

Draumurinn rættist

Edna Lupita er sannfærð um að leiklist geti hjálpað fólki með geðrænan vanda. > 26



Hálf borgarstjórn með ADHD

Dóra Björt og Ragnhildur Alda segja ADHD nýttast vel í borgarpólitíkinni. > 30



borgarleikhus.is
Móðsla: 668 8000

FRÉTTABLAÐIÐ

209. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR

LAUGARDAGUR 23. OKTÓBER 2021

Ástin er hreyfiafl

Eypór Arnalds segist aldrei hafa passað inn í kassa enda átt feril í tónlist, viðskiptum og pólitík. Eypór þurfti að finna sinn takt eftir að hafa farið fram úr sér í áfengisneyslu, metnaði og vinnu. Hann er í dag ástfanginn af ungri listakonu og hefur dustað rykið af sellóinu. > 22



FRÉTTABLAÐIÐ/EYPÓR

VIÐ VILJUM AÐ ALLAR GJAFIR HITTI Í MARK

Skilaréttur með jóla skiptimiða
er til og með 31. jan. 2022



ELKO

Ríkissaksóknari fer yfir dóminn og gögn málsins

adalheidur@frettabladid.is

DÓMSMÁL Ákvörðun um áfrýjun nýuppkveðins dóms í Rauðagerðis-málinu liggur nú hjá ríkissaksóknara. „Það sem liggur fyrir er að fara yfir dóminn og gögn málsins. Að því loknu verður tekið ákvörðun um það hvort málinu verður áfrýjað,“ segir Sigríður Friðjónsdóttir ríkissaksóknari aðspurð um næstu skref.



Sigríður Friðjónsdóttir ríkissaksóknari

Nokkrar leiðir varðandi áfrýjun málsins eru mögulegar. Þótt Angjelin Mark Sterkaj hafi játað að hafa orðið Armando Bequiri að bana í Rauðagerði 13. febrúar og fengið 16 ára fangelsisdóm fyrir morðið, er dómum í manndrápsmálum nær undantekningarlaust áfrýjað, annaðhvort af hinum dómfellda eða ákærvaldinu.

Þrjú voru sýknuð af ákeru fyrir manndráp í málinu. Til greina kemur að ákærvaldið áfrýji dómi hvað þau öll varðar eða hluta þeirra. ■

Markaregn í Laugardalnum



Dagný Brynjarsdóttir skoraði eitt marka íslenska kvinnalandsliðsins í fótbolta þegar liðið vann glæsilegan 4-0 sigur gegn Tékklandi í undankeppni HM 2023 á Laugardalsvelli í gær. Svava Rós Guðmundsdóttir og Gunnhildur Yrsa Jónsdóttir voru einnig á skotskónum.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Innrétta mathöll í Pósthússtræti

gar@frettabladid.is

SKIPULAGSMÁL Til stendur að innrétta mathöll í Pósthússtræti 3 og 5.

Að því er fram kemur í umfjöllun byggingarfulltrúans í Reykjavík um umsókn fasteignafélagsins Reita á að breyta núverandi starfsemi á 1. hæð í mathöll með alls tólf rekstrar-einingum. Gert sé ráð fyrir 161 gesti í sæti á 1. hæð og 28 til 50 gestum í kjallara.

Breytingar felí meðal annars í sér nýja glerbyggingu á baklóð og endurbyggingu á skúr á lóðinni. Byggingarfulltrúi hefur nú veitt samþykki fyrir breytingunum. Ýmis starfsemi er nú í Pósthússtræti 3 og Hitt húsið er með aðsetur í Pósthússtræti 5 þar sem Pósturinn var eitt sinn með höfuðstöðvar sínar.

Nú þegar eru í borginni mathallir í Borgartúni, á Höfða, Hlemmi og á Granda. ■



Pósthússtræti 3-5.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Gert er ráð fyrir 161 gesti í sæti á 1. hæð og 28-50 gestum í kjallara.

Laufeyjar-teymið fer til fólks með fíkní- og geðvanda

Nýtt teymi byggt á hugmyndafræði Frú Ragnheiðar tekur til starfa og mun veita fólki með fíkní- og geðvanda þjónustu. Laufeyjarnafnið skírskotar til „ömmunnar“ í Grjótaþorpinu.

lovisa@frettabladid.is

HEILBRIGDISMÁL Í byrjun október tók til starfa á meðferðareiningu fíknísjúkdóma Landspítalans við Hringbraut nýtt teymi, sem kallast Laufey – nærþjónusta fíknímeðferðar og þjónustar fólk sem glímur við bæði alvarlegan fíkní- og geðvanda.

Teymið er nefnt í höfuðið á Laufeyju Jakobsdóttur eða „ömmunni“ í Grjótaþorpinu eins og margir þekktu hana.

Hópurinn sem teymið þjónustar telur líklega um 50 til 100 manns.

„Við erum að taka við teymi sem hefur sinnt fólki sem glímur við alvarlegan samþættan vanda og byggjum áframhaldandi þróun þjónustunnar að töluverðu leyti á reynslu Frú Ragnheiðar og vettvangsþjónustu sem þar er veitt,“ segir Helga Sif Friðjónsdóttir, sérfræðingur í geðhjúkrun í geðþjónustu Landspítalans.

„Markmið okkar er að færa þjónustuna út af spítalanum og til fólksins,“ segir Helga Sif og segir að það séu margar rannsóknir sem bendi til þess að fólk nýti betur þjónustuna þegar hún er nær og að þannig sé hægt að koma í veg fyrir að alvarleiki vandans haldi áfram að þróast.

„Þá er gripið fyrr inn í, einstaklingurinn þarf síður að leggjast inn og batinn birtist að öllum líkindum fyrr,“ segir hún.

Helga Sif segir að með þessum hætti sé hægt að bæta lífsgæði þessa hóps til muna. Þjónusta við þennan hóp var áður á göngudeild á Kleppi sem er staðsettur á Kleppsgörðum



Helga Sif Friðjónsdóttir er brautryðjandi á vettvangi skaðaminnkunar fyrir fíknífnaneytendur og aðra jaðarsetta hópa.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Þá er gripið fyrr inn í, einstaklingurinn þarf síður að leggjast inn og batinn birtist að öllum líkindum fyrr.

Helga Sif Friðjónsdóttir, sérfræðingur í geðhjúkrun

að halda, þá er bráðaþjónusta og móttökudeildir geðþjónustunnar á Hringbraut, þannig að það er mikilvægt líka,“ segir Helga Sif.

Þjónusta teymisins verður þó líklega umfangsmeiri og ef vel gengur sér Helga Sif fram á að geta útvíkkað hana enn frekar og þá fyrir fleiri markhópa.

„Við erum búin að óska eftir því að fá bíl, verðum með nálaskiptaþjónustu og munum gera hlutina öðruvísi en við höfum verið að gera í geðþjónustunni áður,“ segir hún.

Helga Sif segir að með því að bæta þjónustu við hópinn með þessum hætti sé gert ráð fyrir að innlögnum fækkí, því að vandi notenda verður ekki eins alvarlegur ef þeir fá þjónustu við hæfi á réttum tíma.

„Ef þetta þróunarverkefni gengur vel þá er nauðsynlegt að skoða hvort og þá hver tækifærin eru til útvíkkunar á þjónustunni til þeirra sem eru í virkri vímuefnanotkun en ekki með eins alvarlegan geðrænan vanda.“ ■

Jólin hefjast á Jómfrúnni
Jólamatseðill frá 11. nóvember.
Kom glad!

Bókanir í síma 551 0100 | jomfruinn.is | jomfruinn@jomfruinn.is



TOYOTA RAV4 HYBRID SPORTJEPPI FJÖLSKYLDUNNAR



Toyota RAV4 verð frá: 5.890.000 kr.
Toyota RAV4 Hybrid verð frá: 7.190.000 kr.
Toyota RAV4 Plug-in Hybrid verð frá: 8.550.000 kr.

TOYOTA TRYGGINGAR
vátryggt af TM



Toyota Kaupúni
Kaupúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000



UMHVERFISVERBLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

Billinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er. Fyrirvari við 7 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. Gildir eingöngu um bíla sem fluttir eru inn af Toyota á Íslandi ehf. Birt með fyrirvara um villur.

Tölur vikunnar



270

Bæjarráð Kópavogs samþykkti að hefja framkvæmdir á 270 íbúðum á Fannborgarreitnum á næsta ári.



30

Í nýrri skýrslu kemur fram að þrjátíu prósent leigjenda finni sér húsnæði á Facebook.



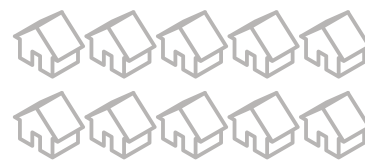
87

Um 87 prósent leikskólabarna í Reykjavíkurborg eru í leikskóla í sínu hverfi.



16

Angjelin Mark Sterkaj fékk sextán ára dóm fyrir morðið á Armando Beqirai í Rauðagerði.



10

Tíu smáhýsi í eigu Reykjavíkurborgar hafa staðið á geymslu-svæði óhreyfð í eitt og hálf ár á meðan fundin er staðsetning.

Þrjú í fréttum

Ólöf Helga Pálsdóttir

fyrirverandi hlaðkona hjá Icelandair



Félagsdómur þingfesti mál Ólafar Helgu Adolfsdóttur, sem var sagt upp starfi hlaðkonu hjá Icelandair í sumar. Ólöf var eina fastráðna hlaðkona félags-

ins og trúnaðarmaður starfsmanna. ASÍ telur að Ólöf hafi notið uppsagnarverndar.

Stefán Kári Sveinbjörnsson

verkfræðingur og framkvæmdastjóri



Stefán hefur ásamt félögum sínum hjá Greenfo þróað hugbúnað til að reikna raunverulegt kolefnisspor fyrirtækja. Hann segir niðurstöðurnar

koma fólki á óvart, sérstaklega kolefnisspor matvælaíðnaðarins. Hann segir mörg fyrirtæki reikna kolefnisspor sitt of lágt, stór hluti þess komi úr virðisdeðju fyrirtækjanna.

Elísabet

Bretlandsdrottning



Drottningin þurfti að hætta við ferð til Norður-Írlands að lækniaráði og eyddi nótt á sjúkrahúsi. Það var fyrsta nótt Elísabetar á sjúkrahúsi í

átta ár, en hún var komin aftur til starfa degi síðar. Elísabet drottning fæddist 21. apríl árið 1926 og er því 95 ára gömul. Hún tók við þresku krúnunni árið 1952. ■

Lánskjör ríkissjóðs sögulega hagstæð

Gylfi Magnússon, prófessor við Háskóla Íslands, segir að lánskjör ríkissjóðs séu sögulega hagstæð en þó beri að hafa í huga að greiða þurfi ríkisútgjöld með einhverjum hætti fyrr eða síðar.

magdalena@frettabladid.is

EFNAHAGSMÁL Lánskjör ríkissjóðs eru sögulega hagstæð og hafa raunvextir á lánnum ríkissjóðs aldrei verið betri. Þetta segir Gylfi Magnússon, prófessor í fjármálum við Háskóla Íslands, í samtali við Fréttablaðið.

„Lánskjör ríkissjóðs eru óneitanlega hagsstæð, þá sérstaklega lánskjör innanlands. Raunvextir á lánnum ríkissjóðs hafa aldrei verið betri, allavega ekki síðan vextir voru gefnir frjálsir. Þeir hafa farið lækkanði um um það bil eitt prósentustig á hverjum fjórum árum lengi vel. Þannig að það er gríðarleg breyting frá því sem blasti við áður, fjármagnskostnaður ríkisins er nánast enginn og hægt er að taka lán á núll prósent raunvöxtum,“ segir Gylfi.

Katrín Ólafsdóttir, dósent við Háskólann í Reykjavík, var gestur í sjónvarpsþættinum Markaðinum á sjónvarpsstöðinni Hringbraut síðastliðinn miðvikudag þar sem hún sagði að varhugavert væri að skera niður halla ríkissjóðs of mikið og sagði hún enga þörf á því.

Gylfi segir að þó beri að hafa í huga að auðvitað þurfi að greiða ríkisútgjöld með einhverjum hætti fyrr eða síðar.

„Þó svo það sé hægt að taka lán án raunvaxta þá breytir það því ekki að það þarf að taka pólitískar ákvarðanir og þannig réttlæta bæði útgjöld og tekjurnar. En það ætti að vera mikill léttir að þurfa ekki að hafa áhyggjur af kostnaðinum við það að greiða niður skuldir. Það er allavega ekki dýrt að taka frekari lán en að sjálfsgöðu tekur ríkissjóður bara lán þegar þörf krefur þannig að menn taka ekki lán bara af því það er hagstætt heldur þegar þarf að fjár-



Lánskjör ríkissjóðs eru sögulega hagstæð og hafa raunvextir á lánnum ríkissjóðs aldrei verið betri.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Það sem máli skiptir eru raunvextirnir og þeir eru ekkert að hækka og ekki útlit fyrir að þeir fari hækkanði.



Gylfi Magnússon, prófessor við Háskóla Íslands

magna eitthvað,“ segir Gylfi og bætir við að eins og staðan er í dag þurfi að fjármagna heilmikið.

„Núna þarf að fjármagna heilmikið, það er hallarekstur á ríkissjóði bæði í ár og í fyrra sem sér ekki fyrir endann á þótt staðan fari vonandi batnandi.“

Hann segir jafnframt að hann telji ekki að lánskjörin fari versnandi á komandi misserum. „Það sem blekkir er að nafnvextir eru að hækka eitthvað, stýrivextir Seðlabankans líka og einnig sambærilegir vextir í nágrannalöndunum. En það sem máli skiptir eru raunvextirnir og þeir eru ekkert að hækka og ekki útlit fyrir að þeir fari hækkanði. Það er ekki eitthvað sem breytir þessari mynd í kortunum og raunvextir ráðast af heildarframboði af sparnaði og heildareftirspurn í hagkerfinu. Síðan skiptir samspil milli landa líka máli

því fjármagn fer yfir landamærin. Í flestum löndum er offramboð af sparnaði og ekki líklegt að það fari minnkandi.“

Gylfi bætir við að kostnaður þess að velta skuldunum á undan sér skipti máli. „Það skiptir heilmiklu máli hvað kostar að velta skuldunum á undan sér. Þegar það er ekkert í sjálfu sér hægt að fresta því svo lengi sem það er talið hagstætt að greiða niður skuldir og jafnvel hægt að fresta því að eilífu ef það er pólitískur vilji til þess.“

Hann segir auk þess að meta þurfi áhrifin af því að örva hagkerfið. „Ég held að það sé ekki sérstaklega hættulegt að auka skuldir ríkisins meira en þær eru nú. Það þarf bara að meta áhrifin af því að örva hagkerfið, eins og gert hefur verið með hallarekstri, og áhrifin af því að trappa það mjög hratt niður.“ ■

480.000 KR. VSK verðhækkun um áramótin*



JEEP WRANGLER RUBICON
VERÐ FRÁ 9.899.000 KR.**



JEEP COMPASS
VERÐ FRÁ 6.699.000 KR.**

5 ÁRA ÁBYRGÐ 8 ÁRA ÁBYRGÐ Á DRIFRAHLÖÐUNNI

TRYGGÐU ÞÉR JEEP Á LÆGRA VERÐI

ALVÖRU JEPPI. ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF.

Nú er tilvalið að tryggja sér alvöru jeppa með alvöru fjórhjóladrifi í forsölu.

Áætlað er að bílarnir verði tilbúnir til afhendingar í desember.

PLUG-IN HYBRID

BOSS
HUGO BOSS

SAND
COPENHAGEN

POLO
RALPH LAUREN

Stenströms

EMPORIO
ARMANI

eterna

gardeur

HUGO
HUGO BOSS

CORNELIANI

LES DEUX
copenhagen

OSCAR
JACOBSON

Bruun & Stengade

Benvenuto.

FINUCCI

bugatti

TINO COSMA

BARKER
ENGLISH SHOEMAKERS SINCE 1890

LLOYD

Troðfull verslun af merkjavöru frá eftirtöldum verslunum

herra
GARÐURINN
-klæðir þig vel

KRINGLAN / SMÁRALIND
568 9234 544 2410

BOSS
HUGO BOSS

BOSS - KONUR MENN KRINGLUNNI 533 4242

Mathilda

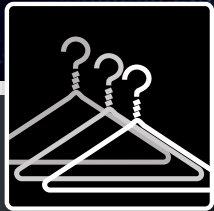
Kringlunni 552 8600

COLLECTIONS

Geirsgata 4 - 5194490 - við Hafnartorg

HANZ

KRINGLUNNI
567 0120



Herra
lagervinn
outlet
líka fyrir konur

30-60%
afsláttur af öllum vörum

Suðurlandsbraut 54 bláu húsin (við faxafen) Ópið virka daga frá kl. 11 til 18 laugardaga frá kl. 11 til 17 sunnudaga frá 13 til 17 Sími 568 9512



Háaleitisbraut 1. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Sjálfstæðismenn byggja fjölbýli

gar@frettabladid.is

SKIPULAGSMÁL Byggingarfulltrúinn í Reykjavík hefur heimilað byggingu fjögurra til sex hæða fjölbýlishúsa á Háaleitisbraut 1. Er leyfið veitt til lóðarhafans sem er Sjálfstæðisflokkurinn.

