetoddi.is, s. 856 0601 og https://prentmetoddi.is/um-okkur/atvinnuumsokn/.

Umsóknarfrestur er til 30. september n.k.

Prentmet Oddi er stærsta og framsæknasta prentsmiðja landsins sem býður upp á heildarlausnir og hágæða prentun þar sem hraði, gæði og persónuleg þjónusta fara vel saman í framleiðslunni. Fyrirtækið er Svansvottað og framleiðir pappírsumbúðir, bækur og allt almennt prentverk. Lögð er rík áhersla á að starfsfólki líði vel á vinnustað.

Umbúðir · Almenn prentun · Bækur · Límmiðar · Umhverfisvottuð prentsmiðja

Prentmet er framsækin prentsmiðja með höfuðstöðvar að Lynghálsi 1 í Reykjavík og útibú á Akureyri og Selfossi

Embætti ríkislögmanns
Lögmaður

Staða lögmanns við embætti ríkislögmanns er laust til umsóknar. Um er að ræða fullt starf. Viðkomandi mun aðallega sinna málflutningsstörfum fyrir hönd íslenska ríkisins auk annarra verkefna samkvæmt lögum nr. 51/1985 um ríkislögmann.

Umsækjendur þurfa að hafa réttindi til málflutnings fyrir héraðsdómi og gott vald á íslensku og ensku.

Æskilegt er að umsækjendur hafi reynslu af málflutningi eða störfum í stjórnsýslu. Góð kunnátta á sviði stjórnlaga, stjórnsýsluréttar, skaðabótaréttar, kröfuréttar og mannréttinda er kostur.

Launakjör eru miðuð við kjarasamning Félags háskólamenntaðra starfsmanna stjórnarráðsins.

Umsóknum, með upplýsingum um menntun og starfsferil, þarf að skila eigi síðar en **15. október næstkomandi** rafrænt á starfatorg.is eða póstfang embættisins: postur@rlm.is, merkt **„Umsókn 2021 “.**

Miðað er við að ráðið verði í starfið frá og með 1. nóvember 2021. Skrifstofa embættisins veitir allar nánari upplýsingar í síma 545 8490. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir.

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625

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

Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í 50 ár

HAGVANGUR

Félagsmálaráðuneytið auglýsir eftirfarandi stöður lausar til umsóknar

Embætti forstjóra Barna – og fjölskyldustofu.

Félagsmálaráðuneytið leitar að framsæknum stjórnanda sem hefur þekkingu á málefnum barna og hæfni til að leiða innleiðingar- og breytingaferli.

Barna- og fjölskyldustofu er ætlað að vinna að farsæld barna í samræmi við bestu þekkingu og reynslu hverju sinni. Stofnunin mun sinna verkefnum sem tengjast þjónustu við börn og fjölskyldur þeirra. Þar á meðal eru verkefni á sviði barnaverndar en við stofnun Barna- og fjölskyldustofu verður Barnaverndarstofa lögð niður. Barna- og fjölskyldustofa mun jafnframt gegna lykilhlutverki við samþættingu þjónustu í þágu farsældar barna og fara með tilgreind verkefni í þágu barna sem nánar er kveðið á um í lögum um félagsþjónustu sveitarfélaga, lögum um þjónustu við fatlað fólk með langvarandi stuðningsþarfir, lögum um Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins og lögum um þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og einstaklinga með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu.

Barna- og fjölskyldustofu er ætlað að vera verkfærakista ríkisins vegna samþættrar þjónustu við börn og fjölskyldur. Í því felst meðal annars að vera stuðningur við sveitarfélög og ríkisstofnanir vegna þjónustu í þágu barna, með ráðgjöf, leiðbeiningum, fræðslu og þróun gagnreyndra aðferða og úrræða í þágu barna. Í því felst jafnframt að hafa yfirumsjón með úrræðum á vegum ríkisins, þar á meðal Stuðlum, Barnahúsi og öðrum meðferðarúrræðum og fóstri. Meðal verkefna Barna- og fjölskyldustofu verður yfirumsjón með upplýsingakerfum samþættingar þjónustu í þágu farsældar barna og gagnagrunni og stafrænum lausnum fyrir barnavernd á landsvísu.

Forstjóri Gæða- og eftirlitsstofnunar velferðarmála

Félagsmálaráðuneytið leitar að framsæknum stjórnanda sem hefur áhuga á að byggja upp nýja stofnun.

Gæða- og eftirlitsstofnun velferðarmála mun hafa eftirlit með gæðum þjónustu sem er veitt á grundvelli laga um barnavernd, laga um Barna- og fjölskyldustofu, laga um félagsþjónustu sveitarfélaga, laga um þjónustu við fatlað fólk með langvarandi stuðningsþarfir, laga um málefni aldraðra, laga um Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins, laga um þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og einstaklinga með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu og laga um samþættingu þjónustu í þágu farsældar barna.

Helstu verkefni stofnunarinnar er útgáfa rekstrarleyfa, frumkvæðiseftirlit með gæðum þjónustu, afgreiðsla kvartana yfir þjónustu, beiting viðurlaga við brotum á reglum og þróun gæðaviðmiða. Stofnunin mun taka við gæða- og eftirlitsverkefnum frá Gæða- og eftirlitsstofnun félagsþjónustu og barnaverndar og eftirlitsverkefnum frá Barnaverndarstofu.

Félagsmálaráðuneytinu, 4. september 2021.

Umsóknarfrestur er til 4. október 2021.

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

Stjórnarráð Íslands
Félagsmálaráðuneytið

FRAMKVÆMDASTJÓRI

Rannsóknaþjónustan Vestmannaeyjum ehf. leitar að öflugum og framsæknum einstaklingi í stöðu framkvæmdastjóra félagsins. Um fullt stöðugildi er að ræða.
Viðkomandi mun stýra starfsemi félagsins, sinna þjónustuþáttum og leiða uppbyggingu félagsins.
Í Vestmannaeyjum er vaxandi vísindasamfélag með mörgum öflugum matvælafyrirtækjum.

UM FYRIRTÆKIÐ

Rannsóknaþjónustan Vestmannaeyjum ehf. (RÞV) er með starfsemi í Þekkingarsetri Vestmannaeyja.
Núverandi rekstur RÞV hefur að stærstum hluta byggst á þjónustumælingum, rannsóknum og ráðgjöf, mestmegnis fyrir matvælafyrirtæki í Vestmannaeyjum. Einn starfsmaður hefur starfað hjá félaginu frá stofnun en nú stendur til að efla starfsemi félagsins með ráðningu framkvæmdastjóra.
Fyrirtækið var stofnað árið 2004 en byggir á grunni eldri starfsemi sem hófst árið 1971. Helstu viðskiptavinir eru Vinnslustöðin (VSV) og Ísfélag Vestmannaeyja (ÍV), auk félaga tengdum þeim fyrirtækjum.
VSV og ÍV eru stærstu eigendur RÞV, auk Sýni ehf.

MENNTUNAR- OG HÆFNISKRÖFUR

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi s.s. matvælafræði, næringarfræði, sjávarútvegsfræði, líffræði, líftækni, efnafræði, svo fátt eitt sé nefnt
- Starfsreynsla og þekking á starfi á rannsóknastofu er mikill kostur
- Þekking á gæðahandbókum og mælingum er mikill kostur
- Frumkvæði, ábyrgð og samskiptalipurð
- Reynsla og þekking á fiskvinnslu er kostur
- Reynsla af gæðakerfum, umbótastarfi og ferlum er kostur
- Reynsla og eða áhugi á rekstri og verkefnisstjórn er kostur
- Góð íslensku- og enskukunnátta í ræðu og riti

HELSTU VERKEFNI OG ÁBYRGÐ

- Framkvæmdastjórn félagsins og verkstjórn
- Áætlanagerð, skráningar og ferlagreiningar
- Þjónustumælingar og sýnatökur
- Aðstoð við gerð, ritstjórn og notkun gæðahandbóka
- Aðstoð við skipulagningu, umsjón og ráðgjöf með innri og ytri úttektum, í samráði við viðskiptavini
- Aðstoð við eftirfylgni og umbætur gæðaferla
- Ráðgjöf tengd menntun og fræðslu fyrir starfsfólk viðskiptavina í gæðamálum
- Ráðgjafi viðskiptavina gagnvart kaupendum og opinberum aðilum
- Þjónustukaup innanlands og erlendis
- Þjálfun starfsfólks viðskiptavina
- Gerð kynningarefnis á gæðamálum fyrir viðskiptavini
- Þátttaka í rannsóknarverkefnum fyrir viðskiptavini
- Öflun nýrra verkefna

Búseta í Vestmannaeyjum er skilyrði.
Umsóknarfrestur er til og með 17. október 2021.
Umsókn um starfið þarf að fylgja kynningarbréf og starfsferilsskrá þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.
Umsóknir skal senda á netfangið: 3h.hrafn@gmail.com
Áhugasömum aðilum um starfið er heitið fullum trúnaði.
Nánari upplýsingar veitir ráðgjafi á vegum RÞV:
Hrafn Sævaldsson í síma 8612961. (3h.hrafn@gmail.com)

Í Vestmannaeyjum er frábært að búa. Íbúar í Vestmannaeyjum eru ánægðastir allra á landinu með sín búsetuskilyrði og eru hamingjusamastir skv. íbúakönnun landshlutanna 2020. Samkvæmt könnun Gallup á þjónustu sveitarfélaga 2020 þá er best þjónusta við barnafjölskyldur og fatlaða í Vestmannaeyjum og sveitarfélagið er annað besta í þjónustu við eldri borgara, þjónustu leikskóla og aðstöðu til íþróttaiðkunar.

ÁLTAK — Framúrskarandi fyrirtæki

SALA OG RÁÐGJÖF

Vegna aukinna verkefni og umsvifa leitum við að metnaðarfullum einstaklingi til stafa með okkar sérfræðingum á sölu- og ráðgjafasviði.

Hæfniskröfur
- Þekking og reynsla úr byggingariðnaði og/eða menntun sem nýtist í starfi.
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri í starfi
- Gott vald á íslensku og ensku í töluðu og rituðu máli
- Almenn tölvukunnátta

Áltak er leiðandi í sölu utanhússklæðninga, hljóðvistarlausna, steypumóta og sérlausna í byggingariðnaði. Við erum með stór sem smá verkefni og bjóðum upp á heildarlausnir til okkar viðskiptavina.
Áltak hefur verið kosið fyrirmyndarfyrirtæki síðan 2016 og leggur mikla áherslu á góðan starfsanda og að allir séu virkir þátttakendur í framförum fyrirtækisins.

Áhugasamir sendi ferliskrá á starfasíðu alfred.is
Umsóknarfrestur er til og með 27. September.

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.
Við hvetjum konur jafnt sem karla að sækja u**m.**

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625

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

Viltu vinna á fjölbreyttum vinnustað ?

Faxaflóahafnir sf óska eftir að ráða húsasmið til starfa.

Starfið felst í vinnu við ýmis viðhaldsverkefni við hafnirnar.

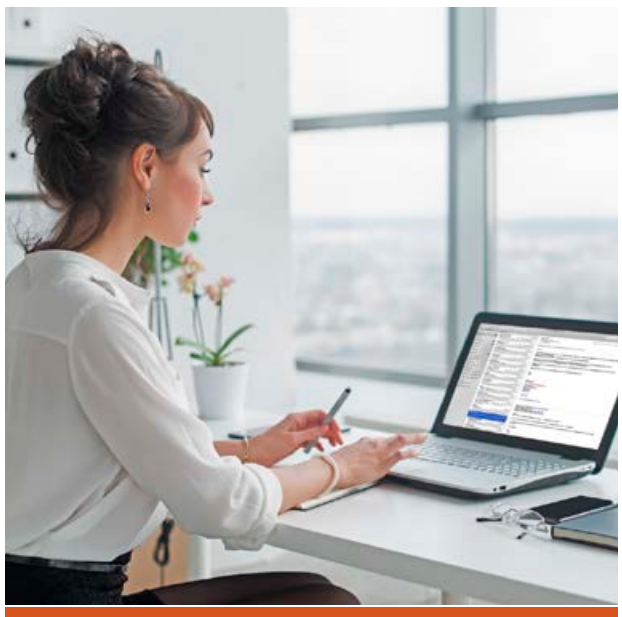
Hjá Faxaflóahöfnum starfa 70 manns, en fyrirtækið leggur áherslu á að vera leiðandi í umhverfismálum og að þróa snjallar og grænar hafnir. Einnig felst í starfsemi fyrirtækisins þróun lands, umsýsla og skipulag lóða, hafnarþjónusta og gæðavottanir. Starfsmaðurinn mun hafa starfsstöð í bækistöð Faxaflóahafna að Fiskislóð 12 í Reykjavík.

Faxaflóahafnir sf. eru með starfsemi í Reykjavík, á Akranesi, á Grundartanga og í Borgarnesi.

Öll kyn eru hvött til að sækja um en fyrirtækið hefur skýr jafnréttismarkmið og vill auka fjölbreytileika í starfsliði sínu.

Umsókn ásamt ferliskrá sendist til Faxaflóahafna sf. á netfangið **olafur@faxafloahafnir.is** eigi síðar en föstudaginn 1. október n.k.

Nánari upplýsingar um starfið gefur Jóhann P. Guðnason yfirverkstjóri í netfanginu **johannpall@faxafloahafnir.is**



Við ráðum

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

Stjórnendaleit

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

Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

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

Almennar ráðningar á markaði

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

Sveigjanleg nálgun

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

Matstæki

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

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

Ráðgjöf við starfslok

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

ráðum
ráðningarstofa

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

TÆKNIMENNTAÐ STARFSFÓLK Í HÖNNUN OG VERKEFNASTJÓRN

THG arkitektar óska eftir að ráða tæknimenntað starfsfólk til fjölbreyttra starfa við hönnun, umsjón og stjórnun framkvæmda á húsbyggingasviði.

ÓSKAÐ ER EFTIR STARFSFÓLKI Í EFTIRFARANDI STÖRF:

- Hönnun deililausna
- Verkefnastjórn byggingaframkvæmda
- Eftirlit með byggingaframkvæmdum
- Gerð kostnaðar- og framkvæmdaáætlana
- Verklýsingar og útboðsgögn
- Rýni séruppdrátta
- Ýmis önnur ráðgjöf til viðskiptavina

MENNTUNAR- OG HÆFNISKRÖFUR

- Byggingaverkfræði, byggingatæknifræði eða byggingafræðimenntun
- Iðnmenntun er kostur
- **Starfsreynsla á ofangreindum sviðum er kostur en ekki skilyrði**

Æskilegt er að umsækjendur séu hugmyndaríkir, hafi frumkvæði og metnað til að takast á við krefjandi verkefni, einir eða í samvinnu við aðra, jákvætt viðmót og hæfni í mannlegum samskiptum. Viðkomandi þarf að hafa þekkingu á öllum helstu forritum sem notuð eru við verkefnastjórn og hönnun.
Hjá **THG** starfa nú 29 starfsmenn, arkitektar, hönnuðir, bygginga- og tæknifræðingar við skipulagsgerð, hönnun bygginga og innréttinga, verkefnastjórn, áætlanagerð og fjölbreytta ráðgjafavinnu fyrir einstaklinga, fasteignafélög, sjálfseignarstofnanir og opinbera aðila.

Umsóknum fylgi náms- og starfsferilskrá ásamt afriti af prófskírteinum.
Farið verður með umsóknir sem trúnaðarmál.
Öllum fyrirspurnum verður svarað.
Vinsamlegast sendið umsóknir til **ella@thg.is** fyrir 8.október 2021.

www.thg.is

THG ARKITEKTAR

Hagfræðingar

SEÐLABANKI ÍSLANDS

SEÐLABANKI ÍSLANDS óskar eftir að ráða hagfræðinga á sviði hagfræði og peningastefnu.

Hagfræði og peningastefna annast rannsóknir og greiningu á þróun efnahags- og peningamála, gerir þjóðhags- og verðbólguspár og tekur þátt í mótun stefnunnar í peningamálum. Sviðið hefur m.a. umsjón með útgáfu ársfjórðungsritsins *Peningamála* og enskri útgáfu þess *Monetary Bulletin*.

Helstu verkefni:

- Almennar rannsóknir, einkum á sviði peninga- og þjóðhagfræði
- Þátttaka í gerð verðbólgu- og þjóðhagsspáa bankans
- Vinna í tengslum við greiningu og skrif í *Peningamál*
- Tilfallandi verkefni og ráðgjöf á ábyrgðasviðum Seðlabankans

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Meistarapróf í hagfræði
- Reynsla af rannsóknum á sviði peninga- og þjóðhagfræði æskileg
- Reynsla af notkun tölfræðiforrita í hagrannsóknum æskileg
- Gott vald á mæltu og rituðu máli, bæði íslensku og ensku
- Góð hæfni í að setja fram fræðilegt efni á skýran hátt
- Lipurð í mannlegum samskiptum og hæfni til að vinna sjálfstætt og með öðrum
- Frumkvæði, nákvæmni í vinnubrögðum og metnaður í starfi

Nánari upplýsingar um störfin veita Þórarinn G. Pétursson, aðalhagfræðingur og framkvæmdastjóri hagfræði og peningastefnu (thorarinn.petursson@sedlabanki.is) og Erla Traustadóttir sérfræðingur á mannauðssviði (mannaudur@sedlabanki.is). Umsóknarfrestur er til og með 6. október.

Um er að ræða 100% starfshlutfall með starfsstöð í Reykjavík. Sótt er um störfin á heimasíðu Seðlabanka Íslands, www.sedlabanki.is/storf. Með umsókn þarf að fylgja ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi til að gegna starfinu rökstudd.

JAFNLAUNAVOTTUN 2019 - 2022

Við ráðningar í störf hjá Seðlabanka Íslands er tekið mið af jafnréttisstefnu og jafnréttisáætlun bankans. Laun greiðast samkvæmt kjarasamningi samtaka starfsmanna fjármálafyrirtækja. Umsóknir gilda í sex mánuði og öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Vakin er athygli umsækjenda á því að um ráðningarferlið gilda m.a. stjórnsýslulög nr. 37/1993, upplýsingalög nr. 140/2012 og lög um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins nr. 70/1996.

SEÐLABANKI ÍSLANDS

Seðlabanki Íslands er sjálfstæð stofnun í eigu ríkisins sem heyrir undir forsætisráðherra. Markmið bankans er að stuðla að stöðugu verðlagi, fjármálastöðugleika og traustri og öruggri fjármálastarfsemi. Þá skal bankinn sinna viðfangsefnum sem samrýmast hlutverki hans sem seðlabanka, svo sem að varðveita gjaldeyrisforða og stuðla að virku og öruggu fjármálakerfi. Hjá Seðlabankanum starfar öflug liðsheild og leggur bankinn ríka áherslu á metnaðarfullt og hvetjandi starfsumhverfi sem einkennist af trausti, fagmennsku, þekkingu og framsækni.

FASTEIGNASALAN TORG

Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

AUGLÝSIR EFTIR STARFSMANNI Í SAMNINGADEILD.
UM ER AÐ RÆÐA FULLT STARF Á SKRIFSTOFU STOFUNNAR.

STARFSSVIÐ:
Skjalagerð, samningagerð, lögskilauppgjör o.fl

REYNSLA ÆSKILEG
Löggilding fasteignasala nauðsynleg

Umsóknarfrestur er til og með 3. okt. 2021
Allar umsóknir eru trúnaðarmál.

Vinsamlegast sendið inn umsókn á:
sigurdur@fstorg.is

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN

Beinn sími: 550 5625

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

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

RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF

Þarftu að ráða?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.

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

ráðum
ráðningarstofa

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

GEÐHEILSUTEYMI HH ADHD

Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins auglýsir laus til umsóknar ótímabundin störf
við nýtt Geðheilsuteymi fyrir fullorðna með ADHD.
Teymið er þverfaglegt geðheilsuteymi innan Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins sem tekur
við tilvísunum á landsvísu og sinnir greiningu og meðferð einstaklinga 18 ára og eldri.
Um er að ræða spennandi og krefjandi störf í þessum mikilvæga málaflokki.

Eftirfarandi störf eru nú laus til umsóknar:

TEYMISSTJÓRI
Heldur utan um starfsemi teymisins og ber ábyrgð á heildarþjónustu við skjólstæðinga teymis.

YFIRLÆKNIR
Fjölbreytt starf þar sem viðkomandi ber m.a. ábyrgð á faglegri uppbyggingu teymisins ásamt teymisstjóra.

SÁLFRÆÐINGAR
Sinna greiningu og meðferð skjólstæðinga sem leita til teymisins ásamt stuðningi, fræðslu og ráðgjöf í þverfaglegu teymi.

ÞJÓNUSTUFULLTRÚI
Sér um móttöku, tímabókanir, símavörslu, ritun gagna ásamt öðrum tilfallandi verkefnum.

Nánari upplýsingar veitir Guðlaug Unnur Þorsteinsdóttir - gudlaug.unnur.thorsteinsdottir@heilsugaeslan.is

Sjá nánar á www.starfatorg.is og á www.heilsugaeslan.is undir laus störf

HEILSUGÆSLA
HÖFUÐBORGARSVÆÐISINS
- hér fyrir þig -

VIRÐING - SAMVINNA - FAGMENNSKA

Félagsmálaráðuneytið auglýsir eftirfarandi stöður lausar til umsóknar á skrifstofu barna- og fjölskyldumála.

Meginhlutverk skrifstofu barna- og fjölskyldumála er að hafa umsjón með tilteknum málaflokkum í íslenskri stjórnsýslu er varða félags – og fjölskyldumál, þ.á.m. félagsþjónustu sveitarfélaga, málefni barna og barnavernd, málefni aldraðra, málefni fatlaðs fólks, efnahag heimilanna og málefni flóttamanna og innflytjenda.
Skrifstofan sinnir stefnumótun og úrlausn mála á málefnasviðinu, tekur þátt í alþjóðlegu samstarfi, hefur umsjón með löggjöf og fylgist með því að hún taki til allra nauðsynlegra þátta, vinnur að því að stjórnsýsluframkvæmd sé í samræmi við lög og alþjóðlegar skuldbindingar, og að markmið stefnumótunar ráðherra náist með skilvirkum og markvissum hætti.

Sérfræðingur í málefnum innflytjenda.

Félagsmálaráðuneytið auglýsir laust til umsóknar starf sérfræðings í málefnum innflytjenda í 100% stöðu á skrifstofu barna- og fjölskyldumála.
Leitað er að einstaklingi sem hefur áhuga og reynslu af málefnum innflytjenda og er tilbúinn að takast á við krefjandi, áhugaverð og fjölbreytt verkefni þar sem reynir á öguð vinnubrögð, ábyrgð og sjálfstæði.

Sérfræðingur í málefnum barna.

Félagsmálaráðuneytið auglýsir laust til umsóknar starf sérfræðings í málefnum barna í 100% stöðu á skrifstofu barna- og fjölskyldumála.
Leitað er að einstaklingi sem hefur áhuga og reynslu af málefnum barna og réttindum þeirra og er tilbúinn að takast á við krefjandi, áhugaverð og fjölbreytt verkefni þar sem reynir á öguð vinnubrögð, ábyrgð og sjálfstæði.

Umsóknarfrestur er til og með 4. október 2021.
Æskilegt er að umsækjendur geti hafið störf sem fyrst.
Nánari upplýsingar um störfin má finna á starfatorgi Stjórnarráðsins, www.starfatorg.is

Stjórnarráð Íslands
Félagsmálaráðuneytið

Félagsmálaráðuneytinu, 24. september 2021.

HSN Heilbrigðisstofnun Norðurlands

Heilbrigðisstofnun Norðurlands Húsavík, yfirlæknir

Heilbrigðisstofnun Norðurlands (HSN) Húsavík óskar eftir að ráða yfirlækni til starfa. Gott húsnæði í boði.

Læknar sem starfa hjá HSN eru með aðalstarfsstöð á heilsugæslustöð og sinna móttöku sjúklinga og heilsuvernd ásamt því að sinna vaktþjónustu í héraði. Starfið felur einnig í sér störf á sjúkra- og hjúkrunarsviði. Störfin fela í sér þverfaglega samvinnu innan sem og út fyrir stöðina. Góð reynsla hefur verið af teymisvinnu lækna og hjúkrunarfræðinga, sem snýr að móttöku, eftirfylgd og utanumhaldi. Næsti yfirmaður er framkvæmdastjóri lækninga HSN.

Leitað er eftir sérfræðingi með góða reynslu, stjórnunar- og faglega hæfni til að taka þátt í áframhaldandi þróun og uppbyggingu heilsugæsluþjónustu til framtíðar í samræmi við áherslur heilbrigðisstefnu til ársins 2030.

Starfshlutfall er 100% og um er að ræða framtíðarstarf sem laust er 1. desember eða eftir samkomulagi.

Helstu verkefni og ábyrgð
- Almennar lækningar og heilsuvernd
- Vaktþjónusta
- Læknisþjónusta á heilsugæslusviði
- Yfirlæknir er leiðtogi starfstöðvar sinnar og hefur þríþætta ábyrgð; faglega og fjárhagslega ábyrgð sem og starfsmanna-ábyrgð.

Hæfniskröfur
- Íslenskt lækningaleyfi
- Góðrar íslenskukunnáttu er krafist
- Reynsla og hæfileiki til að vinna í teymi
- Leiðtogahæfileikar og geta til að leiða umbótastarf og breytingar
- Hæfni í mannlegum samskiptum, jákvæðni og sveigjanleiki
- Sérfræðiviðurkenning í heimilislækningum kostur
- Áreiðanleiki, frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Ökuleyfi
- Óskað er meðmæla

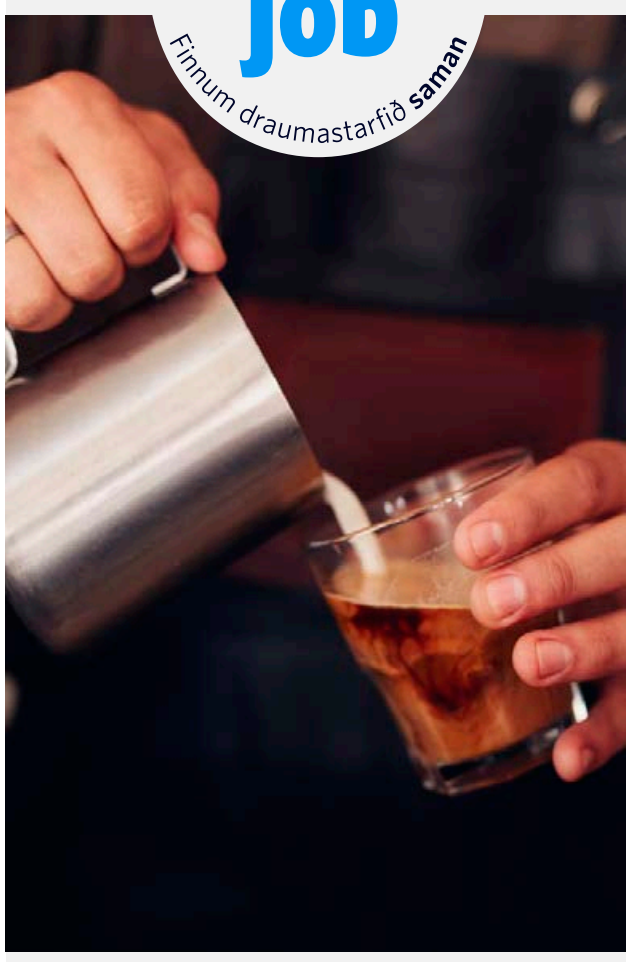
Frekari upplýsingar um starfið
Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og Læknafélag Íslands hafa gert.

Umsókn skal fylgja ítarleg náms- og starfsferilsskrá ásamt afriti eða staðfestingu á íslensku lækningaleyfi. Mat á hæfni umsækjenda byggist á innsendum gögnum, meðmælum og viðtölum við umsækjendur.

Starfsstöðin á Húsavík sinnir Húsavík og nágrenni. Unnið er í teymisvinnu í nánu samstarfi hjúkrunarfræðinga og lækna. Á svæðinu búa um 2.400 manns, helstu atvinnugreinar eru iðnaður, þjónusta við ferðamenn, sjávarútvegur og verslun. Leik-, grunn- og framhaldsskólar eru í héraðinu. Í héraði heilsugæslunnar í S-Þingeyjarsýslu búa um 3.900 manns, bæði í blómlegri sveit og í þéttbýli í Mývatnssveit og Húsavík. Náttúra og menning er lifandi og fjölbreytileg og atvinnuuppbygging í fullum gangi. Starfsemi Heilbrigðisstofnunar Norðurlands nær því frá Blönduós í vestri til Þórshafnar í austri. Á upptökusvæðinu HSN búa um 36.000 manns og starfsmannafjöldi er um 600 talsins. Heilbrigðisstofnun Norðurlands veitir heilsugæsluþjónustu, sjúkrahúsþjónustu auk öldrunarþjónustu í formi hjúkrunar- og dvalarrýma.

Nánari upplýsingar veita:
Unnsteinn Ingi Júlíusson - unnsteinn.ingi.juliusson@hsn.is - 464 0500 og Örn Ragnarsson - orn.ragnarsson@hsn.is - 432 4200

Umsóknarfrestur er til og með 04.10.2021 - Sótt er um starfið á Starfatorgi.is og á heimasíðu HSN undir Laus störf.



Erum við
að leita
að þér?

Dalabyggð

Auglýst útboð
Íþróttamannvirki í Búðardal, forval

Sveitafélagið Dalabyggð, auglýsir eftir þátttakendum í forvali til að taka þátt í lokuðu alútboði, vegna fyrirhugaðrar uppbyggingar á íþróttamiðstöð í Búðardal. Farið verður yfir allar umsóknir og hæfi og geta umsækjanda metin út frá þeim upplýsingum sem þeir leggja fram með umsókn sinni.

Miðstöðin samanstendur af íþróttasal, þjónustukjarna með búningsklefum og lyftingarsal ásamt útisundlaug.Heildarstærð íþróttamiðstöðvar er um 1300 m2 og þá er útisvæði sundlaugar með sundlaugakeri, vaðlaug og heitum pottum um 200m2 . Gengið verður inn í íþróttamiðstöð á 1. hæð þar sem öll starfsemi hússins fer fram. Þá verður gert ráð fyrir lagnarými sundlaugar í kjallara og tæknirými á 2. hæð húss. Í húsinu verður hægt að iðka ýmsar íþróttir, bæði æfingar og keppni en miðað er við að í því verði mætt kröfum til keppni í körfubolta.

Verkkaupi hefur sett byggingunni og starfsemi hennar sjálfbærnimarkmið sem mikilvægt er að fylgja eftir. Lögð er megináhersla á að verkið verði unnið á sem hagkvæmastan hátt.

Alútboð þetta nær yfir arkitektahönnun, verkfræðihönnun og reisingu hússins.

Heiti verkefnisins er: Íþróttamannvirki í Búðardal

Helstu verkþættir eru:
- Arkitektahönnun
- Verkfræðihönnun húss og sundlaugar
- Byggingarleyfisumsókn
- Jarðvinna
- Undirstöður, burðarvirki og ytra byrði
- Frágangur utanhúss, þ.m.t. sundlaugarker
- Frágangur innanhúss, þ.m.t íþróttagólfs og uppsetning á föstum búnaði
- Uppsetning og fullnaðarfrágangur allra lagna- og rafkerfa
- Frágangur lóðar

Tengiliður verkkaupa mun afhenda forvalsgögn að ósk umsækjanda í gegnum tölvupóst, kristan@dalir.is. Gögnin verða afhent þriðjudaginn 28. september 2021.

Umsókn ásamt umbeðnum gögnum sem talin eru upp í forvalsgögnum skal skila með tölvupósti fyrir **kl. 16:00. þriðjudaginn 12. október 2021.** Ekki er hægt að skila inn umsókn eftir að uppgefinn umsóknarfrestur er útrunninn.

Útboð

LED götulampar í Hafnarfirði

Hafnarfjarðarbær óskar eftir tilboðum í LED götulampa í þrjú hverfi í Hafnarfirði. Í heildina eru þetta 1.750 lampar og verða tilboð opnuð **21. október kl. 10**.

Nánar á:
hafnarfjordur.is

Hafnarfjörður

Rangárþing eystra

Rangárþing eystra óskar eftir tilboðum í framkvæmdina: NÝR LEIKSKÓLI Á HVOLSVELLI, VALLARBRAUT - HÚSBYGGING

Lýsing á verkinu:
Verkið felst í byggingu og fullnaðarfrágangi nýs leikskóla á Hvolsvelli. Þegar verktaki kemur að verki verður búið að jarðvegsskipta undir húsi og girða vinnusvæðið. Byggingin er á staðsteyptum sökklum. Staðsteyptur kjallari er að hluta til undir húsinu. Útveggir eru úr forsteyptum samlokueiningum og innveggir úr forsteyptum veggeiningum. Hluti útveggja er klæddur með lóðréttri viðarklæðningu úr rauðum sedrusviði. Þak verður staðsteypt plata, einangrað að ofan, vínildúkur og malarlag. Vindföng á suðurhliðum og útigeymsla á lóð eru úr timbri.

Frárennslis, regn- og drenlagnir eru PVC pípur ásamt tilheyrandi brunnum. Neysluvatnslagnir eru rör í rör með tilheyrandi deilikistum. Húsið er hitað með gólfhita. Stofnlagnir að deilikistum neysluvatns- og gólfhita eru rör í rör lagnir.

Helstu magntölur eru áætlaðar:

• Birt flatarmál	1.650 m²
• Heildar rúmmál	5.590 m3
• Steypumót	2.300 m²
• Steinsteypa	600 m3
• Bendistál	40.000 kg
• Forsteyptar útveggjaeiningar	1.000 m²
• Forsteyptir innveggir	1.400 m²
• Utanhúss klæðning	365 m²
• Þakfrágangur	1.650 m²
• Gólfdúkur	1.375 m²
• Frárennsli/Neysluvatn/Gólfhiti	900 m/ 2.000 m / 7.900 m
• Loftræstikerfi	19.200 m3/klst

Upphaf framkvæmda: Framkvæmd hefst þegar verkkaupi hefur með formlegum hætti tekið tilboði bjóðanda.

Lok framkvæmda: Verkinu skal skila eins og því er lýst í útboðsgögnum, en loka skiladagur verksins er 28. febrúar 2023.

Útboðsgögn verða afhend í útboðskerfinu Ajour þar sem bjóðendur geta sótt gögn frá og með **miðvikudeginum 22. september 2021 kl. 14:00.** Bjóðendur skrá sig inn á vef og hlaða niður gögnum: https://mannvit.ajoursystem.is

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

Fyrirmælum varðandi skil gagna er nánar lýst í útboðsgögnum. Bjóðendum verður tilkynnt eftir lok tilboðsfrests um nöfn bjóðenda og heildartilboðsfjárhæð.

VERKÍS

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —
Beinn sími: 550 5625
Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

ÚTBOÐ

Verkfræðistofan Víðsjá fyrir hönd Félagsbústaða óskar eftir tilboðum í verkið:

NJÁLSGATA 65, ENDURBÆTUR INNANHÚSS.

Verkið felur m.a. í sér endurnýjun neysluvatns- og raflagna auk loftræsingar og frágang innanhúss.

Ósk um útboðsgögn skal senda á vidsja@vidsja.is og verða þau til afhendingar frá og með 29. september 2021.

Tilboðum skal skila til verkfræðistofunnar Víðsjár að Tryggvagötu 11, 101 Reykjavík, eigi síðar en **föstudaginn 15.október 2021 kl.10:00.** Tilboð verða opnuð á sama tíma í húsakynnum Víðsjár.

Verkinu skal að fullu lokið þann 1.mai 2022

FÉLAGSBÚSTAÐIR VÍÐSJÁ

Rannsóknarstaða

Hlutur kvenna í íslenskri listasögu

Listasafn Reykjavíkur auglýsir til umsóknar nýja tímabundna rannsóknarstöðu sem fjalla skal um hlut kvenna í íslenskri listasögu

Staðan er ætluð fræðafólki er sinnir rannsóknum á sviði íslenskrar myndlistar og menningarsögu. Rannsóknarstaðan, sem unnin er í samstarfi við listfræði við HÍ, hlaut þriggja ára öndvegisstyrk Safnaráðs og verður auglýst árlega, næstu þrjú ár. Um er að ræða hálfa stöðu til eins árs í senn sem vinna má eftir samkomulagi.

Nú er auglýst eftir rannsakanda fyrir árið 2022 og skal verkefninu lokið með útgáfu og sýningu í Listasafni Reykjavíkur á Kjarvalsstöðum í ársbyrjun 2023.

Stefnt skal að því að niðurstöður rannsókna verði birtar á fræðilegum vettvangi en auk þess skulu þær kynntar með fyrirlestri og miðlun til almennings á meðan á sýningum stendur. Rannsóknargögn og niðurstöður skulu varðveittar í Listasafni Reykjavíkur.

Í umsókn skal verkefnið skilgreint og gerð grein fyrir því á hvern hátt rannsóknin sé líkleg til að varpa nýju ljósi á hlut kvenna í íslenskri myndlistarsögu. Umsókn skal fylgja greinargerð um menntun og reynslu af fræðistörfum, útgáfu og/eða gerð myndlistarsýninga. Fræðimaður mun hafa vinnuaðstöðu hjá Listasafni Reykjavíkur.

Umsókn sendist Listasafni Reykjavíkur, Tryggvagötu 17, 101 Reykjavík, eða á netfangið listasafn@reykjavik.is – í síðasta lagi 1. nóvember 2021.

Nánari upplýsingar Ólöf Kristín Sigurðardóttir safnstjóri í síma 411 6400 eða í tölvupósti olof.kristin.sigurdardottir@reykjavik.is

Þórhallur - effekt.is

Framkvæmdasjóður ferðamannastaða auglýsir eftir umsóknum um styrki fyrir árið 2022

Framkvæmdasjóður ferðamannastaða fjármagnar framkvæmdir á ferðamannastöðum og ferðamannaleiðum í eigu eða umsjón sveitarfélaga og einkaaðila

Sjóðnum er heimilt að fjármagna framkvæmdir er snúa að:

- *Öryggi ferðamanna.*
- *Náttúruvernd og uppbyggingu.*
- *Viðhaldi og verndun mannvirkja og náttúru.*
- *Fjármögnun undirbúnings- og hönnunarvinnu sem er nauðsynleg vegna áðurgreindra framkvæmda.*

Sjóðnum er ekki heimilt:

- *Að bera rekstrarkostnað af mannvirkjum og vegna náttúruverndarsvæða eða annarra ferðamannastaða.*
- *Að fjármagna framkvæmdir sem eru á landsáætlun um uppbyggingu innviða til verndar náttúru og menningarsögulegum minjum.*

Gæði umsókna

Umsækjendur eru hvattir til að kynna sér vel þau lög og reglur sem um sjóðinn gilda og vanda umsóknir sínar í hvívetna. Umsækjendum er bent á að kynna sér gæðaviðmið sjóðsins sbr. gæðamatsblað ásamt frekari upplýsingum um sjóðinn, skilyrði lánveitenda og umsóknarferlið, sem finna má á vefsíðu Ferðamálastofu ***www.ferdamalastofa.is/umsoknir.***

Ferðamálastofa
Icelandic Tourist Board

Geirsgötu 9, 101 Reykjavík
Hafnarstræti 91, 600 Akureyri
www.ferdamalastofa.is
upplysingar@ferdamalastofa.is

Hvar ber að sækja um

Umsóknum skal skilað rafrænt í gegnum island.is en hlekkur á umsókn er á vefsíðu Ferðamálastofu www.ferdamalastofa.is/umsoknir.

Umsóknarfrestur

Umsóknartímabil er frá og með 27. september til kl. 13 þriðjudaginn 26. október. Umsóknir sem berast eftir þann tíma koma ekki til álita.

FRÆÐSLUNETIÐ Símenntun á Suðurlandi

HÁSKÓLAFÉLAG SUÐURLANDS

Náms- og rannsóknarstyrkur

Vísinda- og rannsóknarsjóður Suðurlands auglýsir eftir umsóknum um **náms- og rannsóknarstyrk** fyrir árið 2021. **Úthlutað verður kr. 1.600.000 í styrki þetta árið.**

Styrkurinn er ætlaður námsfólki sem vinnur að rannsóknarverkefni til lokaprófs á háskólastigi. Verkefnið skal tengjast Suðurlandi og þjóna ótvíræðum atvinnu- og/eða fræðilegum tilgangi fyrir Suðurland eða hluta Suðurlands.

Umsóknarfrestur er til og með 7. nóvember næstkomandi og skulu umsóknir vera sendar á netföngin eyjolfur@fraedslunet.is eða ingunn@hfsu.is.

Nánari upplýsingar um sjóðinn má finna á **www.fraedslunet.is og www.hfsu.is**

Aðalskipulag Fjarðabyggðar 2020-2040 - tillaga

Á fundi sínum þann 16. september sl. samþykkti bæjarstjórn Fjarðabyggðar að auglýsa tillögu að endurskoðuðu aðalskipulagi sveitarfélagsins. Í aðalskipulagi er sett fram stefna, m.a. um landnotkun, byggðaþróun, byggðamynstur, samgöngu- og þjónustukerfi og umhverfismál í sveitarfélaginu. Þess vegna er mikilvægt að íbúar og aðrir sem hagsmuna eiga að gæta kynni sér efni tillögunnar vel.

Tillagan er aðgengileg á vef sveitarfélagsins, www.fjardabyggd.is, á bæjarskrifstofum að Hafnargötu 2 á Reyðarfirði og í þjónustugáttum bókasafna.
Tillagan er sett fram í greinargerð, á 9 skipulagsuppdráttum og 5 þemauppdráttum, auk umhverfis- og forsenduskýrslu. Öllum er boðið að senda inn skriflegar athugasemdir við efni tillögunnar, í síðasta lagi þann 8. nóvember 2021. Athugasemdir skal senda á netfangið skipulagsfulltrui@fjardabyggd.is eða með bréfpósti til Umhverfis- og skipulagssviðs, bæjarskrifstofum Fjarðabyggðar, Hafnargötu 2, 730 Fjarðabyggð. Bæjarstjórn mun fjalla um allar athugasemdir og svara þeim skriflega.

Yfirlit yfir helstu breytingar frá gildandi skipulagi er að finna í umhverfis- og forsenduskýrslu.

Tillagan er auglýst í samræmi við ákvæði 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 og 15. gr. laga um umhverfismat framkvæmda og áætlana nr. 111/2021.

AUGLÝSING UM SVEINSPRÓF

Sveinspróf í eftirtöldum iðngreinum verða haldin í janúar, febrúar, mars og apríl ef næg þátttaka næst:

Í matreiðslu, framreiðslu, bakaraiðn og kjötiðn í janúar 2022
Umsóknarfrestur er til 1. nóvember 2021

Í byggingagreinum í janúar 2022.
Umsóknarfrestur er til 1. nóvember 2021

Í vélvirkjun í febrúar – mars 2022
Umsóknarfrestur er til 15. desember 2021

Í snyrtifræði í febrúar – mars 2022
Umsóknarfrestur er til 15. desember 2021

Í bíliðngreinum í janúar – apríl 2022
Umsóknarfrestur er til 15. desember 2021

Í hársnyrtiiðn í febrúar – mars 2022
Umsóknarfrestur er til 15. desember 2021

Nánari dagsetningar verða birtar á vef IÐUNNAR fræðsluseturs um leið og þær liggja fyrir.

Með umsókn skal leggja fram afrit af námssamningi, lífeyrissjóðsyfirlit og burtfararskírteini með einkunnum eða staðfestingu skóla á því að nemi muni útskrifast í desember 2021.

Kostnaður próftaka s.s. efniskostnaður er mismunandi eftir iðngreinum.

Umsóknareyðublöð má nálgast á heimasíðu okkar, veffang: www.idan.is og á skrifstofunni.

IÐAN fræðslusetur

Vatnagörðum 20 - 104 Reykjavík
590 6400 - idan@idan.is

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

FYRIRTÆKJAGJAFIR

Veglegt sérblað um jólagjafir til starfsmanna og viðskiptavina fyrirtækja kemur út 8. október n.k.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í mest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir
Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5654 / jonivar@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

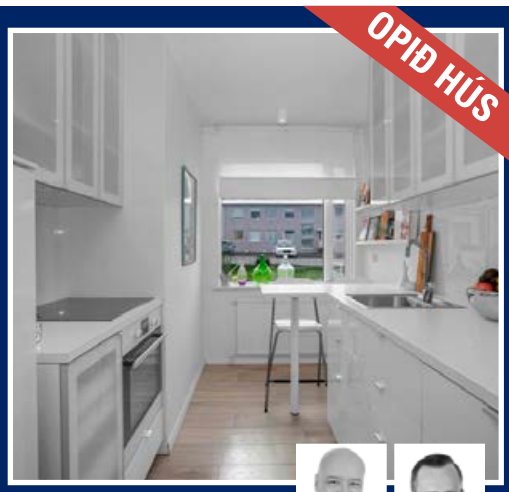
Kristján s: 867-3040 | Guðbjörg G. s: 899-5949 | Garðar B. s: 898-0255 | Sólveig s: 869-4879 | Garðar Hólm s: 899-8811 | Guðlaug s: 661-2363 | Hallgrímur s: 896-6020 | Elísabet s: 781-2100 | Styrmir s: 846-6568

TRAUSTI fasteignasala

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

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



OPIÐ HÚS

BÚÐAGERÐI 3
108 REYKJAVÍK

Hallgrímur s: 896-6020 | Einar Örn S: 823-4969

OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 27. SEPT. KL. 17:30-18:15
Vel skipulögð og mikið endurnýjuð tveggja herb. 90,1 fm. íbúð á fyrstu hæð. Íbúðinni fylgir geymsla og nýleg 2 herb. óskráð íbúðarrými í kjallara. Góð staðsetning og verslunarkjarnar í göngufæri.
Nánari uppl. veita Einar Örn lgf. s. 823-4969 og Hallgrímur lgf. s. 896-6020
Verð: 62,9 millj.

OPIÐ HÚS

DVERGHOLT 12
270 MOSFELLSBÆ

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

OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 27. SEPT. KL. 17:30-18:00
Falleg 3ja herb. 90,4 fm íbúð á jarðhæð með sérinngangi. Sameiginlegur garður en samkomulag er að neðri hæð notar hann fyrir sig. Í garðinum er geymsluskúr sem fylgir. **Nánari uppl. veita Guðlaug lgf. s. 661-2363 og Garðar lgf. s. 899-8811 Verð: 51,9 millj.**

OPIÐ HÚS

NÝBÝLAVEGUR 54
200 KÓPAVOGI

Kristján S: 867-3040 | Kristín María s: 837-1177

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 28. SEPT. 17:30-18:00
Falleg og rúmgóð 3ja herb. 104,2 fm íbúð á fyrstu hæð til sölu við Nýbýlaveg í Kópavogi, þvottahús og geymsla innan íbúðar og útgengi útí garð. **Nánari uppl. veita Kristín lgf. s. 837-1177 og Kristján lgf. s. 867-3040**
Verð: 59,9 millj.

OPIÐ HÚS

SKIPHOLT 50A
105 REYKJAVÍK

Einar Örn S: 823-4969

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 28. SEPT. KL. 17:30-18:15
Vel skipulögð 3ja herbergja 104,3 fm. íbúð á 3. með suðausturs-völum, geymslu innan íbúðar og sérþvottahúsi rétt fyrir utan íbúð.
Nánari uppl. veitir Einar Örn lgf. s. 823-4969.
Verð: 55,5 millj.

OPIÐ HÚS

VÍKURÁS 3
110 REYKJAVÍK

Guðbjörg G. S: 899-5949

OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 29. SEPT. KL. 17:30-18:00
Rúmgóð og björt 2ja herbergja 58 fm. íbúð á 2. hæð. Á hæð íbúðar sérgeymsla og sameiginlegt þvottahús fyrir hæðina.
Húsið er klætt að utan. Mjög stutt er í skóla og leikskóla.
Nánari uppl. veitir Guðbjörg lgf. s. 899-5949
Verð: 36,9 millj.

BÓKIÐ SKOÐUN

BORGARBRAUT 55
310 BORGARNESI

Kristján S: 867-3040 | Guðbjörg G. S: 899-5949

BÓKIÐ SKOÐUN
Iðnaðarhúsnæði til niðurrifs. Samkvæmt gildandi deiluskipulagi, frá 2019, er heimilt að byggja íbúðarhúsnæði á tveimur til þremur hæðum með allt að 10 íbúðum, en einnig leyfilegt að nýta fyrstu hæð byggingarinnar fyrir verslun og þjónustu. Nýtingarhlutfall lóðar er 0,58% en lóðin er skráð alls 2.058 fermetrar, hámarks byggingarmagn lóðar er 1.193,6 fm. **Nánari uppl. veita Kristján lgf. s. 867-3040 og Guðbjörg lgf. s. 899-5949 Verð: Tilboð**

BÓKIÐ SKOÐUN

SKÚLAGATA 42
101 REYKJAVÍK

Viktoría s: 618-5741 | Kristján S: 867-3040

NÁNARI UPPLÝSINGAR HJÁ VIKTORÍU Í S. 618-5741
Vel skipulögð 3 herbergja 75,2 fm. íbúð á 2. hæð í fjölbýlishúsi með lyftu ásamt sérmerktu bílastæði í bílskýli. Eignin samanstendur af forstofu, tveimur svefnherbergjum, baðherbergi, eldhúsi, stofu/borðstofu, svölum og geymslu innan íbúðar.
Nánari uppl. veita Viktoría lgf. s. 618-5741 og Kristján lgf. s. 867-3040
Verð: 49,9 millj.

euromarina

SÍÐAN 1972

Ert þú að leita að heimili drauma þinna við strendur Spánar?

Við hjá **Euromarina** gætum átt það til, myndum glöð vilja fá þig í heimsókn og eiga upplifun sem er engu lík!

Við eigum til allar tegundir af nýjum nýtískulegum íbúðum, par- og einbýlishúsum, hannaðar í miðjarðarhafsstíl, fullkomnar fyrir þig til að njóta sólríkra daga í töfrandi umhverfi. Allar eignirnar eru staðsettar nálægt einstökum **"Blue Flag"** ströndum Spánar, alþjóðlega flugvellinum í Alicante, verslunum og þjónustu, veitingastöðum, golfvöllum, útivistarsvæðum og allri nauðsynlegri þjónustu eftir þörfum ykkar og lífstíl.

Við eigum til gott úrval af nýjum eignum til að mæta þörfum þínum og væntingum hvort sem þú ert **að leita að heilsársheimili, árstíðabundnu eða sem fjárfestingu**. Við erum erum fjölskyldufyrirtæki sem hefur byggt gæða lúxus heimili frá árinu **1972** og í dag telur fjölskyldan okkar **33.000 ánægðra viðskiptavina.**

Hafðu samband við okkur núna, segðu okkur frá drauma eigninni þinni og bókaðu upplifun í ferð með okkur!

Bókið skoðunarferð til Spánar eða viðtal
í síma +34 609 647 027 eða velkominn@euromarina.es
www.euromarina.com/is

FASTEIGNASALAN TORG

Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

2020 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri — Viðskiptablaðið — keldan

520 9595

Fasteignasalan TORG Garðatorgi 5 210 Garðabær www.fstorg.is

kraftur • traust • árangur

Hafdís Fasteignasali	Sigurður Fasteignasali	Dórothea Fasteignasali	Þorsteinn Fasteignasali	Jóhanna Kristín Fasteignasali	Sigríður Rut Fasteignasali	Berglind Fasteignasali	Jón Gunnar Fasteignasali	Helgi Fasteignasali	Hrönn Fasteignasali	Hólmgeir Lögmaður	Þóra Fasteignasali	Þorgeir Fasteignasali	Hafliði Fasteignasali	Ragnar Fasteignasali	Darri Örn Fasteignasali	Elka Fasteignasali	Rebekka Fasteignasali
820 2222	898 6106	898 3326	694 4700	837 8889	699 4610	694 4000	848 7099	780 2700	692 3344	520 9595	822 2225	696 6580	846 4960	844 6516	767 0000	863 8813	776 8624

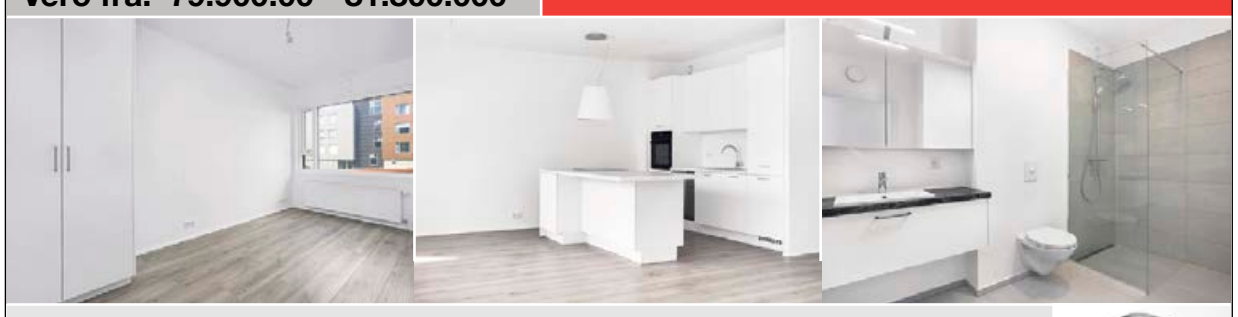
Maríugata 38-40 210 Garðabær

AÐEINS 2 ÍBÚÐIR EFTIR

Herbergi: 4 **Stærð:** 116,6-161,2 m²

Verð frá: 79.900.00 - 81.800.000

OPIÐ HÚS sun. 26. sept. kl. 13:00-14:00



Nýjar og glæsilegar íbúðir í 33 íbúða húsi í Urriðaholti. Einstaklega vel staðsett hús í göngufæri frá skóla, verslanir í Kauptúni, einstöku útivistarsvæði og einum af betri golfvöllum landsins.

- 4ra herbergja íbúðir
- Glæsilegar innréttingar frá Nobilia í Þýskalandi
- Innfelldur ísskápur
- Sér þvottahús
- Tvö baðherbergi fylgja nokkrum íbúðum
- Bílastæði í bílageymslu eða bílskúr
- Álklætt hús að utan sem lágmarkar viðhald
- Byggingaraðili hússins er Þgverk

Þorgeir
fasteignasali
gsm: 696 6580
thorgeir@fstorg.is

Tryggvagata 23

101 Reykjavík

AÐEINS 3 ÍBÚÐIR EFTIR

Þorgeir
Löggiltur fasteignasali
Gsm: 696 6580

Íbúð 205
Stærð: 78,2 m² - **Herb:** 2ja - 55 m² pallur

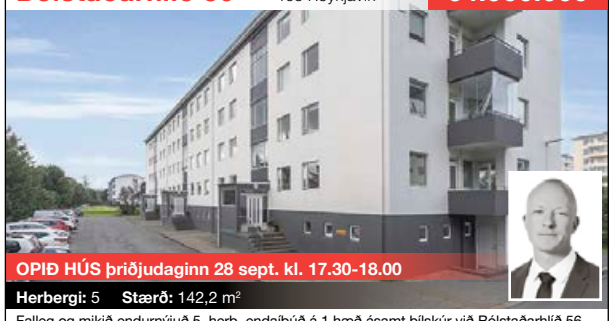
BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA 696 6580

Herbergi: 2-4 **Stærð:** frá 77 m² **Verð frá 69,9 mkr**

Tryggvagata 23 (T2) hluti af Hafnartorgi sem samanstendur af 70 íbúðum í háum gæðaflokki. Byggingarnar tengjast með sameiginlegum bílakjallara, sem tengist einnig við bílakjallara Hörpunnar og verður með þeirri tengingu stærsti bílakjallari landsins. Byggingaraðili ÞG verk ehf. Hönnun bygginganna er fáguð og tímalaus með áherslur á efni og efnisáferðir, vandaðan frágang, vandaðar innréttingar, búnað og tæki.

Afhending við kaupsamning

Bólstaðarhlíð 56 105 Reykjavik — 64.900.000



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 28 sept. kl. 17.30-18.00

Herbergi: 5 **Stærð:** 142,2 m²

Falleg og mikið endurnýjuð 5. herb. endaíbúð á 1.hæð ásamt bílskúr við Bólstaðarhlíð 56. Um er að ræða eign sem er skráð skv f.m.r 142,2.fm og skiptist þannig að íbúðin sjálf er 114,8fm sér geymsla í kjallara er 5,9fm og bílskúr 21,5 fm. Tvennar svalir eru á íbúðinni. Íbúðin var mjög mikið endurnýjuð fyrir 2 árum síðan m.a innréttingar, heimilistæki, gólfefni og innihurðar. **Upplýsingar veitir Darri fasteignasali í gsm:** 767 0000

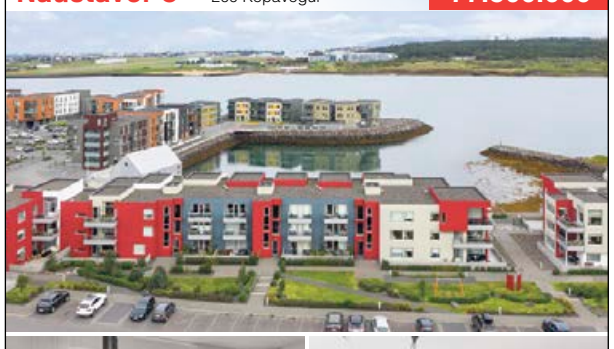
Brekkustígur 8 101 Reykjavík — 54.900.000

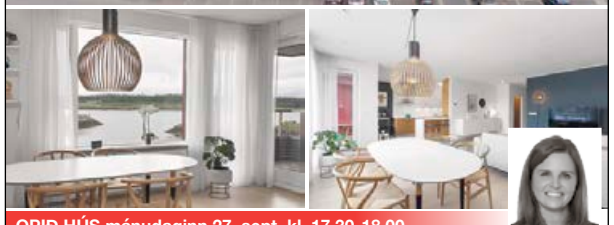
OPIÐ HÚS þriðjudaginn 28. sept. kl:17:00-17:30

Herbergi: 3 **Stærð:** 83,9 m²

Gullfalleg og vel skipulögð 83,9fm 3 herbergja íbúð á 1 hæð í litlu snyrtilegu fjölbýlishúsi. Eignin skiptist í gang, eldhús, stofu, borðstofu, tvö herbergi, baðherbergi og geymslu. Eignin er laus til afhendingar við kaupsamning. **Upplýsingar veitir Helgi fasteignasali í gsm:** 780 2700

Naustavör 8 200 Kópavogur — 77.500.000



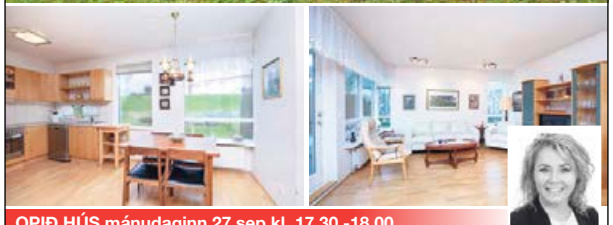


OPIÐ HÚS mánudaginn 27. sept. kl. 17.30-18.00

Herbergi: 3 **Stærð:** 110,6 m²

Glæsileg og björt, 3ja herbergja íbúð með sjávarútsýni og tvennum svölum suður og norður. Íbúðin er á 2.hæð og skráð samkvæmt fmr. 110,6 fm og að auki fylgir með sérmerkt stæði í lokaðri bílageymslu. Búið er að leggja fyrir hleðslutæki fyrir rafmagnsbíla við hvert bílastæði. Naustavör 8 er álklætt lyftuhús við Naustavör staðsett við smábátahöfnina. Sérsmíðaðar innréttingar frá Brúnás. Gólfefni eru parket og flísar. Sérgeymsla er í sameign og skráð 8,1 fm. Traustur byggingaraðili. Falleg lóð. Bryggjuhverfið á Kársnesi er staðsett á fallegum stað á móti Nauthólsvíkinni, fjölskylduvænu og fallegu umhverfi við sjávarsíðuna. Frábærar göngu- og hjólaleiðir **Upplýsingar veitir Sigríður fasteignasali í gsm:** 699 4610

Arnarás 7 210 Garðabær — 59.700.000



OPIÐ HÚS mánudaginn 27.sep kl. 17.30 -18.00

Herbergi: 3 **Stærð:** 102,1 m²

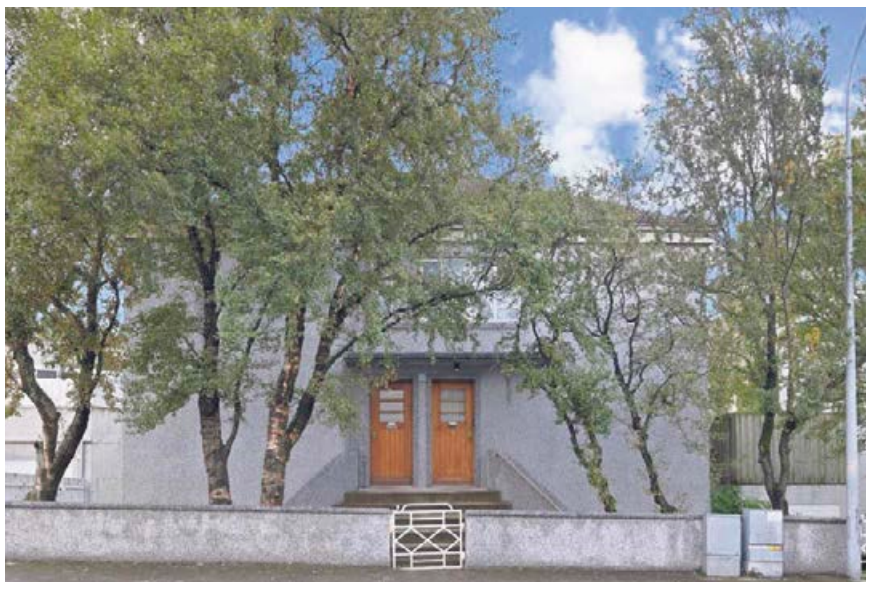
Góð þriggja herbergja endaíbúð á 1stu hæð með sérinngangi og sérafnotareit í garði til suðurs í litlu fjölbýli við Arnarás 7 í Garðabæ. Íbúðin er mjög vel skipulögð, björt og opin og er skráð 102,1 fm ásamt 6,2 fm geymslu. Íbúðin skiptist þannig: anddyri, tvö svefnherbergi, stofa, baðherbergi, eldhús, þvottahús og geymslu í sameign ásamt sameignlegri vagna og hjólageymslu. Mjög góð staðsetning í þessu gróna hverfi þar sem leikskóli og skóli eru í göngufjarlögð. Afar fallegur og gróin sameiginlegur garður til suðurs

Upplýsingar veitir Hrönn fasteignasali í gsm: 692 3344

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

EIGNAMIÐLUN

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



Háteigsvegur 28

105 Reykjavík

Neðri sérhæð | 114,6 fm | 5 herb. 3 svefn/2 stof

77.900.000

Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali
kjartan@eignamidlun.is
824 9093

OPIÐ HÚS 27. SEPT 17:00-17:30

Bólstaðarhlíð 28

105 Reykjavík

Hæð + bílskúr | 153,5 fm | 5 herb.