Um verður að ræða steinsteypt hús, klætt málmklæðningu, með alls 47 íbúðum. Atvinnurými verður í hluta jarðhæðar og húsinu fylgir bílakjallari.

Eins og kunnugt er eru höfuðstöðvar Sjálfstæðisflokksins, Valhöll, á Háaleitisbraut 1. ■

Alec Baldwin harmi sleginn

hjarvaro@frettabladid.is

KVIKMYNDIR „Það eru engin orð sem geta lýst hversu sorgmæddur ég er og hversu mikið áfall það er fyrir mig að þessi skelfilegi atburður hafi átt sér stað og Halyna Hutchins hafi verið tekin frá okkur í blóma lífsins.“

Hutchins var allt í senn eiginkona, móðir og mikilsvirtur samstarfsmaður,“ segir Baldwin í yfirlýsingu sinni en slysaskot hans varð Hutchins að bana.



Alec Baldwin



Halyna Hutchins

„Ég mun vinna náið með lögreglu við rannsókn málsins. Þá hef ég sett mig í samband við eiginmann hennar og boðið honum aðstoð mína,“ segir hann.

Baldwin taldi sig vera að skjóta púðurskoti úr leikmun en þess í stað hæfði raunverulegt skot kvikmyndaleikstjórnarinn og varð henni að bana. Nánar má lesa um slysaskotið á bls. 58 í blaðinu. ■

Menningarsetur múslima afskráð

birnadrofn@frettabladid.is

TRÚMÁL Nýtt trúfélag, Menningarfélag gyðinga, hefur verið skráð í trúfélagsskráningu Þjóðskrár og eru þar 38 meðlimir skráðir. Menningarsetur múslima hefur verið afskráð. Nú eru skráð alls 53 trú- og lífsskodunarfélög í Þjóðskrár.

Skráðum einstaklingum í Þjóðkirkjunni fækkaði um 94 frá 1. desember á síðasta ári þar til þann 1. október síðastliðinn. Nú

eru 229.623 einstaklingar skráðir í Þjóðkirkjuna, sem er fjölmennasta trúfélag landsins.

Næstfjölmennasta trúfélag landsins er Kaþólska kirkjan með rétt rúmlega 14.700 skráða meðlimi og Fríkirkjan í Reykjavík með um tíu þúsund meðlimi.

Meðlimum í Síðmennt hefur fjölgað mest samkvæmt skráningum í trú- og lífsskodunarfélög hjá Þjóðskrár Íslands. Þeim fjölgaði um 334 meðlimi á tímabilinu frá 1. desember 2020 til 1. október 2021,



Þann 1. október voru 229.623 einstaklingar skráðir í Þjóðkirkjuna, sem er fjölmennasta trúfélag landsins.

á sama tímabili fjölgaði um 311 meðlimi í Ásatrúarfélaginu.

Mest fækkun var í félagi Zúista en þeim fækkaði um 225 meðlimi á umræddu tímabili.

Vitund er það trúfélag sem hefur fæsta skráða meðlimi, þeir eru einungis þrjár talsins. Í félagið Nýja Avalon eru skráðir fimm meðlimir.

Í upphafi þessa mánaðar voru 4,6 prósent landsmanna skráð utan trúfélaga, eða rúmlega 29 þúsund manns. ■

Rjúpnaveiðimenn segja að alfriðun skili engu til verndunar stofnsins

Formaður Skotvís segir kröfu dýraverndunarsinna um rjúpnaveiðibann úr lausu lofti gripna. Friðun hafi engu skilað. Formaður Jarðarvina er ósammála og segir veiðarnar fásinnu.

ser@frettabladid.is

NÁTTÚRA Áki Ármann Jónsson, formaður Skotvís, segir kröfu dýraverndunarsinna um rjúpnaveiðibann vera úr lausu lofti gripna, enda ógni veiðimenn ekki stofninum, heldur miklu fremur náttúrulegar sveiflur, rétt eins og vistfræðingar hafi bent á.

Fréttablaðið hefur síðustu daga fjallað um afkomu rjúpnastofnsins á Íslandi, en samkvæmt mælingum er hann sá minnsti frá því mælingar hófust 1995 – og telja Jarðarvini, sem berjast gegn veiðinni, að hann sé nú minni en árið 2002 þegar þáverandi umhverfisráðherra afréð að banna veiði um nokkurra ára bil.

Áki Ármann segir þá friðun engu hafa skilað enda enginn samanburður til staðar til að meta árangur af henni. Veiðidögum hafi hins vegar fækkað eftir 2005, úr 69 niður í 22 og sölubann sett á. Einnig hafi áróður Skotvís um hóflegar veiðar borið árangur því nú heyrir magnveiði sögunni til. Veiðin hafi dregist saman um 50 til 60 prósent frá árunum fyrir sölubann og veiðialagið minnkað úr 30 prósentum niður í líðlega 10 prósent.

Þessu andáferir Ole Anton Bielvedt, formaður Jarðarvina, sem berst fyrir alfriðun rjúpnunnar, en hann segir Skotvís láta einskis ófreistað til að réttlæta veiðar sínar og dráp á saklausum og varnar-



Formaður Skotvís og Jarðarvina eru á öndverðum meiði hvað alfriðun á rjúpnastofninum varðar.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

lausum dýrum, sér til skemmtunar: „Nú fullyrða þessir menn að veiðar fimm þúsund manna hafi engin áhrif á stofn rjúpu. Þetta er auðvitað hrein fásinna,“ segir Ole Anton, en það sannast best á því að stofn rjúpu,

sem var hruninn vegna veiða árið 2002, hafi rokið upp við friðun 2003 og 2004, rétt eins og upplýsingar vistfræðinga sýni.

Áki Ármann lætur þessi orð ekki slá sig út af laginu: „Rjúpunni stafar



Rjúpunni stafar litil ógn af okkur veiðimönnum þegar stóra myndin er skoðuð.



Áki Ármann Jónsson, formaður Skotvís

litil ógn af okkur veiðimönnum þegar stóra myndin er skoðuð, og vel að merkja, hafi menn áhyggjur þá er þegar búið að grípa til róttækustu aðgerða í þessum efnum sem sögur fara af, en veiðin nú er tvöfalt minni en fyrir veiðibannið,“ segir Áki Ármann og leggur áherslu á að félagsmenn Skotvís vilji umfram allt stunda ábyrgar veiðar.

„Það skal þó sagt hér að viðkomu rjúpnunnar hefur hrakað mikið á nýrri öld, frá því að hún var með 8,6 unga að meðaltali niður í 6,4. Það er mjög alvarlegt og þarf að rannsaka betur,“ segir Áki Ármann og áréttar að veiðin hafi líka minnkað, eða úr 69 þúsund rjúpum, fyrir veiðibann, í 20 til 30 þúsund eftir það.

En óttast hann að umhverfisráðherra láti undan þrýstingi og banni rjúpnaveiðar í vetur? „Nei,“ segir hann, „enda eru veiðarnar sjálfbærar að mati Náttúrufræðisstofnunar og Umhverfisstofnunar að teknu tilliti til varúðarreglu – og á meðan svo er veiðum við rjúpu.“ ■

Leiðtogi í þjónustu og upplifunum

Hefst 22. nóvember



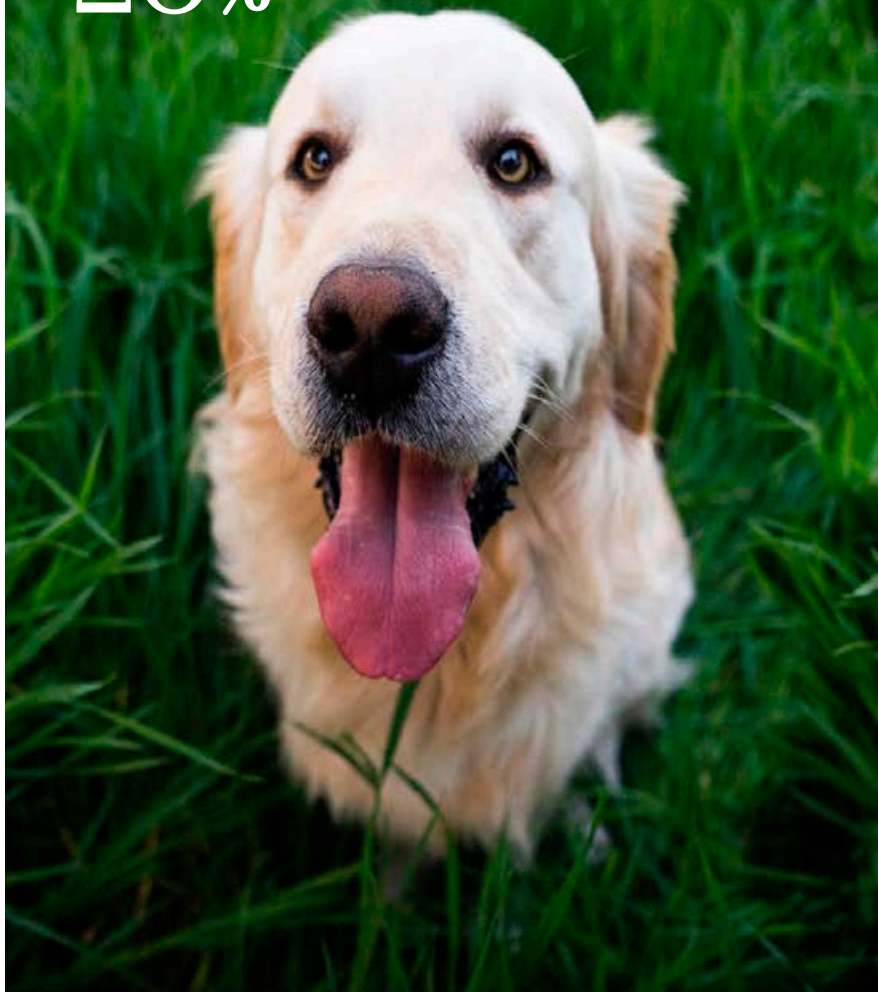
Námið kennir aðferðir til að bæta upplifun viðskiptavina og býr til þekkingu og færni sem hjálpar fyrirtækjum að auka ánægju og viðskiptatryggð og þannig tekjur.

Nánari upplýsingar: www.akademias.is/service



Akademias.

GÆLUDÝRAVÖRUR OG FÓÐUR
20%



Stórhundakynning Garðheima og HRFÍ

— ★ ★ ★ —

24. OG 25. OKTÓBER FRÁ KL 13 - 16

FJÖLDI SKEMMTILEGRA STÓRHUNDATEGUNDA, DÝRALÆKNIR,
HULDA KLARA HUNDAÞJÁLFARI, DÝRAHJÁLP ÍSLANDS,
FÓÐURKYNNINGAR, LUKKUPOTTUR O.FL.

— ★ ★ ★ —



BLÓMAMARKAÐUR 23.- 25. OKTÓBER
ÚRVAL AF SPENNANDI BLÓMABÚNTUM Á FRÁBÆRU VERÐI

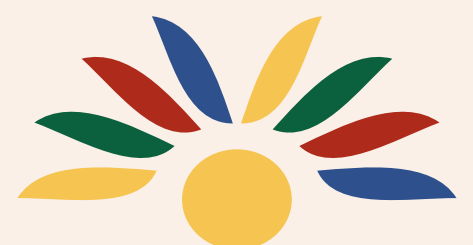


20% AF POTTAPLÖNTUM



20% AF HAUSTLAUKUM

OPIÐ FRÁ
10 TIL 21
ALLA DAGA



GARÐHEIMAR

Stekkjarbakka 6 • 540 3300 • gardheimar.is

MEKÓ KOMDU Í KÓPAVOGINN Í HAUSTFRÍINU



Fjölbreytt dagskrá í Bókasafni Kópavogs,

Náttúrufræðistofu Kópavogs

og Gerðarsafni

23. - 26. október

Skapandi listsmiðjur
Vísindasmiðja Háskóla Íslands

Upplstur á Bróður mínum ljónsharta
eftir Astrid Lindgren

Barnvænar sýningar í Náttúrufræðistofu og
Gerðarsafni

Allir viðburðir eru ókeypis og eru öll velkomin.

Ókeypis aðgangur á Gerðarsafni fyrir fullorðna í
fylgd barna á meðan haustfríið stendur yfir.

Kynntu þér dagskrána á meko.is.

MENNING
Í KÓPAVOGI



Tenerife hefur lengi verið vinsæll ferðamannastaður um jól. Íslendingar sækja nú þangað í stórum stíl.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Fleiri velja sólina í stað íslenskra jóla

Íslendingar á öllum aldri taka sólarströnd fram yfir hefðbundið jólahald. Vont sumar á höfuðborgarsvæðinu og uppsöfnuð ferðapörf eiga þátt í mikilli eftirspurn eftir sólarferðum um jólin.

thk@frettabladid.is

FERDALÖG Það er orðið erfitt fyrir sólarþyrsta Íslendinga að finna sér flugmiða yfir jólahátíðina, hafi þeir ekki þegar tryggt sér ferð.

Ferðaskrifstofur sem Fréttablaðið ræddi við eiga fæstar lausar ferðir fyrir jólin. Þær eru sammála um að uppsöfnuð ferðapörf eigi mikinn þátt í aukinni eftirspurn eftir sólarferðum.

„Ferðapörsti landans er í hámarki og allir vilja komast út í sól sem fyrst,“ segir Steinþóra Sigurðardóttir, sölustjóri VITA. Tómas Gestsson, framkvæmdastjóri Heimsferða, áætlað um 1.500 Íslendingar verði í sólarlöndum um jólin á vegum Heimsferða. Þá leggur stærstur hluti þess hóps leið sína til Tenerife, hinir til Alicante og Kanarí.

Sama er upp á teningnum hjá Úrvali-Útsýn og mikið að gera. Þórunn Reynisdóttir, forstjóri Úrvals-Útsýnar, bendir á að aukin eftirspurn hjá þeim geti líka tengst öryggi sem fólk leiti nú í á ferðalögum vegna heimsfaraldursins.

Um ganginn í bókunum segja þau að ferðahugur landsmanna hafi farið minnkandi eftir því sem fjórða bylgjan sótti á í sumar, en eftirspurnin rokið aftur upp núna í september og október.

Nadine Guðrún Yaghi, samskiptastjóri flugfélagsins Play, segir að ferðalangar séu búnir að bóka sér lengri ferðir en forsvarsmenn Play hafi átt von á. Hún segir að ein skýringin að baki því gæti hugsan-



Það er gömul og úrelt saga að það séu bara amma og afi sem fara til Kanarí.

Steinþóra Sigurðardóttir,
sölustjóri VITA

lega verið sú að „fleiri eigi fasteignir á Spáni nú heldur en áður“.

Það rímar raunar við það sem forsvarsmenn þeirra ferðaskrifstofa sem Fréttablaðið ræddi við segja. Mikil aðsókn er í flug til Alicante, jafnt sem Tenerife, en það virðist vera sem svo að Íslendingar sækji í auknum mæli í langtímadvöl á Alicante.

Aðspurð segja þau mikla breidd í þeim þjóðfélagsþópum sem hyggjast verja jólinum í útlöndum. Þá hafi færst í aukana að stórfjölskyldurnar skelli sér saman í sólina, þá um 15 til 20 manns, eða jafnvel fleiri.

„Það er gömul og úrelt saga að það séu bara amma og afi sem fara til Kanarí,“ segir Steinþóra hjá VITA og bætir við: „Fleiri og fleiri Íslendingar hafa uppgötvað að Kanarí er svo miklu meira en maður heldur. Í Skandinavíu til dæmis eru það miklu fleiri sem kjósa að fara á Kanarí en Tenerife.“ Undir þetta taka forsvarsmenn Úrvals-Útsýnar og Heimsferða.

Tómas hjá Heimsferðum segir að algengara sé að fólk í kringum 75 ára og upp úr fari frekar út á haustin og vorin en sleppi jólinum. Nema þá þegar þau eru með stórfjölskyldunni. ■

Kína og Bandaríkin hvort í sína áttina

hjoarvaro@frettabladid.is

STJÓRNMÁL Nýjustu tilraunir Kínverja með langdræg kjarnorkuvopn hafa valdið titringi hjá Bandaríkjamönnum. Joe Biden, forseti Bandaríkjanna, hefur, ólíkt Kínverjum, lagt á það áherslu í stjórntíð sinni að draga úr notkun kjarnorkuvopna.

Embættismenn í varnarmálaráðuneyti Bandaríkjanna hafa áhyggjur af því að mismunandi áherslur landanna muni valda því að Bandaríkjamenn standi verr að vígi á vígvellinum eftir átaka kemur.

Þá hafa embættismenn í Pentagon sömuleiðis áhyggjur af því að Rússar séu að verða öflugri í vopnahlápinu þegar kemur að kjarnorkuvopnum.



Kínverjar hafa í flota sínum um það bil 100 kjarnaodda sem draga til Bandaríkjanna.

Kínverjar búa yfir um það bil 100 kjarnorkuvopnum sem draga alla leið frá Kína til Bandaríkjanna.

Biden kvaðst ekki hafa áhyggjur af þessu þegar hann var spurður út í stöðu mála hvað vopnahláup þjóðanna varðar. Biden bætti þar við að Bandaríkjamenn væru í startholunum að bregðast við ráðist Kínverjar á grannríki sitt, Taivan. ■

Samfélagsstyrkir Landsbankans

Árið 2021 veitir Landsbankinn 15 milljónir kr. í samfélagsstyrki. Umsóknarfrestur er til og með 28. október 2021.

Styrkjunum er ætlað að styðja við fjölbreytt verkefni, meðal annars á sviði mannúðarmála, menningar og lista, menntamála og vísinda, forvarna- og æskulýðsstarfs og umhverfismála.

Veittir eru styrkir í þremur þrepum:

- 1.000.000 kr.
- 500.000 kr.
- 250.000 kr.

Kynntu þér málið á landsbankinn.is





Á hverjum degi velur fjöldi viðskiptavina Orkunnar að kolefnisjafna aksturinn sinn með því að gefa hluta af afslætti sínum til Votlendissjóðs. Votlendissjóður nýtir fjármunina til að endurheimta votlendi sem er áhrifarík, einföld og ódýr leið sem skilar strax árangri.

Vertu með, leggðu þitt að mörkum í loftslagsmálum og byrjaðu að kolefnisjafna á orkan.is.



JAFNAÐU ÞIG

HJÁ **ORKUNNI**

Styrkir til námskeiða í íslensku

Umsóknarfrestur 7. desember 2021

Rannís auglýsir eftir umsóknum um styrki til námskeiða í íslensku fyrir árið 2022 sem eru ekki hluti af almennu námi á grunn- eða framhaldsskólalastigi.

Umsóknarfrestur er til 7. desember 2021, kl. 15:00.

Markmiðið með styrkjunum er að gefa öllum sem búsettir eru hér á landi og skráðir eru með lögheimili í Þjóðskrá, tækifæri til að öðlast nauðsynlega færni í íslensku til að geta orðið virkir samfélagsþegnar á Íslandi. Hælisleitendur eru þó undanþegnir kröfu um skráningu í Þjóðskrá á meðan málefni þeirra eru til skoðunar hjá stjórnvöldum.

Fræðsluaðilar, fyrirtæki og stofnanir sem bjóða starfsmönnum sínum upp á skipulagða kennslu í íslensku og eru á fyrirtækjaskrá geta sótt um styrki. Krafa er gerð um að námskeið sem hlýtur styrk skuli hafa skýra og sýnilega tengingu við Evrópska tungumálarammann. Fyrirtæki eða stofnanir, sem ekki eru viðurkenndir fræðsluaðilar, þurfa að láta undirritaðan samning við viðurkenndan fræðsluaðila, sem annast kennsluna, fylgja umsókninni.

Nánari upplýsingar veitir Skúli Leifsson, verkefnastjóri á mennta- og menningarsviði, islenskukennsla.utlendinga@rannis.is, sími 515 5843.



rannís
www.rannis.is



Minjastofnun Íslands
auglýsir eftir umsóknum um styrki úr
húsafríðunarsjóði
fyrir árið 2022

Hlutverk sjóðsins er að stuðla að varðveislu og viðhaldi friðlýstra og friðaðra húsa og mannvirkja, sbr. reglur um úthlutun úr húsafríðunarsjóði nr. 577/2016. Veittir verða styrkir úr sjóðnum til:

- viðhalds og endurbóta á friðlýstum og friðuðum húsum og mannvirkjum, ásamt öðrum húsum og mannvirkjum, sem hafa menningarsögulegt, vísindalegt eða listrænt gildi.
- byggingarsögulegra rannsókna, þar með talið skráningar húsa og mannvirkja, og miðlunar upplýsinga um þær.
- sveitarfélaga til að vinna tillögur að verndarsvæði í byggð, í samræmi við ákvæði laga nr. 87/2015 og reglugerðar nr. 575/2016 um verndarsvæði í byggð og til verkefna innan verndarsvæða í byggð.

Umsóknir eru metnar m.a. með tilliti til varðveislugildis, t.d. vegna byggingarlistar, menningarsögu, umhverfis, upprunaleika og tæknilegs ástands ásamt gildis fyrir varðveislu byggingarfleifðarinnar. Umsóknareyðublað og nánari upplýsingar, m.a. úthlutunarreglur, er að finna á vef Minjastofnunar Íslands, www.minjastofnun.is.

Umsóknarfrestur er til og með 1. desember 2021. Umsóknir sem berast eftir að umsóknarfresti lýkur koma ekki til álita við úthlutun styrkja.

Minjastofnun Íslands hefur eftirlit með að styrkt verkefni séu viðunandi af hendi leyst og í samræmi við innsend umsóknargögn. Bent er á leiðbeiningarit um verndarsvæði í byggð og um viðhald og endurbætur friðaðra og varðveisluverðra húsa sem finna má á vef Minjastofnunar Íslands (undir Gagnasafni). Í Húsverndarstofu í Árbæjarsafni er veitt endurgjaldslaus ráðgjöf um gerð styrkumsókna og viðhald og viðgerðir á gömlum húsum (sjá nánar á www.husverndarstofa.is).



Suðurgötu 39, 101 Reykjavík
Sími: 570 1300
www.minjastofnun.is
husafridunarsjodur@minjastofnun.is

FRÉTTIR, FÓLK &
MENNING
á Hringbraut



Himnarnir grétu yfir höfuðborginni í júlí.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Sumarið í borginni keppir við árið 1983 í sólarleysi

Fyrsti vetrardagur er í dag. Langtímaspár rättust í sumar sem var það skýjaðasta á suðvesturhorninu síðan 1983.

mhj@frettabladid.is

VEÐUR Sumarið, sem lýkur formlega í dag, er það sólarminnsta á suðvesturhorni landsins í nærri fjóra áratugi. Langtímaspár héldu.

„Sumarið var gott, hagkvæmt, það kom seint en það var svalt meðan á því stóð. Það sem einkenndi sumarið var hversu þurr það var. Þurrkurinn hélst áfram eftir þurrt vor. Þetta voru helstu einkenningin,“ segir Einar Sveinbjörnsson veðurfræðingur.

Spurður um sólina á Norður- og Austurlandi segir Einar langtímaspárnar hafa staðist.

„Langtímaspárnar sýndu það og það gekk svo sem eftir en langtímaspárnar miða gjarnan við þriggja mánaða tímabil en sumarið passaði svo sem ekki alveg inn í það. Það var kalt alveg fram að Jónsmessu. En þær náðu ágætlega, ef ég man þetta rétt, hitanum á Norður- og Austurlandi en þær voru svona út og suður með þetta,“ segir Einar.

Trausti Jónsson veðurfræðingur segir það hafa verið fádæma hlýtt fyrir norðan og nærri því að það hafi verið methlýndi í tvo og hálfan mánuð.

„Á Suðvesturlandi var einstaklega mikið skýjað og óvenju sólarlítið en



Við höfum það bak við eyrað að síðustu tveir vetur voru eins og svart og hvítt.



Einar Sveinbjörnsson, veðurfræðingur



Þetta er samt dálítið óvenjulegt því sumarið sem keppir við þetta sumar í sólarleysi er árið 1983 sem var alveg einstaklega vont sumar á Suðvesturlandi.



Trausti Jónsson, veðurfræðingur

það var hins vegar lengi framan af þurrt. Þannig að það er óvenjulegt að það sé sólarrikt og þurrt. Seinni hluti sumarsins var hins vegar vætusamur. Þannig að það rættist úr með það,“ segir Trausti.

„Þetta er samt dálítið óvenjulegt því sumarið sem keppir við þetta sumar í sólarleysi er árið 1983 sem var alveg einstaklega vont sumar á Suðvesturlandi. En þetta sumar var miklu hlýrra og miklu veðrabetra. Það var ekki eins hvasst og miklu

skárna veður. Þannig að þó það hafi verið sólarlaust var ágætis veður lengst af, alveg þangað til í september.

Trausti vildi ekki gefa langtímaspár fyrir veturinn að svo stöddu.

Einar segir mjög lítið hönd á festandi næstu þrjú mánuði. Niðurstöður þriggja mánaða spánna séu ekki skýrar. Þá er íslenski veturinn oft ófyrirsjáanlegur. „Við höfum það bak við eyrað að síðustu tveir vetur voru eins og svart og hvítt.“ ■

Telja dauðsföll heilbrigðisstarfsfólks fleiri en haldið var

kristinnpall@frettabladid.is

COVID-19 Í nýrri skýrslu Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar, WHO, er því haldið fram að fjöldi dauðsfalla hjá heilbrigðisstarfsfólki af völdum Covid-19 sé mun hærri en opinberar tölur gefi til kynna.

Fyrr á þessu ári var ályktað að af þeim 3,45 milljónum sem hefðu látist í faraldrinum á sextán mánaða tímabili væru 6.643 heilbrigðisstarfsmenn. Alþjóðaheilbrigðis-sambandið telur að sú tala geti verið allt frá 80 þúsund upp í 180 þúsund.

Um leið kalla samtökin eftir því að betur sé hugað að heilbrigðisstarfsfólki í ljósi þess að sífellt stærri hluti starfsgreinarinnar upplifi



Talið er að 80–180 þúsund heilbrigðisstarfsmenn hafi látist af Covid-19.

kulnun í starfi, kvíða og ofþreytu.

Í skýrslunni er heilbrigðisstarfsfólk tilgreint sem allir sem koma að því að aðstoða einstaklinga sem hafa greinst með Covid-19. Þar kemur fram að heilbrigðisstarfsfólk sé líklegra til að gæta smitvarna í störfum og sé í raun örlítið líklegra

til að smitast út í samfélaginu en á vinnustaðnum.

Heilt yfir er áætlað að um 115 þúsund heilbrigðisstarfsmenn hafi látið lífið af völdum Covid-19 í heimsfaraldrinum en um leið að fjöldi dauðsfalla geti verið frá 80 þúsundum upp í 180 þúsund.

Í umræðukafla skýrslunnar er tekið fram að ekki sé vitað fyrir vist hvort öll lönd skrái dauðsföll heilbrigðisstarfsmanna af völdum Covid-19 né hvort starfsfólk sem látist utan sjúkrahúss af völdum sjúkdómsins sé tekið með í tölfræðinni sem stofnuninni berist. Því sé mikilvægt að heilbrigðisyriföld í hverju landi skrái öll dauðsföll af völdum Covid-19 hjá starfsfólki sínu. ■



Fagnaðu hausti

ID.4 GTX

Fjór hjóladrifinn fjölskyldubíll 

Pú getur sérsniðið ID.4 GTX að þínum óskum og pantað draumabílinn á www.hekla.is/gtx



Fjór hjóladrifinn ID.4 GTX

Nýr ID.4 GTX er fullvaxinn, fjór hjóladrifinn rafmagnsbíll sem fær 5 stjörnur í árekstrarprófunum NCAP. Hann býr yfir 77 kWst rafhlöðu og drægni allt að 480 km. (WLTP). Hann er sneisafullur af áhugaverðum staðalbúnaði eins og þráðlausri farsímahleðslu, 20" álfelgum, varmadælu, árekstrarvöktun, akreinavara, lykjalausri ræsingu og fleiru. Tryggðu þér þitt eintak. **Komdu í reynsluakstur!**

Verð frá **7.150.000** kr.



WORLD CAR AWARDS

Leiðin að núllinu **ZERO**

Fylgdu okkur!



@volkswagen

www.volkswagen.is



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

Framsóknarmenn stefna á fjóra borgarfulltrúa

Eftir gott gengi í þingkosningum setja Framsóknarmenn stefnuna á borgina. Margir Framsóknarmenn ihuga framboð og stemningin hefur sjaldan verið betri.

adalheidur@frettabladid.is

STJÓRN MÁL Framsóknarfólk hugsar sér nú gott til glóðarinnar eftir velgengi í alþingiskosningunum og eygir möguleika á að endurreisa flokkinn í borgarmálunum.

Flokkurinn fékk engan mann kjörinn í síðustu borgarstjórnarkosningum. Meðal þeirra sem nefndir hafa verið sem líklegir framboðendur fyrir Framsókn eru Karl Garðarsson, lögfræðingur og fyrrverandi alþingismaður, en hann birti grein í Fréttablaðinu í gær um lóðamál í Reykjavík. Þá hefur Guðfinna Jóhanna Guðmundsdóttir, fyrrverandi borgarfulltrúi Framsóknar- og flugvallarvina, verið orðuð við framboð fyrir flokkinn en hún yfirgaf Framsókn skömmu eftir stofnun Miðflokksins en mun hafa ratað heim aftur.

Þá hefur Sigrún Elsa Smáradóttir, fyrrverandi borgarfulltrúi Samfylkingarinnar, sterkllega verið orðuð við framboð en hún dúkkaði upp á



Framsóknarmenn fögnuðu sigri langt fram á nótt eftir góðan kosningasigur í síðasta mánuði. Nú á að hamra járn meðan það er heitt. **FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR**

framboðslista Framsóknarflokksins í Reykjavík fyrir nýafstaðnar þingkosningar.

Þótt Björn Ingi Hrafnsson hafi ítrekað haldið því fram að hann sé hættur í stjórnmálum gefast menn ekki upp á að orða hann við framboð. Hann veitti Fréttablaðinu ekki afgerandi svar en sagðist ekki vera í neinum framboðspælingum.

Framsóknarmenn á höfuðborgar-

svæðinu binda vonir við að Hrafnar Pétursson, aðstoðarmaður Lilju Alfreðsdóttur menntamálaráðherra, fallist á að leiða Framsóknarflokkinn í Reykjavík og Brynja Dan Þorgeirsdóttir hefur líka fengið töluvert af áskorunum samkvæmt heimildum blaðsins, þrátt fyrir að búa í Garðabænum.

Þá er Þorvaldur Danielsson, eða Valdi í Hjólakrafti, eins og hann er

Hnignun eftir blómaskeið R-listans

Framsóknarflokkurinn bauð fram sameiginlega með vinstri flokkunum undir merkjum Reykjavíkurlistans árin 1994, 1998 og 2002 og öll þessi kjörtímabil var R-listinn með meirihluta í borginni. Flokkarnir buðu hins vegar fram hver í sínu lagi í kosningunum 2006 og þá fékk Framsóknarflokkurinn einn mann kjörinn, Björn Inga

Hrafnsson.

Þegar Jón Gnarr og Besti flokkurinn buðu fram árið 2010 náðu Framsóknarmenn engum inn en bættu úr því í kosningunum þar á eftir með samfloti við flugvallarvini og fengu tvo borgarfulltrúa kjörna, þær Sveinbjörgu Birnu Sveinbjörnsdóttur og Guðfinnu Jóhannu Guðmundsdóttur.

Flokknum hefur gengið betur í samfloti við aðra síðustu ár

Kosningar	Framboðslisti	Fjöldi fulltrúa
94 - 02	Reykjavíkurlistinn	8
2006	Framsóknarflokkurinn	1
2010	Framsóknarflokkurinn	0
2014	Framsókn og flugvallarvinir	2
2018	Framsóknarflokkurinn	0

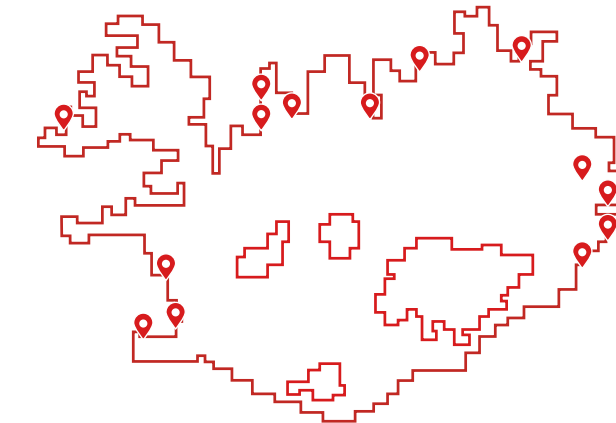
gjarnan kallaður, oft nefndur sem kandidat fyrir Framsókn í Reykjavík. Hann var valinn Reykvíkingur ársins 2020 fyrir ötult hjólréiðastarf með ungmennum.

Framsóknarfólk sem Fréttablaðið ræddi við bindur miklar vonir við næstu borgarstjórnar-

kosningar og áhrifafólk í flokknum segir stefnuna setta á að ná allavega fjórum borgarfulltrúum inn fyrir flokkinn. Stemningin á suðvesturhorninu hafi verið engu lík fyrir kosningarnar og nýtt og ungt fólk streymt í flokkinn.