Daði Hafþórsson
Löggiltur fasteignasali
dadi@eignamidlun.is
824 9096

77.770.000

Álfaland 15

108 Reykjavík

Einbýli + 2 aukaíbúðir | 420 fm | 12 herb.

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

152.000.000

Austurheiðarvegur 7

Póstnúmer

Sumarhús | 95.8 fm - 7500fm lóð | 4 herb.

29.500.000

Unnar Kjartansson
Löggiltur fasteignasali
unnar@eignamidlun.is
867 0968

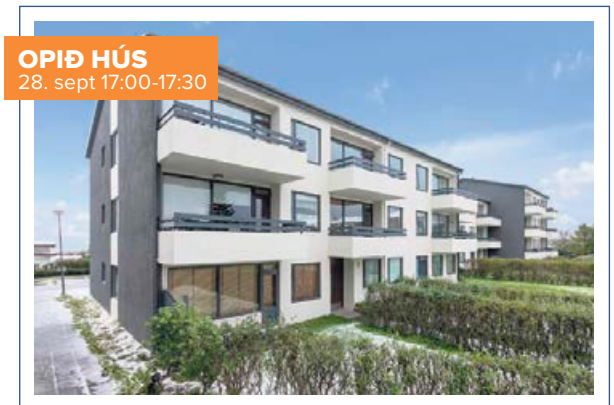
Sunnusmári 22

201 Kópavogur

Fjölbýli | 100 fm | 3 herb.

61.900.000

Herdís Valb. Hölludóttir
Lögfræðingur og Löggiltur fasteignasali
herdis@eignamidlun.is
694 6166



Smyrilshólar 2

111 Reykjavík

Fjölbýli + bílskúr | 84,3 fm | 2 herb.

39.900.000

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

Stigahlíð 43

105 Reykjavík

Hæð - Sérinng. | 186.5 fm | 5 herb.

89.900.000

Herdís Valb. Hölludóttir
Lögfræðingur og Löggiltur fasteignasali
herdis@eignamidlun.is
694 6166

Hvassaleiti 28

103 Reykjavík

Fjölbýli með bílskúr | 169,2 fm | 5 herb.

67.900.000

Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
sverrir@eignamidlun.is
588 9090

Leirvogstunga 12

270 Mosfellsbær

Einbýlishús - Aukaíbúð | 253,1 fm | 6 herb.

114.900.000

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

Urðarstekkur 12

109 Reykjavík

Einbýli - Aukaíbúð | 271 fm | 9 herb.

99.500.000

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

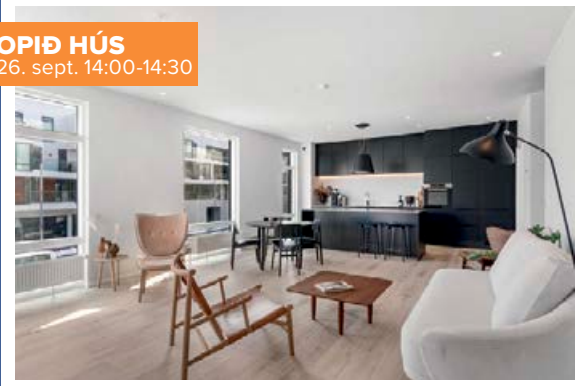
Bræðraborgarstígur 7

101 Reykjavík

Fjölbýli - útsýni | 107,4 fm | 3 herb.

69.900.000

Herdís Valb. Hölludóttir
Lögfræðingur og Löggiltur fasteignasali
herdis@eignamidlun.is
694 6166



Valshlíð 16

102 Reykjavík

Fjölbýli | 188,8 fm | 3 herb.

97.900.000

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

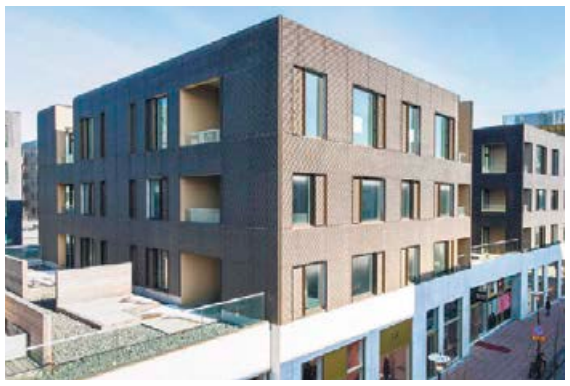
Búðagerði 1

108 Reykjavík

Fjölbýli | 52,3 fm | 2 herb.

38.900.000

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



Tryggvagata 23

Póstnúmer

Lyftuhús - Nýbygging | 78,2 fm | x herb.

70.900.000

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

Þórðarsveigur 20

113 Reykjavík

Fjölbýli | 109.1 fm | 3 herb.

57.900.000

Unnar Kjartansson
Löggiltur fasteignasali
unnar@eignamidlun.is
867 0968

Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali og framkvæmdastjóri
824 9093

Guðlaugur I. Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
864 5464

Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
588 9090

Guðmundur Sigurjónsson
Löggræðingur 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
Jason Kr. Ólafsson lögg. fasteignasali Sími: 775 1515
Íris Arna Geirsdóttir aðst. fasteignasala Sími: 770 0500
Þröstur Þórhallsson lögg. fasteignasali Sími: 897 0634
Jórunn Skúladóttir lögg. fasteignasali Sími: 845 8958

Þóroddur S. Skapta lögg. fasteignasali Sími: 868 4508
Svan G. Guðlaugsson lögg. fasteignasali Sími: 697 9300
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 Pétursdóttir hdl. og löggiltur fasteignasali

2015 2020
Framúrskarandi fyrirtæki

Víðimelur 25
107 Reykjavík

Falleg og rúmgóð 4-5 herb. 181,5 fm hæð við Víðimel

- Stofa, eldhús, borðstofa og hol
- 3-4 svefnherbergi
- 2 baðherbergi
- Tvennar svalir
- Geymslu og 30 fm bílskúr

Verð: **114,5 millj.**

PANTIÐ SKOÐUN hjá Írisi í síma 770 0500

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

Íris Arna Geirsdóttir
aðst. fasteignasala
Sími: 770 0500
iris@miklaborg.is

PANTIÐ SKOÐUN hjá Þresti í síma 897 0634

Þórðarsveigur 30
113 Reykjavík

Falleg 111 m² 4ra herbergja endaíbúð á 2. hæð

- Lyfta er í húsinu
- Stórar yfirbyggðar suð-vestur svalir
- Stæði í bílakjallara fylgir íbúðinni
- Stutt í skóla og þjónustu

Nánari upplýsingar veitir:
Þröstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
sími: 897 0634
throstur@miklaborg.is

Verð: **63,7 millj.**

PANTIÐ SKOÐUN hjá Þresti í síma 897 0634

Tangabryggja 18
110 Reykjavík

Falleg 115 m² 4ra herbergja íbúð á 2. hæð

- Lyfta -Nýlegt hús
- 3 svefnherbergi
- Stæði í bílakjallara
- Mikið útsýni

Nánari upplýsingar veitir:
Þröstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
sími: 897 0634
throstur@miklaborg.is

Verð: **68,3 millj.**

Fasteignasalan
Miklaborg
Lágmúla 4
108 Reykjavík

569 7000

Með þér alla leið

miklaborg.is

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

Íris Arna Geirsdóttir
aðst. fasteignasala
Sími: 770 0500
iris@miklaborg.is

Holtsvegur 41

210 Garðabær

Glæsileg 187 fm íbúð á efstu hæð ásamt bílskúr

- Aukin lofthæð
- Skiptist í þrjú svefnherbergi, tvö baðherbergi, eldhús, stofu og þvottahús innaf baðherbergi
- Tvennar svalir
- Geymsla inn af lokuðum bílskúr
- Eina íbúðin á hæðinni
- Gott útsýni

Verð: **119 millj.**

OPIÐ HÚS laugardaginn 25. september kl. 14.00 - 14.30

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

Álftahólar 6

111 Reykjavík

Falleg 2ja herbergja 62,6 fm íbúð á 6. hæð

- 2 svefnherbergi
- Baðherbergi endurnýjað á smekklegan hátt
  Eignin er laus til afhendingar í Október!

Verð: **36,9 millj.**

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

Furuhvammur 5

311 Skorradalshreppur

Reisulegt og mjög sjarmerandi 124 fm heilsárs hús á gróinni eignarlóð 0,5 ha

- Glæsilegt alrými með gríðarlegri lofthæð og einstöku útsýni og arni
- Gott opið eldhús
- Fjögur fín svefnherbergi, hol og sjónvarpshol
- Stór verönd með heitum potti
- Lítill lækur rennur í gegnum lóðina

Verð: **79 millj.**

OPIÐ HÚS mánudaginn 27. september kl. 17.00 - 18.00

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

Dimmuhvarf 27

200 Kópavogur

Glæsilegt einbýli, 4 íbúðir ásamt bílskúr og hesthúsi

- Gott hesthús með gerði og 2 íbúðum
- Mikil lofthæð og gólf síðir gluggar
- Allar íbúðirnar með sér-inngangi og glæsilega innréttaðar
- Frábær staðsetning

Verð: **188 millj.**

Óskar S. Axelsson
aðst. fasteignasala
S: 691 2312
osa@miklaborg.is
Jón Rafn Valdimarsson lögg. fasteignasali

Melbær 21

10x Reykjavík

311 fm endaraðhús á tveimur hæðum með mikla möguleika

- 4-6 svefnherbergi
- 3 baðherbergi
- Garður til suðurs
- Bílskúr
- Aukaíbúð í kjallara

Verð: **119 millj.**

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

Hallgerðargata 19

105 Reykjavík

Glæsileg 2ja herbergja 58,8 fm íbúð á 4. hæð, efstu í "SÓLBORG" við Kirkjusand

- Suðaustursvalir
- Gott alrými, stofa og eldhús
- Rúmgott svefnherbergi.
- Frábært útsýni yfir Laugardalinn og hverfið!
- Lyftuhús með bílakjallara
- Afhendist í október

Verð: **49,9 millj.**

Miklabraut 76

105 Reykjavík

Rúmgóð og snyrtileg 64 fm íbúð á 2. hæð

Verð: **39,9 millj.**

- Gott innra skipulag
- Fín stofa, Stórt herbergi, og Endurnýjað eldhús
- Húsið hefur verið endursteinað sem og þak endurnýjað

Nánari upplýsingar:
s. 899 1178 **Atli S. Sigvarðsson** löggiltur fasteignasali

Melhagi 12

107 Reykjavík

Góð 2ja herbergja 59,4 fm kjallaraíbúð í Vesturbæ

Verð: **41,5 millj.**

- Rúmgott svefnherbergi, góð stofa
- Eldhús með ágætri innréttingu og sameiginlegt þvottahús á sömu hæð
- Fallegur sameiginlegur garður

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

Óðinsstígur 6

801 Grímsnes

Til sölu 9001 fm eignalóð (0,9 ha) í landi Ásgarðs í Grímsnesi

Verð: **5 millj.**

- Eignarland með rafmagni, neysluvatni ásamt hitaveitu á lóðarmörkum.
- Stutt frá Reykjavík

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

Neðan-Sogsvegar 2

801 Grímsnes

Sumarhús, auk geymslu í nágrenni við Selvík, Álftavatn og Þrastarlund

Verð: **26,5 millj.**

- Skráð 48,5 fm, 2 svefnherbergi, opin eldhús og stofa. Baðherbergi með sturtu. Kalt vatn er á eigin borholu, sem er sameign 14 húsa.
- Góður pallur, ca. 80-90 fm. Lóð 1,3 hektari

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

Hafnarbraut 11 íbúð 308

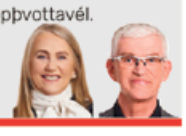
200 Kópavogur

Spennandi og nýuppgerðar 2-3ja herbergja íbúðir í lyftuhúsi

Verð: **51,9 millj.**

- **Íbúð 308** er **3ja** herbergja **102 fm** íbúð á tveimur efstu hæðunum.
- Með hverri íbúð fylgir innbyggður ísskápur og uppþvottavél.
- Íbúðunum skilað með parketi á gólfum.

Nánari upplýsingar:
s. 845 8958 **Jórunn Skúladóttir** löggiltur fasteignasali
s. 697 9300 **Svan G. Guðlaugsson** löggiltur fasteignasali



Ferjuvað 13-15 íbúð 302

110 Reykjavík

Glæsileg 2-3 herbergja 89 fm íbúð á efstu hæð í lyftuhúsi.

Verð: **49,9 millj.**

- Aukin lofthæð í íbúð. Opið eldhús í stofu
- Stofa björt og rúmgóð, útgengt á svalir
- Sér þvotthús innan íbúðar
- Vinsælt hverfi. Skólar er í göngufæri. Laus við kaupsamn.

Nánari upplýsingar:
s. 845 8958 **Jórunn Skúladóttir** löggiltur fasteignasali

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

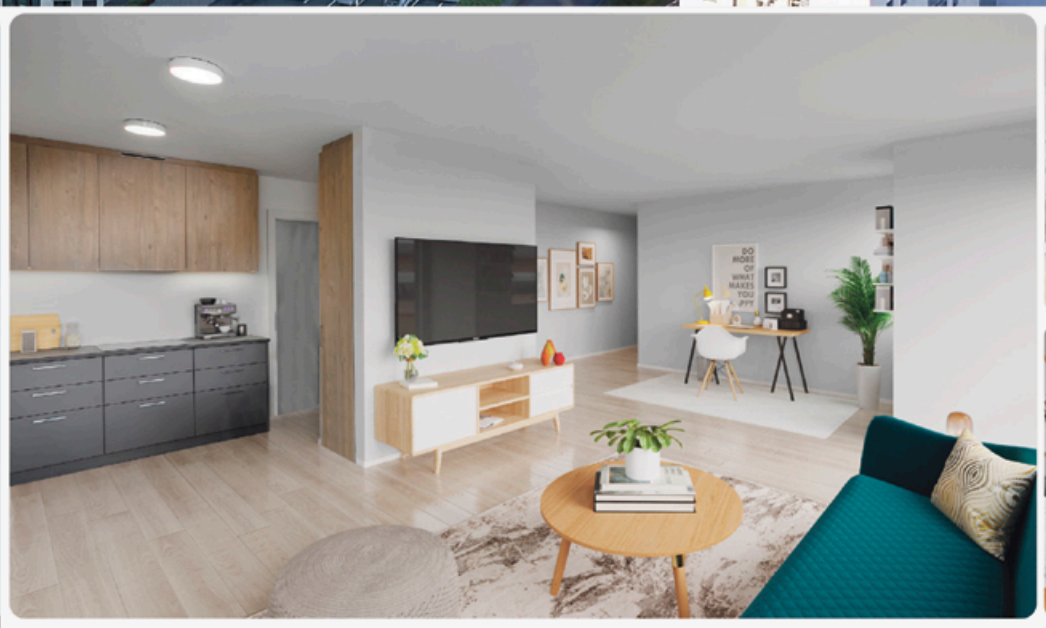
Sunnusmári 2-6

201 Kópavogur

Verð frá: **40,9 millj.**

- Snjöll hönnun og lausnir
- Yfir 100 verslanir í nærumhverfi
- Stutt að samgönguæðum og í almenningssamgöngur
- Deilibílar í hverfinu
- Upphitaðar gangstéttir
- Stutt í íþrótta- og útivistarsvæði Kópavogsdals
- Miðsvæðis á höfuðborgasvæðinu
- Hleðslustaðir fyrir rafbíla við hús og í hverfi
- Góðar og öruggar göngu- og hjólaleiðir
- Skólar og leikskólar í göngufjarlægð
- Leiksvæði og opnir garðar

MIKLABORG | Með þér alla leið



Nýr áfangi **kominn í sölu** við Sunnusmára 2, 4 & 6

Tökum vel á móti þér á söluskrifstofu okkar á staðnum, Sunnusmára 16.
Komdu og skoðaðu íbúðirnar í ró og næði.

- **84 íbúðir** 2ja – 4ra herbergja, **54 – 133 fm.**
- **Fullbúnar íbúðir** með gólfefnum, **uppþvottavél og ísskáp.**

Sala íbúðanna að hefjast og fyrstu tilboð skoðuð í lok mánudags.
Tryggðu þér íbúð í dag í best skipulagða hverfi Kópavogs.
Sölumenn MIKLUBORGAR taka við tilboðum alla helgina.

Elín Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 899 3090
elin@miklaborg.is

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

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

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

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

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

Íris Arna Geirsdóttir
aðst. fasteignasala
Sími: 770 0500
iris@miklaborg.is

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

EIGNAMIÐLUN

Bíldshöfði 18 110 Reykjavík

Atvinnuhúsnæði ↔ 544,4 fm

110.000.000

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

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

EIGNAMIÐLUN

OPIÐ HÚS
25. og 26. sept 14:00-14:30

Lindasíða 2 603 Akureyri

60 ára+ ↔ 69,1 fm 2 herb.

33.900.000

Gunnar Helgi Einarsson
Löggiltur fasteignasali
gunnar@eignamidlun.is
615 6181

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

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**

EIGNAMIÐLUN

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

FORSÖLUVERÐ!

Brúarfljót 5

Verð frá **34.900.000**

Iðnaðarbil ↔ frá 108 fm

Afhending 10. mars 2022

Ný atvinnubil á höfuðborgarsvæðinu

Ný iðnaðarbil að Brúarfljóti 5. Bilin skilast með fullfrágengnum vinnslusal sem og afstúkaðri kaffistofu með borðplötu og vaski og salernisaðstöðu með handlaug og ræstivaski. Iðnaðarhurð (b 4.0m/ h 4,2m) með rafopnun, hver hurð með einni gluggaröð. Gönguhurðir að framan og aftan auk glugga. Möguleiki á að setja milliloft.

Daði Hafþórsson
Löggiltur fasteignasali
824 9096

Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur leigumiðlari og löggiltur fasteignasali
824 9098

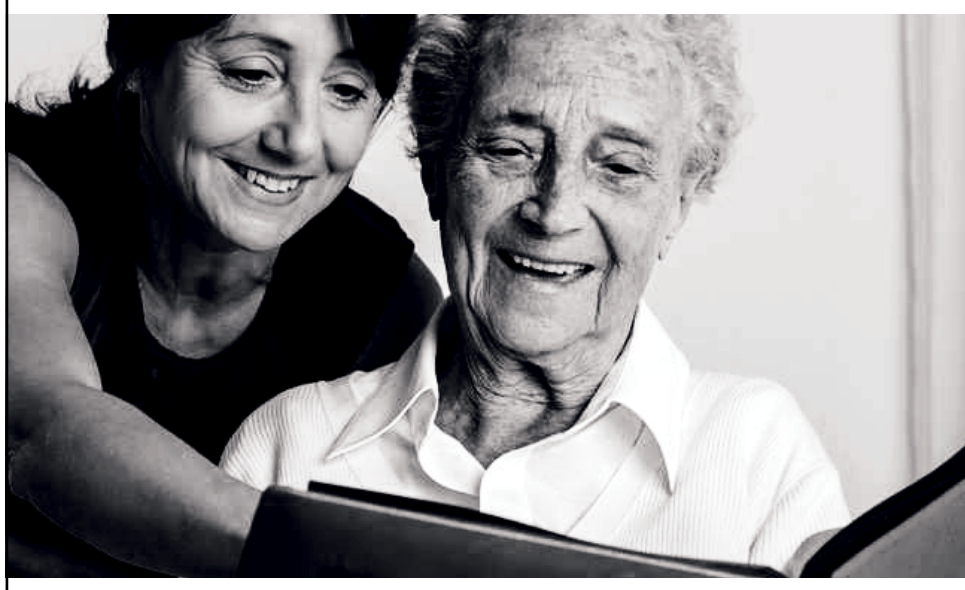
sinnum
heimaþjónusta

Fjölþætt velferðarþjónusta fyrir fólk

Grunngildin í starfi Sinnum
Traust – Fagmennska –
Eldmóður – Hlýleiki

Við getum lagt þér lið.
Hikaðu ekki við að hafa samband
og fá ráðgjöf.

Þarftu aðstoð heima?



Frekari upplýsingar er að finna á heimasíðunni ***www.sinnum.is*** og vertu vinur á ***Facebook***. Síminn er ***519–1400*** og netfangið ***sinnum@sinnum.is.***

sinnum
heimaþjónusta

Elsta heimaþjónustu fyrirtæki landsins

Stofnað árið 2008

Sinnum ehf. býður upp á alhliða heimaþjónustu fyrir einstaklinga sem þurfa á aðstoð að halda við daglegt líf vegna aldurs, fötlunar, heilsubrests eða annarra persónulegra aðstæðna.

Þjónusta okkar er persónuleg og sveigjanleg og með það að markmiði að mæta þörfum og óskum einstaklingsins. Hjá fyrirtækinu starfar fagfólk á heilbrigðis- og félagssviði, en einnig almennir starfsmenn sem vinna í teymum og nota ábyrga vinnuferla. Viðskiptavinir okkar eru sveitarfélög, stofnanir, vinnuveitendur og einstaklingar.

Áhersla okkar er að bregðast hratt við þjónustubeiðnum.

Sinnum ehf – Heilsumiðstöðinni – Ármúla 9 – 108 Reykjavík

Sími: 519–1400 – sinnum@sinnum.is – www.sinnum.is

Helgi Pétursson, jafnan kenndur við Ríó Tríó, tók nýverið við formannsembætti Landssambands eldri borgara.
FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Þetta er okkar manifestó

Helgi Pétursson tók við formannsembætti Landssambands eldri borgara nú í vor. Hann segir að kynslóðin sem er að detta inn á eftirlaun sé tilbúin til að láta í sér heyra.

johannamaria@torg.is

„Mitt fyrsta verk sem formaður var að ganga inn í og ganga frá fimm áhersluatriðum í baráttu eldra fólks í kosningunum sem fara fram í dag. Þessi atriði voru samþykkt í öllum félögum Landssambandsins, sem eru 56 talsins og um land allt. Þá er félagatal alls um 30.000 manns," segir Helgi. Umrædd atriði snúa að kjaramálum eldri borgara, aldri við starfslok, heilsugæslu eldri borgara, búsetuskilyrðum og í fimmta lagi að einföldun lagaumhverfis.

Þetta er okkar manifestó

„Í fyrsta lagi viljum við að almennt frítekjumark verði hækkað upp í 100.000 krónur. Í öðru lagi er mikilvægt að starfslok miðist ekki eingöngu við aldur viðkomandi, heldur sé tekið tillit til vilja og getu fólks til vinnu.

Í þriðja lagi eru það mál heilsugæslu fyrir eldri borgara. Við setjum spurningarmerki við þá stefnu að fólk búi heima hjá sér eins lengi og það getur og drögum í efa hvað það merkir. Því eins og staðan er núna þá er hún komin langt úr fyrir æskileg viðmið. Heimaþjónusta fyrir eldri borgara sem búa í eigin híbýlum er dýr og það hefur reynst erfitt að uppfylla hana almennilega.

Við viljum sjá breytingu þar sem heilsugæslan er allt í senn þungamiðjan í umönnun aldraðra, sem og forvarnar- og eftirlitsaðili. Þá tölum við fyrir því að heilsugæslan taki fólk í skoðun við 50-60 ára aldurinn og svo reglulega eftir það. Okkur þykir ekkert að því að fara með bílinn í tékk árlega ef hann er orðinn ákveðið gamall, en svo hikum við þegar um er að ræða manneskjur.

Við erum einnig að biðja um að allir þeir þættir sem snúa að heilsu eldri borgara vinni saman. Það er algerlega fáránlegt að við séum með alla þessa þætti; lækna, hjúkrunarfræðinga, umönnunaraðila og fleira, við erum að borga fyrir þetta allt saman, en þessir aðilar tala ekki saman. Það stendur allt á milli himins og jarðar okkur til boða en það vantar samnýtinguna og skipulagið. Við erum ekki að biðja um neitt sem er nýtt af nálinni. Fólk er alltaf að tala um peninga, en felst sérstakur kostnaður í að félagsþjónusta, læknar og fleiri aðilar tali saman?"

Millistig í búsetu

„Í fjórða lagi vantar sárlega millistig í búsetuúrræðum fyrir eldri borgara. Í dag er staðan sú að þú býrð bara heima hjá þér þar til þú ert bókstaflega að drepast inni í stofu. Þá tekur við hjúkrunarheimili fyrir aldraða þar sem fólk er innan um háaldrað, veikt fólk.

Vissulega er í boði að kaupa einhverjar lúxus þjónustuíbúðir sem eru rándýrar og allt of stórar. Okkar kynslóð er ekki að leitast eftir einhverjum stórum íbúðum. Menn vilja rétt um 50-70 fermetra íbúðir sem eru í beinni tengingu við þjónustu, eins og heilsugæslu, sjúkraþjálfara, líkamsrækt, hárgreiðslustofu og fleira. Fólk í þessum búsetuúrræðum myndi hitta annað fólk og kynnast innbyrðis. Það sem fólk óttast mest í dag og líður allra verst yfir í núverandi kerfi, er einsemdin. Einmanaleikinn er alþjóðlegt vandamál hjá eldri borgurum. Fólk er þannig gert að það vill vera í kringum annað fólk. Við erum að tala um öryggi og samskipti.

Í fimmta lagi viljum við að lagaumhverfið í kringum allt sem snýr að eldri borgurum sé einfaldað. Það hefur verið venjan að flokka eldri borgara og öryrkja undir sama hatt en þetta eru afar ólíkir hópar þegar upp er staðið.

Þetta eru okkar áhersluatriði og þetta er okkar manifestó!" segir Helgi.

Fótgönguliðar eldri borgara

„Við höfum ekki peninga til þess að standa í auglýsingum. Þess í stað höfum við gengið á milli líkt og fótgönguliðar og komið þessu til skila maður á mann. Undanfarna mánuði höfum við fundað með stjórnmálaflokkum, fólki í framboði, fagfólki, samtökum atvinnulífsins, verkalýðshreyfingunni, stjórnendum og fleirum og kynnt þeim baráttumál félagsins, það er, þessi fimm áhersluatriði.

Ég er sjálfur sáttur við það hvernig flokkarnir sem eru í framboði hafa tekið áhersluatriðin upp á sína arma. Sumir hafa tekið nokkur upp á meðan stór hluti hefur tekið öll atriðin til greina. Við munum fylgjast spennt með því komandi ár hvort og hvernig loforðin verða efnd. Það koma margir aðilar að breytingum í þessum málaflokki. Allir virðast vera að bíða hverjir eftir öðrum og eru ósammála um það hver á að byrja."

> **Einmanaleikinn er alþjóðlegt vandamál hjá eldri borgurum. Fólk er þannig gert að það vill vera í kringum annað fólk. Við erum að tala um öryggi og samskipti.**

Við viljum sjá breytingar

„Það er tími til kominn að fólk átti sig á þessari þróun sem hefur verið undanfarin ár og hvernig hún hefur breyst. Þessi stóri hópur er nú tilbúinn að láta til sín taka. Það er nefnilega nýtt fyrir mönnum að þegar fólk stendur á 67-70 ára þröskuldinum, þá geti það horft 25 ár fram í tímann. Þegar ég var tvítugur blasti það við mér að þegar ég yrði 70, þá væri ég svo gott sem dauður. En svo hefur annað komið á daginn. Þessi kynslóð sem er að detta inn á ellilífeyrinn núna er fullfrísk og á sér áhugamál. Þetta er fólk sem horfir fram á veginn. Ég er bara 72 ára gamall og ég á nóg eftir. Ég vil ekkert búa í einhverju gamalmennagettói. Við eigum að geta hlakkað til að fara á eftirlaun, við eigum ekki að kvíða fyrir því.

Kjaralega séð þá erum við að tala um 15 ára bil í launum. Hópurinn sem er að detta inn á eftirlaun er að vakna upp við vondan draum. Við höfum ekki búið við fullburða lífeyrisgreiðslukerfi á bakinu eins og yngri kynslóðir sem munu fá 80-90 prósent af launum sínum sem mánaðarlegar greiðslur. Þetta þarf að leiðrétta.

Þessi kynslóð, stundum kölluð hippakynslóðin, þar með talinn ég sjálfur, þetta er hávær kynslóð. Við erum ekki jafnþolinmóð og kynslóðirnar á undan okkur og við munum láta í okkur heyra. Við erum ekki tilbúin í einhver hæg-fara nefndarstörf. Við viljum sjá breytingar," segir Helgi að lokum. ■

Augnvítamín + fjölvítamín

Sannreynd meðferð á aldursbundinni augnbotnahrörnun.

Samsetning Ultra Macular er byggð á niðurstöðum rannsóknar á þessu sviði, AREDS2.

Ultra Macular er bæði augnvítamín og fjölvítamín og er því heildarvítamínlausn fyrir líkamann.

OcuSci™
ULTRA MACULAR

Ultra Macular augnvítamín og fjölvítamín
Fæst í öllum helstu apótekum

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING
á Hringbraut

natures aid

Ginger, Turmeric & Bromelain

Mögnuð blanda í boði náttúrunnar!

Í náttúrunni er að finna magnaðar jurtir og rætur sem í gegnum aldirnar hafa verið nýttar á ýmsan máta. **Engifer, Túrmerik & Brómelain** eru vel þekktar jurtir sem hafa reynst mörgum vel.

Þrymur Sveinsson hefur notað Ginger, Turmeric & Bromelain um þó nokkurt skeið með ótrúlegum árangri.

*„Allt frá unga aldri hef ég átt við vandamál í öndunarfærum að stríða sem lýsti sér m.a í stífluðu nefi. Ég fékk enga lausn á vandanum þrátt fyrir ítrekaðar læknisheimsóknir og vandamálið versnaði stöðugt. Ég var farinn að nota nefúða allt að fjórum sinnum á dag þegar ég var sem verstur. Eftir að hafa notað **Ginger, Turmeric & Bromelain** í rúma viku fann ég greinilegan mun á mér. Eftir mánuð var vandamálið næstum horfið og ég gat dregið andann áreynslulaust, án hjálparefna í fyrsta skipti síðan á unglingsaldri.*

Fæst í apótekum, heilsubúðum og stórmörkuðum.

Hreyfing gerir eldra fólki mjög gott en kyrrsetan getur verið hættuleg.

Hreyfing bætir heilsu hjartasjúklinga

elin@frettabladid.is

Samkvæmt rannsókn sem gerð var við háskólann í Bern í Sviss er aldrei of seint að byrja að hreyfa sig. Hjartasjúklingar sem höfðu verið óvirkir hvað varðar hreyfingu voru beðnir að skipta yfir í virkara daglegt líf með reglulegri hreyfingu. 33 þúsund manns tóku þátt í rannsókninni sem voru að meðaltali 62,5 ára en þriðjungur var konur. Allir höfðu glímt við kransæðasjúkdóma.

Virkni sjúklinganna var kortlögð við upphaf rannsóknarinnar sem tók um sjö ár. Þátttakendur svöruðu spurningum um hreyfingu. Þeim var síðan skipt í fjóra hópa eftir því hversu virkir þeir voru. Virk hreyfing telst vera 150 mínútur að minnsta kosti á viku, blanda af göngu og styrktaræfingum.