Áherslan verði á að byggja ofan á það sem ráðherrar flokksins hafa unnið að, bæði Lilja Alfreðsdóttir í skólamálu og Ásmundur Einar Daðason í velferðarmálum, einkum fyrir börn. Þá binda þau sem Fréttablaðið ræddi við vonir við að formaðurinn setjist í veglegt innviðaráðuneyti með áhrifum sem skipt geti máli fyrir skipulags- og húsnæðismál í Reykjavík. ■

Reykjavík Laugavegur 12 Laugavegur 116 Kringlan Mjóddin	Akureyri Viðjulundur 2
Borgarnes Borgarbraut 4	Húsavík Garðarsbraut 44
Patreksfjörður Bjarkargata 11	Þórshöfn Glaðheimar
Blönduós Húnabraut 13	Egilsstaðir Dýnskógar 4
Skagatrönd Vallarbraut 4	Eskifjörður Strandgata 50
Sauðárkrókur Aðalgata 108	Stöðvarfjörður Fjarðarbraut 48
	Djúpivogur Bakki 3
	Reykjanesbær Smiðjuvellir 8



Þú finnur gersemar í Rauðakrossbúðunum

og styður í leiðinni við hjálpar- og mannúðarstörf



Agnes M. Sigurðardóttir, biskup þjóðkirkjunnar.

Biskupinn vill fjölga á samskiptasviði og kanna viðhorfið til þjóðkirkjunnar

gar@frettabladid.is

TRÚFÉLÖG Agnes M. Sigurðardóttir biskup leggur fram tillögu á Kirkjuþingi sem hefst í dag um að gerð verði könnun um viðhorf þjóðarinnar til þjóðkirkjunnar. Tillaga Agnesar er byggð á vinnu starfshóps um samskipta-, ímyndar- og kynningarmál þjóðkirkjunnar.

„Veruleiki þjóðkirkjunnar er breyttur að því leyti að við erum á frjálsum markaði og þar gildir ímyndin þín og að þú sért í kynningu og aðrir viti hver þú ert,“ segir í greinargerð starfshópsins, sem kveður mikilvægt að greint verði hvaða leiðir séu bestar „til að boða fagnaðarerindið“.

Til að fá sem raunhæfasta niðurstöðu er könnunin sögð þurfa að vera unnin í sátt innan kirkjunnar. „Það þyrfti að vinna hana í samráði við Kirkjuþing og prestasamfélagið og því er mikilvægt að umræða fari fram um hana á Kirkjuþingi,“ er undirstrikað í greinargerð starfshópsins. „Mikilvægt er að við séum tilbúin til þess að taka mark á henni, sama hverjar niðurstöðurnar verða.“

Sérstaklega er ætlunin að styrkja notkun kirkjufólks á samfélagsmiðlum. Mikilvægt er sagt að sett séu viðmið og leiðbeiningar um miðlana. „Dæmi um það er að setja fram hvað miðlar kirkjunnar mega líka við (e. like), hvort þeir eigi að fylgja einstökum miðlum (e. follow), og hvort þeir megi deila efni frá öðrum,“ segir starfshópurinn.

Verkefninu fylgir ýmis kostnaður.



Við erum á frjálsum markaði og þar gildir ímyndin þín.

Starfshópur um samskipta- og ímyndarmál þjóðkirkjunnar

Meðal annars á að fjölga stöðugildum á samskiptasviði Biskupsstofu úr einu og hálfu í þrjú og er það stærsti einstaka kostnaðarliðurinn; 16,5 milljónir króna árlega. Til viðbótar er tæplega 5 milljóna króna reikningur frá Gallup vegna viðhorfskönnunar sem gera á bæði meðal almennings og fjögur hundruð starfsmanna kirkjunnar.

„Við þurfum að spyrja þjóðina hvað hún vill til þess að við getum þjónustað hana, í stað þess að okkar þjónusta beinist að því sem okkur langar að þjóðin sækist eftir.“

Í umsögn um tillögu biskups kveðst Margrét Bóasdóttir, söngmálastjóri þjóðkirkjunnar, sakna þess að hvorki í nýsamþykktu skipuriti né í nokkru máli sem liggja fyrir Kirkjuþingi skuli vera minnst á að kirkjan syngi. „Sú fjöldahreyfing sem þjónar kirkjunni með söng undir stjórnl vel menntaðra kirkjutónlistarmanna er oftast en ekki hinn trú kjarni safnaðarinn,“ segir í umsögn Margrétar. ■



Auglýsing á tillögum að burðarþolsmati og áhættumati erfðablöndunar ásamt umhverfismatsskýrslu burðarþolsmats og áhættumats erfðablöndunar

Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið, í samvinnu við Hafrannsóknastofnun, auglýsir hér með tillögur að burðarþolsmati og áhættumati erfðablöndunar ásamt umhverfismatsskýrslu burðarþolsmats og áhættumats erfðablöndunar á Austfjörðum og Vestfjörðum.

Tillögur að burðarþolsmati og áhættumati erfðablöndunar ásamt umhverfismatsskýrslu og fylgigögnum eru aðgengileg á samráðsgátt stjórnvalda, www.samradsgatt.is, frá og með mánudeginum 25. október 2021.

Allir sem þess óska geta gert athugasemdir við tillögurnar og umhverfismatsskýrslu. Frestur til að koma skriflegum athugasemdum á framfæri er til og með 6. desember 2021 og skulu þær berast á samráðsgátt stjórnvalda, www.samradsgatt.is.

Tillögurnar ásamt fylgiskjölum liggja einnig frammi hjá atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytinu, Skúlagötu 4, 101 Reykjavík.



Stjórnarráð Íslands
Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið

Dagur Jólatertunnar er á morgun 24.

- tryggðu
þér eina,
núna strax



- með sultu og kremi með sveskjusultu með kremi með rabarbarasultu

Bragðaðu þær allar
- kaupu Myllu Jólatertur



Alltaf nýbakað
síðan 1959

> nánar á myllan.is

TAX FREE



Allir sófar og sófaborð
á taxfree tilboði*

LÝKUR Á MÁNUDAG



HEAVEN

Draumasófinn í Diamond Moss dökkgrænt
rifflað flaueli.

3,5 sæta. 290 x 105 x 82 cm.

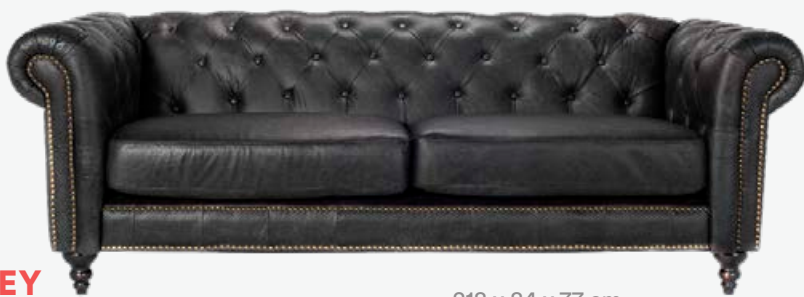
266.137 kr. ~~329.990 kr.~~

3ja sæta. 220 x 105 x 82 cm.

254.039 kr. ~~314.990 kr.~~



Pú finnur bæklinginn
husgagnahollin.is



STANLEY

3ja sæta sófi. Vandaður og flottur í ekta
leðri með rustik áferð.

218 x 84 x 77 cm

346.787 kr. ~~429.990 kr.~~

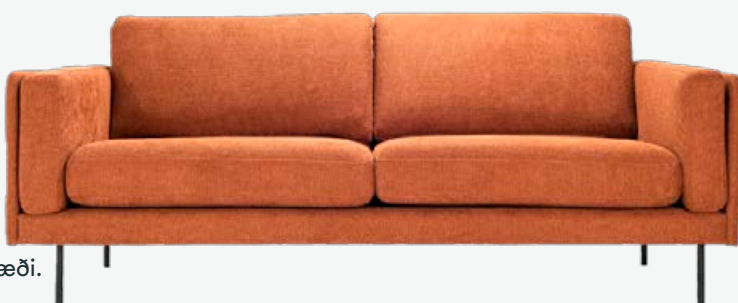


FRIDAY

Tungusófi. Dökkgrátt áklæði.
Þægilegur og rúmgóður sófi með háu baki.

256 x 175 x 91 cm

177.422 kr. ~~219.990 kr.~~



BONNY

Fallegur og
þægilegur sófi í
Bloq 28 orange áklæði.

2,5 sæta. 196 x 87 x 80 cm

137.097 kr. ~~169.990 kr.~~

3ja sæta. 216 x 87 x 80 cm

145.162 kr. ~~179.990 kr.~~



CHARLIETOWN

3ja sæta sófi í dökkgráu Vic sléttflauelsáklæði.
Svartir viðarfætur.

219 x 88 x 78 cm

137.097 kr. ~~169.990 kr.~~

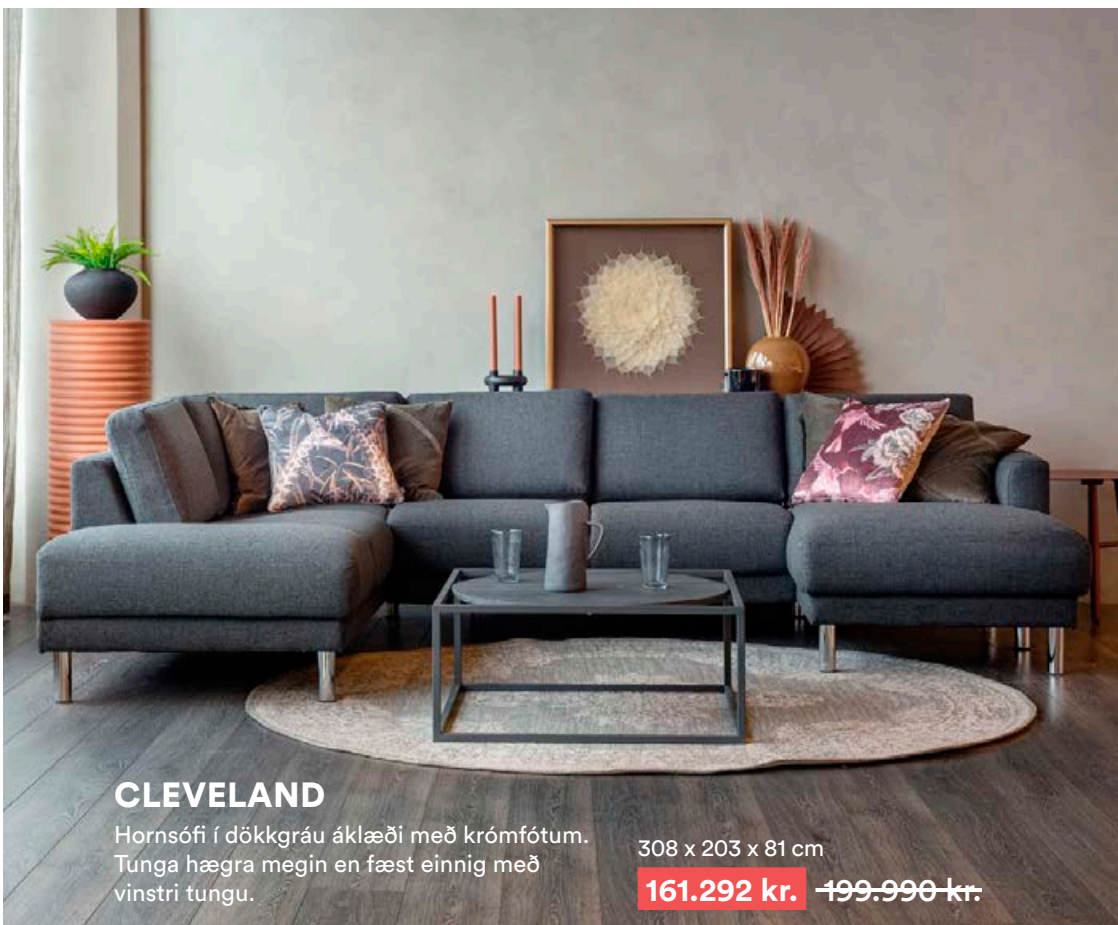
Reykjavík 11 – 18 virka daga
Bíldshöfði 20 11 – 17 laugardaga
13 – 17 sunnudaga

Akureyri 11 – 18 virka daga
Dalsbraut 1 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.



CLEVELAND

Hornsófi í dökkgráu áklæði með krómfótum. Tungu hægra megin en fæst einnig með vinstri tungu.

308 x 203 x 81 cm

161.292 kr. ~~199.990 kr.~~

**TAX FREE
AF ÖLLUM
MOTTUM**



NIRMAL

Motta. Ishian antrazit
80x250 cm

12.823 kr.

~~15.900 kr.~~

160x240 cm

24.115 kr.

~~29.900 kr.~~

200x300 cm

40.245 kr.

~~49.900 kr.~~



COMO

2ja eða 3ja sæta sófi í Brunei 55 Mustard sléttflauelsáklæði.

3ja sæta. 209 x 90 x 72 cm

112.902 kr. ~~139.990 kr.~~

2ja sæta. 169 x 90 x 72 cm

96.772 kr. ~~119.990 kr.~~

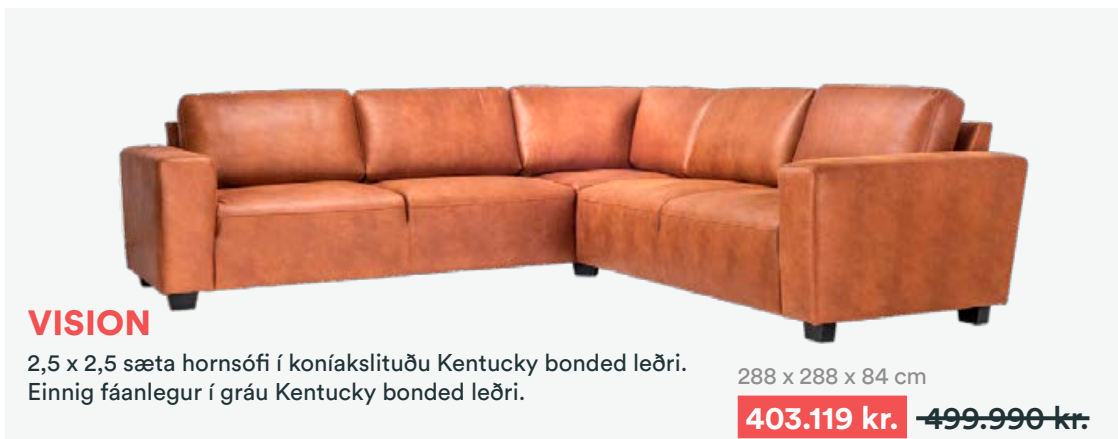
**TAX FREE
AF ÖLLUM
SÓFABORÐUM**



DUNCAN

Sófaborð. Ø80 cm. 39.990 kr.

Nú 32.252 kr.



VISION

2,5 x 2,5 sæta hornsófi í koníakslituðu Kentucky bonded leðri. Einnig fánlegur í gráu Kentucky bonded leðri.

288 x 288 x 84 cm

403.119 kr. ~~499.990 kr.~~



ALISMA

Sófaborð. 80 x 80 cm. 29.990 kr.

Nú 24.187 kr.



WOODSTOCK

Sófaborð. Oliuborin eik eða svartur askur. 120 x 60 cm. 39.990 kr.

Nú 32.252 kr.



PETRI

Sófi í dökkgráu velúr áklæði. Svartir tréfætur. Sófanum fylgja stórir bakpúðar fylltir dúnkurlí.

3ja sæta sófi. 242 x 100 x 78 cm

185.487 kr. ~~229.990 kr.~~

2,5 sæta sófi. 210 x 100 x 78 cm

173.389 kr. ~~214.990 kr.~~



IBIZA

Sófaborð. Ø70 cm. 39.990 kr.

Nú 32.252 kr.



AMBLE

Sófaborð. Svart marmara melamin. Ø77 x H44 cm. 29.990 kr.

Nú 24.187 kr.

* Taxfree tilboðið gildir af öllum sófum og sófaborðum nema sérpöntunum og jafngildir 19,35% afslætti. Að sjálfsögðu fær ríkissjóður virðisaukaskatt af söluverði. Afslátturinn er alfarið á kostnað Húsgagnahallarinnar.

Kvennafrídagurinn 24. október 2021

Baráttukveðja frá konum í Straumsvík

RioTinto



Titlar Manchester United

Deildartitlar	20
Bikarmeistarar	12
Samfélagsskjöldurinn	21
Titlar innanlands	58
Evróputitlar	6
Titlar alls	66

Súpersunnudagur með athyglina á Old Trafford

48

leiki spilaði Ryan Giggs gegn Liverpool.

15

gul spjöld er United búið að fá í deildinni.

85%

er sendingarhlutfall United í deildinni.

16

mörk er United búið að skora í deildinni.

3

mörk hefur Ronaldo skorað fyrir United í deildinni.

59,5%

er meðaltal Manchester United með boltann í átta leikjum í deildinni.

Starfið undir

Starf Ole Gunnar Solskjær, stjóra Manchester United, hangir á bláþræði. Hann náði vissulega að kreista fram úrslit í vikunni sem er svo sem gömul saga og ný því yfirleitt þegar hann þarf að ná í úrslit þá tekst honum það.

En það er eitthvað í loftinu sem segir að hann sé ekki rétti stjórninn fyrir liðið. Hann virðist ekki ná fram því besta úr leikmönnum og það má lesa ýmislegt í ummæli Paul Pogba um að eitthvað þurfi að breytast.

Leikplanið er yfirleitt ekki beisið. Solskjær virðist vona að einhver af stórstjörnum hans búi eitthvað til. Geri eitthvað. Ekkert endilega eitthvað sem er planað heldur bara eitthvað. Varnarleikurinn er heldur ekki beisinn. Manchester United hefur nú fengið á sig fjölmörg

mörk úr fóstum leikatriðum – sem flestir eru sammála um að þá er eitthvað ekki í lagi á æfingasvæðinu. Hlutirnir eru fljótir að breytast í fótbolta og vissulega fór Solskjær með liðið í 29 leiki án þess að tapa á úti-velli. En skyndilega hefur liðið tapað 10 stigum og október er ekki búinn. Meistarar hafa tapað í yfirleitt um 20 stigum síðustu ár, sumir meira að segja minna.

Árangur Solskjær eftir 163 leiki

- **Sigarar:** 90
- **Jafntefli:** 36
- **Tap:** 37
- **Sigurprósenta:** 54,9%
- **Mörk skoruð:** 302
- **Mörk fengin á sig:** 170





Benedikt Bóas
Hinriksson
benediktboas
@frettabladid.is

Stundum eru fótboltaguðirnir bara einfaldlega í góðu skapi þegar deildarkeppnum er raðað upp. Á morgun verður nefnilega svakalegur sunnudagur þar sem Derby d'Italia er spilaður á Ítalíu, El Classico á Spáni, Le Classique í Frakklandi og meira að segja Pakistan mætir Indlandi í krikket. Það verða þó allra augu á Leikhúsi draumanna í Manchester þar sem erkifjendurnir í Liverpool mæta í heimsókn.

Titlar Liverpool

Deildartitlar	19
Bikarmeistarar	7
Samfélagsskjöldurinn	15
Titlar innanlands	50
Evróputitlar	13
Titlar alls	64

Manchester United gegn Liverpool

Leikir	207
Sigurleikir Manchester	81
Sigurleikir Liverpool	68
Jafntefli	58

Smurstöðin Klopp

Jurgen Klopp er í öðru sæti í deildinni með Liverpool og kemur inn í leikinn eftir alveg svakalega góða frammistöðu gegn Watford. Þar virkaði Liverpool sem vel smurð vél. Það er erfitt að sjá tapleik í kortunum þegar liðið spilar af slíkum krafti.

Klopp bauðst að taka við Manchester United þegar hann var með Borussia Dortmund árið 2014 en hefur sagt að það hafi ekki verið rétti tímamunkturinn. Hann tók við Liverpool ári síðar og hefur umbreytt liðinu í eitt skemmtilegasta lið Evrópu.

Liverpool spilaði gegn Atletico Madrid í vikunni í Meistaradeildinni þar sem Mo Salah, hver annar, skoraði eitt mark liðsins. Salah er búinn að spila þannig

það sem af er að hann er besti leikmaður heims um þessar mundir. Og hann er að renna út á samningi. Er sagður vilja 400 þúsund pund á viku næstu árin. Það er í raun ótrúlegt að það þurfi einhvern samningafund. Enda hvert ætti skrefið að vera frá Liverpool? Það eru nefnilega fá lið betri í dag.

Árangur Klopp eftir 163 leiki

- **Sigur:** 88
- **Jafntefli:** 44
- **Tap:** 31
- **Sigurprósenta:** 54%
- **Mörk skoruð:** 333
- **Mörk fengin á sig:** 174

100

mörk er Sadio Mane búinn að skora í deildinni.

22

mörk er Liverpool búinn að skora í deildinni.

9

leikjum í röð er Mo Salah búinn að skora í.

9

gul spjöld er Liverpool búinn að fá í deildinni.

61,1%

er meðaltal Liverpool með boltann í átta leikjum í deildinni.



FÖGNUM VETRI

MED ÍSLENSKRI KJÖTSÚPU - NÁTTÚRULEGA

Íslenska kjötsúpan er í grunninn alltaf eins, en samt einhvern veginn aldrei eins. Allir eiga sína uppáhalds kjötsúpu og hefðirnar, uppskriftirnar og leynihráefnin leynast í hverju eldhúsi. Frá upphafi landnáms hefur hún fært okkur yl í kroppinn og kraftmikla næringu – og öll viljum við meina að „okkar súpa“ sé best. Fögnum vetrinum með fjölbreyttri íslenskrí lambakjötssúpu – náttúrulega.

Skoðaðu uppskriftirnar á islensktlambakjot.is



BJORK@FRETTLADID.IS

Geðveikt leikhús

Edna Lupita Mastache, líf hennar og barátta við geðhvörf, er til umfjöllunar í heimildarmynd sem sýnd er í Bíó Paradís. Í einlægum viðtali í þessu tölublaði segir hún jafnframt sögu sína.

Edna, sem er lærð leikkona, hefur lengi viljað nýta þá menntun sína, leiklist og listþerapíu, til bættrar andlegrar líðanar. Með stuðningi Hlutverkaseturs stofnaði hún leikhóp þar sem saman koma ólíkir einstaklingar og nota leikþjáninguna til að vinna með tilfinningar. Sjálf segir Edna þá útrás geta jafnast á við tíma hjá sálfræðingi.

Þótt undirrituð ætli alls ekki að mæla með að eitt komi í stað annars fagnar hún opinni umræðu um geðsjúkdóma, geðheilbrigði og ólíkar leiðar til bættrar geðheilsu. Saga um geðhvörf í kvikmyndahúsi á Hverfisgötu er skref í rétta átt. Leiksýning um veröld stjórnléysis og örvæntingar hinum megin við götuna, í Þjóðleikhúsi allra landsmanna, er af hinu góða. Og leikhópur sem notar slagorðið „geðveikt leikhús fyrir alla“, er svo sannarlega góð leið til að halda umræðunni um geðheilbrigði á lofti. Geggjað! ■



Saga um geðhvörf í kvikmyndahúsi á Hverfisgötu er skref í rétta átt.

Við mælum með

Veitingastaðnum Gandhi

Indverski veitingastaðurinn Gandhi er fluttur úr kjallaranum undir Skólalátt og í bjartara og betra húsnæði við Bergstaðastræti, þar sem Bernhöftsbakarí var áður til húsa. Hvað eru mörg B í því? Maturinn sem þar er boðið upp á er eins og hann gerist bestur og allir geta fundið eitthvað við sitt hæfi, hvort sem þú ert grænmetisæta, með glútenóþol eða einfaldlega gourmet aðáandi.



Eimbaðinu í Sundhöllinni

Eimbaðið á bökkum nýju laugarinnar í Sundhöll Reykjavíkur er ekkert minna en hamingjunnar hof, en það er eitthvað í rými þess og lögun sem skapar einstaka stemningu á meðal sundlaugargesta, gott ef nú þegar sem þar er að finna er ekki afslappaðra og hægara en gengur og gerist. ■



Sóley segir að eftir á að hyggja sé það gríðarlega dýrmætt fyrir sig að eiga myndir af öllu ferlinu en einnig fyrir fjölskyldu hennar þar sem þau fengu aldrei að koma með henni í neinar meðferðir vegna Covid-reglna. MYNDIR/ÞÓRÐIS ERLA

Of ung fyrir krabbamein

Sóley Björg Ingibergsdóttir leyfði ljósmyndaranum Þórðisi Erlu Ágústsdóttur að fylgja sér í lyfja- og geislameðferð og tvöfalt brjóstnám og verður í dag opnuð sýning með afrakstrinum.

bjork@frettbladid.is

Sóley var aðeins 25 ára þegar hún fékk þær fréttir að hún væri BRCA2 arfberi, þrátt fyrir að ekki væri þekkt áhætta um krabbamein í nánustu fjölskyldu hennar. Hún átti að hefja eftirlit fimm árum síðar en aðeins liðu tvö ár þar til Sóley sjálf fann hnút í brjósti og greindist í kjölfarið með brjóstakrabbamein.

Þegar hún sá póst frá Þórðisi Erlu Ágústsdóttur ljósmyndara, þar sem hún leitaði að konu í meðferð til að taka þátt í vitundarvakningarverkefni, ákvað hún að senda henni línu.

„Fyrst átti ég bara að vera hluti af stóra verkefninu en eftir því sem leið breyttist planið og hún og Anna Margrét Bjarnadóttir, formaður Brakka samtakanna, vildu halda sýningu bara um mig. Í fyrstu var þetta allt mjög yfirþyrmandi en á sama tíma fannst mér ég þurfa að taka þátt, enda ótrúlega mikilvægt málefni.“

Sóley segist hafa ákveðið um leið og hún greindist að vera opin með sín veikindi á Instagram-síðu sinni, @soleybjorg, og segist hafa sótt mikinn styrk í skilaboð frá jafnvel ókunnugu fólki. Hún verður viðstödd opnunina ásamt fjölskyldu sinni og segir eftirvæntinguna mikla.



Sóley er spennt fyrir opnun sýningarinnar og segist hafa séð nokkrar myndir.

Af hverju ekki ég?

„Ég er búin að sjá nokkrar myndir og það var ótrúlega erfitt að sjá sumar af því ég man nákvæmlega hvernig mér leið þarna og þá ósjálf-rátt fer maður að hugsa til baka hversu veik ég var.“

Þórðis fylgdi Sóleyju alla leið og var tekið vel á móti þeim á spítalanum, segir Sóley það jafnvel hafa minnkað stressið að hafa hana með. „Óþægilegasta myndin var samt þegar hún tók myndir af mér berri að ofan fyrir aðgerðina. Þarna stóð ég með mín brjóst og leið eins og ég ætti að skammast mín fyrir þau. Þau voru ekki fullkomin og ég er búin að hugsa mikið um það hvað fólk muni hugsa þegar það sér

mig standa þarna með mín lafandi brjóst.“

Aðspurð segist Sóley ekki hafa efast um ákvörðunina en nokkrum sinnum hugsað sig um. „En ég endaði alltaf á þeirri skoðun að ég hefði viljað að einhver annar hefði haft hugrekkið í þetta. Þannig, af hverju ekki ég?“

Sýningin Of ung fyrir krabbamein verður opnuð í Gallery Ramskram, Njálsgötu 49, í dag, laugardag, en mun svo verða farandsýning um landið. Í tengslum við sýninguna munu Brakka-samtökin halda fræðslufund 23. október um arfgeng krabbamein, BRCA og aðrar erfðabreytingar í Klínikinni, Ármúla. ■

Í vikulokin



Ólafur Arnarson

Aðeins tveir kostir eru í boði

Íslenska krónan er komin í vaxtahækkunarferli, einn vestrænna gjaldmiðla, þrátt fyrir að vextir á Íslandi séu þegar margfaldir á við það sem tíðkast í öllum helstu viðskiptalöndum okkar. Ástæðan er veikur gjaldmiðill sem hvergi er gjaldgengur utan íslenskrar landhelgi. Engin önnur lönd í okkar heimshluta eru farin að huga að vaxtahækkunum í miðjum heimsfaraldri. Greiningardeild Landsbankans

spáir 4,25 prósentu stýrivöxtum 2023, en þeir standa nú í 1,5 prósentum. Af þessu leiðir að vaxta- og greiðslubyrði íslenskra heimila og fyrirtækja hækkar til muna, en hún er nú þegar miklu þyngri en þekktist í öðrum löndum.

Greiðslubyrði af 30 milljóna króna óverðtrygððu húsnæðisláni myndi þannig hækka um 36 þúsund krónur á mánuði, 432 þúsund krónur á ári. Venjulegar fjölskyldur munar um minna. Ekki má gleyma

því að þessi hækkun kemur ofan á þá háu greiðslubyrði sem fyrir er.

Íslensk fyrirtæki keppa á hverjum degi við erlend fyrirtæki sem búa við allt annan fjármögnunarveruleika en ríkir hér í landi krónunnar. Enn fremur kallar sligandi greiðslubyrði heimila á íþyngjandi launakröfur sem draga enn frekar úr samkeppnishæfni íslenskra fyrirtækja gagnvart erlendum keppinautum.

Stærsta hagsmunamál íslensks



Venjulegar fjölskyldur munar um minna.

almennings og atvinnulífs er traustur gjaldmiðill. Eina leiðin til að bæta varanlega fjármögnunarumhverfi heimila og fyrirtækja hér á landi, og þar með samkeppnishæfni Íslands, er að taka hér upp stöðugan gjaldmiðil. Til þess eru tvær raunhæfar leiðir. Við getum annaðhvort tekið upp evru með inngöngu í ESB eða fest gengi krónunnar við evru með fulltingi Evrópska seðlabankans. Reynist seinni leiðin ofær er sú fyrri eini kosturinn. ■

Hreyfðu við heiminum.

IONIQ 5

100% rafmagn.



ENNEMM / SIA / NM007243

Hvað finnst þér mikilvægast í heimi? Markmiðin, fjölskyldan, starfið? Hvert sem þú stefnir þá hefur IONIQ 5 kraftinn til að hjálpa þér að ná takmarkinu. Þú dregur 481 km. Ofurhleðslan bætir 100 km við á aðeins 5 mínútum. Eltu draumana þína örugglega hvert sem er með 2. stigs akstursaðstoð. IONIQ 5 getur allt þetta og miklu meira.

Opið í dag frá 12–16



Hyundai IONIQ 5. Verð frá: 5.990.000 kr.

Hyundai | Kaupúni 1 | Sími 575 1200 | www.hyundai.is

www.hyundai.is



Hyundai býður eina víðtækustu ábyrgð sem til er. Ábyrgð á öllum nýjum Hyundai bílum er sjö ár/150.000 km akstur, hvort sem kemur á undan. Átta ár/160.000 km ábyrgð er á rafhlöðum. Staðbundnir skilmálar gilda. Kynntu þér allt um ábyrgðina á hyundai.is





Eyþór Arnalds hætti í Tappa Tíkarrassi 17 ára og tók menntaskólann utanskóla til að einbeita sér að sellóleik. Hann hefur átt líf í tónlist, viðskiptum og pólitík enda segir hann mikilvægt að endurnýja sig. Það hefur hann sjálfur gert, er ástfanginn á leið á svið Eldborgar.



Björk
Eiðsdóttir
bjork
@frettabladid.is

Ég er ekki með neinar beinagrindur í skápnnum

Þannig hefur rauði þráðurinn verið í mínu lífi. Maður er búinn að eiga mörg skeið: mikið í listum, mikið í viðskiptum og svo líka pólitík.

Vildi ekki verða leikari

Grunnurinn og uppeldið var þó í listunum. „Mamma, Sigríður Eyþórsdóttir, var leikstjóri. Hún kenndi mörgum núlifandi leikurum og stofnaði til að mynda leikhópin Perluna sem systir mín Bergljót stjórnar nú í dag. Ég byrjaði því í leikhúsinu,“ segir Eyþór en bendir á að pólitíkin sé ekki algjörlega ólík leiklistinni. „Að vissu leyti er pólitíkin með sitt svið, sínar persónur og leikendur og sinn söguþráð.“

Eyþór fór mikið með mömmu sinni í leikhúsið og lék í Þjóðleikhúsinu sem barn. „Svo hætti ég að leika þegar ég var 12 ára,“ rifjar hann upp og hlær. „Ég ákvað þá að ég ætlaði ekki að vera leikari. Á þeim tímamarki ætlaði ég að verða stjarnedlisfræðingur. Það mistókst en félagi minn sem ætlaði sömu leið lét þó drauminn rætast og er í dag stjarnedlisfræðingur. Ég fór í annað og stofnaði hljómsveit með Björk Guðmunds, Eyjólfí Jóhannessyni og Jakobi Smára Magnússyni,“ rifjar hann upp og á auðvitað við Tappa Tíkarrass.

Hætti í rokkinu fyrir klassíkina

Eyþór segist ekki sjá eftir því að hafa sveigt af braut á leið til stjarnedlisfræðináms og hellt sér út í rokkið kornungur.

„Ég sé ekki eftir þessum skiptum því þarna átti sér stað ákveðin sköpun sem var aðeins á þessu eina augnabliki í íslensku tónlistarsögu. Við sem þjóð vorum að koma út úr austur-evrópsku skömmtunarþjóðfélagi þar sem ekki mátti selja erlent



Ég er ekki með neinar beinagrindur í skápnnum. Ég keypti hlutabréf í Arvakri af Samherja fyrir fjórum árum síðan. Ég skulda þeim ekki neitt og þeir mér ekkert heldur.

súkkulaði, hvað þá bjór. Það var aðeins einn útvarpsþáttur í viku, Áfangar, sem spilaði ný lög,“ rifjar hann upp.

Eyþór ólst upp í Árbænum til tólf ára aldurs þegar fjölskyldan færði sig í Vesturbæinn en vinirnir og hljómsveitarfélagar komu víða að.