Samanburðurinn var sláandi því í ljós koma að virku sjúklingarnir voru 50% og jafnvel meira í minni hættu á að deyja úr hjarta- og æðasjúkdómum en þeir sem hreyfðu sig ekki. Þeir sem urðu virkir á tímabilinu lækkuðu áhættu sína mjög mikið eða allt frá 45 niður í 27% eftir því hversu duglegir þeir voru. Niðurstöðurnar benda til þess að hreyfing sé mjög gagnleg fyrir sjúklinga með kransæðasjúkdóma. Virkur lífsstíll getur því bætt heilsuna mjög mikið.

Niðurstaða þessarar rannsóknar fellur vel að þeirra þekkingu sem þegar var til staðar um líkamlega virkni og hjartasjúkdóma. Greint er frá rannsókninni á vefsíðunni forskning.no.

Lengi hefur verið vitað að kyrrseta getur verið hættuleg heilsu fólks og þessi rannsókn styður við þá kenningu. Lítil hreyfing er einnig betri en engin.■

Vandaðar Repose vörur til varnar þrýstingssárum

Repose vörurnar eru hannaðar til að koma í veg fyrir myndun þrýstingssára en einnig til að stuðla að gróanda hjá þeim einstaklingum sem eru með slík sár.

Ákveðin svæði líkamans eru útsettari fyrir þrýstingssárum en önnur. Virkni Repose byggist á því að dreifa þrýstingi jafnt á þann hluta líkamans sem varan er notuð á.

Vöruúrvalið samanstendur meðal annars af yfirdýnum, fótahlífum og mismunandi tegundum af sessum sem henta til notkunar bæði á sjúkrastofnunum og í heimahúsum. Vörurnar eru gerðar úr teygjanlegu plastefni og kemur áferðin á því í veg fyrir tog og núning.

„Repose býður upp á gæðavörur sem eru einfaldar í notkun og á góðu verði en jafnframt hefur verið sýnt fram á virkni varanna með fjölda klínískra rannsókna. Vörunum er pakkað í pumpu sem notuð er til að fylla þær af lofti og eru þær því tilbúnar til notkunar innan nokkurra sekúndna. Repose vörurnar hafa verið notaðar erlendis til fjölda ára við góðar undirtektir og eru nú loksins fáanlegar á Íslandi," segir Sigríður Hulda Árnadóttir, viðskiptastjóri hjá Icepharma.

Sérhönnuð fótahlíf. Vörurnar eru einfaldar í notkun og eru gerðar út teygjanlegu plastefni.

Repose yfirdýna en einnig er hægt að fá sessur í nokkrum gerðum.

> Repose vörurnar hafa verið notaðar erlendis til fjölda ára við góðar undirtektir og eru nú loksins fáanlegar á Íslandi.

Repose er 100% niðurgreitt af Sjúkratryggingum Íslands fyrir þá einstaklinga sem eiga rétt á.

Hægt er að skoða Repose vörurnar á vörutorgi Icepharma, vorutorg.icepharma.is. ■

Fyrir frekari upplýsingar er hægt að hafa samband við Sigríði í gegnum netfangið sigridurh@icepharma.is.

fastus.is

VIÐ LÉTTUM ÞÉR LÍFIÐ

Heilbrigðissvið Fastus býður upp á heildarlausnir í endurhæfingar-, hjúkrunar- og hjálpartækjum.

RAFSKUTLUR

HJÚKRUNARRÚM & DÝNUR

GÖNGUGRINDUR

BAÐ- & SALERNISHJÁLPARTÆKI

NÆRINGARVÖRUR

Pantaðu tíma hjá söluráðgjöfum okkar í síma 580 3900 sem aðstoða þig við að velja vörur sem henta þínum þörfum.

ÆFINGATÆKI TIL HEIMANOTKUNAR

HJÓLASTÓLAR

SNÚNINGSLÖK

Fastus ehf | Síðumúli 16 I 108 Reykjavík I Sími 580 3900 I fastus.is

FASTUS
Veit á vandaða lausn

ÞAU SEM VILJA VINNA MEGA VINNA

framtiðin ræðst á miðjunni

xB

Afnemum allar kröfur um að fólk fari á eftirlaun við ákveðinn aldur

HÓPFERÐ Á JÓLATÓNLEIKA

ANDRE RIEU Í MAASTRICHT

16. - 19.
desember

Athugið að sætaframboð er takmarkað

Verð frá 159.900 á mann miðað við 2 saman í herbergi.

Nánari upplýsingar eru á visitor.is

Visitor
FERÐASKRIFSTOFA

Hlíðasmára 8 • 201 Kópavogur • Sími 578 9888 • visitor.is

Góð ráð við sultun sem steinliggja

Þegar kemur að sultugerð er margt sem ber að hafa í huga og nú er einmitt sá árstími þegar margir fara í sultugerð. Bæði eftir ferðir í berjamóinn og tínslu úr gróðurhúsum sínum og görðum.

Sjöfn Þórðardóttir
sjofn@frettabladid.is

Sirrý er matreiðslumaður og fyrrverandi ritstjóri Gestgjafans og annálaður sælkeri. Hún gefur góð ráð ásamt sínum uppáhalds uppskriftum að sultum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Sigríður Björk Bragadóttir, eða Sirrý eins og hún er yfirleitt kölluð, hefur byggt upp öflugt fræðslustarf fyrir áhugamenn um matseld og kræsingar ásamt eiginmanni sínum, Sigurði Grendal Magnússyni, í Salt eldhúsi og er hafsjór af upplýsingum þegar kemur að góðum ráðum við sultugerð. Sirrý er matreiðslumaður og fyrrverandi ritstjóri Gestgjafans og annálaður sælkeri. Hér gefur hún nokkur góð ráð ásamt sínum uppáhalds uppskriftum að sultum.

Gerið minni uppskriftir
Ef þið eruð óvön sultugerð er betra að gera frekar minni uppskriftir. Þá er auðveldara að ná utan um verkefnið og ef eitthvað fer úrskeiðis er ekki búið að kosta of miklu til.

Fyrstu skrefin
Fyrir þá sem eru að stíga fyrstu skrefin í sultugerð er betra að byrja á berja- eða ávaxtamauki frekar en hlaupi. Mauk er auðvelt að laga og ef það stífnar einhverra hluta ekki er það þó alltaf dásamlegt á bragðið og klárast alltaf.

Notið víðan pott
Sjóðið sultur í víðum potti, helst stálpotti. Með því að hafa pottinn víðan gufar vökvinn hraðar upp og minni hætta er á að ávextirnir sjóði of lengi.

Aðferðin með kalda diska
Í lok suðutímans er gott að fylgjast með því hvort sultan er nógu stíf. Það er sniðugt að vera með 3-4 litla diska í frysti, taka einn út og láta smávegis af sultu á hann og setja prufuna í frystinn aftur í 2 mínútur. Þá getið þið séð hvort hún er nógu stíf. Ef hún er ekki tilbúin er hún soðin áfram í nokkrar mínútur og prófað aftur. Oft er þetta bara spurning um mínútur.

Sjóðið sultur við meðalhita
Ávextir innihalda náttúrulegan sykur en til að gera sultu þarf meiri sykur til að leysa úr læðingi hið náttúrulega hleypiefni í þeim. Passið að sjóða sultur við meðalhita. Ef þið látið sultu bullsjóða á háum hita getur sykurinn kristallast og þá vinnur hann ekki með ávöxtunum á eðlilegan hátt og sultan þykknar ekki.

Á að nota pektín eða ekki?
Ekki er alltaf nauðsynlegt að nota auka pektín í sultur því sumir ávextir og ber eru rík af því frá náttúrunnar hendi. Ávextir og ber eru samt með mismunandi mikið af pektíni og stundum þarf að hjálpa til með því að bæta svolitlu af því við. Oft er nóg að sjóða ávexti og venjulegan sykur saman í 12-15 mínútur og þegar sultan hefur náð réttu hitastigi (yfirleitt 220°C) er hún orðin stíf. Sítrusávaxtasafi er oft notaður til að hjálpa pektíninu. Það er ágætt að nota svokallaðan sultumæli en það er líka bara hægt að notast við aðferðina með köldu diskana í frysti til að fylgjast með sultunni.

Minni sykur?
Í berjunum er náttúruleg sýrni og pektín sem hleypur í samspili við sykurinn. Ef þið viljið minnka sykurinn gætuð þið þurft að sjóða sultuna aðeins lengur og setja svolítið pektín út í hana. Það er líka hægt að nota hunang eða agavesíróp í stað sykurs, bragðið verður aðeins öðruvísi, það þarf að sjóða hana í 10-15 mínútur og geyma í kæli eða frysta. Gervisætuefni henta misvel í sultugerð, af sumum kemur aukabragð og önnur missa sætubragð við hitun, best er að fara eftir leiðbeiningum á umbúðum eða prufa sig bara áfram. Athugið að venjulegur sykur virkar sem rotvarnarefni í sultunni þannig að ef þið minnkið sykurmagnið án þess að nota pektín skulið þið geyma sultuna í kæli eða frysta hana.

Sultugerð er skemmtileg og ekki er verra að eiga svona dásemdir.

Góðar sultur með vöfflum, pönnukökum eða lummum eru lostæti.

Sirrý setur sultuna í gegnum trekt í sultukrukkur.

Geymsla á sultum
Mér finnst best að gera lítið magn af sultu í einu og njóta jafnóðum. Oftast er þó nauðsynlegt að nýta uppskeru eða þroskaða ávexti og sulta meira magn í einu. Mikilvægt er að nota tandurhreinar krukkur, láta þær í 100°C heitan ofn í 15 mínútur, hella sultunni heitri í krukkur og loka strax. Eftir klukkustund ætti að heyrast smellur þegar lofttæmingin verður. Geyma síðan á svölum stað.

Hvernig á að sjóða niður
Setjið ofnskúffu með vatni í ofninn. Hitið ofninn í 80°C. Setjið sultu eða sýrt grænmeti í krukkur og lokið strax. Setjið krukkur í skúffuna í ofninum og látið vera þar í 20-25 mínútur. Kælið og setjið í geymslu.

Uppáhalds uppskriftir Sirrýjar
Sultugerð er skemmtileg en líka góð leið til að minnka sykur í sultunum. Í þessum uppskriftum er ekki mikill sykur og líftíminn því styttri og þarf að geyma þær á köldum stað. „Ef þið setjið heita sultuna í sótthreinsaðar krukkur geymast þær á köldum stað í nokkra mánuði. Mér finnst best að gera passlegt magn, 3-4 krukkur, af sultu í einu og njóta jafnóðum.“

Rabarbarasulta með kardimommum
4 krukkur

- 1 kg rabarbari, best að nota mjóa nýsprottna stilka (ekki græna svera)
- 700 g sykur
- ¾ dl eplasafi
- 1 sítróna, safi af henni
- 8 kardimommuhylki, merjið aðeins og notið fræin innan úr hylkjunum
- 1 msk. sultuhleypir

Skolið rabarbarann og skerið í bita. Setjið hann í skál og stráið sykrinum yfir. Hellið epla- og sítrónusafanum yfir og blandið öllu saman. Látið liggja yfir nótt, þetta þarf ekki að vera í ísskáp. Setjið allt í pott, helst stálpott með þykkum botni og bætið sultuhleypi út í. Sjóðið saman í 5 mínútur. Setjið í heitar krukkur og lokið strax. Geymist á svölum stað í 8-10 mánuði.

Ferskjusulta
4-6 meðalstórar krukkur

Ég nota oft plómur eða nektarínur og eru þessar sultur mínar uppáhalds.

- 1,5 kg ferskjur eða plómur
- 700 g sykur
- 3-4 sítrónur, safi af þeim

Skerið ferskjurnar í bita og fjarlægið steininn. Setjið þær í skál ásamt sykrinum. Látið bíða í 8 klukkustundir eða yfir nótt í ísskáp. Takið til hreinar krukkur, reikna má með 4-6 meðalstórum krukkum. Hellið sykrinum sem er orðinn að legi í pott og látið suðuna koma upp. Bætið ferskjum og sítrónusafanum út í. Sjóðið saman í 15-20 mínútur.

Notið aðferð með kalda diska í frysti til að prófa stífleikann á sultunni.

Mismunandi er hversu mikið pektín er í ferskjum, það fer eftir tegundum. Hér eru sítrónur notaðar til að hjálpa til við að fá sultuna stífa. Byrjið að prófa sultuna eftir 15 mínútur. Ef hún er ekki nógu stíf má sjóða hana í 5 mínútur í viðbót en ekki mikið lengur því þá fer hún að verða brún.

Hellið sultunni í heitar, hreinar krukkur og lokið strax. Eftir svolítinn tíma fara að heyrast smelluhljóð í krukkunum þegar þær lofttæmast. Þessa sultu þarf að geyma á svölum stað því sykurmagnið er í minna lagi. Sultan geymist í ísskáp í 6 mánuði.

Einföld berjasulta með plómum og vanillu
3-4 krukkur

- 8 plómur, skornar í bita og kjarninn tekinn úr
- 500 g ber
- 600 g sykur
- Safi úr einni sítrónu (ca. ½ dl)

Hér notum við frosin ber, skógarber, brómber, hindber eða blönduð ber og nýjar plómur en leika má með uppskriftina á ýmsa vegu og nota ferskar ferskjur eða nektarínur í staðin fyrir plómur.

Þessa sultu þarf að geyma á svölum stað því sykurmagnið er í minna lagi. Sultan geymist í ísskáp í 6 mánuði.

Setjið allt í pott og sjóðið saman í 30 mínútur. Setjið í sótthreinsaðar krukkur og lokið strax.

Bláberjachutney
1 krukka

- 2 dl bláber, fersk eða frosin
- 3 msk. sykur
- 1 msk. balsamedik

Setjið allt saman í pott og látið sjóða í 2 mínútur. Hellið í skál. Þetta chutney geymist ekki mjög lengi, kannski tvær vikur, og því gott að frysta bláberin á haustin og grípa í þau í svona chutney.

Frábært meðlæti með alls konar réttum og með ostum.

Geymist í ísskáp í einn mánuð.

Hindberjasulta án sykurs
1 krukka

- 160 g frosin hindber
- 100 g döðlur, best að nota ferskar döðlur
- ½ dl vatn
- 4 -6 dropar stevía

Steinhreinsið döðlurnar og sjóðið þær með hindberjunum ásamt ½ dl vatni. Merjið sultuna saman og bætið stevíu í. Byrjið á 2 dropum og smakkið síðan til, ekki er gott að setja of mikið. Geymist í ísskáp í einn mánuð.

Setjið í krukku og kælið. Ef þið farið hreinlega með hana, stingið t.d. ekki smjörhnífnum í krukkuna, geymist hún í mánuð í ísskáp ef hún er þá bara ekki búin þá.

Sultur er hægt að nota með margskonar réttum eftir smekk hvers og eins. Vonandi koma þessi góðu ráð að gagni. ■

Smáauglýsingar

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

Bílar & Farartæki

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

Sparibíll

Daihatsu Sirion 9/2008 EKINN AÐEINS 108 ÞÚS. KM. Þessi litla rúsina er ný skoðuð án athugasemda og er bara fín í akstri. Samt kostar hann bara 333.000,- Fyrstur kemur fyrstur fær á við hér !

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Jeppar

Landcruiser 120 VX árgerð 2006 (diesel) til sölu. Ek. aðeins 162.000 km. Algjör dekurbíll, aðeins einn eigandi frá upphafi. Ásett verð kr. 2.900.000 Uppl. í s. 899 3133

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699-6069 eða 663 5315

Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Málarameistari getur bætt við sig verkefnum. S. 8511128 og 6951543 haraldur1006@gmail.com.

Garðyrkja

PROSTONE
» Jarðvinna
» Drenlagnir
» Hellulagnir
» Þökulagnir

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780
prostone@prostone.is

Bókhald

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 viðgerða- og bókhaldsþjónusta

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Töfluskipti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

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

+++ EÐALVERK +++
BJÓÐUM UPP Á HEILDARLAUSNIR Á SVIÐI JARÐVEGSVINNU OG FRÁGANGI Í KRINGUM EIGNINA
Gröfuþjónusta - Hellulagnir - Grjóthleðsla
Lóðalausnir - Frágangur - Nýsmíði
Endurbætur - Húsaviðgerðir - Viðhald
Þak - Gluggaskipti - Háþrýstiþvottur
Húsklæðningar - Múr - Málningavinna
Steinsögun ...meira og fleira
FÁÐU TILBOÐ Í VERKIÐ Í SÍMA 786-3211 EÐA SENDU OKKUR PÓST Á VERK@EDALVERK.IS

PROSTONE
» Smíðavinna
» Múrvinna
» Málningarvinna

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780
prostone@prostone.is

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

FYRIRTÆKJASALA ÍSLANDS S.773-4700

Rótgróinn verslunarrekstur.

Við leitum að áhugasömum aðilum til þess að koma inn í verslunarsrekstur og stjórna honum. Um er að ræða rótgróin rekstur, með þekkt vörumerki. Gæti hentað einkar vel, reyndri verslunarkonu eða hjónum. Farið verður með fyrirspurnir sem trúnaðarmál.

Sendið fyrirspurnir á netfangið oskar@atveignir.is öllum fyrir-spurnum verður svarað.

Óskar Mikaelsson, löggiltur fasteigna og fyrirtækjasali 773-4700

FYRIRTÆKJASALA ÍSLANDS S.773-4700

Bílaverkstæði - þægileg kaup.

Bílaverkstæði til 23 ára með almennar bílaviðgerðir, er í 130 fm húsnæði með tvær bílalyftur, mjög hentugt fyrir 1-2 aðila. Einkahlutafélagið getur fylgt. Næg verkefni og afhending fljótt. Ný heimasíða, og eru á Facebook. Góður viðskiptamannahópur.

Sendið okkur fyrirspurnir á netfangið oskar@atveignir.is eða í síma 773-4700.

Óskar Mikaelsson, löggiltur fasteigna og fyrirtækjasali 773-4700

Varmadælur

Ný kynslóð: Innbyggð sótthreinsun

Innbyggt:
-WiFi
-Spennuvörn
-Lágþrýstivörn

NØRDIS **Áratuga reynsla í Noregi**

KGG
KGG.is

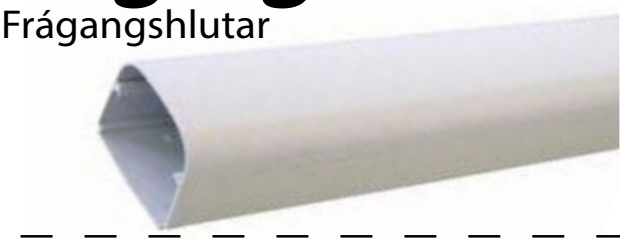
Kristjan G. Gislason ehf • 552-0000 • kgg@kgg.is

Varmadæluskjól

-Öflug
-Úr málm
-Vindþolin

Frágangshlífar

Frágangshlutar



Vatnsdælur

Varmadælurör

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

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: 27/9, 4/10, 1/11, 18/11, 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.

Keypt & Selt

Til sölu

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

Heimilið

Barnavörur

VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA
Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

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

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Tilkynningar

Tilkynningar

MAKE VINSTRI GRÍN AGAIN
makevinstrigrinagain@gmail.com

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Ferðaþjónustuhús

Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 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

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

Alla fimmtudaga og laugardaga
arnarut@frettabladid.is

Heitir og kaldir gæðapottar sem hitta í mark hjá ÖLLUM í fjölskyldunni!

NORMX
Íslensk framleiðsla í 39 ár!

NÚ EIGUM VIÐ OKKAR VINSÆLUSTU POTTA TIL Á LAGER!

Auðbrekku 6 200 Kópavogi Sími 565-8899 normx@normx.is

TRI

CUBE

CASTELLI

TRI VERSLUN
Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík
Sími: 571-8111 Netfang: info@tri.is

Verslunin er opin:
Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00
Laugardaga kl. 11:00 til 15:00

Vega hvor annan upp

Margrét Erla Maack
margret@hringbraut.is

Sigvaldi Kaldalóns, Svali, og Svavar Örn, hafa verið vinir hátt í aldarfjórðung. Vináttan hófst í gegnum vinnu og er nú sterk sem aldrei fyrr. Þeir eru að stofna saman ferðaskrifstofu og segjast vega hvor annan upp.

Félagarnir Svali og Svavar kynntust á Skuggabarnum fyrir rúmum tuttugu árum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Það er við hæfi að hitta vinina Svala og Svavar í Kvosinni. „Jómfrúin er eina frúin sem ég fer á," segir Svavar og Svali skellir upp úr. Vinskapur þessara ólíku manna hófst hér í næsta húsi. „Ég og Jón Gunnar Geirdal vorum að skipuleggja gamlárspartí '97/98 á Skuggabarnum. Og þarna var landsliðinu í bænum boðið – Skjás eins klíkunni og þessu fólki," segir Svali og minnist dýrðarljóma liðinnar tíðar. „Einhver stakk upp á Svavari ..." bætir hann við. „Og svo voru sko ég og Emilíana Torrini veislustjórar!" segir Svavar.

Tuttugu og þriggja ára vinskapur

Vinskapurinn þróaðist í gegnum skipulagið á þessu partíi. „Og já, eftir nokkra hittinga þá fannst mér ég þurfa að segja Svavari að því miður væri ég ekki samkynhneigður, svo við yrðum aldrei meira en bara vinir," segir Svali. Tuttugu og þremur árum, nokkrum hundum og fimm börnum síðar, er vináttan sterk sem aldrei fyrr. „Ég var að vinna á Jóa og félögum, og þar var að vinna með mér Jóhanna (Katrín Guðnadóttir) sem síðar varð konan hans Svala – og Daníel (Örn Hinriksson) sem er maðurinn minn í dag, þannig að við unnum þar þrjú saman," og Svali skýtur inn í: „Sjúklega vinnutengt!"

Þegar Svali giftist Jóhönnu voru aðeins tveir gestir viðstaddir, það voru Svavar Örn og Daníel. „Svali var klukkan eitt á brúðkaupsdaginn í Kringlunni að kaupa sér föt. En við Daníel græjuðum allt: snitturnar, kókostoppana og brúðarvöndinn ... alveg tvær Muriel. Þetta hefði verið nokkuð sorglegt ef við hefðum ekki verið með," segir Svavar og hlær.

Daníel og Svavar eru guðfeður Sigurðar Kára, yngsta sonar Svala og eiginkonu hans, Jóhönnu Katrínar.

Þegar Svali og Jóhanna giftu sig var aðeins Svavari og Danna boðið en þeir voru bæði vottar og græjuðu allt saman að sögn Svavars.

Svaramenn og guðfeður

Svali segist bara hafa ætlað að hafa þetta mjög auðvelt: „Ég ætlaði bara að bruna og hitta prestinn... Jóhanna fann kjólinn kvöldið áður, hann var lagaður um morguninn og ég keypti mér skyrtu og bindi." „Einmitt," segir Svavar og hlær. „Þú stillir ekki klukkuna eftir þessu fólki, þau eru ekkert mikið að koma á undan áætlun, þessi hjón. Og ekki hjálpaði að þegar við lögðum af stað – þá var verið að þrífa göngin, og göngin lokuð," heldur hann áfram en brúðkaupið fór fram á Búðum á Snæfellsnesi. „Þau voru heppin að presturinn var ekki farinn bara."

Lengi vel stjórnuðu þeir útvarpsþætti saman og nú hafa þeir stofnað ferðaskrifstofu.

> Og já, eftir nokkra hittinga þá fannst mér ég þurfa að segja Svavari að því miður væri ég ekki samkynhneigður, svo við yrðum aldrei meira en bara vinir.
>
> Svali

„Svavar hefur gengið með mér í gegnum flestar barneignirnar," segir fimm barna faðirinn Svali. „Þeir hafa báðir verið stór hluti af lífi barnanna og eru guðfeður þess yngsta." Svavar segir vináttuna hafa þróast. „Við erum vinahjón og eiginlega er þetta orðið meira en fjölskylda."

Í desember 2017 flutti Svali út til Tenerife og hefur boðið upp á rómaðar styttri ferðir fyrir ýmsa hópa, aðallega Íslendinga. Hvaða áhrif höfðu flutningarnir á vináttuna?

„Sko, Svavar talar allan daginn í vinnunni, og honum leiðist geðveikt að vera einn," segir Svali og Svavar bætir við: „Við tölum saman á hverjum degi. Á leiðinni heim úr vinnunni hringi ég fyrst í Svala, svo Evu Laufey, svo mömmu og svo er ég kominn heim." En Svavar hringir ekki bara í hann úr bílnum. „Já, já, svo hringir hann líka í mig þegar hann er á klósettinu!" bætir Svali við. Þetta er sem sagt alvöru vinátta.

Ævintýrin á Tenerife

Næsta ævintýri vinanna er að stofna ferðaskrifstofu. Svali hefur um árabil rekið ferðaþjónustu sem þjónustar fólk þegar það er komið til Tenerife. „Munurinn á því sem við erum að gera saman og því sem ég er byrjaður á úti á Tenerife er að þessi ferðaskrifstofa býður upp á að bóka allan pakkann – flug, gistingu og ferðir. Fram að þessu mátti ég gera allt úti á Tenerife en ég mátti ekki koma fólkinu þangað. Svo förum við að ræða þetta, og þá segir Svavar: „Djöfull væri ég til í að vera með þér í þessu," og svo fer þetta að þróast. Fyrir Covid-ið stækkuðum við hratt og svo var næsta skref að víkka út starfsemina, búa til ferðaskrifstofu á Íslandi til að flytja farþegana út og við sjáum svo alveg um þá," segir Svali. „Við vildum hafa þetta töfrandi – Trip Oz. Ferðatöfrar. Og nú er það orðið að veruleika, ferðaskrifstofan er komin af stað á vefsíðunni Tripoz.is og svo eru Tenerifeferdir.is líka enn vel sprikl-andi," segir Svavar. „Samhliða þessu verðum við svo með þjónustuskrifstofu sem þjónustar alla sem á þurfa að halda – ekki bara okkar farþega."

Svavar rekur hárgreiðslustofuna Senter auk þess að stjórna vikulegum útvarpsþætti, Bakaríinu, ásamt Evu Laufeyju Kjaran á Bylgjunni alla laugardagsmorgna, svo einhver gæti haldið að það væri nú þegar nóg að gera. „Mig langaði að tengjast þeim, og inn í þennan bransa. Ég trúi á þetta. Það er alls ekki planið að fara að flytja út á næstunni. Mig langaði bara að vera memm. Og svo er ég að spjalla við fólk í stólnum hjá mér – þau eru í saumaklúbbum, eiga fyrirtæki, eru í golfhópum. Þetta er allt fólk sem er spennt fyrir því sem við erum að gera."

Fólk vill meira út úr ferðunum

Blaðamaður er sjálfur nýkominn frá Tenerife, og var sú ferð farin með það fyrir augum að gera sem allra minnst. Heilalaust frí. Er það ekki það sem við viljum í sólarlöndum? Bara slaka eins og rostungurinn Wally á bakkanum?

Svali segir að þetta sé að breytast. „Ég hef þjónustað yfir 5.000 manns nú þegar, og margir hafa oft komið til Tenerife en upplifa eitthvað allt annað þegar þeir koma til mín. Svo vill fólk fá meira út úr utanlandsferðum nú, þegar við sjáum að þær eru ekki sjálfgefinn lúxus. Sérstaklega þegar til dæmis fjölskyldur fara saman, þegar afi er sjötugur – þá vill fólk gera sér dagamun. Þessar matar- og vínferðir sem við höfum boðið upp á eru tilvaldar fyrir slíkt. Fólk vill stuttar hálfsdagsferðir – alltaf smá mat, alltaf smá vín," segir Svali.

Svavar hefur komið oft í heimsókn. „Fyrst þegar ég kom vildi ég ekkert gera, þjáðist bara af ofsaleti. Svo fór ég að fara í svona einkaferðir, kynnast sögunni og matarmenningunni. Það kom mér á óvart hvað það er hár standard á öllu, sérstaklega, gistingu, þrifnaði og mat," segir Svavar. Allt þetta Tenerife-tal er kærkomið þegar haustlægðin geisar fyrir utan.

Svali verður úti á Tenerife og Svavar verður á Íslandi. „Hann er svo mikill sölumaður. Hann getur malað um þetta þegar hann er að dúllast í hárinu á tilvonandi viðskiptavinum." Svavar bætir við: „Já, ég er góður í því. En ekki láta mig fá prókúruna, ég er ekki góður í svona „spara pening" og þannig."

Þannig að þeir vega hvor annan upp í komandi rekstri?

„Absalút," segja þeir samtaka að lokum. ■

nature's

WILD EARTH

nutrition

Fyrsta flokks bætiefni unnin úr hágæða hráefnum. Framleiðslan styður við bændur og 5% af ágóða af sölu vara fer til umhverfissamtaka.

Sérstaðan við Wild Earth línuna er að framleiðslan er sjálfbær og allar umbúðir brotna niður í umhverfinu á aðeins 16 mánuðum.

Vegan

NATURAL NUTRITION

ALLERGEN FREE

COMPOSTABLE

Wild Earth vörurnar fást í Fjarðarkaup.

Stjórn félagsins samankomin: Ólafur Darri Ólafsson, Eva Signý Berger, Halldóra Geirharðsdóttir, Ólafía Hrönn Jónsdóttir og Katrín Gunnarsdóttir. Á myndina vantar Hjört J. Jónsson, Bjarna Thor Kristinsson og Hrafnhildi Theodórsdóttur framkvæmdastjóra. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Áttatíu ára barátta sviðslistafólks

Arnar Tómas Valgeirsson
arnartomas
@frettabladid.is

Birna Hafstein er formaður Félags íslenskra leikara og sviðslistafólks. Félagið fagnar áttatíu ára afmæli í ár og segir Birna að þótt margt hafi áunnist á þeim tíma sé enn mikið verk óunnið.

Félag íslenskra leikara og sviðslistafólks (FÍL) fagnar áttatíu ára stórafmæli í ár. Síðan félagið var stofnað hefur sviðslistasamfélagið á Íslandi vaxið til muna. Félagið var upphaflega stofnað í kringum leikara, en er í dag stærsta stéttarfélag sviðslistafólks á Íslandi.

„Það er stórmerkilegt að listafólk hafi komið saman fyrir áttatíu árum, þegar það var ekki einu sinni starfandi alvöru atvinnuleikhús á landinu, og ákveðið að stofna stéttarfélag fyrir leikara," segir Birna Hafstein, formaður FÍL. „Þetta voru framsýnir einstaklingar, ástsælir listamenn þjóðarinnar og frumkvöðlar á sínu sviði."

Í dag eru bæði flytjendur og höfundar innan raða félagsins – leikarar, dansarar, söngvarar, leikmyndahöfundar, búningahöfundar, danshöfundar og svo framvegis. „Þetta hefur undið upp á sig," segir Birna „Það er ósérhlífinni baráttu margra að þakka að félagið er það sem það er í dag og það er vert að þakka því fólki sem hefur tekið þátt í þessari baráttu á undanförnum áttatíu árum."

Að eldast með reisn

Talsverðar takmarkanir voru settar á sviðslistastarf í faraldrinum, sem Birna segir að hafi vegið þungt og varpað ljósi á erfiðleika stéttarinnar. Birna bendir á að stærstur hluti listamanna á Íslandi, hvort sem um er að ræða sviðslistafólk eða aðra listamenn, er sjálfstætt starfandi og búi við lítið starfsöryggi alla sína tíð. Lögmálið í starfsumhverfi listamanna passi illa inn í þau kerfi sem við sem samfélag höfum búið til.