„Þegar internetið og farsímarnir voru ekki til kynntust unglingar þvert á hverfin. Það voru hljómsveitir í mörgum bílskúrum og voða fljótt að spyrjast út ef einhver var góður,“ segir hann en sjálfur var Eyþór bassaleikari og söngvari með Tappa Tíkarrassi og sveitin vakti mikla athygli í kvikmynd Friðriks Þórs Friðrikssonar, Rokk í Reykjavík, þar sem hún átti tvö lög.

Stuttu síðar hætti Eyþór í sveitinni og segja má að hann hafi sagt skilið við rokkið aðeins 17 ára gamall.

Munkaskeiðið

„Ég hætti til að snúa mér alfarið að klassíkinni. Þetta var akkúrat öfugt við jafnaldrana sem þarna fóru inn á sitt villtasta skeið en ég var meira

á einhverju munkaskeiði,“ segir Eyþór sem lauk stúdentsprófi frá Menntaskólanum í Hamrahlíð. Námið stundaði hann þó utanskóla til að geta betur nýtt tímann til að æfa sig á sellóid. „Maður reynir að taka hlutina föstum tökum,“ segir hann og við erum sammála um að í dag hefði hann líklega verið sendur í greiningu.

„Nei, það var ekki búið að finna upp þessar almennu greiningar þegar ég var unglingur. Ég er voða feginn því ég hefði klárlega verið greindur með eitthvað og ekki mátt gera það sem ég gerði,“ svarar hann og jánkvar því að líklega sé hann einhvers staðar á hinu fræga rófi.

Eyþór einbeitti sér að sellóleik og tónsmíðum og tók lítinn þátt í félagslífi á menntaskólaárunum. „Það má segja að það hafi verið mikið meira röt á mér á aldrinum 13 til 16 ára. Svo var það bara sellóid. Ég fór svo meira að segja í tvö klaustur í kringum tvítugt. Mig langaði að kynna merkilegu lífi munkanna. Ég fór í klaustur sem heitir Solemnnes og er franskt móðurklaustur Clervaux-klaustursins sem Laxness dvaldi í á sínum tíma í Lúxemborg.“

Eyþór dvaldi í nokkrar vikur í klaustrinu sem er að hans sögn hvað fremst í gregor-söng. „Ég fór þangað til að syngja með munkunum. Það voru fimm messur á sól-arhring og vaknað klukkan fimm og aðeins mátti tala í eina klukkustund á dag,“ rifjar Eyþór upp.

Ofríki virkar ekki

„Ég náði líka að kynna kommúnismanum í Austur-Evrópu áður en hann leið undir lok og ég myndi segja að þetta hafi allt saman verið hluti af menntun minni.“

Eyþór tók unglingsárin út á annan hátt en margir. Rokkið átti hug hans allan frá 13 til 17 ára og svo einbeitti hann sér að sellóinu og klassíkinni.

FRÉTTABLAÐIÐ/
EYÞÓR



Fræðsla fyrir alla

Við leggjum okkur fram við að vera fremst í fjármálafræðslu á Íslandi. Frá árinu 2015 höfum við boðið upp á ríflega 600 fræðslufundi sem hátt í 40.000 gestir hafa sótt og fjöldi til viðbótar fylgst með á vefnum.

Næstu fræðslufundir

Svona eignast þú íbúð

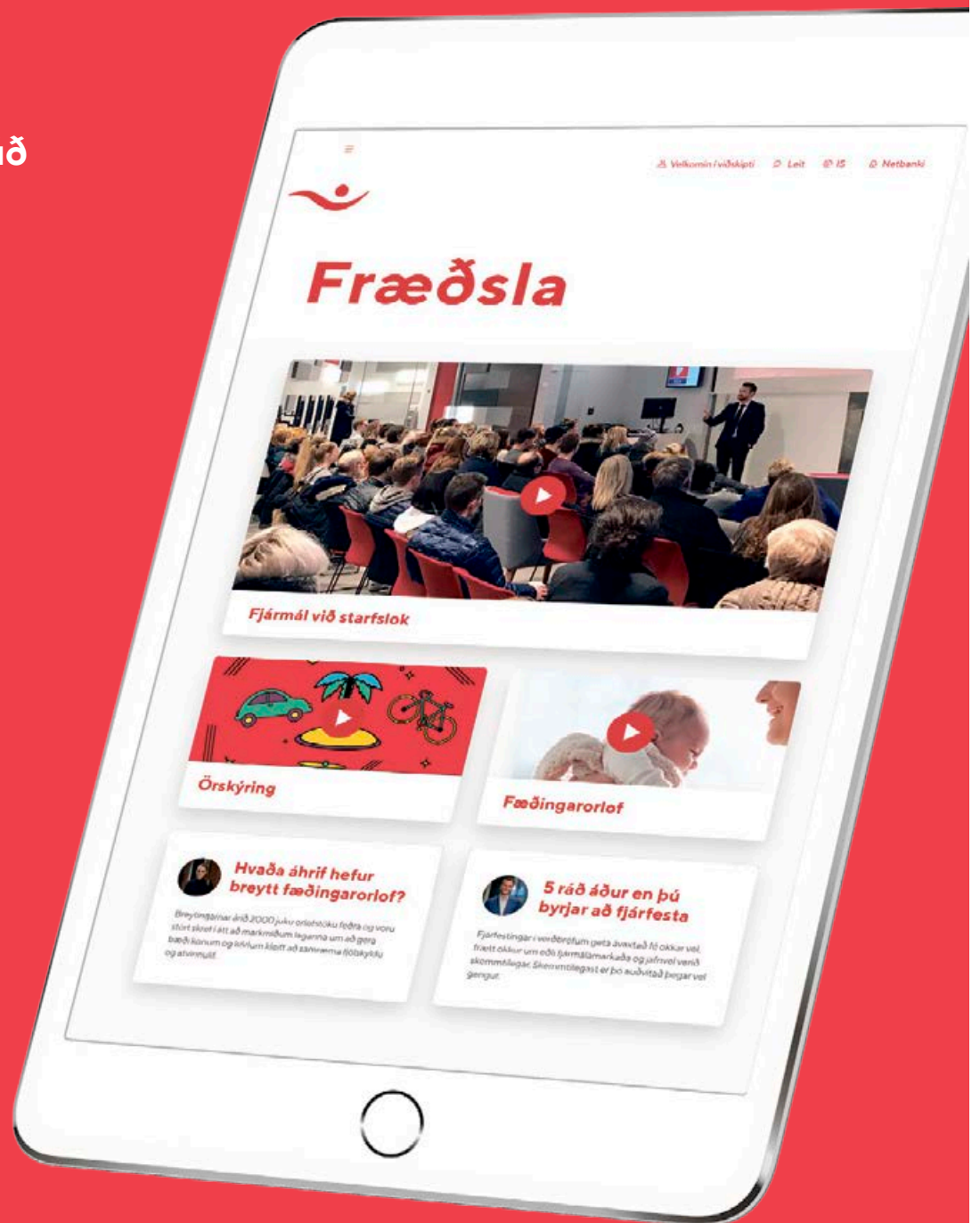
- Veffundur
- 28. október
- Kl. 19:30 til 20:30

Fæðingarorlof - Þetta þarftu að vita

- Veffundur
- 4. nóvember
- Kl. 19:30 til 20:30

Fjármál við starfslok

- Veffundur
- 24. nóvember
- Kl. 19:30 til 20:30



Kynntu þér fjölbreytt fræðslustarf bankans á islandsbanki.is/fraedsla

„Ég fór með þjóðleikhúsinu til að leika og spila í Austur-Berlín og prófaði svo að leigja herbergi í Prag og kynna lífinu þar.“ Eyþór segir ótal sögur koma upp í hugann frá þeim tíma en sérlega minnstætt sé partí sem hann sótti ásamt jafnöldrum sínum á föstudagskvöldi.

„Hápunktur kvöldsins var þegar Nivea-prufa var látin ganga manna á milli. Fólk var ekkert að bera kremið á sig heldur einfaldlega þefa af því.“

Hann segir bágt ástandið hafa haft áhrif á sig og að hann hafi séð að slíkt ofríki virkaði ekki. Hann hafi endanlega sannfærst um þá lífsskoðun sína að trú á einstaklinginn og treysta honum.

„Ísland var þarna að fara úr haftastefnunni, litasjónvarpið var komið og það var hægt að kaupa einhvern gjaldeyri til að fara til útlanda. Ísland var að opnast en þarna var eins og allt væri frosið í tíma.“

Ég man að ég og Örn Árnason leikari ætluðum að borða á finum stað í Austur-Berlín þar sem Þjónn í gömlum slitnum kjölfötum tók á móti okkur. Hann spurði hvort við ættum pantað borð sem við áttum ekki og var vísað frá. Þegar við spurðum hvernig stæði á því að við fengjum ekki borð á tónum staðnum sagði hann okkur að panta þyrfti hráefnið með margra daga fyrirvara.“

Hundrað tónleikar á einu ári

Upp úr tvítugu varð Eyþór hluti af hljómsveitinni Todmobile ásamt þeim Þorvaldi Bjarna Þorvaldssyni og Andreu Gylfadóttur, en sveitin varð í raun til fyrir slysin að sögn sellóleikarans. „Við vorum þá að læra tónsmíðar og Þorvaldur stakk upp á að við tækjum upp nokkur lög. Þetta bætti svo utan á sig eins og snjóbolti og við enduðum á að spila á fullu í fjögur ár. Eitt árið spiluðum við á hundrað tónleikum,“ rifjar hann upp en sveitin starfaði í fimm ár og gaf á þeim tíma út jafn margar plötur sem hlutu frábærar viðtökur.

Árið 1993 hætti sveitin formlega þó að hún hafi síðan þá nokkrum sinnum komið aftur saman og gefið út enn meira efni.

„Við vorum búin að gera flest sem hægt var að gera hér heima. Ég fór að vinna í tækninni,“ segir Eyþór og er augljóst að tækniþróun er eitt-hvað sem brennur á honum. „Fyrst í OZ og svo í Símanum og það kom einfaldlega nýr kafla í mitt líf. Ég stúderaði tækni mikið, sérstaklega í kringum hljóð og tónlist, en svo fór ég í MBA og tók svolitíð viðskiptavinkilinn í þessu en hef alltaf lesið mjög mikið um tækni. Ég trúi því að tækni geti leyst mjög margt.“

Við erum að fara að fara sjá gríðarlegar breytingar í samgöngumálum, bæði orkuskiptin og svo sjálfskeyrandi bíla. Fyrst nú eru þetta litlu rafskúturnar og það er komið talsvert af rafmagnsbílum, en þetta er bara byrjunin,“ segir Eyþór og heyrna má að nú hefur borgarfulltrúinn Eyþór tekið tónlistarmanninn yfir.

Rótgróin trú á einstaklinginn

„Krafan um þjónustustig og umhverfisvernd verður há og tæknin mun svara því. Það eru mjög margar borgir farnar að huga að framtíðinni varðandi sjálfskeyrandi bíla en við erum lítið að því hér. Tæknin er nálæg og ég held að þetta geti verið lausnin á mörgu, þannig má lækka kostnað, bæta almenningsamgöngur og fækka slysum.“

Reykjavíkurborg getur verið mikið snjallari en hún er. Sem dæmi þá vita allir sem hafa bedið við umferðarljós að þau eru ekki mjög gáfuð. Það eru til hreyfi- og snertiskynjarar sem sjá umferðina og haga ljósum eftir því. En við erum enn að notast við klukku sem er nítjándu aldar aðferð. Við erum alltaf að tala um að stytta vinnuvikuna og minnka umferð, þetta er einföld lausn í þeim efnum.“

Fyrst borgarfulltrúinn Eyþór er



Hún er góð jarðtenging fyrir mig. Ég fer stundum of hratt og það er gott að hafa góða jarðtengingu.

tekinn við er ekki úr vegi að spyrja oddvita Sjálfstæðisflokksins í borginni hvort hugurinn hafi alltaf stefnt í pólitík.

„Það var ekki endilega á planinu en ég hef alltaf haft þessa rótgrónu trú á einstaklinginn. Þegar ég var í Tappa tíkarrassi var ég anarkisti og hef alltaf verið á móti yfirvaldi og ofríki.“

Samgöngu- og skólamála brenna á Eyþóri. „Framtíðin verður allt öðruvísi og við ættum að undirbúa börnin betur undir hana í skólanum og efla sköpun og vísindanám. Á þessari öld keppir fólk við tæknina. Tæknin mun taka yfir fjölmörg störf og við ættum því að leggja áherslu á mennsku störfin, hvort sem það er list, vísindi eða önnur sköpun.“

Eyþór var formaður bæjarráðs í Árborg fyrir hönd Sjálfstæðisflokksins árin 2010 til 2014. Hann segist hafa fundið sinni sýn og skoðunum ágætis farveg í flokknum. „Enginn flokkur er fullkominn en Sjálfstæðisflokkurinn stendur fyrir einstaklingsfrelsi og býr yfir meira umburðarlyndi en flestir flokkar. Hann er stór því innan hans rúmast ólíkar skoðanir og fólk.“

Mamma var harður herstöðvaandstæðingur, pabbi var íhaldsamari en þau ólust upp á tímum þegar við höfðum nýverið öðlast sjálfstæði sem þjóð. Ég er því alinn upp við þann tón, að við gætum gert meira sem sjálfstæð þjóð og það er inngróið.“

Hollt að vera í minnihluta

Eyþór segist hafa lært mikið á tímanum í bæjarstjórn Árborgar þar sem hann var bæði í minnihluta og meirihluta.

„Að vera í minnihluta er besta þjálfunin áður en tekið er við stýringu. Það er að mínu viti hollara en að fá völd of fljótt,“ segir Eyþór sem ætlar sér ekki að vera í minnihluta í Reykjavík mikið lengur. „Sama

fólkið er búið að vera við völd lengi og það vill stundum festast í filabeinsturni. Ég held að það sé gott fyrir borgina að hrista boxið og breyta til. Það er kominn tími á að opna Reykjavík, fá fleiri lóðir til að byggja og opna eyrun. Heyra hvað fólk í hverfunum hefur að segja eins og rekstraraðilar á Laugavegi sem hafa upplifað að ekki sé hlustað á þá. Við þurfum að ná sátt og færa borgina hraðar inn í nútímann. Ég held að Reykjavík geti orðið besta borg Evrópu til að búa í en þá þarf hún að vera aðeins stærri, aðeins opnari og færa sig nær nútímanum.“

Engar beinagrindur í skápnum

Tónlistarmaðurinn og pólitíkusinn hefur einnig látið að sér kveða á viðskiptasviðinu og hefur hlutur hans í Morgunblaðinu verið milli tanna á fólki en lengi vel var Eyþór stærsti hluthafinn.

„Hlutur minn í Mogganum hefur rýrnað á hverju ári, því miður. Ég átti þennan hlut áður en ég fór í borgarpólitíkuna en um leið og ég fór þangað sagði ég mig úr stjórn Árvakurs og hef engin afskipti þar. Hlutur minn hefur verið til sölu en það er litil eftirspurn enda afkoman neikvæð. Aðalatriðið er að þegar fólk er með hagsmuni sé það uppi á borði. Þessi hlutur er verst geymda leyndarmálið í íslenskri pólitík enda margskræður,“ segir Eyþór. „Ég er ekki með neinar beinagrindur í skápnum. Ég keypti hlutabréf í Árvakri af Samherja fyrir fjórum árum síðan. Ég skulda þeim ekki neitt og þeir mér ekkert heldur. Hlutabréfin hafa orðið verðlital eins og í öðrum frjálsum fjölmíðlum og því edlilegt að hlutabréfin séu færð niður þegar taprekstur er á eftir ár.“

Aðspurður segist Eyþór alltaf hafa haft mikinn áhuga á fjölmíðlum og fyrstu hlutabréfin sem hann fjárfesti í voru í Dagblaðinu sem hann keypti fyrir launin sem hann fékk

Eyþór fann ástina á ný með Ástriði Jakobínu myndlistarkonu. Hann segist heppinn að hafa kynnst Ástriði og það sé dásamlegt að finna ástina. Hún sé ákveðið hreyfiafl.

fyrir að selja Vísi í miðbænum, hann var þá ellefu ára.

„Ég hef alltaf lesið mikið og man eftir að hafa þurft undanþágu í bókaþilnum í Árbænum því þar mátti bara fá lánaðar þrettán bækur á viku og það dugði mér ekki. Ég hef gaman af skritnum bókum,“ segir Eyþór og má sjá á bókasafni hans í stofunni að fjölbreytileikinn er þar í fyrirrúmi og mest lesið á ensku.

Yfir tuttugu ára aldursmunur

Eyþór og barnsmóðir hans og eiginkona skildu fyrir fjórum árum en ástin hefur aftur bankað á dyr og var henni tekið fagnandi.

„Það er dásamlegt að finna ástina og kannski er hún lífið, það er að segja að elska aðra manneskju og allt sem maður gerir. Ég held að það sé ákveðið hreyfiafl. Ég var heppinn að kynna Ástriði.“

Aðspurður um rúmlega tuttugu ára aldursmun parsins gefur Eyþór lítið fyrir það. „Það er vissulega aldursmunur á okkur en það dregur okkur saman að við deilum sömu gildum og áhugamálum og brennum bæði sérstaklega fyrir listinni og klassískri tónlist. Við erum mjög samhuga.“

En ætli aldursmunurinn hafi ekkert setið í þeim í upphafi?