„Þetta þarf að laga og við þurfum að styrkja stöðu þessara einstaklinga og sjá til þess að listamenn hér á landi geti elst með reisn," segir hún. „Þetta eru búnir að vera ansi snúnir tímar en það er mikið að gerast og þegar við lítum fram á veginn þá er ég þokkalega vongóð," segir hún. „Það er oft þannig með listamenn að þeir búa til tækifæri upp úr vandamálum og í erfiðum aðstæðum. Það er ekki annað hægt en að taka að ofan fyrir listafólki á þessum tímum.

Við eigum skemmtilegt og framsækið sviðslistaumhverfi á Íslandi," segir hún. „Það er auðvitað pólitísk ákvörðun að setja fjármagn í að byggja upp sviðslistir svo það má hrósa því sem vel hefur verið gert, en það þarf samt að styrkja stöðu þessa geira betur."

Vannýttur vaxtarbroddur

Félagið hefur í gegnum tíðina unnið ötullega að því að efla hagsmuni sviðslistafólks og segir Birna að margt hafi áunnist þar á undanförnum misserum. Hún lítur þó vonaraugum til stjórnvalda um að hægt verði að styrkja umgjörð um listir, menningu og skapandi greinar enn frekar, því þar liggi vaxtarbroddurinn í nýjum störfum til framtíðar.

„Það hefur farið lítið fyrir umfjöllun um listir, menningu og skapandi greinar í aðdraganda kosninganna," segir Birna. „Ég veit ekki hvort þetta sé áhugaleysi eða skortur á fagþekkingu stjórnmálanna á þessum málaflokki, en hvort heldur sem er þá er klárt mál að þetta þarf að bæta og þess vegna er það áskorun okkar í menningargeiranum til þeirra sem fara í að mynda nýja ríkisstjórn að setja þetta upp á borðið."

„Það þarf að skilgreina þennan geira mun betur svo við vitum öll sem eitt um hvað við erum að tala og hvert við erum að stefna þannig að allir séu á sömu blaðsíðu," segir Birna. Sem dæmi bendir Birna á að Stjórn Bandalags íslenskra listamanna, sem hún situr í, hafi til margra ára talað um að það þurfi að skipta upp ráðuneyti mennta- og menningarmála.

Okkar dýrmætasti auður

„Menntamálin eru svo svakalega umfangsmikil í ráðuneyti mennta- og menningarmála að menningin á það til að drukkna þar innanborðs, þótt vissulega hafi margt verið vel gert," segir Birna. „Við höfum talað fyrir því að listir, menning og skapandi greinar þurfi sína sértæku rödd við ríkisstjórnarborðið og að í því samhengi verði skoðað hvað hafi verið gert í okkar nágrannalöndum – að við stígum inn í framtíðina og uppfærum okkur þegar kemur að þessum geira, því þarna leynist okkar dýrmætasti auður, í skapandi fólki."

Þar sem hjartað slær

Birna hefur nú sinnt starfi formanns FÍL í um átta ár, en með fram því hefur hún sinnt ýmsum trúnaðarstörfum innan menningargeirans. Hún er forseti sviðslistasambands Íslands, situr í stjórn Bandalags íslenskra listamanna, stjórn Samtaka skapandi greina og stjórnum og ráðum innan Íslandsstofu. Áður sat hún meðal annars í stjórnum Leiklistarsambands Íslands, Hörpu, í Þjóðleikhúsráði og var formaður sjálfstæðu leikhúsanna í nokkur ár og svo lengi mætti telja.

„Það er þarna sem hjartað slær," segir hún. „Í umbótum og hagsmunabaráttu fyrir sviðslistafólk og listafólk almennt, til hagsbóta fyrir samfélagið."

Aðspurð um hvort ábyrgðin sem fylgi þessum stöðum hafi staðið í vegi fyrir verkefnum sem hún hefði annars tekið að sér, er svar Birnu: „Já og nei.

Ég starfaði sem leikkona og framleiðandi í mörg ár og naut þess þá, en þegar ég eignaðist mörg börn á skömmum tíma þá tók ég þá ákvörðun að hætta í leikhúsinu um tíma og menntaði mig í stjórn fyrirtækja," segir hún.

„Starfið hefur verið það krefjandi og umfangsmikið að það hefur ekki verið tími fyrir neitt annað. Verkefnin sem ég sinni núna eru fjölbreytt og þeim fylgir mikil áskorun. Og meðan það er og það er gaman og ég geri eitthvað gagn af viti, þá er ég bara góð. En annars er aldrei að vita hvað maður tekur sér fyrir hendur þegar maður er orðin stór. Lífið er svo geggjað og ófyrirsjáanlegt. ■

Birna varð formaður FÍL árið 2013 og hefur gegnt stöðunni síðan. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Unnur Elísabet Gunnarsdóttir,
dansari og danshöfundur

Hvað var það sem fékk þig upp á svið?

Það var nú ekki merkilegra en svo að ég var fjögurra ára gömul þegar vinkona mín byrjaði í dansi og ég elti hana. Sviðslistir hafa alltaf heillað mig frá því að ég var lítil og dansinn var sterkur til að byrja með. Síðan þá hefur leikhúsið eiginlega átt mig og maður hefur búið þar nánast allt sitt líf.

Þetta er auðvitað mjög krefjandi en líka skapandi og skemmtilegt. En þetta er ekki eitthvað sem maður gerir nema maður hafi brennandi ástríðu fyrir þessu.

Ólafur Darri Ólafsson,
leikari

Hvað var það sem fékk þig upp á svið?

Ég held ég geti ekki sagt að það sé einhver einn atburður, en frekar blanda af mörgu, til dæmis kennararnir mínir í grunnskóla. Svo er ég miðjubarn svo það er ákveðin athyglissýki líka. Seinna meir er það svo gleðin að vera listamaður sem gefur svo mikið til baka.

Að vera listamaður er erfitt, því þú ert í flestum tilfellum að vinna með sjálfan þig og þú notar líkama þinn sem verkfæri, hvort sem þú ert leikari, tónlistarmaður eða dansari. Þetta getur líka oft verið vanþakklát vinna og ekki alltaf mikil veraldleg gæði sem fylgja henni, en hún gefur margfalt til baka. Að lokum heldur það að minnsta kosti mér við efnið, að fá að starfa við áhugamál mitt.

FRAMLEITT Á ÍSLANDI

STERK BYRJUN Á DEGINUM

Floridana Engifer snýr aftur og nú með 50% meira engifer.
Engifer inniheldur kalíum, kalk, zink, fosfór og vítamín sem veita líkamanum aukna vörn fyrir mánuðina framundan. Floridana Engifer er ekki bara sterk byrjun á deginum, heldur líka sterk byrjun á haustinu.

50% MEIRA ENGIFER

Pottaplöntur

blómaval

Ný sending vikulega

25% afsláttur

52%

blómaval

Benjamín-fíkus

11.5 cm pottur.
11328329

949kr
~~1.980 kr~~

26%

blómaval

Orkidea

12 cm pottur. 11325000

1.990kr
~~2.690 kr~~

Hausterikur

í Blómavali

28%

blómaval

Hausterikur 3 stk.

3 stk. að eigin vali.

1.299kr
~~1.797 kr~~

Hausterikur 1 stk. **599kr**

Haustlaukarnir eru komnir

Loforð um litríkt vor

Magnpakkning

1.990kr/pk

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

Kosninga-vöndurinn

Margar lita-samsetningar í boði

29%

blómaval

Kosninga-vöndur

10001050

4.990kr
~~6.990kr~~

Dagskrá í Skútuvogi um helgina

ÍS fyrir alla

kl. 12-16

Mozart og Kleópatra

heilsa upp á gesti

Pottar og pönnur

25-50% afsláttur

Nilfisk

Háþrýsti-dælur

20-25% afsláttur

Parket

Valdar vörur

20-40% afsláttur

Gælu-dýravörur

20% afsláttur

Flísar

Valdar vörur

20-25% afsláttur

orthex

Geymslu-kassar

20% afsláttur

Kjós

LADY lita-kort 2022

Skannaðu QR kóðann

LADY litablogg

Skannaðu QR kóðann

HÚSASMIÐJAN

FYRIR ÞIG

Nýir litir frá LADY

Nokkrir af okkar uppáhaldslitum úr nýja litakortinu frá LADY.
Kjóstu þinn lit.

1376
Frostrøk

12180
Present

12181
Soft Comfort

12182
Gentle Whisper

20185
Friendly Pink

20184
Thoughtful

sum liti

Notaðu myndavélina í símanum til að skanna QR kóðana

Litakort Arnars Gauta
Skannaðu QR kóðann

Litgreining hjá okkur
Skannaðu QR kóðann

LADY innimálning

25% afsláttur

Merkisatburðir

1066 Haraldur harðráði fellur í orrustunni við Stafnfurðubryggju.
1513 Vasco Núñez de Balboa sér Kyrrahafið frá vesturströnd Panama.
1850 Fyrsta heildarlöggjöf um erfðir gengur í gildi á Íslandi og samkvæmt henni skulu dætur njóta sama réttar til arfs og synir.
1903 Íslandsbanki er settur á stofn.
1939 Bresk njósnaflugvél nauðlendir á Raufarhöfn.
1975 Ný Lagarfossvirkjun er vígð og tvöfaldast þá raforkuframleiðsla í Austfirðingafjórðungi.
2000 Vala Flosadóttir hlýtur bronsverðlaun í stangarstökki á Ólympíuleikunum í Sydney í Ástralíu.
2009 Eldur kemur upp í Höfða í Reykjavík.

Margrét hefur unnið með mörg listform í gegnum tíðina en er nú hugfangin af vatnslitum. MYND/AÐSEND

Vatnslitað í gegnum veikindin

Margrét Bjarnadóttir opnar sýninguna Veik um sumar, í Gallerí Kverk í dag.

arnartomas@frettabladid.is

Listakonan Margrét Bjarnadóttir opnar sýningu sína Veik um sumar í Gallerí Kverk í dag. Margrét hefur fengist við ýmis listform í gegnum tíðina en verður í þetta skipti með vatnslitaverk til sýnis.

„Þetta er í fyrsta skipti sem ég sýni vatnslitateikningar, en ég hef ekki mikið unnið með vatnsliti áður," segir Margrét. „Þessi sýning hefur staðið til síðan í vor þegar ég var beðin að vera með sýningu og ég var með einhverjar hugmyndir um hvað mig langaði að gera en ekkert fastmótað. Ég hef mikið unnið með litað gler upp á síðkastið og sá fyrir mér að halda áfram að vinna með þann efnivið í skúlptúrum. Svo er ég að verða fertug á næstu dögum svo ég held að ég hafi séð fyrir mér einhvers konar þungavigtarfertugs-sýningu."

Þegar sumarið tók við veiktist Margrét, sem hafði í fyrstu áhyggjur af að hún væri komin með Covid og væri búin að smita alla fjölskylduna, þótt síðar hafi komið á daginn að svo var ekki.

„Ég fékk ansi mikinn kvíða í þessum veikindum og byrjaði að vatnslita til að róa sjálfa mig," segir hún. „Þetta var einhvers konar náttúrulegt viðbragð til að finna kvíðanum einhvern farveg, en ég var ekki neitt að hugsa um það í samhengi við þessa fyrirhuguðu sýningu."

Tilfinningin leiddi

Eftir að hafa komið sér í gegnum veikindin með endalausum teikningum, stóð skyndilega eftir sýningin sem verður opnuð í dag.

Sýningin er tilvistarleg og þar af leiðandi svolítið viðkvæm, segir Margrét.

> **Það sem ég hafði upphaflega í hyggju kom ekki náttúrulega til mín, en þessar vatnslitateikningar gerðu það.**

„Það sem ég hafði upphaflega í hyggju kom ekki náttúrulega til mín, en þessar vatnslitateikningar gerðu það," segir Margrét. „Maður stýrir þessu ekki alltaf, því þetta smyglaði sér aðeins fram fyrir."

Margrét segir sýninguna óhjákvæmilega ansi tilvistarlega og fyrir vikið kannski svolítið viðkvæma og berskjaldaða.

„Það er einhver þráður sem maður getur séð eftir á." „Ég vissi ekkert alltaf af hverju ég var að teikna það sem ég var að teikna. Ég ákvað það ekki beint, það var miklu frekar tilfinning sem leiddi. En stundum var ég líka að reyna að gefa mér einhver verkefni: Teiknaðu gleraugu, teiknaðu hurð – en eftir á þá er einhver frásögn og ástand í þessu sem fólk getur upplifað þegar það skoðar verkin." ■

†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og vinarhug við andlát og útför

Ingigerðar K. Gísladóttur

Sigurður Hallgrímsson
Kristinn Hallgrímsson
Hulda Hallgrímsdóttir
Guðbjörg Magnúsdóttir
Helga Birna Björnsdóttir
Ingi Þór Hermannsson
barnabörn og barnabarnabörn.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi
SÍÐAN 1996

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Sverrir Einarsson

Símar allan sólarhringinn:
581 3300 & 896 8242
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er
www.utforin.is

Jóhanna Eiríksdóttir

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

Nærgætni, hlýja og virðing Við andlát ástvinar

ÚTFARARSTOFA ÚTR REYKJAVÍKUR

Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353

Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441

Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn

Útfararþjónusta í yfir 70 ár

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Við tökum vel á móti ástvinum í hlýlegu og fallegu umhverfi

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is
VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN
Allur arður af þjónustunni rennur til reksturs kirkjugarðanna

†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts okkar ástkæra

Sigurðar Eggertssonar

fyrrum hljóðmeistara Þjóðleikhússins, Hvassaleiti 58.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki hjartadeildar Landspítala fyrir góða umönnun.

Elín Sigurvinsdóttir
Jónína Sigurðardóttir
Sigrún Sigurðardóttir
Sigurður Sigurðsson
Sigurvin Sigurðsson
Rafn Ingólfsson
Helgi Daníelsson
Elín Ólafsdóttir
Kristrún Daníelsdóttir
barnabörn, langafabörn og langalangafabörn.

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Dýrley Sigurðardóttir
(Dedda)
Flatahrauni 1, Hafnarfirði,

lést sunnudaginn 19. september sl. á Landspítalanum, Fossvogi. Útförin fer fram miðvikudaginn 29. september frá Garðakirkju kl. 13.00. Hægt er að nálgast streymi á slóðinni youtu.be/ARek5HjKIJw

Karl Danielsson
Lára Danielsdóttir
Þórey Danielsdóttir
Reynir Danielsson
Anna Kathrina Næs
Ragnheiður Jónsdóttir
Sigurður Harðarson
Valgerður Sveinsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Brabantia er með breitt úrval rusla- & flokkunarfata. Sóma sér vel á hvaða heimili sem er.

Úrval gæða heimilisvara í ORMSSON

ormsson

Opnunartímar
Virka daga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-15

ORMSSON
LÁGMÚLA 8 - 530 2800

Skoðaðu úrvalið okkar á
ORMSSON.IS

ORMSSON ÞRISTUR-ÍSAFIRÐI SÍMI 456 4751	KS SAUÐÁRKRÓKI SÍMI 455 4500	SR BYGG SIGLUFIRÐI SÍMI 467 1559	ORMSSON AKUREYRI SÍMI 461 5000	PENNINN HÚSAVÍK SÍMI 464 1515	ORMSSON PAN-NESKAUPSSTAÐ SÍMI 477 1900	ORMSSON ÁRVIRKINN-SELFOSSI SÍMI 480 1160	GEISLI VESTMANNAEYJUM SÍMI 481 3333	TÆKNIBORG BORGARNESI SÍMI 422 2211	OMNIS AKRANESI SÍMI 433 0300

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

Kristján Sveinsson

skipstjóri,

lést miðvikudaginn 15. september á Hrafnistu, Laugarási. Útför hans fer fram frá Fossvogskirkju miðvikudaginn 29. september klukkan 13.00.

Valgerður Hjartardóttir
Sigríður Kristjánsdóttir **Friðrik Björgvinsson**
Þorbjörg Ísafold Kristjánsdóttir
Elína Hrund Kristjánsdóttir
Karítas Kristjánsdóttir **Ingólfur Hartvigsson**
afa- og langafabörn.

Magnús Ólafur Einarsson

lést föstudaginn 10. september sl. Útför hans fer fram frá Garðakirkju þriðjudaginn, 28. september kl. 13.00.

Aðstandendur

Okkar ástkæra eiginkona, móðir og tengdamóðir,

Ásdís Ásgeirsdóttir

lést í faðmi fjölskyldunnar á hjartadeild Landspítalans við Hringbraut, föstudaginn 3. september sl. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Sérstakar þakkir fær starfsfólk hjartadeildar Landspítalans, fyrir einstaka alúð og umhyggju.

Guðmundur Helgason
Friðrik Helgi Guðmundsson **Rebekka Rún Oddgeirsdóttir**

Ástkær eiginmaður, faðir, tengdafaðir og afi,

Óskar Harry Jónsson

Gerplustræti 16, Mosfellsbæ,

lést 18. september sl. á Landspítalanum Fossvogi. Jarðsett verður í kyrrþey.

Margrét Jónsdóttir
Ingibjörg Óskarsdóttir **Pétur Björnsson**
Jón Harry Óskarsson **Dóra Guðný Rósudóttir Sigurðardóttir**
Margrét Ósk Óskarsdóttir
Guðrún Anna Magnúsdóttir **Hrefna Huld Helgadóttir**
og barnabörn.

Móðir okkar,

Bergljót Ingólfsdóttir

Sunnuvegi 29, Reykjavík,

lést þriðjudaginn 14. september. Útförin fór fram í kyrrþey að hennar ósk.

Vala Friðriksdóttir
Friðrik Friðriksson
Kristján Friðriksson
Kolbrún Friðriksdóttir
Bergljót Friðriksdóttir
og fjölskyldur.

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Sigríður Hanna Gunnarsdóttir

sérkennari,
Rúgakri 3a, Garðabæ,

sem lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi þann 16. september, verður jarðsungin frá Vídalínskirkju í Garðabæ, miðvikudaginn 29. september klukkan 13. Þeim sem vildu minnast hennar er bent á Minningarsjóð Dagbjartar Vilhjálmsdóttur hjá R.b.st.nr. 8 Rannveig IOOF. Kt. 620193-2679, banki: 327-13-4678.

Sverrir Gunnarsson
Lára Áslaug Sverrisdóttir **Jón Höskuldsson**
Davíð Björn Pálsson
Gunnar Sverrisson **Þórey Ólafsdóttir**
Sverrir Geir Gunnarsson **Stefanía Theodórsdóttir**
Sigríður Thea Sverrisdóttir
Halldór Árni Gunnarsson **Embla Rún Björnsdóttir**
Þórunn Hanna Gunnarsdóttir

Skel skipa Kristín Sigurðardóttir, Lilja Eggertsdóttir og Særún Rúnudóttir.

Endurheimt lög og djassperlur

arnartomas@frettabladid.is

„Það verður svaka fjör í Fríkirkjunni eftir hádegi á morgun," segir Lilja Eggertsdóttir söngkona í tríóinu Skel, sem verður þar með útgáfutónleika kl. 13 í dag. Áhersla dagskrárinnar er á lög sem Eggert Thorberg Kjartansson, faðir Lilju, samdi og sendi inn í danslagakeppni Skemmtiklúbbs templara árið 1953.

„Þetta voru ein fimm lög sem hann sendi inn, en nóturnar glötuðust," segir Lilja. „Fyrir nokkrum árum síðan þá söng hann þau svo inn á símann minn því hann mundi þau ennþá. Ef hann hefði ekki munað eftir þeim hefðu þau alveg glatast."

Eins og Fréttablaðið greindi frá fór fram Karolinafund-fjáröflun á plötu með lögunum, sem bar heitið Í kvöld er allt svo undarlega hljótt. Fjáröflunin tókst og platan kom út í sumar, en þar sem ekki hefur verið umhverfi til að fagna fyrr en nú er því um síðbúið útgáfuhóf að ræða.

Síðbúnir útgáfutónleikar tríósins Skeljar fara fram í Fríkirkjunni í dag.

Ásamt Lilju skipa tríóið Kristín Sigurðardóttir og Særún Rúnudóttir, en þeim til halds og trausts verður vel mönnuð hljómsveit skipuð einvala liði djassara.

„Þetta eru auðvitað bara fimm lög svo við munum aðeins fylla upp í með uppáhaldslögum pabba," segir Lilja. „Það eru bara klassískir samtímaslagarar á borð við In the Mood eftir Glenn Miller og Take the A Train eftir Duke Ellington. Ingrid Örk Kjartansdóttir barnabarn Eggerts er líka söngkona og mun syngja með okkur og taka vel valda djassperlu."

Tónleikarnir hefjast kl. 13 og aðgangseyrir er 3.000 krónur. ■

Plöntuskipti í Árbænum

arnartomas@frettabladid.is

Borgarbókasafnið í Árbæ býður pottaplöntufólk velkomið á sunnudag með tilheyrandi plöntur, græðlinga og fræ til að skiptast á við aðra ræktendur. Inni á safninu verður pláss fyrir inniblómin, en á svölunum verður hægt að vera með garðplöntur.

„Hugmyndin að baki þessum viðburðum er eiginlega bara tilkomin út frá auknum áhuga í samfélaginu á plöntum," segir Katrín Guðmundsdóttir hjá Borgarbókasafninu í Árbæ. „Svo hafði ég reyndar heyrt af svipuðum viðburði á bókasafni í Svíþjóð, svo mér fannst tilvalið að herma eftir."

Katrín hvetur lengra og skemur komna að kíkja við til að kynnast og skiptast á plöntum.

„Svona viðburðir eru venjulega vel sóttir, og fólk gerir iðulega góð skipti. Svo er líka hægt að mæta og gefa ef maður vill losa sig við eitthvað," segir Katrín. ■

Pottaplöntumanía Íslendinga stendur enn yfir.

Móðir okkar og tengdamóðir,

Árnína Hildur Sigmundsdóttir

Njarðarvöllum 6,
áður til heimilis að Brekkubraut 13,
Reykjanesbæ,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja, laugardaginn 18. september. Útförin fer fram frá Keflavíkurkirkju, föstudaginn 1. október kl. 13.

Sigrún Einarsdóttir **Snorri S. Skúlason**
Sigmundur Einarsson **Margrét I. Kjartansdóttir**
Inga Einarsdóttir **Þórarinn E. Sveinsson**
Valborg Einarsdóttir **Stefán Sæmundsson**
Valdemar Einarsson **Sif Axelsdóttir**
og fjölskyldur.

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Alfred Ekenemchukwu Oduh

Fjörubraut 1228, Ásbrú,

varð bráðkvaddur á heimili sínu, sunnudaginn 5. september. Útförin fer fram frá Safnaðarheimili Baptistakirkjunnar í Reykjanesbæ, fimmtudaginn 30. september klukkan 13.00.

Victoria Mkechi Anazia
Philip Chidi Oduh **Janet Oduh**
Kamara Emmanuella Oduh
Ebuka Emmanuel Oduh
Solomon Okolie
Chukwudi Bianca Oduh
Olivia Philip, Bella Philip, Mitchelle Philip

Skoðaðu rúmin okkar áður en þú tekur ákvörðun.

JENSEN®
Designed for Sleep Comfort
www.jensen-beds.com

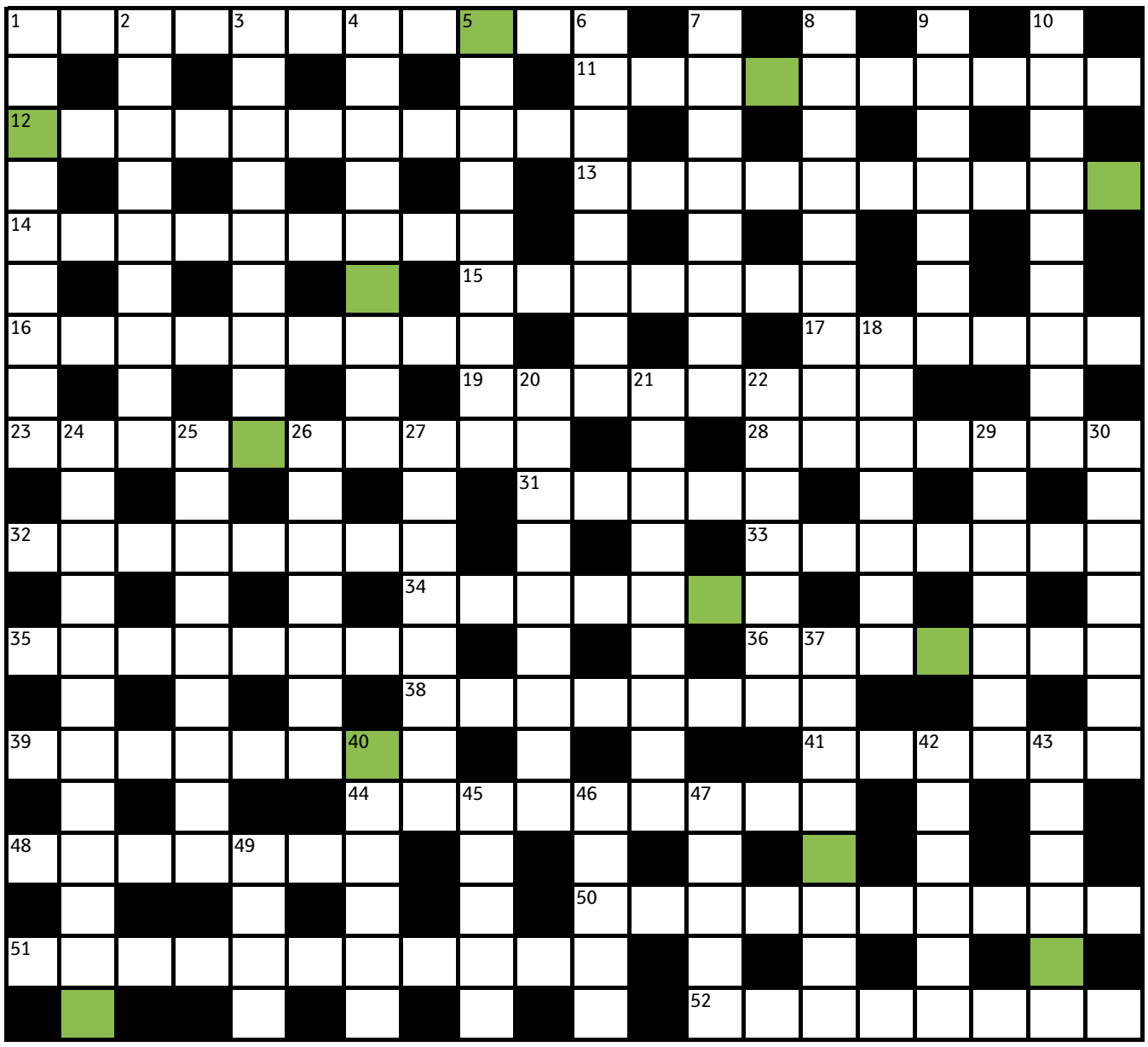
Skeifan 6 / 5687733 / epal.is

epal

Jensen rúm:

- Hvert rúm er sérgert fyrir þig.
- 25 ára ábyrgð á gormakerfi.
- Skandinavísk hönnun.
- Norsk gæðaframleiðsla frá 1947. Áratuga reynsla.
- Gæði, ábyrgð og öryggi.
- Stillanleg rúm, Continental og boxdýnur. Yfirdýnur í úrvali.
- Stuttur afhendingartími, ótal möguleikar.
- Mikið úrval af göflum, náttborðum og yfirdýnum

* Aukahlutir gafl, náttborð og lampar eru ekki innifaldir í verði.



LAUSNARORÐ Ef bókstöfunum í lituðu reitunum er raðað rétt saman birtist gamall tími sem þó er rétt að byrja (12)
Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 30. september næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „25. september“.

Sudoku

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

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

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

Sérkennilegt sveifluspil

Sveit J. E. Skjanna vann um síðustu helgi bikarkeppni BSÍ. Spilarar í sveitinni voru Júlíus Sigurjónsson, Guðlaugur R. Jóhannsson, Karl Sigurhjartarson, Örn Arnþórsson og Snorri Karlsson. Það gladdi marga þegar þeir sáu aftur Guðlaug og Örn við spilaborðið, en þeir hafa lítið sést við borðið undanfarin ár. Öruggur sigur þeirra 131-72 (og sveit Rúnars Einarssonar gaf leikinn eftir þrjár lotur af fjórum) sýnir glögglega að þeir hafa engu gleymt. Þetta spil úr leiknum var sérstakt og sveit J. E. Skjanna græddi vel á því. Austur var gjafari og AV á hættu.

Norður
♠ Á3
♥ 874
♦ G10864
♣ 1085

Vestur
♠ K876
♥ G3
♦ ÁK972
♣ D2

Austur
♠ 954
♥ ÁK6
♦ 53
♣ KG764

Suður
♠ DG102
♥ D10952
♦ D
♣ Á93

Á borðinu þar sem Skjannamenn sátu AV, opnaði Snorri á einu laufi á austurhöndina. Suður sýndi hálitina með tveimur tíglum og Júlíus Sigurjónsson stökk beint í þrjú grönd á vesturhöndina. Norður ákvað að spila út spaðaás og meiri spaða. Júlíus var ekkert að flækja hlutina, hreinsaði lauflitinn og fékk níu slagi þegar það gerðist. Á hinu borðinu ákvað austur að passa í upphafi. Suður opnaði á einu hjarta, vestur kom inn á tveimur tíglum og austur sagði tvö grönd. Þar lauk sögnum og útspil suðurs var spaðadrottning. Norður drap kóng á ás og spilaði hjarta. Sagnhafi fór upp með ás og spilaði laufi á drottningu. Þegar hún hélt slag, sá hann að samningurinn stæði ef fengjust fjórir slagir á lauf. Hann ákvað að veðja á að suður hafi byrjað með ás annan í laufi og spilaði því lágu laufi frá báðum höndum. Norður átti slaginn á tíuna og spilaði meira hjarta. Sagnhafi fór því þrjá niður á hættunni þegar laufið lá ekki eins og hann vildi. Sveit J. E. Skjanna græddi því 900 og 14 impa á spilinu. ■

Lausnarorð síðustu viku var

LOFTSTEINADRÍFA

Á	S	Y	N	J	U	M		S		F		S		L		A		S	
K		F				E		K	V	A	R	T	M	Í	L	U	N	N	I
A	L	I	N	L	A	N	G	I		S		R		F		R		E	
F		R				N		P	O	T	T	O	R	M	A	R	N	I	R
A	L	F	R	Æ	Đ	I	N	G		A		K		E		I		Đ	
M		A				N		E		M	A	U	K	S	O	Đ	N	A	R
E	Đ	L	U	T	E	G	U	N	D	A		M		T		U		R	
N		L				A		G	A	N	G	A	M	U	N	N	A	N	A
N		I	N	N	G	R	Ó	I	N	N		N				U		A	
	S		O		R				S	A	F	N	G	E	Y	M	I	R	
S	T	Ó	R	F	U	R	S	T	I		Á		L				L		S
	O		M		N		A		B	O	L	L	A	S	T	E	L	L	A
Ú	R	S	A	G	N	A	N	N	A		Y		T		R		V		M
	M		L		A		N		L	U	N	D	A	B	Ú	Đ	I	N	A
L	A	M	B	A	F	J	A	L	L		D		Đ		A		Đ		S
	S		R		S		R	E	I	F	A	B	A	R	N		R		T
H	A	N	A	S	T	É	L	I		E		Ó			D	R	A	G	A
	M		U		A		E	F	T	I	R	L	Ý	S	I		S		Đ
H	A	R	Đ	Ú	Đ	U	G	A		L		U			N	I	K	K	A
	N		I		A		U	R	Đ	A	R	M	A	N	N		Ý		R

Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT

1 Hamra á því að greiða skuli fyrir sögu hamra (11)
11 Svona klúbbur kallar á nægan farareyri og góðan rútusöng (10)
12 Bið greyið að fara og finna skósveininn (11)
13 Sala 90 prósenta snafsa orsakar óstöðugleika öflugra manna (10)
14 Þessi skynfæri þessa fugls þykja með þeim bestu (9)
15 Slæ máli á byttu og mát (7)
16 Rugluð rolla jórtrar skó tónlistarmanns (9)
17 Afkvæmi einfaldra manna ákvarða hlunnindin (6)
19 Tek þó áður talibana (8)
23 Úr bandi Margrétar næ ég afbragðs þræði (10)
28 Kjóll karldjöfuls minnir á róður (7)
31 Það skynjar fenið og fnykinn af því (5)
32 Langar einhvern veginn í grá nisti (8)
33 Knúsa rit um lengdareiningar (7)
34 Lag gerði potti rangt til (7)
35 Hálfpund dægurs markar nokkur tímamót (8)
36 Óvænt mennska setur víkinga í uppnám (7)
38 Skipsmastur var notað í þennan ask (8)
39 Þrekfuglar voru órétti beittir (8)
41 Starar fljúga til sjávar (6)
44 Þetta er mitt álit á munstruðum kokkinum (9)
48 Eitraður hjúpur tryggir líf á jörðinni (7)
50 Besti staðurinn sem þið komist á eftir kosningu (10)
51 Hnýti spotta fyrir ristilinn (11)
52 Valsarar fá sér gjarnan snúning (8)

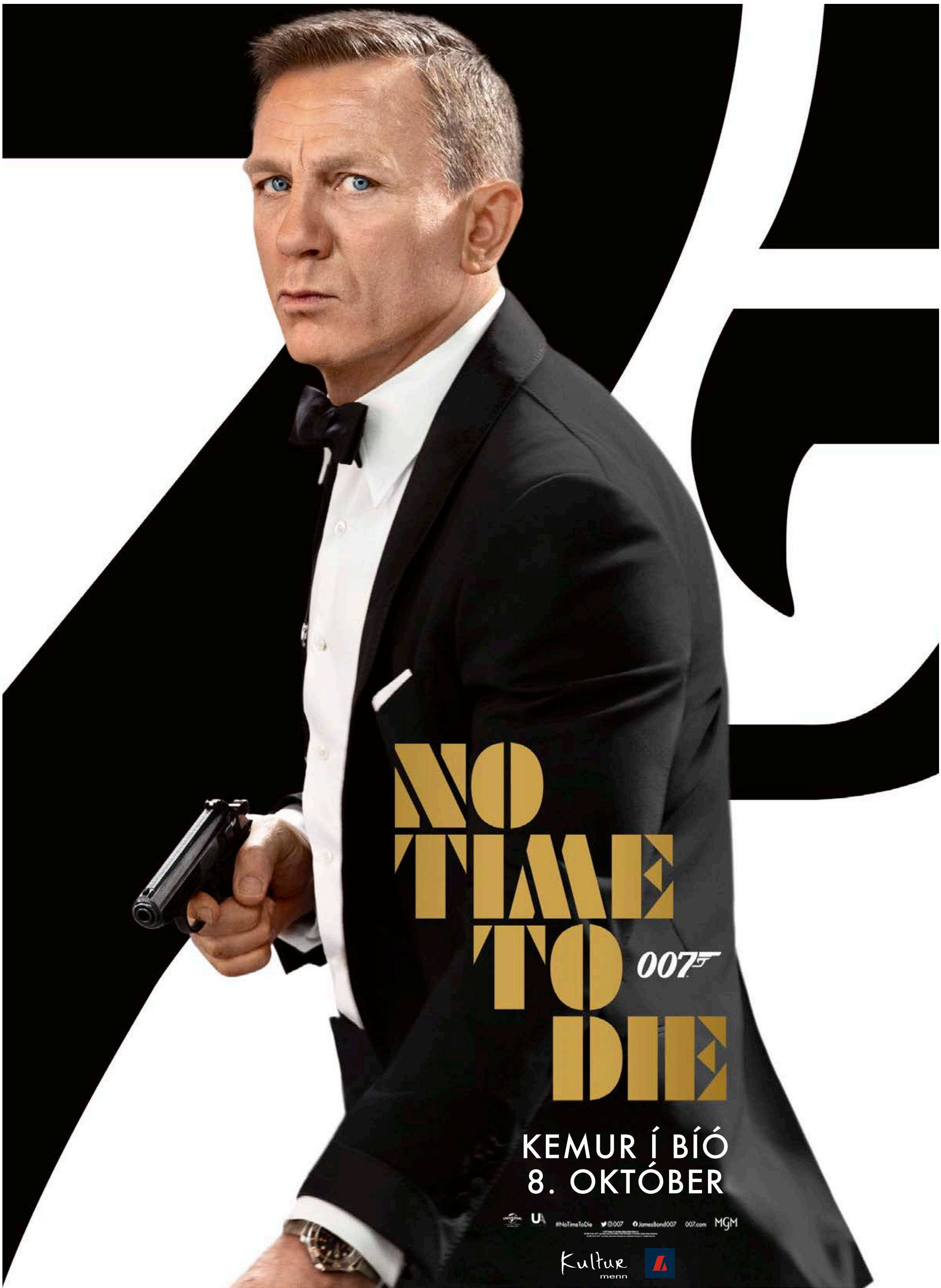
LÓÐRÉTT

1 Þríf hirslu fyrir stóra pensla (9)
2 Hún pirrar alla þegar hún lokar sig af (9)
3 Færðu hinum beinu staf (9)
4 Heitast við þá hlýju vegna vinaláta (9)
5 Elskar illa menn en mest þó snyrtimenni (9)
6 Læmsafar eru arfavond næring (8)
7 Tal þetta snýst um hvernig maður heldur utan um einkunnarorðin (8)
8 Búllur í bakherbergjum eru kjörlendi fyrir kólígerla (9)
9 Nota græju til að skrá leiðbeiningar um hvernig á að nota hana (7)
10 Hryggur fann rétta farveginn aftur til upphafsins (9)
18 Frík finna sitt fat þrátt fyrir mikinn og truflandi umgang (7)
20 Hún er stök og hann er einn og alveg spes (9)
21 Ættaraskurinn geymir sögu einstaklingsins (9)
22 Vaskar verja einhvers konar guð og dára (7)
24 Guð er nú meira krúttið (12)
25 Les um dreng sem heitir Júdas (9)
26 Spútnikliðið innleiddi mikla tækni- og gleðitíð (7)
27 Draga úr hreyfingu með því að skerða undirstöðu (8)
29 Er nokkuð vit að hafa þetta par svona gætið og pent? (7)
30 Konur í hverfinu eru síst ofaldar (7)
37 Út af fyrir sig er aumri heimilt að annast einkaerindin (8)
40 Varðandi framleiðslu á ramma býð ég þessa lausn (6)
42 Látum undirstöður óhaggaðar (6)
43 Bleikja frá blæ 1 (6)
45 Best að kaupa kaðalstiga svo þið lifið þetta af (5)
46 Kjálkinn er eins og fuglinn/og fiðrið er svart og hvítt (5)
47 Nú eru nýir tímar og hafa verið í 500 ár (5)
49 Það verður mikil ólga ef ég felli þau (4)

FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Augu Rigels, eftir Roy Jacobsen,** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Halldór Jónsson, Stykkishólmi.**

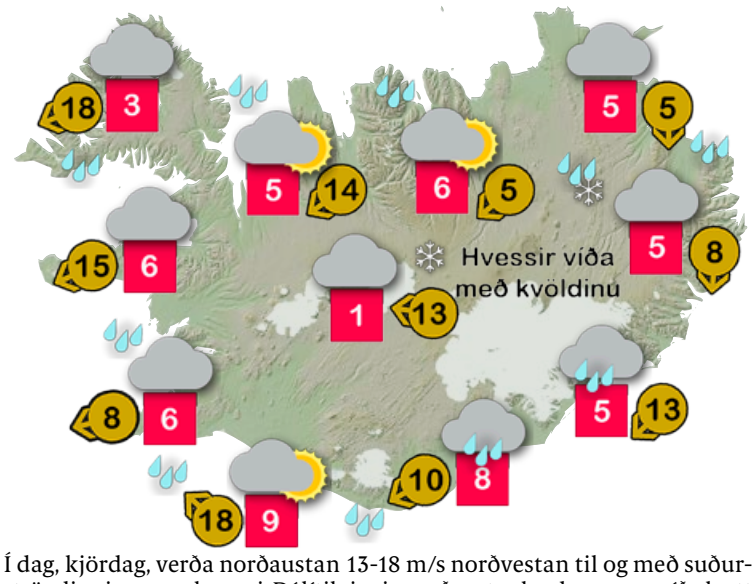


FORSALA HAFIN

LAUGARÁS BÍÓ BARA LÚXUS · SMÁRA BÍÓ · HÁSKÓLA BÍÓ · SAMBÍÓIN EGILSHÖLL · BORGAR BÍÓ · ÁLFABAKKI SAMBÍÓIN · KRINGLAN SAMBÍÓIN · AKUREYRI SAMBÍÓIN

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Laugardagur



Í dag, kjördag, verða norðaustan 13-18 m/s norðvestan til og með suðurströndinni, annars hægari. Dálítil rigning suðaustanlands, annars víða hætt við skúrum eða slydduéljum. Hvessir víðast hvar með kvöldinu. Hiti 3-9 stig, mildast syðst. Hvöss norðaustan átt á morgun.■

	Sunnudagur	Mánudagur
Reykjavík	7 / 9	4 / 7
Ísafjörður	5 / 10	2 / 13
Akureyri	5 / 5	2 / 3
Egilsstaðir	6 / 8	5 / 2
Kirkjubæjarklaustur	6 / 3	9 / 3

Af hverju fer vindurinn í hringi?

Sigurður Þ. Ragnarsson
vedur
@frettabladid.is

Margir sem fylgjast með sjónvarpsveðurfréttum taka stundum eftir því að vindurinn snýst í hringi í kringum lægðir og hæðir. Á norðurhveli jarðar er reglan sú að vindurinn fer rangsælis kringum lægðirnar (og reyndar eiítið inn að lægðamiðju) en vindurinn fer réttsælis í kringum hæðirnar. Með nokkurri einföldun má útskýra þetta.

Ímyndum okkur mann sem hyggst skjóta hreindýr sem er tölu-vert langt í burtu. Hann mundar byssuna og miðar á hausinn á dýrinu. Dýrið stendur kyrrt. Veiðimaðurinn er nú tilbúinn að hleypa af og gerir það. En því miður geigaði skotið. Nú þurfum við svolítið ímyndarafl til að skilja hvað gerðist.

Jörðin snýst rangsælis í kringum sólu. Frá því veiðimaðurinn hleypti af byssunni hreyfðist hreindýrið í áttina frá skotmiðjunni, þannig að svo virðist sem skotið hafi geigað, sem það í raun gerði alls ekki. Það var hreindýrið sem færðist.

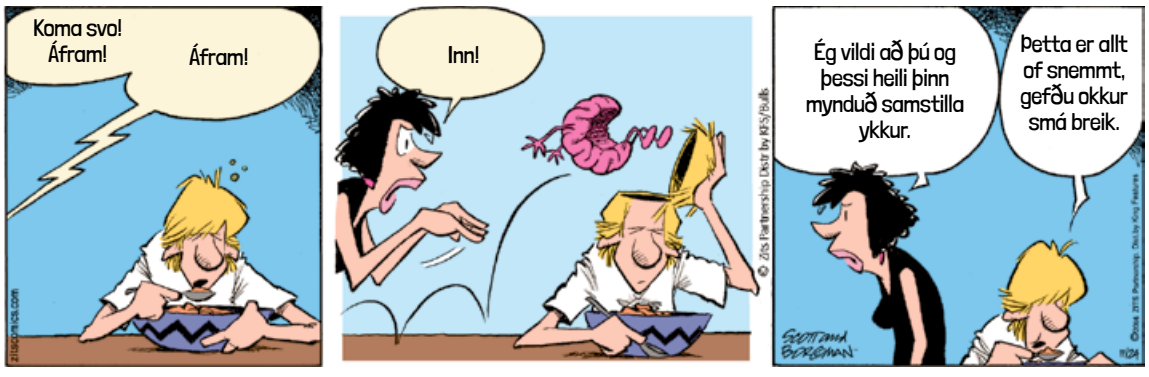
Þessi saga er ekki hárnákvæm fræðilega, en hún sýnir okkur að til dæmis loft sem fer frá hæð (háþrýstisvæði) í átt að lægð, lendir í svipaðri stöðu og loftið frá hæðinni sveigir frá lægðinni. Þessu er síðan öfugt farið á suðurhveli jarðar.■

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

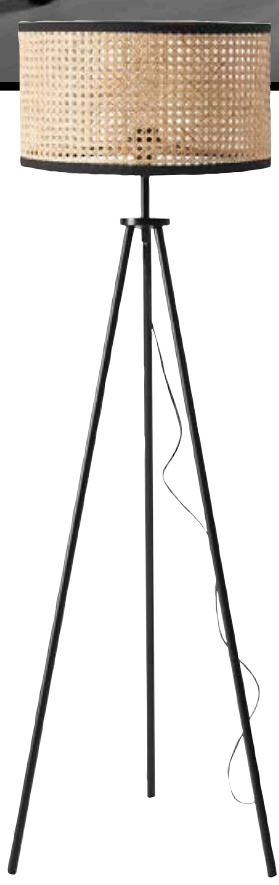
Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

ILVA

Haustdagar

Nýjar vörur

FLORA BLÓMAVASI
3.995 kr.



AUBREY LAMPI H128cm **19.995 kr.**

HEAVEN 3JA SÆTA SÓFI 329.900 kr.

NEPTUN SÓFABORÐ Hvítur marmari tvö saman
99.800 kr.

NORRLAND STÓLL Koma í ýmsum gerðum **39.900 kr.**

CLEO KERTASTJAKI
9.995 kr.

RONA ÁBREIÐA
7.995 kr.

FAST SENDINGARGJALD MEÐ PÓSTINUM HVERT Á LAND SEM ER!

Sparaðu 30% VIVA

Virkilega góð meðalstíf dýna með áfastri yfirdýnu og öflugri kantstyrkingu.

Dýnan er með 5 þægindasvæði til að styðja sem best við líkamann. Á hverjum fermeter eru 256 pokagormar til að minnka hreyfingu og veita frábæran stuðning.

Fyrir hámarksþægindi er yfirdýnan samansett úr nokkrum lögum af hefðbundnum svampi, eggjabakkalöguðum svampi og latex.

Botn með tauáklæði og fætur fylgja með. Höfuðgafl seldur sér.

VEFVERSLUN - WWW.ILVA.IS - ALLTAF OPIN

RÚM
120x200 cm.149.900 kr. **NÚ 104.900 kr.**
160x200 cm. 179.900 kr. **NÚ 125.900 kr.**
180x200 cm.199.900 kr. **NÚ 139.900 kr.**

HÖFUÐGAFL
132 cm. 44.900 kr. **NÚ 31.400 kr.**
172 cm. 49.900 kr. **NÚ 34.900 kr.**
192 cm. 54.900 kr. **NÚ 38.400 kr.**

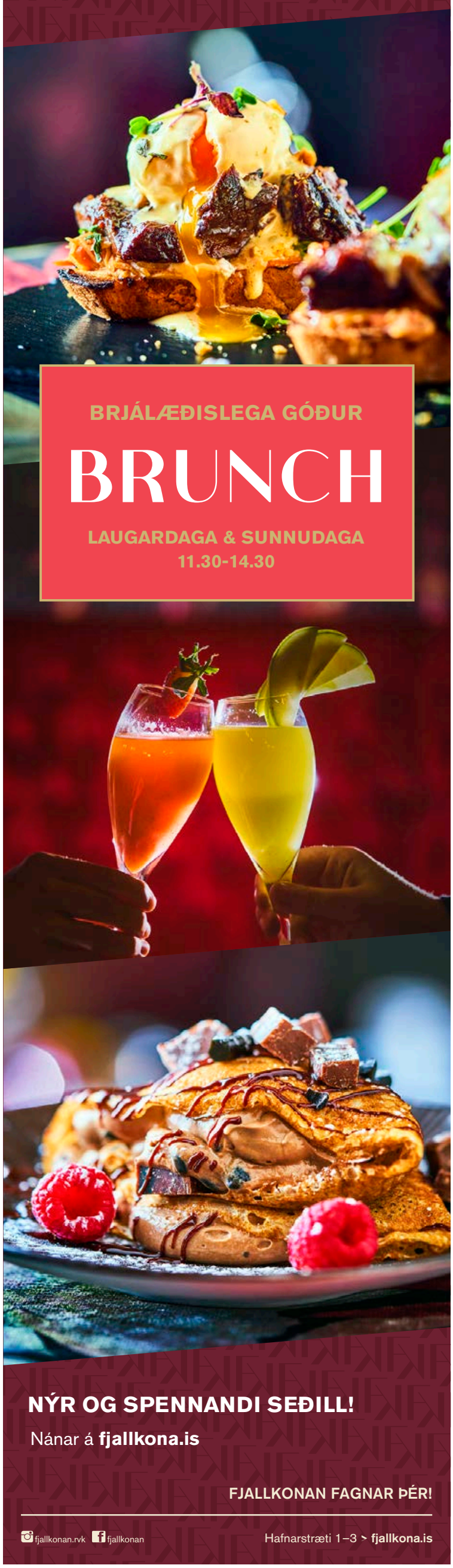
ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ILVA.is
mánudaga - föstudaga 11:00-18:30, helgar 12-18

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

netgíró
VALITOR

FACEBOOK.COM/ILVAISLAND
INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND

FJALLKONAN
KRÁ & KRÆSINGAR



Reynsluakstur

Porsche Cayenne E-Hybrid

Njáll Gunnlaugsson
njall@frettabladid.is

KOSTIR
- Aksturseiginleikar
- Upptak

GALLAR
- Ræsir í rafstillingu
- Verð

Grunnverð: 14.990.000 kr.
Slagrými: 2.995 rsm
Rafhlaða: 17,9 kWst
CO2: 71 g/km
Hestöfl: 462
Tog: 700 Nm
Hröðun 0-100 km: 5 sek.

Hámarkshraði: 253 km/klst.
Eigin þyngd: 2.295 kg
Dráttargeta: 3.500 kg
L/B/H: 4.918/1.983/1.696 mm
Hjólhaf: 2.895 mm
Farangursrými: 645 lítrar

Porsche Cayenne í tengiltvinnútgáfu er nú kominn með 17,9 kWst rafhlöðu í vopnabúrið. MYNDIR/TRYGGVI ÞORMÓÐSSON

Meira stuð í snúru-Cayenne

Porsche Cayenne E-Hybrid er nú kominn með stærri rafhlöðu, sem eykur drægi hans á rafmagninu eingöngu, upp í 43 km. Hann er nú boðinn með veglegu aukahlutatilboði hjá Bílabúð Benna.

Það er ekki á hverjum degi sem manni býðst Porsche bíll í reynsluakstur, satt best að segja er það alltof sjaldgæft hjá íslenska umboðinu. Því var boði um þriggja daga reynsluakstur á Porsche Cayenne E-Hybrid tekið með nokkurri tilhlökkun. Tilefnið var uppfærsla á rafhlöðunni sem gerð var á síðasta ári, ásamt veglegu aukahlutatilboði.

Skemmtilegur í Sport Plus

Óþarfi er að eyða mörgum orðum í útlit eða innanrými Cayenne, enda engar breytingarnar þar. Meira er hægt að segja um eiginleika hans enda frábær akstursbíll hér á ferðinni, sem hefur betri aksturseiginleika en sumir sportbílar. Tvinnbíllinn er engin aukvisi, jafnvel án rafmótorsins, en vélin er þriggja lítra V6 vél með forþjöppu sem skilar 335 hestöflum og 450 Nm togi. Við vélina er átta þrepa sjálfskipting og er 134 hestafla rafmótorinn milli vélar og skiptingar. Með rafmótornum er samanlagt afl vélbúnaðar 455 hestöfl og togið heilir 700 Nm, enda er upptakið sekúndu betra í þessum bíl, miðað við hefðbundinn V6 bíl. Eins og gefur að skilja er skemmtilegast að keyra bílinn í Sport Plus stillingunni, en þá nýtir hann best afl vélar og rafmótor og gefur honum alvöru upptak.

Sameinar marga kosti

Bíllinn byrjar alltaf í EV stillingunni svo að skipta þarf um aksturssstillingu vilji maður nota bensínvélina. Persónulega finnst mér eðlilegra að bíllinn byrji allavega í Hybrid stillingunni. Til að koma fyrir 17,9 kWst rafhlöðunni er tekið pláss frá bensíntankinum sem samt er 75 lítrar. Hægt er að keyra bílinn upp í 135 km hraða á rafmagninu eingöngu og þannig kemst hann allt að 43 km á hleðslunni samkvæmt Porsche, sem reyndar eru alltaf frekar íhaldssamir þegar kemur að tölfræðinni.

Er því hægt að keyra bílinn talsvert á rafmagninu, sérstaklega innanbæjar. Svo þegar bregða á undir sig betri fætinum, jafnvel með stóra hestakerru í eftirdragi, er það vandkvæðalaust á þessum bíl sem dregur 3,5 tonn eins og alvöru pallbíll. Þannig fær maður kosti rafbíls, sportbíls og stórs jeppa í einum bíl, sem ekki er alltaf raunin.

Án rafmótors skilar V6 vélin samt 335 hestöflum og 450 Nm togi.

Sem áður er innréttingin fáguð og flott í Cayenne en takki fyrir hljóðstyrk hefði gjarnan mátt vera á öðrum stað.

> Með rafmótornum er samanlagt afl vélbúnaðar 455 hestöfl og togið heilir 700 Nm, enda er upptakið sekúndu betra í þessum bíl miðað við hefðbundinn V6 bíl.

Dýr í samkeppninni

Helstu keppinautar hérlendis myndu vera BMW X5 xDrive45e, Audi Q7 TFSI e og Volvo XC90 Recharge T8. Bimminn kostar í tengiltvinnútgáfu frá 12.890.000 kr., sambærilegur Audi Q7 frá 11.190.000 kr. og Volvo XC90 Recharge frá 11.690.000 kr. svo að 14.990.000 kr. verðmiðinn á Porsche er ennþá nokkuð yfir keppinautunum, þrátt fyrir freistandi aukahlutatilboð. ■

BÓKA MARKAÐUR

Á FISKISLÓÐ 39

OPIÐ ALLA DAGA kl. 10–19

ÍS OG NAMMI FYRIR BÖRNIN
Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST

NÆG BÍLA-STÆÐI

ÓTRÚLEGT ÚRVAL

PYLSU-VAGNINN KEMUR KL. 13.00

2.490 kr.

990 kr.

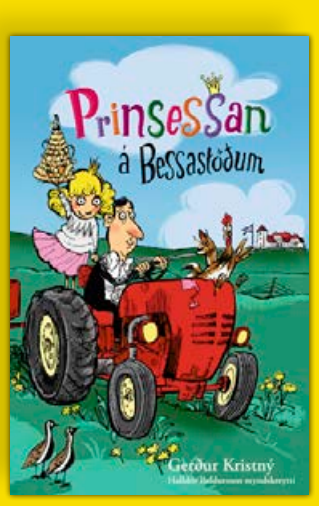
1.990 kr.

2.990 kr.

490 kr.

790 kr.

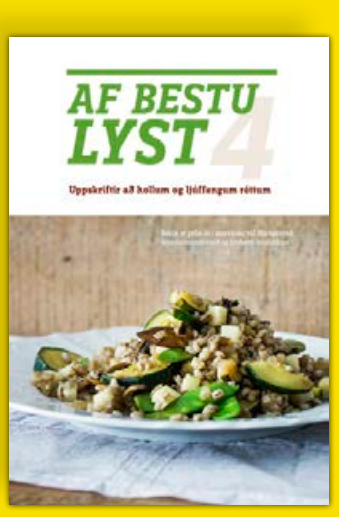
990 kr.



690 kr.

99 kr.

990 kr.



690 kr.

NÝIR TITLAR

*Birt með fyrirvara um prentvillur. Tilboðin gilda á meðan birgðir endast.

MARKAÐURINN ER LÍKA Á NETINU: WWW.FORLAGID.IS | GJÖF FYRIR ALLA SEM KOMA

Verk eftir Kristján á sýningunni.

Kristján sýnir í Slunkaríki

kolbrunb@frettabladid.is

Í dag, laugardaginn 25. september 2021, sama dag og kosið verður til Alþingis, opnar Kristján Guðmundsson sýningu í Gallerí Úthverfu, í samvinnu við Slunkaríki á Ísafirði. Kristján opnaði fyrst sýningu í Slunkaríki á kosningadegi árið 1987 og síðan þá hefur skapast hefð fyrir því að listamaðurinn komi vestur með sýningu þegar kosið er til Alþingis.

Kristján opnaði fyrst sýningu í Slunkaríki á kosningadegi árið 1987.

Kristján er í hópi virtustu listamanna þjóðarinnar, list hans hefur verið lýst þannig að hún er bæði í takti við þær hefðir sem ráðið hafa ferðinni í vestrænni samtímalist á seinni hluta síðustu aldar og er jafnframt merkilegt innlegg í margbrotið tímabil abstrakt- og konseptlistar eftirstríðsáranna hér á landi. Hann var fulltrúi Íslands á Feneyjatvíæringnum 1993 og hefur hlotið fjölda viðurkenninga fyrir list sína, meðal annars sænsku Carnegieverðlaunin. ■

Skiptir máli að halda lesandanum

Ljósgildran er fyrsta skáldsaga Guðna Elíssonar, prófessors í almennri bókmenntafræði við Háskóla Íslands.

kolbrunb@frettabladid.is

Hugsanlega eiga einhverjir eftir að móðgast, segir Guðni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Í þessari skáldsögu Guðna segir frá því þegar tveir valdamestu menn landsins, forsetinn og forsætisráðherrann, ákveða að næla sér í hirðskáld, en þessir miklu pótintátar eiga í eilífum metingi. Skáldin tvö, H. M. S. Hermann og Jakob, dragast síðan inn í átökin.

„Það væri hægt að skilgreina þessa bók sem tvær skáldsögur sem eru fléttaðar saman svo þær mynda að lokum órofa heild," segir Guðni. „Annars vegar er þetta rómantísk, harmræn tregasaga og hins vegar skálkasaga eða samfélagsleg satíra. Smám saman renna þessar sögur saman með alvarlegum afleiðingum. Þessi aðferð gerir mér kleift að draga fram hvernig einkarýmið og opinbera rýmið verða illa aðskilin. Jafnvel þegar maður kýs að draga sig í skjól þá tekst það ekki vegna þess að umheimurinn rekst á gluggana og vill inn."

Beitir alls kyns brögðum

Segja má að Guðni ráðist ekki á garðinn þar sem hann lægstur því þessi fyrsta skáldsaga hans er 800 síður. „Ég vissi strax að þetta yrði löng bók, að ekki væri hægt að segja frá því sem ég vildi segja í knöppu rými og það fór mikill tími í að hugsa um strúktúrinn. Eitt af því sem skiptir máli í svona langri bók er að halda lesandanum og passa að hann verði ekki úti uppi á frásagnarheiðinni. Ég þarf því að beita alls kyns brögðum við að halda honum spenntum fyrstu 200 síðurnar, á meðan ég er að leggja upp plottið. Þegar þangað er komið fara frásagnarþræðirnir hægt og rólega að fléttast saman. Það er svo nákvæmlega í miðju bókar sem hinar tvær stóru karlpersónur sögunnar mætast í sama rými og þá sameinast þessar sögueiningar. Sagan einkennist líka af einhverju sem má kalla fljótandi vitundarmiðju. Hún eltir huga þeirrar persónu sem stýrir frásögninni hverju sinni og því lætur sagan ekki uppi hver hin siðferðilega leiðarhnoða hennar er. Það er lesandans að fella siðferðilega dóma."

Annars vegar er þetta rómantísk, harmræn tregasaga og hins vegar skálkasaga eða samfélagsleg satíra.

Harmur og háð

Guðni var mörg ár að skrifa bókina. Hann er spurður hvort hann telji íslenska lesendur vera tilbúna fyrir 800 blaðsíðna skáldsögu. „Er ekki fimmta bókin um Harry Potter tæpar 750 síður? Og ég hef séð krakka sem ekki eru orðnir tíu ára gamlir gleypa hana í sig. Spurningin er í raun aðeins hvort þú heldur lesandanum. Mig langaði líka ekki til þess að skrifa þríleik, sem er skáldsaga sem er seld þrisvar og verður því að strúktúrera öðruvísi, heldur að skrifa bók sem væri ekki á neinn hátt mótuð af markaðslögmálum. Ég er í vinnu og þarf ekki að lifa af þessu og útgefendurnir mínir hjá Lesstofunni eru hugsjónafólk sem eiga líklega ekki eftir að ríða feitum hesti frá þessu verkefni."

Bókin er sambland af harmi og háði og á köflum mjög fyndin. Höfundur gerir grín að ýmsu í íslensku samfélagi, þar á meðal stjórnmála- og menningarlífi. „Hugsanlega eiga einhverjir eftir að móðgast. En ég geri jafnmikið grín að hugsjónunum sem ég sjálfur hleyp á eftir, til dæmis loftslagsmálunum," segir Guðni, sem er stofnandi loftslagsverkefnisins Earth101.

Hann segir söguna ekki vera lykilsögu, þótt líklegt sé að lesendur telji sig þekkja fyrirmyndir að nokkrum persónum. Þarna er til dæmis hinn róttæki Rauði-Gunnar, sem minnir óneitanlega á Gunnar Smára Egilsson. „Auðvitað er þetta ekki Gunnar Smári heldur fyrst og fremst skáldsagnafígúra sem lýtur lögmálum þessarar tilteknu sögu," segir Guðni. „En ég leyfði ákveðnum tengingum við Gunnar Smára að halda sér því að sósíalistaleiðtoginn er svo stórt samsettur einstaklingur að það væri auðvelt að skrifa um hann einan mikla skáldsögu. Annars forðaðist ég allt slíkt eins og ég gat." ■

Beethoven góður en Gubaidulina frábær

TÓNLIST

Beethoven og Gubaidulina á tónleikum Sinfóníuhljómsveitar Íslands
Stjórnandi: Eva Ollikainen
Fram komu: Hallveig Rúnarsdóttir, Sigríður Ósk Kristjánsdóttir, Elmar Gilbertsson og Jóhann Kristinsson
Eldborg í Hörpu
Fimmtudaginn 16. september

Jónas Sen

Elmar Gilbertsson stóð sig vel að vanda. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Ég sá nýlega þátt með Barnaby rannsóknarlögreglumanni. Þátturinn heitir The Curse of the Ninth og fjallar um mann, tónskáld, sem illa fer fyrir. Hann er nýbúinn að semja níundu sinfóníuna sína, en eins og kunnugt er þá hafa mjög mörg tónskáld ekki samið fleiri sinfóníur. Beethoven samdi níu, Bruckner níu, Schubert níu og Dvorák níu. Svo dóu þeir. Að vísu ekki voveiflega.