„Ekki nægilega til að stöðva ástina. En jú, lífið er ævintýri og ekki alltaf eftir forskrift og það er bannað að hafa leiðinlegt og það er einmitt mottó Ástriðar.“

Þarið kynntist í gegnum sameiginlega vini og varð Eyþór strax heillaður.

„Hún er ólík flestum sem ég hef kynnst. Hún er máleri í klassískum stíl. Endurreisnarmáleri. En hún er ekki bara máleri heldur stundar hún líka „aerial silks“, eins og þú sérð í Cirque du Soleil,“ lýsir Eyþór, augljóslega heillaður og bendir blaðamanni á sterklega róluna á ganginum þar sem sambýliskonan æfir sig.

Hún er jarðtenging fyrir mig

„Hún er sterk manneskja í mörgum skilningi þess orðs og hefur þurft að hafa fyrir lífinu. Hún er góð jarðtenging fyrir mig. Ég fer stundum of hratt og það er gott að hafa góða jarðtengingu.“

Lífið er að verða allt öðruvísi en það var, við vorum alltaf í einföldum kössum: nám vinna, eftirlaun eða dauði. Nú lifum við lengur og höldum heilsu lengur. Við erum allt öðruvísi. Það að eiga fleiri en einn feril er framtíðin. Ég hef aldrei passað inn í einhvern einn kassa en frá síðustu öld höfum við verið svolitíð í sérfræðingakössunum: „Hann er lögfræðingur, hún er listakona og svo framvegis.“ Ef einhver fór út fyrir kassann var hann talinn skritinn. En það hafa verið tímabil í mannkynssögunni eins og „renaissance“-tíminn, þegar fólk gat verið í fleiri en einum kassa, verið til að mynda vísindamenn og listamenn.“

Var farinn að drekka of mikið

Eyþór segist hafa farið í gegnum mikla sjálfskoðun eftir að hafa verið tekinn fyrir ölvunarakstur árið 2006, atvik sem fór hátt í fjölmíðlum.

„Við áföll hefur maður tvo valkosti, að vera fúll og jafnvel kenna öðrum um eða horfa inn á við og ákveða að gera eitthvað í sínum málum. Það var það sem ég gerði. Ég held að það sé ekki nokkur spurning að ég var farinn að drekka of mikið og hraðinn var of mikill. Það er svo mikilvægt að fara ekki fram úr sjálfum sér og vera í tengslum við eðlilegan takt. Það á við drykkju, vinnu og metnað. Allir þessir hlutir geta farið illa með mann og ég held að ég hafi farið fram úr mér á öllum sviðum.“

Eitt af því sem er mikilvægt að passa sig á er að of mikill metnaður getur farið illa með fólk, ef það fer ekki illa með viðkomandi getur það farið illa með fólk í kringum mann,“ segir Eyþór að lokum. Reynslunni ríkari. ■



Ég held að það sé ekki nokkur spurning að ég var farinn að drekka of mikið og hraðinn var of mikill.



ÍSLENSKA ÓPERAN



LA TRAVIATA

6. NÓV-7. NÓV HARPA

13. NÓV-14. NÓV HOF

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA

MIÐASALA Á HARPA.IS

OG MAK.IS

Mexíkóska leikkonan og danskennarinn Edna Lupita Mastache er viðfangsefni heimildarmyndarinnar Ekki einleikið. Í henni er barátta Ednu við geðræn veikindi með nýstárlegum aðferðum leiklistarinnar, umfjöllunarefni.

Edna Lupita elti ástina frá Mexíkó til Íslands fyrir rúmum tveimur áratugum, heimsóknin átti að vera stutt en hér er hún enn ásamt þremur dætrum.

Edna er alin upp í Mexíkóborg og segir umhverfið að mörgu leyti hafa verið óöruggt. „Ég var hrædd við að búa þar enda var barnsfaðir minn myrtur þegar ég var nýorðin ólétt af dóttur okkar. Pabbi hafði sagt mér að ef ég yrði ólétt ógift myndi hann henda mér út. Eins höfðu fjölskyldumeðlimir varað mig við Dani, barnsföður mínum. Hann var „el malo“, en hann var svo sætur,“ rifjar Edna upp og hlær. Hún var auðvitað aðeins 19 ára og segist hafa verið viss um að með henni yrði hann betri maður. „Hann var í óreglu en við höfðum rætt það að hann vildi hætta en sjálf hef ég aldrei notað fíkniefni.“

„Hann var myrtur tólf árum áður en þáverandi forseti, Felipe Calderón, lýsti yfir stríði gegn fíkniefnainnflutningi. Ástandið var slæmt og margir í kringum mig myrtir,“ segir Edna, sem fannst hún óörugg í Mexíkó.

Edna strauk að heiman ólétt enda hafði faðir hennar lýst því yfir að hún fengi ekki að búa hjá þeim ógift með barn. „En hann fór að leita að mér, sem betur fer.“

Örlagarík afmælisveisla

Edna var því ein með dóttur sína Angie, sem fæddist árið 1994, en fékk stuðning frá foreldrum sínum og fór í háskólanám í leiklist og þýsku þegar Angie var átta mánaða gömul. Það var svo í afmælisveislu í Mexíkóborg árið 1997 sem örlögin tóku í taumana.

„Vinkona mín var að deita íslenskan mann sem hélt veislu vegna afmælis síns. Ég fór með enda hafði þess vinkona sagt að þar yrði svissneskur maður sem vildi hitta mig. Ég var að læra þýsku og var því spennnt að spjalla við hann en hann hitti ég aldrei,“ það var aftur á móti íslenskur skiptinemi sem fangaði undir eins athygli hennar.

„Þegar ég gekk inn í veisluna sá ég Pétur og hugsaði með mér að ég yrði alla vega að sofa hjá honum, enda minnti hann mig á Axl Rose,“ rifjar Edna upp í léttum tón. „Ég hugsaði með mér að þetta hlýti að vera Svisslendingurinn sem ég átti að hitta. Þetta var ekki hann en Pétur talaði smá þýsku svo við fórum að tala saman. Ég varð strax ástfangin af honum, en veit þó ekki með hann,“ segir hún og hlær.

Ástin virðist hafa verið endurgoldin, enda voru Edna og Pétur farin að búa saman eftir tvær vikur. „Það var ekki planað en bara gerðist. Ég var undir eins mjög skýr með að við værum tvær, ég og Angie, dóttir mín sem hann kynntist mánuði eftir að við hittumst. Þau náðu strax mjög vel saman, svo vel að þegar við Pétur skildum árið 2010 fann ég að hún var tengdari honum en mér. Hún er svolítið lokuð eins og Íslendingur þótt hún sé mexíkósk í hjarta. Hún er ólík yngri dætrum mínum sem eru opnari og tala mjög mikið.“

Frá Mexíkóborg í Vesturbæinn

Upphaflega ætlaði unga parið að búa í Mexíkóborg en árið 1998 fóru þau í það sem átti að vera heimsókn til Íslands og hér eru þau enn.

Dóttirin, Angie, varð upphaflega eftir í Mexíkó. „Ég vildi ekki taka hana frá foreldrum mínum og við vorum ekki viss um að Pétur væri í alvöru Pétur en ekki einhver glæpamaður. Þremur mánuðum síðar, þegar ég var sannfærð um að allt væri eins og það ætti að vera,



Edna segir hugræna atferlismeðferð hafa breytt lífi sínu en hún hefur lengi glímt við geðræn veikindi. Leiklistina vill hún jafnframt nota til hjálpar sér og öðrum sem glíma við slíkar áskoranir. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Vildi vinna með mína djöfla



Björk
Eiðsdóttir
bjork
@frettabladid.is

fór ég að sækja hana. Allt í einu var allt lífið breytt,“ segir Edna, sem uppgötvaði fjórum dögum eftir að hún lenti á Íslandi að hún væri með barni. „Við ákváðum að stofna fjölskyldu hér og ég þurfti að kveðja fjölskyldu mína mjög brátt. Ég var með mikið samviskubit, mamma grét mikið og sókk í mikið þunglyndi eftir að við fórum.“ Edna bendir á að á þeim tíma hafi verið mun erfiðara að halda sambandi á milli landa. „Ég man að mig dreymdi um síma þar sem ég gæti séð þau þegar ég talaði við þau. Eins og eru til í dag.“

Edna kom hingað til lands í ágúst árið 1998, hún var þá 23 ára gömul og eldri dóttir þeirra Péturs, Ariedna, kom í heiminn í maí árið eftir.

„Það var eftir annað barnið sem ég upplifði fyrst alvarlegt þunglyndi. Ég var rúmfast og man eftir að hafa upplifað reiði gagnvart mannum mínum og tengdaforeldrum. Þau vildu leyfa mér að hvilast og létta undir með stelpurnar. Þær fóru þá að treysta meira á þau með allt. Ég er enn að berjast fyrir því að sýna þeim að ég geti gert ýmislegt en ég þarf líka að viðurkenna að ég get ekki hjálpað þeim með allt, eins

og til að mynda skólamála og fjármál. Þá eru það frekar pabbi og amma og afi en það getur svo sem líka verið þægilegt,“ segir Edna og hlær.

Edna og Pétur skildu árið 2011 en það er augljóst á öllu hennar tali að þau eru enn mjög góðir vinir og uppeldi dætranna þriggja er á beggja ábyrgð.

Sjálfsvígshugsanir frá sex ára aldri

Aðspurð segist Edna fyrst muna eftir sjálfsvígshugsunum þegar hún var aðeins sex ára gömul en þær hafi orðið algengar seinna meir. Faðir Ednu var lækni og móðir hennar hjúkrunarfræðingur og þó hún segi föður hennar oft hafa haft það í flimtingum að hún væri geðhvarfasjúklingur, hafi lítið verið talað um geðheilsu.

„Það er í raun mjög skritið að enginn hafi talað um þetta þegar ég var krakki því mamma var mjög þunglynd. Síðar veiktist hún af Alzheimer og lést fyrir tveimur árum eftir 15 ára erfið veikindi.“

Þunglyndið jókst og segist Edna hafa upplifað mikla þreytu og tilgangslaysi. Hún hafði kennt þöfimi og dans en hætti á meðgöngunni. „Ég fann fyrir að geta ekki lagt neitt af mörkum til samfélagsins. Ég held



Það gekk vel á meðan þær voru hjá mér en þegar þær fóru var allt hræðilegt. Ég lá bara í gólfinu og fann fyrir óraunverulegum verum í kringum mig.

að það hafi haft mikil áhrif. Þegar barnið fæddist var ég bara mamma,“ lýsir Edna, sem upplifði félagslega einangrun.

„Ég vildi ekki senda barnið frá mér svo ég gerðist dagamma til að vera með hana heima. Það var mjög erfitt að vera heima allan daginn og ég upplifði jafnframt reiði ofan í þunglyndið. Ég var aldrei að gera það sem ég vildi gera, sem var að dansa og leika. Ég festist inni í mínum eigin heimi. Upplifði mikla þreytu og þyngsli. Lífsstíllinn var í rusli og ég borðaði og svaf illa. Ég sem hef gaman af félagslífi forðaðist jafnframt mannfögnuði.“

Alltaf með grímuna uppi

Edna skræði sig í spænskunám við Háskóla Íslands en segir að sér hafi líðið illa meðan á náminu stóð enda þunglyndið svæsið. „Ég átti erfitt með að fela líðan mína en maður þorði ekki að láta á neinu bera. Í dag spyrja kennarar nemendur hvernig þeim líði en það tíðkaðist ekki á þessum tíma. Það var líka erfitt að kenna salsa á meðan ég var í miklu þunglyndi. Ég var alltaf með grímuna uppi.“

Hún segir líðan sína hafa leitt til þess að þau hjónin skildu árið 2011. „Ástin var alltaf til staðar en ástríðuna vantaði.“ Eftir skilnaðinn sökk hún þó enn lengra niður. „Við reyndum viku og viku með stelpurnar í upphafi. Það gekk vel á meðan þær voru hjá mér en þegar þær fóru var allt hræðilegt. Ég lá bara í gólfinu og fann fyrir óraunverulegum verum í kringum mig. Ég var farin að vinna í Kramhúsinu og fannst ég hafa hlutverk. En þegar ég kom heim fann ég fyrir miklum einmanaleika. Ég sá drauga og ofsjónir og átti erfitt með að skilja á milli.“

Edna leitaði til geðdeildar og fékk viðtöl einu sinni í mánuði, þó það hafi hjálpað dugði það ekki til. Eins fékk hún uppáskrifað þunglyndislyfið Sertral, sem hún telur hafa verið mistök, enda fékk hún nýja greiningu fyrir þremur árum síðan, geðhvörf, og við þeim eru gefin annars konar lyf.

Sjálfsvígstílaun

„Ég fann að ég var að veikjast, mér var alveg sama hvort ég lifði eða dó. Fannst dæturnar ekki þurfa á mér að halda og ég ekki vera nógu sterk fyrir þær. Þær voru lengi það eina sem ég lifði fyrir. Ég treysti mér ekki til að halda áfram. Fannst ég ekki góð manneskja, vildi bara hverfa.“ Edna gerði tílaun til sjálfsvíg, tók lyf en komst sem betur fer undir læknishendur í tæka tíð. „Ég man eftir að hafa verið ánægð með mig að hafa loks hugrekki til að reyna eitthvað. Ég hafði verið langt niðri en upplifði þarna manú.“

Eins og fyrr segir höfðu sjálfsvígshugsanir lengi fylgt Ednu en hún segir þetta tilfelli þó hafa verið af hvatvísi. En í framhaldi af innlögn á geðdeild hafi hún fengið mjög góða meðferð í Hvíta bandinu.

„Þar lærði ég hugræna atferlismeðferð sem hjálpaði mér mjög mikið. Ég lærði tilfinninga- og streitustjórnun, samskiptafærni og núvitund. Þetta breytti algjörlega lífi mínu.“



Ég var hrædd við að búa þar enda var barnsfaðir minn myrtur þegar ég var nýorðin ólétt af dóttur okkar.

Hvernig hljómar Ribeye nautasteik?



20%
afsláttur

Nauta ribeye

4.559 kr/kg
Verð áður 5.699

ÍSLANDS
NAUT
Stof. Lýðveldisins

Gildir til 24. október á meðan birgðir endast.



M&M's
Spennandi nýjungar

Verð frá **799** kr/pk



Reese's
Hrekkjavökunammi

999 kr/pk



Monkey Bread
Ekta amerískt kanilbrauð

1.199 kr/pk



30% afsláttur af öllum
Betty Crocker vörum



30%
afsláttur



Ekta amerískar
Smucker's sultur

Verð frá **599** kr/pk



Sour Patch Kids
Hrekkjavökunammi

Verð frá **749** kr/pk

HAGKAUP

» Aukaverkanir vegna lyfs

Edna segist hafa upplifað miklar aukaverkanir við lyfi því sem hún fékk ávísað gegn geðhvörfum. „Ég fann hnúta í brjóstum og óttaðist að um krabbamein væri að ræða. Það var rannsakað og reyndist vera um stækkaða kirtla að ræða og komst ég að því að um þekktu aukaverkun lyfsins væri að ræða.“

Ég var því ekki tilbúin að halda áfram á þeim lyfjum. Ég vildi frekar vinna með mína djöfla. Lyfjameðferð er að mínu mati plástur. Ég ákvað að hætta og hagnýta allt það sem mér hafði verið kennt. Skapsveiflur mínar mátti líka að mörgu leyti rekja til hormónabreytinga og vanvirks skjaldkirtils.“

Hún segist hafa náð að halda sér í ágætis jafnvægi, jafnvel í gegnum erfiða tíma, en foreldrar hennar féllu frá með árs millibili. „Ég trúi á óhefðbundnar lækningar og hef mikla trú á að heilbrigður lífsstíll hafi áhrif til góðs.“

„Frá því ég var á geðdeild hef ég fundið þörf fyrir að vinna með þessa leiklistaraðferð,“ segir Edna en megininntak heimildarmyndarinnar er að velta fyrir sér hvernig leiklist geti hjálpað fólki sem glímur við geðræna kvilla. „Ég vildi að það væri aðaláhersla myndarinnar og leitaði að fólki sem vildi vinna með þetta áfram.“

Geðveikt leikhús

Þær Ásthildur Kjartansdóttir og Anna Þóra Steinþórsdóttir framleidda og leikstýra myndinni sem nú er í sýningu í Bíó Paradís. „Upphaflega vildu þær gera mynd um leikhópinn Húmor,“ segir Edna, en áhugaleikhópurinn „Húmor“ lýsir sér sjálfur sem geðveiku leikhúsi fyrir alla. „En þær fengu ekki styrk til þess heldur til að gera mynd um líf mitt,“ segir Edna en leikhópurinn kemur töluvert við sögu í myndinni. „Ég er mjög þakklát fyrir það. Það var æðislegt að sjá myndina. Mér fannst lokaútkoman frábær.“

Edna leitaði til Hlutverkaseturs sem býður upp á umgjörð, hvatningu og stuðning fyrir þá sem vilja viðhalda virkni og komast aftur út á vinnumarkaðinn.