Níunda sinfónía Beethovens er sú langþekktasta og er orðin að hálfgerðri klisju. Í rauninni er búið að eyðileggja síðasta kaflann með því að klína honum í alls konar óviðeigandi samhengi. Engu að síður hljómaði hann nokkuð ferskur á tónleikum Sinfóníuhljómsveitar Íslands á fimmtudagskvöldið. Eva Ollikainen stjórnaði og einkenndist túlkunin af gríðarlegri innlifun. Fyrsti kaflinn var nokkuð hraður, en fyrir vikið var áfergja í leiknum sem var smitandi. Sömu sögu er að segja um snarpan annan þáttinn, sem var fullur af krafti og ástríðu. Hugleiðslukenndur þriðji kaflinn var svo hástemmdur og þrunginn andakt.

Tveir voldugir kórar

Lokakaflinn með stefinu fræga var í heild flottur. Það var áhrifamikið augnablik þegar tveir fjölmennir kórar, Söngsveitin Fílharmónía og Mótettukórinn, stóðu upp í lokaþættinum og settu sig í stellingar. Kórsöngurinn hefði samt mátt vera fágaðri, hann var eilítið hrár um tíma. Sömu sögu er að segja um hljóðfæraleikinn sem var ögn losaralegur.

Ljóst er að Gubaidulina stal senunni af Beethoven um kvöldið.

Fjórir einsöngvarar sungu, hlutverk þeirra mismikilvæg. Karlarnir eiga stærstu rullurnar, konurnar eru meira til fyllingar. Jóhann Kristinsson var frábær í upphafssólóinu. Sömu sögu er að segja um Elmar Gilbertsson, sem hljóp í skarðið fyrir veikan Stuart Skelton. Gaman hefði verið að heyra þann magnaða hetjutenór í þessu hlutverki! Samt stóð Elmar sig prýðilega.

Kvenraddirnar komu líka sérlega vel út, Hallveig Rúnarsdóttir sópran og Sigríður Ósk Kristjánsdóttir voru glæsilegar.

Sterkar andstæður

Hitt verkið á efnisskránni var Fachwerk fyrir rússneska takkaharmóníku (bayan), slagverk og strengi, eftir Sofiu Gubaidulinu. Einleikari var Geir Draugsvoll. Gubaidulina er tónskáld sem venst með tímanum. Kannski þarf maður að ná ákveðnum aldri til að meta hana. Tónlist hennar er mjög innhverf og það er einhvern veginn ekkert eins og sýnist. Tilfinningarnar eru gefnar í skyn, yfir öllu er trúarleg hugleiðslustemning, sem er samt ekki augljós.

Hryssingslegur hljómurinn í harmóníkunni og fíngerðar, dálítið víraðar strengjahendingarnar, ásamt spúkí slagverki, skapaði sterkar andstæður. Mér er ómögulegt að lýsa tónlistinni að öðru leyti, en tilþrifin hjá einleikaranum voru eftirminnileg. Það var eins og heil hljómsveit væri að spila einleikinn, slík var breiddin í harmóníkuleiknum. Tónlistin var magnþrungin og full af spennu, hvert einasta augnablik var heillandi og óvænt. Ljóst er að Gubaidulina stal senunni af Beethoven um kvöldið. ■

NIÐURSTAÐA: Einsöngvararnir stóðu sig vel, kórinn var dálítið hrár, hljómsveitin góð nema í lokakaflanum í Beethoven, og Gubaidulina var mögnuð, enda einleikarinn geggjaður.

AMSTERDAM dream • create
van Gogh
REMBRANDT The Professional Choice
Liquitex
Conté à Paris
LEFRANC BOURGEOIS PARIS
2017 2020 Framúrskarandi fyrirtæki

Verkfæralagerinn

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

Heimur Lorca

kolbrunb@frettabladid.is

Næstkomandi þriðjudag, 28. september kl. 19.30 í Tíbrá, bjóða Guðrún Jóhanna Ólafsdóttir, mezzósópran og Francisco Javier Jáuregui gítarleikari, til ferðalags um tónheim rithöfundarins, ljóð- og leikritaskáldsins Federico Garcia Lorca. Þau flytja vinsælar útsetningar Lorca á spænskum þjóðlögum í bland við tónlist samtímamanna hans. Að auki flytja þau útsetningar Javiers á sönglögum úr sefardískri hefð útlægra, spænskra gyðinga. ■

Guðrún Jóhanna söngkona.

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

Birgittu Birgisdóttur bregst ekki bogalistin í hlutverki Ástu. MYND/AÐSEND

Lifað í listinni og listin að lifa

LEIKHÚS

Ásta

Þjóðleikhúsið- Kassinn
Handrit og leikstjórn: Ólafur Egill Egilsson
Leikarar: Birgitta Birgisdóttir, Aðalbjörg Þóra Árnadóttir, Gunnar Smári Jóhannesson, Oddur Júlíusson, Hákon Jóhannesson og Steinunn Arinbjarnardóttir
Hljómsveit: Guðmundur Óskar Guðmundsson, Matthildur Hafliðadóttir, Rögnvaldur Borgþórsson og Svanhildur Lóa Bergsveinsdóttir
Tónlist: Guðmundur Óskar Guðmundsson og Matthildur Hafliðadóttir
Leikmynd: Sigríður Sunna Reynisdóttir
Búningar: Sigríður Sunna Reynisdóttir og Sigurbjörg Stefánsdóttir
Lýsing: Halldór Örn Óskarsson
Myndbandshönnun: Steinar Júlíusson

Sigríður Jónsdóttir

„Stigaopið gein við mér kolsvart, tilbúið að gleypa mig lifandi. Ég fann, að það hafði botn einhvers staðar langt niðri.“ – Svo skrifaði Ásta Sigurðardóttir í Sunnudagskvöld til mánudagsmorguns, sem kom út í tímaritinu Líf og list árið 1951. Ásta, frumsýnd í Þjóðleikhúsinu síðastliðinn föstudag, er sýning byggð á lífshlaupi þessarar merkilegu listakonu sem lauk alltof snemma, stigaopið beið hennar og gleypti.

Skissur úr lífi

Ólafur Egill Egilsson leikstýrir og skrifar leikgerðina. Handritið skortir litbrigði og raunverulega dýpt, hér er of mikil áhersla lögð á framvindu, frekar en túlkun á atburðum. Aðstæður eru útskýrðar en ekki sviðsettar. Myndræn framsetning á Sunnudagskvöld til mánudagsmorguns er eftirminnilegasta sena sýningarinnar og lýsandi dæmi um þá túlkunarmöguleika sem líf og list Ástu hefur að geyma. Einnig koma fram áhugaverðar hugmyndir um hvað er satt og hvað ekki; er eðli bæjarslúðursins öðruvísi heldur en afneitun einstaklingsins á eigin gjörðum? Ólafur er fær leikstjóri, en honum tekst ekki að brjótast frá eigin höfundarverki.

Titilhlutverkið, Ásta Sigurðardóttir, er leikið af Birgittu Birgisdóttur, en hún hefur verið á góðri siglingu síðustu misseri og bregst ekki bogalistin hérna. Í hennar túlkun er Ásta drifin áfram af sköpunarkrafti og ástríðu, fyrir listinni og ástinni. Ögrandi nærvera hennar dregur til sín aðdáendur en flestir þeirra stoppa stutt við. Birgitta skilur að undir niðri kraumar rísandi örvænting og stjórnleysi, en nær ekki að koma lokaaugnablikunum nægilega vel til skila.

Of margar aukapersónur ferðast um sviðið, manneskjur sem áhorfendur fá sjaldan að kynnast af einhverri dýpt, heldur fremur í gegnum einstaka frasa. Persónur tala að auki í yfirlýsingum og útskýringum, sem gerir leikurunum ekki auðvelt fyrir. Aðalbjörg Árnadóttir sýnir öruggan leik í hlutverkum sínum, þá sérstaklega sem Þóranna, móðir Ástu, og Stefán Hörður Grímsson. Oddur Júlíusson er eftirminnilegur sem atómskáldið Jónas Svafár, en fær ekki úr miklu að moða þess utan.

Hákon Jóhannesson gerir sér mat úr Elíasi Mar og nærmur leikur hans gerir Geir Kristjánsson að fullskapaðri persónu, fullum af hroka en líka sársauka. Gunnar Smári Jóhannesson japlar á hlutverki Steingríms Sigurðssonar, kannski af of miklum móð og Þorsteini frá Hamri kynnast áhorfendur sáralítið. Steinunn Arinbjarnardóttir stígur hér sín fyrstu skref í Þjóðleikhúsinu og stendur sig með prýði, þá sérstaklega í hlutverki Oddnýjar, systur Ástu.

Óreiða á striga

Leikmynda- og búningahönnun er í höndum Sigríðar Sunnu Reynisdóttur, en búningana vinnur hún með Sigurbjörgu Stefánsdóttur. Leikmyndin er eins og samansafn af hugarbrotum Ástu og nýtur sín vel í Kassanum, en verður stundum of þunglamaleg þegar leikararnir þurfa að færa hana til. Búningarnir eru áferðarfagrir, þá sérstaklega búningar Ástu sem eru hver öðrum glæsilegri, kannski of glæsilegir miðað við samfélagsstöðu hennar. Tónlistin er hljómþýð en textarnir eru teknir upp úr skáldskap Ástu. Hugmyndin er prýðisgóð en er samt ekki fundinn nægilega góður staður í sýningunni. Matthildur Hafliðadóttir syngur laglega en hljómsveitin stimplar sig ekki nægilega vel inn og túlkun á ljóðunum þyrfti að vera meira ögrandi, eins og konan sjálf.

> Nálgunin einskorðast við að segja frá frekar en að túlka og fátt nýtt kemur upp á yfirborðið.

Lífshlaup Ástu Sigurðardóttir var átakanlegt, en þessa sýningu skortir tilfinnanlega átök. Nálgunin einskorðast við að segja frá frekar en að túlka og fátt nýtt kemur upp á yfirborðið, í handriti sem þyrfti að stytta. Áhorfendur kynnast aukapersónum verksins lítið og leikarar sitja uppi með sýnishorn af persónum frekar en heildstæðar manneskjur. Sýningin er upp á sitt besta þegar hún endurspeglar skáldskap Ástu, frekar en að mata áhorfendur með fróðleiksmolum um líf hennar. ■

NIÐURSTAÐA: Birgitta ber af í hlutverki Ástu, en sýninguna skortir dýpt.

SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT ÍSLANDS

2021
2022

SVARTA RÖÐIN

Sérstök tónleikaröð með Víkingi í einleiks-hlutverki. Þrennir hljómsveitartónleikar ásamt einleikstónleikum Víkings í nóvember.

Víkingur Heiðar Ólafsson er staðarlistamaður Sinfóníuhljómsveitar Íslands starfsárið 2021-22.

Víkingur mun flytja þrjá glæsilega píanókonserta með hljómsveitinni eftir nokkra af fremstu höfundum samtímans – Thomas Adès, John Adams og Daníel Bjarnason – undir stjórn tónskáldanna sjálfra. Öll verkin hljóma á Íslandi í fyrsta sinn. Auk þess eru einleikstónleikar Víkings í nóvember hluti af Svörtu röðinni.

Samstarf þetta er einstakt á heimsvísu og nokkuð sem enginn tónlistarunnandi má láta fram hjá sér fara. Þeir sem kaupa kort á Svörtu röðina fá **15% afslátt af miðverði** á þessa ferna tónleika.

FIM **18|11** KL. **19:30**
VÍKINGUR OG ADÈS

MIÐ **02|03** KL. **20:00**
VÍKINGUR OG DANÍEL

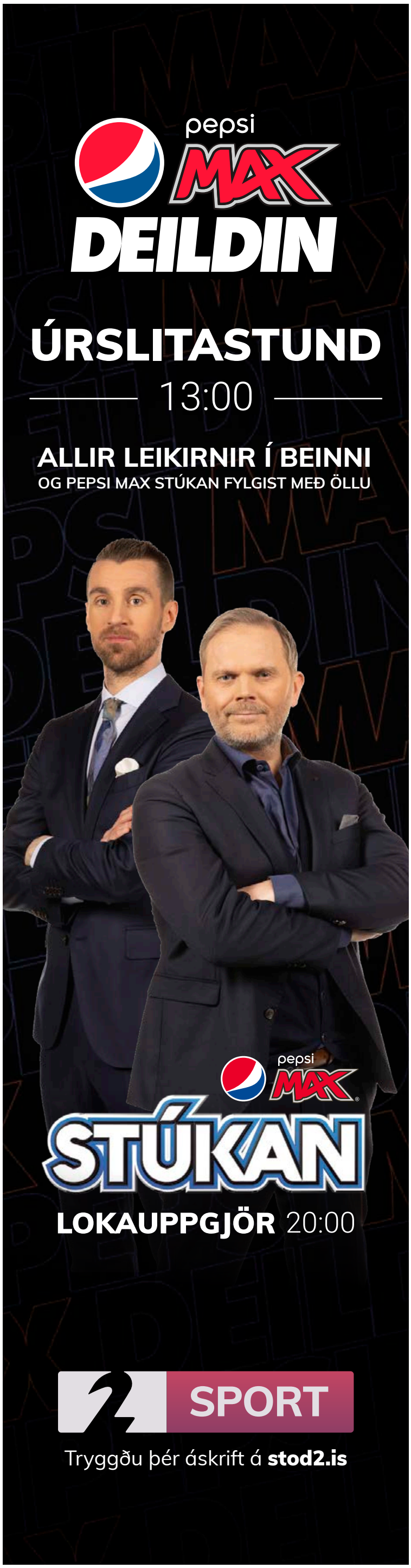
FÖS **19|11** & LAU **20|11** & SUN **21|11** KL. **20:00**
VÍKINGUR SPILAR MOZART

FIM **05|05** KL. **19:30**
VÍKINGUR OG JOHN ADAMS

Miðasala
sinfonia.is

Sími
528 5050

KONTOR REYKJAVÍK



Laugardagur

Hringbraut

18.00 Matur og heimili (e) Sjöfn Þórðar fjallar um matargerð í bland við íslenska hönnun og fjölbreyttan lífsstíl.
18.30 Sir Arnar Gauti (e) Lífsstílsþáttur með Arnari Gauta.
19.00 Á Meistaravöllum Gamlir og nýir KR-ingar láta gamminn geisa um félagið sitt.
19.30 Matur og heimili (e)
20.00 Saga og samfélag Saga og samfélag er þáttur þar sem málefni líðandi stundar verða rædd í sögulegu samhengi og vikið að nýjustu rannsóknum fræðimanna á margvíslegum sviðum.
20.30 Sir Arnar Gauti (e) Lífsstílsþáttur með Arnari Gauta .

RÚV Sjónvarp

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Sögur snjómannsins
07.24 Tulipop Drunur í Krákutá.
07.27 Poppý kisukló
07.38 Lundaklettur
07.45 Tölukubbar
07.50 Kalli og Lóa
08.01 Millý spyr
08.08 Kátur
08.20 Eðlukrúttin
08.31 Sjóræningjarnir í næsta húsi
08.42 Hið mikla Bé
09.05 Grettir
09.18 Nellý og Nóra
09.24 Stundin okkar
09.45 Augnablik - úr 50 ára sögu sjónvarps
10.00 Hvað getum við gert? Ræktaðu garðinn þinn.
10.10 Jöklarinn
11.00 Vikan með Gísla Marteini
11.50 Taka tvö Hrafn Gunnlaugsson
12.45 Alþingiskosningar 2021. Leiðtogaumræður
14.45 Sætt og gott
15.05 Stríðsárin á Íslandi
16.00 Mótorsport Bikarmót í Rallýcrossi og Haustrallý.
16.30 Haustfagnaður Hljómskálans
17.25 Leynibróðirinn
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Ósagða sagan
18.30 Lars uppvakningur
18.45 Landakort Fólk hrætt við að tína upp í sig í fjörunni.
18.54 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Fjölskyldubíó. Víti í Vestmannaeyjum Fjölskyldumynd byggð á samnefndri metsölubók eftir Gunnar Helgason. Hinn tíu ára gamli Jón Jónsson keppir með liði sínu, Fálkum, á fótboltamóti í Vestmannaeyjum.
21.25 Alþingiskosningar 2021. Kosningavaka RÚV RÚV verður á ferð og flugi um land allt á kosninganótt. Nýjustu tölur verða birtar um leið og þær berastt, rætt við gesti og gangandi, stjórnmálaleiðtoga, fréttaskýrendur.
05.00 Dagskrárlok

Stöð 2 Golf

08.55 LPGA Tour 2021 Útsending frá Walmart NW Arkansas Championship.
12.00 Ryder Cup Bein útsending frá Ryder Cup 2021.
23.00 The Best of Hero Masterclasses
23.25 Atvinnumennirnir okkar 3
23.55 PGA. The 9 THE 9 - Greatest PGA TOUR Playoffs.

Sjónvarp Símans

08.30 Dr. Phil
09.15 Dr. Phil (147
10.00 Man with a Plan
10.25 Will and Grace
10.50 Speechless Gamanþáttaröð um fjölskyldu eina sem flytur í nýjan bæ og þarf að takast á við nýjar áskoranir. Fjölskyldan er ansi lausnamiðuð en jafnframt afar lunkin við að skapa sér ný vandræði.
11.15 The Block
12.20 Carol's Second Act
12.45 Happy Together (2018) Bandarísk gamanþáttaröð um ung hjón sem lifa frekar tilbreytingarlausu lífi þar til fræg poppstjarna flytur inn á heimili þeirra.
13.30 Leicester - Burnley Bein útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
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 Book Club
21.55 Triple 9
23.50 Cowboys and Aliens
01.45 End of Watch
04.00 Tónlist

RÚV Rás eitt

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Vinill vikunnar
08.00 Morgunfréttir
08.05 Heðarkettir og ræsisrottur Notre Dame í París
09.00 Fréttir
09.03 Á reki með KK
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15Tölvufíkn
11.00 Fréttir
11.02 Vikulokin
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.45 X21
13.25 Kynstrin öll
14.05 Útvarpsleikhúsið. Með tík á heiði 2. þáttur
14.35 Neðanmáls Annar þáttur
15.00 Flakk
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Orð um bækur
17.00 Börn tímans (2 af 4)
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Í ljósi sögunnar
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sveifludansar Tríó Brad Mehldau, ASA tríó og Tríó Jason Moran
20.50 Undarlegt ferðalag (3 af 4)
21.15 Bók vikunnar Fegurð er sár
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Litla flugan Alfreð Clausen
23.00 Vikulokin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

Stöð 2 Bíó

09.05 Spider-Man. Into the Spider Verse
11.00 Music of Silence
12.50 Fantastic Beasts. The Crimes of Grindelwald
15.00 Spider-Man. Into the Spider Verse
16.55 Music of Silence
18.45 Fantastic Beasts. The Crimes of Grindelwald
21.00 Stockholm / The Captor
22.30 Downton Abbey
00.25 Deadpool
02.10 Stockholm / The Captor

Stöð 2

08.00 Laugardagssögur
08.01 Sögur af svöngum björnum
08.05 Örstutt ævintýri
08.10 Ég er kynlegt kvikyndi
08.12 Örstutt ævintýri
08.14 Greinda Brenda
08.15 Börn sem bjarga heiminum
08.20 Vanda og geimveran
08.30 Greppikló
08.55 Monsurnar
09.10 Ella Bella Bingó
09.15 Leikfélag Esóps
09.25 Tappi mús
09.35 Latibær
09.45 Víkingurinn Viggó
09.55 Angelo ræður
10.05 Mia og ég
10.25 K3
10.40 Mörgæsirnar
11.00 Denver síðasta risaeðlan
11.15 Angry Birds Stella
11.20 Hunter Street
11.45 Friends
12.05 Bold and the Beautiful
113.30 Bold and the Beautiful
13.55 Friends
14.15 The Office
14.35 The Office
15.00 How Healthy Is Your Gut?
15.50 10 Years Younger in 10 Days
16.30 Gulli byggir
17.20 Jamie's Easy Meals for Every Day
17.45 Wipeout
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.40 Sportpakkinn
18.55 Kviss
19.40 Ireland's Got Talent
20.30 Alþingiskosningar 2021 Stöð 2 býður upp á fullbúna kosningavöku. Fréttastofan fylgist fram á nótt með talningu í öllum kjördæmum, birtir niðurstöður og spár með grafískum hætti og leitar viðbragða stjórnmálaforingjanna.
01.00 Bombshell
02.45 Hunter Street
03.10 Friends
03.55 The Office

Stöð 2 Sport

07.00 FH - Breiðablik Í Pepsi Max-deild karla.
08.40 Haukar - Uniao Sportiva
10.20 Afturelding - Haukar Í Olísdeild karla.
11.40 Seinni bylgjan - karla
13.00 Pepsi Max Upphitun
13.55 Víkingur R. - Leiknir R. Bein útsending frá leik í lokaumferð Pepsi Max-deildar karla.
16.15 Pepsi Max Mörkin
16.45 Seinni bylgjan - karla
18.00 Breiðablik - HK
20.00 Pepsi Max Stúkan - Uppgjör
21.30 Víkingur R. - Leiknir R.
23.10 Keflavík - ÍA

Stöð 2 Sport 2

06.20 Midtjylland - Ludogorets
08.00 Norwich - Liverpool
09.40 Manchester United - West Ham
11.25 Reading - Middlesbrough Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
13.30 Pepsi Max Mörkin
13.50 Breiðablik - HK Bein útsending frá leik í lokaumferð Pepsi Max-deildar karla.
15.50 Fréttaþáttur Evrópudeildarinnar
17.00 Walmart NW Arkansas Championship Bein útsending.
19.55 West Brom - QPR
21.35 NFL Gameday
22.05 BAXI Manresa - Valencia Basket
23.40 MoraBanc Andorra - Real Madrid

Í KVÖLD - Í OPINNI DAGSKRÁ

Kosningar 2021

Stöð 2 býður upp á fullbúna kosningavöku þar sem slegið verður á létta strengi og mun fréttastofan fylgjast með talningu í öllum kjördæmum ásamt því að spá í spilin og leita viðbragða stjórn-málaforingjanna. Vertu með okkur á skemmtilegri kosningavöku í beinni útsendingu og í opinni dagskrá.

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

Sunnudagur

Hringbraut

18.00 **Saga og samfélag** Saga og samfélag er þáttur þar sem málefni líðandi stundar verða rædd í sögulegu samhengi.
18.30 **Mannamál (e)** Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi.
19.00 **Suðurnesja-magasín Víkurfrétta (e)** Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum.
19.30 **Varðberg** Þáttur sem gerður var í tilefni af 70 ára afmæli varnarsamningsins á milli Bandaríkjanna og Íslands.
20.30 **Mannamál (e)**

RÚV Sjónvarp

07.15 **KrakkaRÚV**
07.16 **Refurinn Pablo**
07.21 **Kúlugúbbarnir**
07.44 **Poppý kisukló**
07.55 **Kátur**
08.07 **Stuðboltarnir**
08.18 **Konráð og Baldur**
08.31 **Hvolpasveitin**
08.54 **Skotti og Fló k**
09.01 **Úmísúmí**
09.24 **Múmínálfarnir I**
09.46 **Eldhugar - Betty Davis - tónlistarkona**
09.50 **Sammi brunavörður**
10.00 **Sjö heimar, einn hnöttur - Evrópa**
10.50 **Reikistjörnurnar í hnotskurn**
11.00 **Silfrið**
12.00 **Aukafréttatími. Alþingiskosningar 2021**
12.25 **Silfrið**
13.00 **Örlagasinfónía Beethovens** Heimsending frá Sinfóníuhljómsveit Íslands.
14.00 **Gettu betur - Stjörnustríð**
15.10 **Í frjálsu falli**
16.10 **Leikfélag Akureyrar í 100 ár**
16.55 **Svanfríður**
17.45 **Landakort**
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 **Landinn**
20.20 **Trúbrot. Lifun** Heimildarþáttur í umsjón Jóns Ólafssonar um hljómplötuna Lifun með hljómsveitinni Trúbrot.
21.00 **Fjölskyldubönd Mother Father Son**
21.55 **Foreldrar**
23.20 **Ófærð II**
00.10 **Dagskrárlok**

Stöð 2 Golf

06.55 **LET Tour** Útsending frá Solheim Cup.
12.55 **LPGA Tour** Útsending frá Walmart NW Arkansas Championship.
16.00 **Ryder Cup** Bein útsending frá Ryder Cup.
22.00 **Ryder Cup 2021 - Lokaathöfn** Bein útsending.
22.20 **LPGA Tour** Útsending frá Walmart NW Arkansas Championship.

Sjónvarp Símans

08.30 **Dr. Phil**
09.15 **Dr. Phil**
10.00 **Dr. Phil**
10.45 **Bachelor in Paradise**
12.15 **The Kids Are Alright**
12.40 **The Block**
13.45 **Top Chef**
16.35 **The King of Queens**
16.55 **Everybody Loves Raymond**
17.20 **Ást**
17.50 **Með Loga**
18.30 **Missir**
19.05 **The Block**
20.10 **Best Home Cook**
21.10 **The Equalizer**
22.00 **Billions**
22.50 **The Handmaid's Tale**
23.35 **The Walking Dead**
00.20 **New Amsterdam**
01.05 **How to Get Away with Murder**
01.50 **The Rookie**
02.35 **Clarice**
03.20 **Snowfall**
04.05 **Tónlist**

RÚV Rás eitt

06.55 **Morgunbæn og orð dagsins**
07.00 **Fréttir**
07.03 **Hringsól** Á Indlandi
08.00 **Morgunfréttir**
08.05 **Á tónsviðinu**
09.00 **Fréttir**
09.03 **Svona er þetta**
10.00 **Fréttir**
10.05 **Veðurfregnir**
10.15 **Bók vikunna** Harmaminning Leónóru Kristínar í Bláturni.
11.00 **Guðsþjónusta í Fríkirkjunni í Reykjavík**
12.00 **Hádegisútvarp**
12.20 **Hádegisfréttir**
13.00 **Sögur af landi**
14.00 **Víðsjá**
15.00 **Lestin**
16.00 **Síðdegisfréttir**
16.05 **Úr tónlistarlífinu. Sönghátíð í Hafnarborg III**
17.25 **Orð af orði**
18.00 **Kvöldfréttir**
18.10 **Tölvufíkn**
18.50 **Veðurfregnir**
18.53 **Dánarfregnir**
19.00 **Óskastundin**
19.40 **Hefðarkettir og ræsisrottur** Notre Dame í París.
20.30 **Kynstrin öll** (4 af 16)
21.20 **Nóvember '21** Deilt um trakoma
22.00 **Fréttir**
22.05 **Veðurfregnir**
22.10 **Á reki með KK**
23.10 **Frjálsar hendur**
00.00 **Fréttir**
00.05 **Næturútvarp Rásar 1**

Stöð 2 Bíó

11.25 **Pokémon Detective Pikachu**
13.05 **Swimming for Gold**
14.35 **Bridget Jones's Diary**
16.10 **Pokémon Detective Pikachu**
17.50 **Swimming for Gold**
19.20 **Bridget Jones's Diary**
21.00 **The Way Back**
22.45 **Aquaman**
01.05 **Welcome Home** Par leggur upp í rómantíska ferð þar sem þau leigja hús í sveitaparadís á Ítalíu. Ferðin er hugsuð til að laga sambandið en þess í stað verða þau fórnalömb í ráðabruggi eiganda hússins.
02.35 **The Way Back**

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 **Örstutt ævintýri**
08.17 **Veira vertu blessuð**
08.18 **Ást er ást**
08.19 **Litli Malabar**
08.20 **Blíða og Blær**
08.45 **Greppibarnið**
09.10 **Monsurnar**
09.20 **Tappi mús**
09.30 **Adda klóka**
09.50 **Angelo ræður**
10.00 **Aukafréttatími** Fréttastofa Stöðvar 2, Vísis og Bylgjunnar dregur saman niðurstöður kosninga og leitar viðbragða stjórnmálaforingjanna.
10.15 **Sprengisandur** Sérstök útgáfa af Sprengisandi á Stöð 2 og Bylgjunni.
12.00 **Hádegisfréttir**
12.15 **Neighbours**
13.45 **Neighbours**
14.10 **Moonshine**
14.55 **Kviss**
15.40 **Draumaheimilið**
16.15 **Fyrsta blikið**
16.50 **Ireland's Got Talent**
16.50 **Ireland's Got Talent**
17.40 **60 Minutes**
18.26 **Veður**
18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
18.40 **Sportpakkinn**
18.50 **Ísland í dag**
19.05 **Gulli byggir**
19.45 **DNA Family Secrets**
20.50 **The Heart Guy**
21.40 **Dr. Death**
22.30 **Animal Kingdom**
23.20 **Patrekur Jamie. Æði**
23.35 **Delilah**
00.20 **Room 104**
00.40 **Room 104**
01.00 **Room 104**
01.25 **Top 20 Funniest**
02.05 **Moonshine**
03.35 **Kviss**

Stöð 2 Sport

07.50 **Fylkir - Valur** Útsending frá leik í Pepsi Max-deild karla.
09.30 **Keflavík - ÍA**
11.10 **Haukar - Fram** Útsending frá leik í Olís deild kvenna.
12.35 **Breiðablik - HK**
14.20 **Pepsi Max Stúkan - Uppgjör**
15.50 **HK - Valur** Bein útsending frá leik í Olís deild kvenna.
17.30 **Víkingur R. - Leiknir R.**
19.10 **Pepsi Max Stúkan - Uppgjör**
20.35 **Seinni bylgjan - karla**
21.50 **HK - Valur**
23.15 **Fylkir - Valur**

Stöð 2 Sport 2

08.25 **NY Jets - New England Patriots**
10.55 **LA Chargers - Dallas Cowboys**
13.25 **Ensku deildabikarmörkin**
13.55 **Rosengård - Kristianstad** Bein útsending.
16.00 **Wolves - Tottenham**
17.40 **Pepsi Max Mörkin**
17.55 **Reading - Middlesbrough**
19.35 **NFL Extra**
20.00 **LA Rams - Tampa Bay Buccaneers**
23.45 **Rangers - Lyon**

Mánudagur

Hringbraut

17.30 **Varðberg (e)** Þáttur sem gerður var í tilefni af 70 ára afmæli varnarsamningsins á milli Bandaríkjanna og Íslands.
18.30 **Fréttavaktin** Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
19.00 **Atvinnulífið (e)**
19.30 **Heima er bezt** Heima er bezt er samtalsþáttur um þjóðlegan fróðleik.
20.00 **Lengjudeildarmörkin** Hörður og Hrafnkell fara yfir úrslit og mörk í Lengjudeild karla í knattspyrnu.
20.30 **Fréttavaktin** Farið yfir fréttir dagsins

RÚV Sjónvarp

11.00 **Heimaleikfimi**
11.10 **Verksmiðjan**
11.35 **Fólkið í landinu** Blásarasveit Tónlistarskólans á Akureyri.
12.00 **Spaugstofan 2009-2010**
12.25 **Stúdíó A** Fufanu, Snorri Helgason, Bjössi Thorog Anna Þuríður.
13.00 **Nautnir norðursins** Noregur - seinni hluti.
13.30 **Orðbragð**
14.00 **Unglingsskepnan**
14.30 **Veröld sem var II** Talsamband við útlönd.
15.00 **Tónahlaup** Megas og Sjálandsskóli.
15.35 **Símamyndasmiðir**
16.05 **Silfrið**
17.35 **Landakort** Borða siginn silung úr Laxá.
17.40 **Sænskar krásir**
17.50 **Táknmálsfréttir**
18.00 **KrakkaRÚV**
18.01 **Litli Malabar**
18.05 **Lundaklettur**
18.12 **Poppý kisukló**
18.23 **Skotti og Fló**
18.30 **Blæja**
18.37 **Nellý og Nóra**
18.45 **Krakkafréttir**
18.50 **Lag dagsins**
19.00 **Fréttir**
19.25 **Íþróttir**
19.30 **Veður**
19.35 **Kastljós**
19.50 **Menningin**
20.05 **Greta Thunberg. Ár til að breyta heiminum** Heimildarþáttaröð í þremur hlutum þar sem sænski loftslagsaðgerðasinninn Greta Thunberg tekur sér árs leyfi frá skóla til að ferðast um heiminn og hitta hina ýmsu þjóðarleiðtoga.
21.10 **Leit að morðingja Jakten på en mördare**
22.00 **Tíufréttir**
22.15 **Veður**
22.20 **Trúbrot. Lifun - aukaþáttur**
22.55 **Saga hryllingsmynda - Vampírur Eli Roth's History of Horror. Vampires**
23.40 **Ófærð II**
00.35 **Dagskrárlok**

Stöð 2 Golf

07.00 **Ryder Cup**
18.00 **Ryder Cup**
00.00 **Ryder Cup 2021 - Lokaathöfn**

Sjónvarp Símans

12.30 **Dr. Phil**
13.15 **The Late Late Show**
14.00 **The Block**
15.05 **A Million Little Things**
15.50 **The Neighborhood**
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 **Clarice** Spennandi þáttaröð sem byggð er á bókinni The Silence of the Lambs.
22.35 **Snowfall**
23.20 **The Late Late Show**
00.05 **New Amsterdam**
00.50 **How to Get Away with Murder**
01.35 **Bull**
02.20 **The Stand (2020)**
03.05 **The Chi**
04.00 **Tónlist**

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** Tónlist úr Danslagakeppni SKT.
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** Á Indlandi.
15.00 **Fréttir**
15.03 **Orð um bækur**
16.00 **Síðdegisfréttir**
16.05 **Víðsjá**
17.00 **Fréttir**
17.03 **Lestin**
18.00 **Spegillinn**
18.30 **Krakkakiljan** Bekkurinn minn.
18.50 **Veðurfregnir**
18.53 **Dánarfregnir**
19.00 **Endurómur úr Evrópu** Daniel Lozakovitsj með Frönsku þjóðarhljómsveitinni.
20.35 **Mannlegi þátturinn**
21.40 **Kvöldsagan. Í verum, fyrra bindi** (5 af 27)
22.00 **Fréttir**
22.05 **Veðurfregnir**
22.10 **Samfélagið**
23.05 **Lestin**
00.00 **Fréttir**
00.05 **Næturútvarp Rásar 1**

Stöð 2 Bíó

11.20 **Lego DC. Shazam Magic and Monsters**
12.40 **The Sweet Life**
14.05 **The Five-Year Engagement**
16.05 **Lego DC. Shazam Magic and Monsters**
17.25 **The Sweet Life**
18.55 **The Five-Year Engagement**
21.00 **High Life**
22.50 **Anna**
00.45 **Endless**
02.15 **High Life**

Stöð 2

07.55 **Heimsókn**
08.15 **The Mentalist**
09.05 **Bold and the Beautiful**
09.25 **Grey's Anatomy**
10.05 **Landnemarnir**
10.40 **Grand Designs. Australia**
11.30 **Love in the Wild**
12.15 **Last Man Standing**
12.35 **Neighbours**
12.55 **The Office**
13.15 **Spegill spegill**
13.45 **Friends**
14.05 **Matarboð með Evu**
14.35 **The Dog House**
15.30 **The Goldbergs**
15.50 **First Dates**
16.40 **Hell's Kitchen**
17.35 **Bold and the Beautiful**
18.00 **Neighbours**
18.26 **Veður**
18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
18.50 **Sportpakkinn**
18.55 **Ísland í dag**
19.10 **Draumaheimilið**
19.40 **Jamie's Easy Meals for Every Day**
20.05 **Home Economics**
20.30 **Moonshine**
21.10 **Wentworth**
22.05 **Delilah**
22.50 **60 Minutes** Vandaður þáttur í virtustu og vinsælustu fréttaskýringaþáttaröð í heimi þar sem reyndustu fréttaskýrendur Bandaríkjanna fjalla um mikilvægustu málefni líðandi stundar og taka einstök viðtöl við heimsþekkt fólk.
23.40 **Next**
00.25 **The Murders**
01.05 **Krypton**
01.50 **S.W.A.T.**
02.30 **S.W.A.T.**
03.10 **The Mentalist**
03.50 **Grey's Anatomy**

Stöð 2 Sport

07.50 **HK - Valur** Útsending frá leik í Olís deild kvenna.
09.15 **Víkingur R. - Leiknir R.**
10.55 **Breiðablik - HK**
12.35 **Keflavík - ÍA**
14.15 **Pepsi Max Stúkan - Uppgjör**
15.40 **Aftureldingar - Haukar** Í Olís deild karla.
17.05 **Haukar - Fram** Í Olís deild kvenna.
18.30 **HK - Valur** Í Olís deild kvenna.
20.00 **Seinni bylgjan - kvenna**
21.00 **Haukar - Uniao**
22.40 **Seinni bylgjan - karla**
23.55 **Seinni bylgjan - kvenna**

Stöð 2 Sport 2

08.45 **Spartak Moskva - Legia Varsjá**
10.25 **Dinamo Zagreb - West Ham**
12.05 **NFL Extra**
12.25 **Randers - AZ Alkmaar**
14.05 **Midtjylland - Ludogorets**
15.45 **Roma - CSKA Sofia**
17.25 **Kansas City Chiefs - LA Chargers**
20.00 **Football League Show**
20.25 **Fréttaþáttur Meistaradeildarinnar**
20.50 **West Brom - QPR**
22.30 **Fréttaþáttur Evrópudeildarinnar**
23.15 **LA Rams - Tampa Bay Buccaneers**

TripOz

Ný ferðaskrifstofa sem sérhæfir sig í Tenerife.

Fararstjóri er Svali

TripOz
Ferðafélag

Allar upplýsingar á www.tripoz.is

Frægir á ferð og flugi

Gríman er loks fallin og fræga fólkið er farið að sýna sig og sjá aðra úti í hinum stóra heimi. Þótt kosningar séu hér á Íslandi eru súperstjörnur þessa heims að hugsa um eitthvað allt annað. Hvort sem það er tíska, góðgerðarmál, upptökur eða einfaldlega að koma saman og rifja upp gamla takta.

benediktboas@frettabladid.is

Án orða

Katrín hertogaynja af Cambridge fór í bátsferð um Lake Windermere.

Kóngurinn í tökum

Leikarinn frábæri, Adam Sandler, sést hér í tökum fyrir Netflix-myndina Hustle, í Fíladelfíu. Trúlega er þarna enn eitt meistaraverkið á leiðinni beint heim í stofu, en Sandler er einkar lagið að fá heimsbyggðina til að brosa. Með undantekningum þó.

Alvöru dívur

Systurnar Paris og Nicky Hilton komu saman á góðgerðarkvöld í Los Angeles til að hefja jólavertíðina. Markmiðið er að safna leikföngum og öðru fyrir börn sem þurfa að dvelja á sjúkrahúsi.

Grímulaus hertogaynja

Meghan Markle, hertogaynja af Sussex, og eiginmaður hennar Harry Bretaprins kíktu á miðbæjarrölt í New York eftir fund. Þetta var í fyrsta sinn sem þau sáust saman síðan Lilibet Díana kom í heiminn í júní. Þau kíktu meðal annars á Ground Zero, þar sem World Trade Center stóð eitt sinn og minntust fórnarlamba hryðjuverkaárásarinnar .

Piparsveinn í Crocks

Piparsveinninn Matt James er að taka þátt í Dancing with the Stars og gekk með æfingafélaga sínum, Lindsey Arnold, um stræti Los Angeles í Crocks-skóm. Sumir elska þessa skó en öðrum finnst þeir voðalega ljótir.

Stuðpinnar

Vilhjálmur Bretaprins í slagtogi með Peter Crouch, að skoða verkefni sem kallast Fan Led Review í London. Það hefur pottþétt verið gaman hjá þeim félögum, enda Crouch einn fyndnasti maður fótboltans.

Te í Skotlandi

Karl Bretaprins var við opnun gallerís í Aberdeen í Skotlandi og að sjálfsögðu í skotapilsi. Hann fékk sér te og tölti upp stigann með Camillu á eftir sér.

Ójöfnuðurinn er RISAVAXINN

Höfnum mylsnunni

ALLAR PIZZUR AF MATSEÐLI Á 1.690 KR. EF ÞÚ SÆKIR

Noomi Rapace fann það strax í hverri taug líkama síns að Dýrið væri mynd sem hún einfadlega yrði að leika í. MYND/SÆRÚN NORÉN

Noomi Rapace fæddi fallega skepnu á Íslandi

Sænska stórstjarnan Noomi Rapace fann sálufélaga í leikstjóranum Valdimar Jóhannssyni og gat ekki annað en þegið aðalhlutverkið í frumraun hans, þótt Dýrið sé mun smærra í sniðum en hún á að venjast, enda fékk hún kærkomið tækifæri til þess að styrkja djúpstæð tengsl sín við Ísland.

toti@frettabladid.is

Noomi tengdi svo sterk við Maríu að persóna og leikkona runnu saman og voru sem eitt á meðan á tökum Dýrsins stóð. MYND/AÐSEND

„Þetta er ég. Þetta er ég að finna rætur mínar aftur. Þannig að mér fannst næstum eins og ég hefði ekkert val. Þegar ég las handritið þá fannst mér ég vera búin að vera að bíða eftir einmitt þessu lengur en ég get munað og mér finnst Sjón og Valdimar hafa boðið mér í ferðalag," segir sænska kvikmyndastjarnan Noomi Rapace um kvikmyndina Dýrið og ekki síst aðalpersónu hennar, sauðfjárbóndann Maríu.

Dýrið, sem var frumsýnd á Íslandi í gær, er frumraun leikstjórans Valdimars Jóhannssonar, gerð eftir grunnhugmynd hans og handriti eftir Sjón. Myndin gerði stormandi lukku á kvikmyndahátíðinni í Cannes, gagnrýnendur víða um heim hafa ausið hana lofi og hún hefur verið nefnd sem líkleg til stórræða á næstu Óskarsverðlaunahátíð.

Eitthvað sem kemur Noomi ekki á óvart, þótt bandaríska teymið hennar hafi rekið upp stór augu þegar hún sagði þeim að hún „ætlaði að fara til Íslands að gera litla, íslenska mynd sem heitir Lamb, sem væri lítil framleiðsla og engir peningar í þessu," segir Noomi þegar Fréttablaðið truflar hana við tökur á vestraþáttunum Django í Rúmeníu.

Falleg skepna fæðist

„Nei, ég meina, ég vissi alltaf að við hefðum gert eitthvað ofboðslega djúpstætt, frumlegt, persónulegt og einkennilega óhugnanlega fagurt," segir Noomi og hlær. „Þannig að ég vissi alltaf að við hefðum fætt skepnu, fallega skepnu," heldur leikkonan áfram og hláturinn verður enn innilegri.

„Þetta kemur mér því ekki á óvart en ég er kannski svolítið undarandi á hversu margir virðist umfaðma myndina, en mér finnst það hins vegar hafa verið yfirþyrmandi hversu breiður hópurinn er sem hefur tekið myndinni okkar fagnandi og ég er mjög þakklát og hissa," segir Noomi og bætir við að viðtökurnar fylli hana auðmýkt.

„Ég kom til bara til Íslands til þess að fæða Maríu og stíga inn í heim Valdimars og Sjóns. Og ég lít bara á allt sem hefur komið í kjölfarið sem stóra gjöf til mín. Upplifunin ein og sér var nóg var nóg fyrir mig, þannig að ég er mjög þakklát og vil ekki einu sinni hugsa út í hversu stór þessi mynd gæti orðið. Allt er bara plús núna og mér finnst við vera í klikkaðri og fallegri vegferð saman."

Íslenskur happafengur

Valdimar hefur áður upplýst í viðtali við Fréttablaðið að hann hafi séð Noomi fyrir sér sem Maríu snemma í framleiðsluferlinu, en hafi vitaskuld haft áhyggjur af því að hún hefði hvorki tíma né áhuga á þessu litla verkefni á Íslandi.

„Nei, ég er svo auðveld," segir Noomi og skellihlær áður en hún heldur áfram á alvarlegri nótum.

„En það er fyndið og gerist stundum, mjög sjaldan, að þú finnur hvernig allt í líkama þínum segir þér að eitthvað sé rétt. Ég tengdi svo sterkt við Maríu, sorg hennar, missi og þrár, þannig að hún yfirtók Nomi gersamlega heilt sumar," segir leikkonan, sem rann saman við persónuna þegar á hólminn var komið á Íslandi.

„Við Valdimar gengum síðan saman með Maríu. Þetta var svo mikil samvinna og á hverjum degi fannst mér að við værum að uppgötva nýjan sannleika saman. Mig langar gjarnan að vinna aftur með Valdimar og við höfum verið að ræða dálítið saman um hvað við getum gert. Mér finnst hann vera fjölskyldan mín. Hann er bróðir minn. Hann er systir mín," segir Noomi og hlær.

„Og ég og Sjón erum að vinna saman að verkefni þannig að ég er mjög, mjög þakklát og finnst ég hafa kynnst tveimur mönnum sem ég mun halda áfram að starfa með."

Dýrsleg tenging

Noomi tók hlutverkinu í Dýrinu ekki síst fagnandi þar sem römm eru þau stjúptengsl sem tengja hana Íslandi. „Ég bara elska Ísland. Ísland er hjartað mitt. Mér fannst ég alltaf tengdari Íslandi en Svíþjóð, eins undarlega og það hljómar," segir Noomi sem bjó hérna þegar hún var fimm til átta ára.

Eftir að fjölskyldan flutti aftur til Svíþjóðar eyddi hún öllum sumrum á Íslandi þangað til hún varð fjórtán ára. „Mér finnst ég hafa fundið hjarta mitt og sál á Íslandi sem barn. Mig langar að koma oftar til Íslands og mig langar að byggja mér hús á Íslandi. Þannig að Dýrið var ekki aðeins bíómynd fyrir mér heldur ég að tengjast aftur hluta af sjálfri mér sem ég vil hafa meira í lífi mínu."

Ólíkar persónur í einni konu

Hilmir Snær Guðnason leikur eiginmann Maríu og Björn Hlynur Haraldsson kemur síðan einnig að málum sem mágur hennar, en Dýrið hverfist um afdrifaríkar afleiðingar þess að hjónin ákveða að ættleiða lamb, ef svo má að orði komast.

„Þeir voru magnaðir. Við vorum eins og fjölskylda og ég hálf partinn gleymdi að við vorum að leika persónur," segir Noomi um íslensku mótleikarana. „Þetta var eitt af þessum himnesku verkefnum þar sem persóna og manneskja runnu saman í eitt. Mér fannst þetta svo auðvelt þannig að þetta varð aldrei þvingað. Þetta var eins og við værum að dansa saman. Þetta var svo flæðandi og mikil leikgleði."

Noomi braust til heimsfrægðar í krafti persónu Lisbeth Salander sem hún gerði ógleymanleg skil í þríleiknum kenndum við Karla sem hata konur og aðspurð segir hún stúlkuna með drekatattúið enn dvelja með sér.

„Málið er að allar persónur sem ég hef leikið lifa enn innra með mér. Vegna þess að þær eru allar mismunandi útgáfur af mér. Þannig að Lisbeth er klárlega enn með mér vegna þess að hún var alltaf ég." ■

Noomi sló hressilega í gegn sem Lisbeth Salander.

KFC
KJÓSTU MIG!
Col. Harland Sanders

Lífið í vikunni 19.09.21 25.09.21

Upplifun þolenda

Annalísa Hermannsdóttir gaf nýlega út út myndband við lagið Ég er bara að ljúga er það ekki? Lagið fjallar um upplifun þolenda af kynferðisofbeldi og öðru ofbeldi.

Bindingar ekki bara erótík

RIFF kynnti dagskrá sína þar sem má meðal margs annars finna heimildarmyndina Passion, sem fjallar um BDSM. Reykjavík Ropes, verður með bindikynningu að lokinni sýningu í október.

Fallegur Missir

Freyr Eyjólfsson og Reynir Lyngdal höfðu báðir upplifað sorg og missi áður en þeir gerðu þættina Missi fyrir Sjónvarp Símans, og byggja á viðtölum við fólk sem segir frá úrvinnslu þungra áfalla og sorgar.

Grínfrumraun

VHS-hópurinn dæmdi keppnina um Fyndnasta háskólanemann. Óskar Örn Bragason sigraði og fékk loks að þreyta frumraun sína á sviði í gærkvöld sem gestur sýningarinnar VHS krefst virðingar.

DORMA
Láttu drauminn rætast

TAX FREE veisla af öllum sófum, sófaborðum, teppum, mottum og púðum*

Lýkur í dag

HOUSTON hornsófi
Sófinn fæst með hægri eða vinstri horni. Stærð sófa: B275 x D210 x H85 cm
fullt verð: 249.900 kr.
Aðeins 201.544 kr.

GARDOLO hornsófi
Hornsófi með opnum enda. Fæst í þremur tónum og með hægri eða vinstri tungu. B247 x D195 x H84 cm
fullt verð: 229.900 kr.
Aðeins 185.415 kr.

BOGGIE stóll
Nettur hægindastóll. Ýmsir litir.
B78 x D77 x H85 cm
fullt verð: 64.900 kr.
Aðeins 52.342 kr.

NEW MALMÖ hornsófi
Slitgott áklæði. Svartir fætur.
L244 x D220 x H86 cm
fullt verð: 219.900 kr.
Aðeins 177.349 kr.

* Taxfree tilboðið gildir af öllum sófum, teppum, mottum, sófaborðum og púðum, nema sérpöntunum og jafngildir 19,35% afslætti. Að sjálfsögðu fær ríkissjóður virðisaukaskatt af söluverði. Afsláttur inn er alfarið á kostnað Dorma.

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

DORMA
Láttu drauminn rætast

FRÉTTABLAÐIÐ/AÐSEND

Berglind Ósk hefur lúmskt gaman af því þegar tekinn er feill á henni og Katrínu Jakobsdóttur.

Bíddu er þetta ekki Katrín?

Berglind Rán Ólafsdóttir, framkvæmdastýra Orku náttúrunnar, þykir sláandi lík Katrínu Jakobsdóttur, enda á fólk ítrekað erindi við hana sem forsætisráðherra. Tvífarinn hefur þó bara gaman af og segir ekki leiðum að líkjast.

toti@frettabladid.is

Umhverfisráðherra ásamt Katrínu – og þó? Eða Berglindi. MYND/AÐSEND

Berglindi Rán Ólafsdóttur, framkvæmdastýru Orku náttúrunnar, svipar svo mjög til Katrínar Jakobsdóttur í útliti að hún verður ítrekað fyrir því að fólk, sem telur sig eiga sitthvað vantalað við forsætisráðherra, gefur sig á tal við hana.

„Já, já. Ég hef mikið tekið eftir því og því meira sem hún er í fjölmiðlum þá er ég oftar spurð hvort við séum systur eða frænkur," segir Berglind, sem alltaf er kölluð Begga, og hlær dátt þegar hún er spurð hvort hún hafi orðið þess vör að fólk sjái í henni tvífara Katrínar.

„Þetta er bara skemmtilegt og mjög fyndið. Það koma alveg vikur þar sem ég er oft spurð og þetta er sérstaklega slæmt núna," segir hún og kannski varla við öðru að búast þegar kosningabaráttan er í hámæli og framhaldslíf ríkisstjórnar Katrínar er undir.

Misskilningur í Melabúðinni

„Núna erum við líka með svipað hár og með svipuð gleraugu," segir Begga og flækjustigið hækkar síðan enn frekar við það að báðar búa þær í Vesturbænum, Kata og Begga, þannig að slíkur misskilningur sprettur ekki síst upp í Melabúðinni, sem má teljast einn helsti samkomustaður þeirra sem halda til í póstnúmeri 107.

„Það hefur alveg komið fyrir að fólk hefur alveg skammað mig fyrir að svara ekki einhverjum málum," segir Begga og hlær. „Stundum í Melabúðinni. Við erum báðar í Vesturbænum og þegar dóttir mín var í Melaskóla þá héldu margir bekkjarfélagar hennar að mamma hennar væri forsætisráðherra."

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Krafin um svör

Begga segist þó ekki vera orðin svo öflugur tvífari að hún taki að sér að svara fyrir pólitísk hitamál í stað Katrínar, enda gangi misskilningurinn sjaldan svo langt. Mest sé um að fólk staldri við og spyrji: „Bíddu er þetta ekki Katrín?"

„Síðan fattar fólk nú að svo sé nú ekki, en það hefur komið fyrir að ég hef verið stoppuð í Melabúðinni og svo hefst bara samtal um skattamál. Ég man líka eftir tilviki þar sem einhver vatt sér að mér: „Bíddu þú hefur ekkert svarað erindinu mínu," segir Begga, sem dró þá ályktun að ósvaraða erindinu hefði í raun verið beint til hennar. Ekki forsætisráðherra.

> Þegar dóttir mín var í Melaskóla þá héldu margir bekkjarfélagar hennar að mamma hennar væri forsætisráðherra.

„Þannig að ég spurði hvort það varðaði hleðslustöð fyrir rafbíla, en þá voru það skattamálin og ég fattaði að hann hélt að ég væri Katrín."

Bara skemmtilegt

Begga segir aðspurð að það sé henni alveg að meinalausu að vera ítrekað tekin í misgripum fyrir Katrínu. „Mér finnst þetta bara skemmtilegt sko og ekki leiðum að líkjast. Ég er bara ánægð með þetta. Mér finnst þetta bara krúttlegt og eins og ég segi þá er ég bara ánægð með að vera lík henni Katrínu Jakobsdóttur. Hún er bara frábær leiðtogi og flott. Þetta gæti verið miklu verra og böggar mig ekki neitt." ■

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*

Sögulegt tækifæri

Í dag gefst okkur tækifæri til að breyta.
Til að velja hvaða leið við förum inn í framtíðina.

Veljum við áfram dekur við sérhagsmuni eða er loksins núna komið að almenningi? Ætlum við að sætta okkur við kyrrstöðuna eða viljum við bretta upp ermar og breyta; taka forystuna í loftslagsmálum, efla heilbrigðisþjónustuna, styðja betur við barnafjölskyldur og létta eldra fólki og öryrkjum lífið? Valkostirnir fyrir næstu fjögur ár eru mjög skýrir.

BYKO

Skannaðu kóðann og lestu blaðið á byko.is

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

Nýtt blað á byko.is

Haustið er tími framkvæmda

Klárum verkið saman!

Snickers® WORKWEAR

Þegar þig vantar pláss

Gott skipulag getur öllu breytt!

Allar járnhillur á 20% afslætti

Járnhillur Frábær lausn fyrir geymsluna. Til í ýmsum stærðum *20% afsláttur - Verð frá:* **3.356** kr. | Almennt verð frá: ~~4.195~~ kr. - vnr. 38910110-22

1. Palmako Martin garðhús 8,4 m² Einingagarðhús frá Palmako. Flatarmál: 8,4m². Utanmál 2,75x3,44m. Hæð að þakbrún: 209cm. Hæð að stafni: 267cm. Innra rými: 21m³. Heildarþykkt eininga 88mm (70mm grind + 18mm klæðning). Almennt verð: **479.995** kr. - vnr. 0291850.

Auðvelt að versla á byko.is

1.

2.

3.

4.

Öll geymslubox á 25% afslætti

5.

1. Laufhrífa frá Fiskars. Almennt verð: **1.695** kr. - vnr. 55610633 **2. Safnpoki** 90l. 55x55x45 cm. Almennt verð: **595** kr. - vnr. 41116092 **3. Strákústur** með skafti, 40cm Almennt verð: **1.595** kr. - vnr. 68583100 **4. Keeeper Cornelia geymslubox m/ loki** Glært geymslubox með svörtum smellum og loki. Boxið rúmar 52L. Stærð: 59 x 38,5 x 34 cm. *25% afsláttur* - **2.996** kr. | Almennt verð: ~~3.995~~ kr. - vnr. 58094201. **5. Geymslubox** sem þolir allt að 30kg. Stærð: 40 x 30 x 22cm. *25% afsláttur* - **1.721** kr. | Almennt verð: ~~2.295~~ kr. - vnr. 58088225

Vilt þú vinna háþrýstidælu?

Skráðu þig á póstlistann okkar á byko.is og heppnin gæti verið með þér!

Drögum þann 13. október

Þeir sem eru þegar á póstlista eru sjálfkrafa í pottinum.

140bör
Advanced Aquatak

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

Kosningavaka alla helgina á
frettabladid.is

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

Bakþankar

Óttars Guðmundssonar

Kjördagur

Í dag er kosið til Alþingis. Ég var á vappi fyrir utan kjörstaðina og hitti nokkra þekkta Íslendinga. Jón Arason biskup sagðist hafa kosið Framsóknarflokkinn: „Þeir ætla að styrkja íslenska kvikmyndagerð. Ég vil að gerð verði stórmynd um líf mitt og dauða með Jóni Gnarr í aðalhlutverki.“

Þorlákur helgi Þórhallsson biskup í Skálholti var óviss: „Enginn flokkur virðist vilja rífa torfkofann sem Árni Johnsen byggði við hliðina á Skálholtskirkju. Sósíalistar eru þó líklegastir til að hreinsa til á svæðinu.“ Njáll á Bergþórshvoli kaus Samfylkinguna: „Mér finnst svo gaman að þversögnum, innihaldslausum frösum og málalengingum!“ Fjalla-Eyvindur og Halla kusu Vinstri græn: „Við ætlum að eiga friðland í nýja hálendisþjóðgarðinum!“

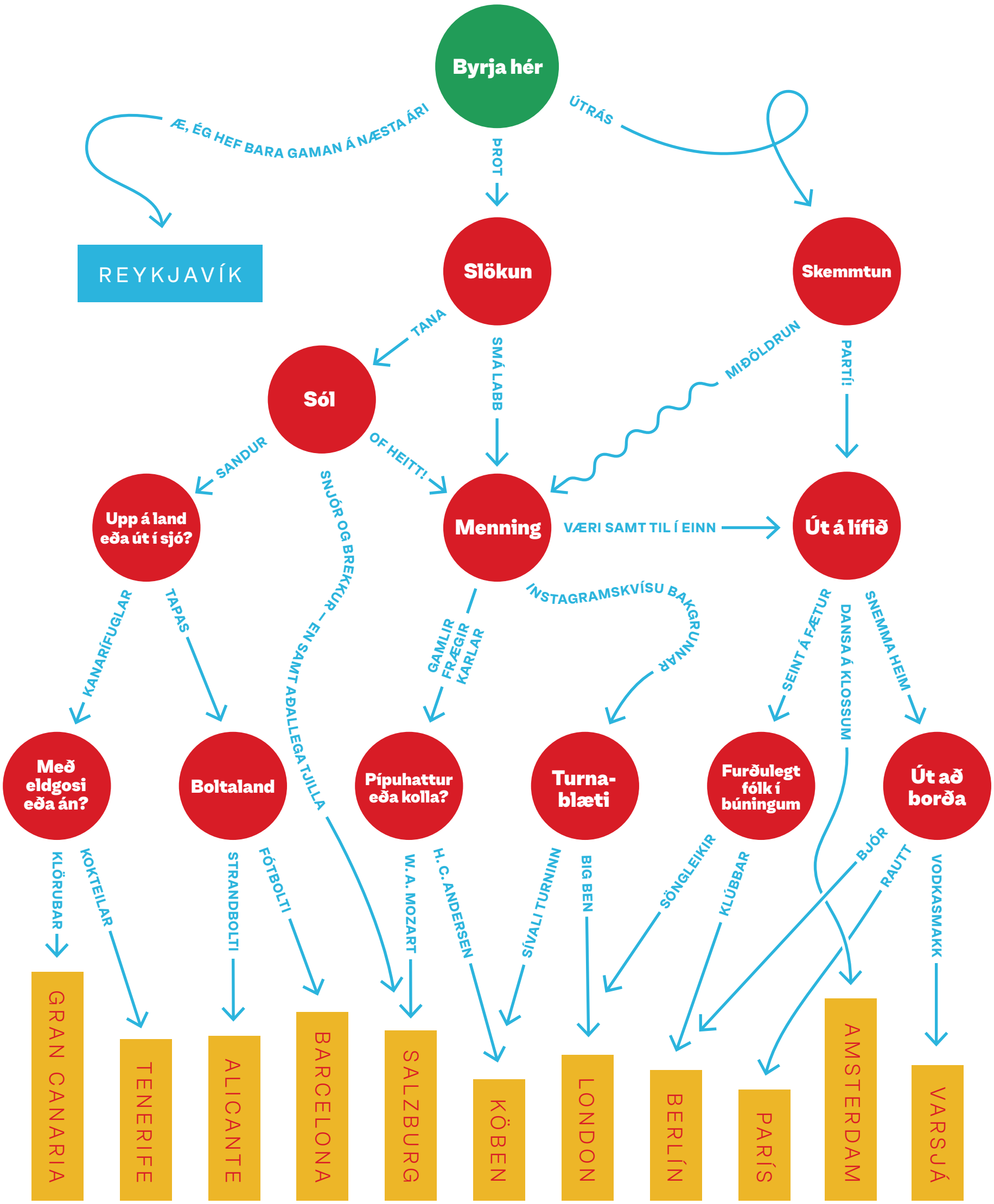
Jónas Hallgrímsson missti af kosningabaráttunni vegna óreglu: „Ætli maður kjósi ekki Pírata. Þeir vilja lögleiða kannabisefni. Sennilega er betra að vera freðinn en fullur þegar ég dett í stiganum! “ Sölvi Helgason flakkari og draumóramaður hallaði sér að Viðreisn: „Ég er alþjóðasinni og vil taka upp evru eða matadorpeninga enda þoli ég ekki þessa smásálarlegu krónu.“

Jón Sigurðsson forseti valdi Sjálfstæðisflokkinn: „Þeir eru með sömu stefnuskrá og ég hafði fyrir 150 árum. Ég er líka dáldið skotinn í Bjarna Ben.“ Tyrkja-Gudda kaus Miðflokkinn: „Þeir hefðu komið í veg fyrir Tyrkjaránið með því að banna öllum útlendingum að koma til landsins. Þá hefði ég aldrei kynnst sr. Hallgrími og lent í einelti og ofsóknum á Suðurnesjum.“ Kristmann Guðmundsson rithöfundur valdi Flokk fólksins: „Ég fell alltaf fyrir grátandi konum.“

Fleiri þjóðkunnir kusu, en neituðu að gefa upp afstöðu sína. ■

KOSNINGAPRÓF PLAY

Það getur verið snúið að velja hinn fullkomna áfangastað.
Taktu kosningaprófið og rataðu á réttan stað með okkur.



Alla leið til Amsterdam

ÞÚ GETUR BÓKAÐ · ÞÚ GETUR BREYTT ·

frá **9.200 kr.**

Já, þú last rétt – Við setjum stefnuna á Amsterdam!
Tryggðu þér allsherjar afslöppun í þessari frjálslyndu og notalegu menningarborg sem allir elska.

Bókaðu núna á ***flyPLAY.com***

PLAY

BRANDENBURG | SÍA