„Þar fékk ég frábærar móttökur hjá Elinu Ebbu Ásmundsdóttur framkvæmdastjóra. Ég sagði henni að mig langaði að þróa aðferð. Hún sá að ég var bæði með leiklistar-



Edna segist hafa náð að halda sér í ágætis jafnvægi. Jafnvel í gegnum erfiða tíma þegar foreldrar hennar féllu frá með árs millibili.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI



Úr heimildarmyndinni Ekki einleikið, eða Acting out, sem sýnd er í Bíó Paradís.



Leikararnir Valur Freyr Einarsson og Sólveig Guðmundsdóttir ásamt Ednu.



Ég fann að ég var að veikjast, mér var alveg sama hvort ég lifði eða dó.



Leikhúsið býður upp á möguleika í bataferlinu og þessi leiklistartækni byggir á þeirri hugmyndafræði.



Styrkir úr Tónlistarsjóði

Umsóknarfrestur til 1. nóvember

Tónlistarsjóður auglýsir eftir styrkumsóknum til verkefna sem efnt verður til á tímabilinu 1. janúar – 30. júní 2022.

Hlutverk Tónlistarsjóðs er að efla íslenska tónlist og stuðla að kynningu á íslenskum tónlistarmönnum og tónsköpun þeirra.

Upplýsingar og umsóknargögn er að finna á www.rannis.is. Umsóknum og lokaskýrslum skal skila á rafrænu formi.

Umsóknarfrestur rennur út 1. nóvember 2021 kl. 15.00.

Umsóknarfrestir eru tvisvar á ári, í maí og nóvember.

Rannis,
Borgartúni 30, 105 Reykjavík
Sími: 515 5800
tonlistarsjodur@rannis.is



PHOTO: GÖRUGUR/GETTIK HÖRNUM

menntun og lífsreynsla, ég væri „un loco professional,“ segir hún og hlær.

„Ég vildi búa til leiklistaraðferð fyrir fólk með geðræna kvilla. Þetta var bara draumur, en þessi draumur er að rætast. Ég er viss um að leiklist getur hjálpað.“ Edna stofnaði Leikhópinn Húmor í samstarfi við fólk á Hlutverkasetri, og þar er hún í dag leikstjóri.

„Við erum enn að þróa okkar aðferðir en finnum að þetta hjálpar. Leiklistin er oft eins og margir tímar hjá sálfræðingi,“ segir Edna en í hópnum er alls konar fólk, með greiningar og ekki, jafnvel í afneitan eins og hún segir í myndinni. En þau eiga það sameiginlegt að vilja hjálpaðast að og finna styrk í samstöðunni. Edna vill leita fjölbreyttari leiða að geðheilsu og myndin fjallar um það. „Læknar vita kannski hvað er að en ekki endilega hvernig eigi að leysa það. Leikhúsið býður upp á möguleika í bataferlinu og þessi leiklistartækni byggir á þeirri hugmyndafræði.“

Þær Ásthildur Kjartansdóttir og Anna Þóra Steinþórsdóttir eru handritshöfundar, leikstjórar og framleiðendur heimildarmyndarinnar Ekki einleikið sem sýnd er í Bíó Paradís. ■



Leikstjórnarnir Anna Þóra Steinþórsdóttir og Ásthildur Kjartansdóttir.

Ekki einleikið

Ásthildur kynntist Ednu fyrir sex árum þegar hún kom í áheyrnarprufu til hennar fyrir hlutverk í bíómyndina Tryggð. „Þá komst ég að því að Edna var að vinna með leikhóp hjá Hlutverkasetri og hreift af því hvernig hún notaði leiklistina til að hjálpa fólki með geðræn vandamál. Ég ákvað þá að gera heimildamynd um hana og leikhópinn.“

Í framhaldinu fékk Ásthildur Önnu Þóru Steinþórsdóttir til liðs við sig og haustið 2016 fylgdu þær Ednu og leikhópnum Húmor til Bratislava þar sem hópurinn tók þátt í leiklistarhátíð fyrir jaðarhópa og þannig byrjaði þetta ferli.

„Hugmyndin var fyrst að gera heimildarmynd um Ednu og hópinn en smám saman breyttist hún og fókusinn fór að vera meira á Ednu og hennar sögu.“

Ásthildur þekkti vel sögu Ednu, sem hefur verið að kljást við geðræn veikindi í mörg ár. Þannig færðist aðalfokus myndarinnar yfir á Ednu og þær ákváðu að hún segði sögu sína með eigin leiklistaraðferð og með atvinnuleikurum.

Ásthildur og Anna Þóra unnu lengi að þeirri hugmynd. Skrifuðu saman handrit og gerðu tilraunir með ýmsar útfærslur áður en þær ákváðu að taka stóran hluta myndarinnar upp á sviðinu í Tjarnarbíói og að nota ljósmyndir og gömul myndbönd úr lífi Ednu sem leikmynd. Leikararnir Valur Freyr Einarsson og Sólveig Guðmundsdóttir voru til í að taka þátt í þessu verkefni og það gekk upp.

Vonumst
til þess að
sjá sem flesta!

K100

HREKKJAVAKAN BYRJAR SNEMMA Í PARTYBÚÐINI!

Laugardaginn 23. okt. frá kl. 13-14 verður K100 í beinni útsendingu

Starfsmenn stöðvarinnar dreifa gjafabréfum frá Partybúðinni til nokkurra heppinna viðskiptavina og svo gefst nokkrum heppnum hlustendum K100 færi á að kaupa tilbúna hrekkjavökupakka á MIKLUM afslætti um leið og þeir verða auglýstir í beinni útsendingu. Fyrstur kemur - fyrstur fær!

20% AFSL.
af öllum skikkjum
þennan eina dag

HREKKJAVÖKUOPNUN:

Lau. 23. okt - sun. 24. okt: 11-18
Mán. 25. okt - föst 29. okt: 10-21
Lau. 30. okt: 11-21
Sun. 31. okt: 11-18

Erum á 
en þar er hægt að
taka þátt í veglegum
hrekkjavökuleik

Sjá alla
búninga á
partybudin.is

Þurrís til sölu
föst. 29. okt,
lau 30. okt og
sun 31. okt
eða meðan
birgðir endast

PARTYBÚÐIN

Faxafeni 11 • Sími 534 0534
www.partybudin.is



Borgarfulltrúarnir Dóra Björt og Ragnhildur Alda hafa mætt sams konar áskorunum enda báðar með ADHD og ræða það á hispurslausan og skemmtilegan hátt. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Rata ekki neitt og muna engin nöfn



Ingunn Lára Kristjánsdóttir
ingunnlara
@frettabladid.is

Dóra Björt Guðjónsdóttir og Ragnhildur Alda María Vilhjálmssdóttir borgarfulltrúar deila kannski ekki nákvæmlega sömu hugsjónum í borgarpólitikinni en þær hafa þó fetað svipaða braut og mætt sams konar áskorunum enda báðar með ADHD.

„Oft er talað um ADHD sem vandamál en ég lít svo á að þetta sé ofurmáttur sem dreif mig út í pólitikina,“ segir Dóra Björt Guðjónsdóttir Pírati og hneppir að sér kápunni. Ragnhildur Alda María Vilhjálmssdóttir Sjálfstæðiskona hendir sinni kápu frá sér og segist taka heils hugar undir með Dóru.

Þær stilla sér upp fyrir ljósmyndara Fréttablaðsins og spjalla við blaðamann við spegilslétta Tjörnina í Reykjavík á fallegum haustdegi. Við veltum fyrir okkur hvort það sé of kalt til að sleppa kápu. „Kápa? Ekki kápa? Kápa.“

Við röltum í kringum Ráðhúsið og smellum af nokkrum myndum og mætum öðrum borgarfulltrúum á leið út úr húsi. Nokkrum sinnum staldra konurnar við og benda á samstarfsfólk sitt og segja gladar í bragði: „Þessi er með ADHD. Já, og þessi líka.“ Að lokinni myndatöku dregur blaðamaður þá ályktun að hálf borgarstjórnin hljóti að vera annað hvort með athyglisbrest eða ofvirkni.

„Já, það eru nefnilega fjölmargir jákvæðir eiginleikar ADHD sem nýtast vel í pólitík,“ segir Alda.

Dóra Björt og Alda eiga það sameiginlegt að vera hugmyndaþarfar, listrænar og miklir eldhugar með óseðjandi forvitni. Þær eiga auðvelt með að sjá stóru myndina og vinna einstaklega vel undir pressu en þetta eru einkenni ADHD sem stundum gleymast enda er svo oft einblínt á neikvæðu hliðarnar.

Alda kallar þetta listamanna-

sálina að geta þrífist og lifað í öllu með ofhugsandi hvatvísi. „Það getur verið furðulegur kokteill,“ segir Alda. „Já, og mjög þreytandi,“ skýtur Dóra inn í.

Nú röltum við um Ráðhúsið og upp tröppurnar að skrifstofurými þar sem er lítið kaffihorn. Dóra segist vera nýbúin að fá greiningu og lýsir gríðarlegum létti og uppljómun þegar hún fékk staðfestinguna. Hún ákvað að láta til skarar skríða eftir að hún lenti á vegg í borgarstjórn. „Ég byrjaði í borgarstjórn og hætti bara að sofa,“ útskýrir Dóra og afþakkar kaffibollann. Þegar hún byrjaði í borgarstjórn var hún einnig að kenna í háskólanum og að reyna að vinna sig í gegnum lágt sjálfsmat. „Það er mikið basl að burðast með í pólitík þegar allir eru að reyna að draga mann niður og gagnrýna mann.“

Þegar hún leit yfir augnablikin í lífi sínu sem kyntu undir þessu lága sjálfsmati sá hún tenginguna við ADHD. „Allt í einu tengdust allir punktarinn á korti lífs míns.“

Blaðamaður fær kaffibolla í hendurnar og er stefnan þá tekin niður ganginn. Alda nælir sér í banaana, útskýrir að hún hafi gleymt að borða í morgun. Aðspurð segist hún hafa fengið sína greiningu 23 ára gömul eftir að hún las sér til um ADHD í sálfræðitíma í háskólanum. Hún segir sammennendur sína hafa lagt tvo og tvo saman meðan hún var í afneitun.

„Ég afsakaði allt og sagðist bara vera smá utan við mig og eiga erfitt með að sofa. Svo las ég mér til um þetta í sálfræðitíma og áttaði mig á því að ég væri skólabókardæmi um konu með ADHD.“

Alda segir ákveðið innsæi fylgja greiningunni. „Fyrir mér var mjög mikilvægt að fá greiningu. Ég tékk-aði í öll boxin og það var mikill léttir þegar sálfræðingurinn staðfesti grunsemdir mínar.“

”

„Ég afsakaði allt og sagðist bara vera smá utan við mig og eiga erfitt með að sofa. Svo las ég mér til um þetta í sálfræðitíma og áttaði mig á því að ég væri skólabókardæmi um konu með ADHD.“

Dóra Björt

Kaótiskur heili

Við erum komin í Hamingjubúð, huggulegt fundarherbergi á annarri hæð Ráðhússins. Hér eru litríkir sófar og stór rifblaðka sem stendur fyrir framan plaggat af Mahatma Gandhi. Undirrituð verður að taka fram að það er frekar magnað að taka viðtal við tvær konur með ADHD því samtalið flýgur fram og til baka í tíma og rúmi meðan við göngum um húsið. Við förum hliðarleiðir í sögunni og stöldrúms stundum við á áhugaverðum og óvenjulegum stöðum eins og í sögu eftir Virginíu Woolf.

Blaðamaður spyr konurnar tvær hvernig þessi eiginleiki lýsi sér í þeim og Dóra og Alda skiptast á að telja upp einkennin og nánast botna hvor aðra í annarri hverri setningu.

„Ég get étíð upp, innfært og þulið upp ótrúlegar staðreyndir en get ekki munað nöfn fyrir mitt litla líf,“ segir Alda. „Sama hér,“ segir Dóra skælbrosandi og heldur áfram: „Ég á ótrúlega erfitt með að muna nöfn og ég rata ekki neitt.“ Alda hlær. „Sama

hér! Google Maps breytti lífi mínu.“ Og Dóra tekur undir. „Ég get farið á sama stað tíu sinnum en þarf samt að nota Google Maps.“

Segjast þær sía upplýsingar öðruvísi en flestir. „Dæmigerðir stærðfræðingar taka linulega nálgun í hugsunarhætti en fólk með ADHD tekur allt mengið,“ segir Alda. „En þannig er heimurinn. Hann er kaotískur, ekki linulegur,“ segir Dóra. „Einmitt,“ segir Alda. „Við erum alltaf að hugsa um alla mögulega áhrifaþætti og út frá því reynum við að komast að bestu niðurstöðunni.“

Dóra segir athyglisbrest vera ákveðið rangnefni. Þetta sé fyrst og fremst ofureinbeiting. „Ef ég er að vinna með eitthvað sem skiptir mig máli get ég sest niður og einbeitt mér í margar klukkustundir,“ segir hún. „Ég skil abstrakt hugtök og samhengi hlutanna mjög vel. Ég er með fræðilegan heila og elska að sitja við rannsóknir en þá teiknast upp allur heimurinn og ég skil hvernig allt hangir saman.“

Alda kinkar kalli. „Forvitni fylgir þessu. Algjör óseðjandi forvitni.“

Góðar í feluleik

Dóra og Alda voru báðar með lágt sjálfsálit þegar þær voru yngri og eru enn að vinna í því. Þær áttu erfitt með að passa inn í rammann í grunnskóla og menntaskóla og upplifðu fordóma í kringum sig eins og umræðuefnið væri tabú. Skólinn var ekki jarðvegur þar sem þær gátu blómstrað.

Dóra lýsir leiðinlegu atviki í Menntaskólanum við Hamrahlíð þegar kennari dró verkefnaeinkunnir hennar markvisst niður því honum líkuðu ekki vinnuaðferðir hennar.

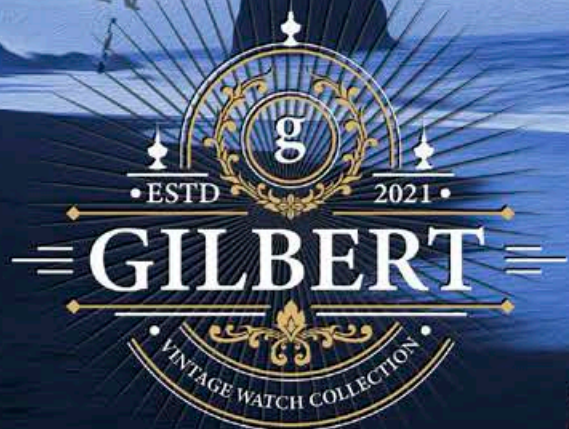
„Ég mætti snemma í skólann en seint í tímann og var að sjálfsögðu lækkuð í einkunn fyrir lélega mætingu. Það var ekkert mál að hlusta á fyrirlestur en ég átti erfitt með >>

”

Það var ekkert mál að hlusta á fyrirlestur en ég átti erfitt með að sitja og vinna verkefni í tíma.

Dóra Björt

Við kynnum nýja
Línu af úrum



JÖRUNDUR



GILBERT ÚRSMÍÐUR
FAGMAÐUR Í YFIR 50 ÁR



JS WATCH CO. REYKJAVÍK KYNIR MEÐ STOLTI NÝJA LÍNU AF ÚRUM GILBERT VINTAGE WATCH COLLECTION. ÚRIN KOMA Í 38,5 MM STÁLKASSA MEÐ ÞREMUR MISMUNANDI SKÍFUM OG VÍSUM OG ERU FÁANLEG MEÐ ÚRVALI AF BRÚNUM EÐA SVÖRTUM LEÐURÓLUM EN EINNIG ER HÆGT AÐ FÁ STÁLKEDJU Á ÚRIN.

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.
REYKJAVÍK
WWW.JSWATCH.COM

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

Íslenskukennsla fyrir útlendinga

Umsóknarfrestur 5. nóvember 2021

Viðbótarúthlutun 2021-2022

Rannís auglýsir eftir umsóknum um styrki til námskeiða í íslensku sem eru ekki hluti af almennu námi á grunn- eða framhaldsskólastigi. Áformað er að verja allt að 150 m.kr. til íslenskukennslu útlendinga árið 2021-22 sem viðbót við fjármagn sem útteilt er fyrir hvort árið um sig. Úthlutuninni er ætlað að svara aukinni eftirspurn og er miðuð að námskeiðum sem haldin verða síðari hluta árs 2021 og fyrri hluta árs 2022.

Umsóknarfrestur er til 5. nóvember 2021, kl. 15:00.

Markmiðið með styrkjunum er að gefa öllum sem búsettir eru hér á landi og skráðir eru með lögheimili í Þjóðskrá, tækifæri til að öðlast nauðsynlega færni í íslensku til að geta orðið virkir samfélagsþegnar á Íslandi. Hælisleitendur eru þó undanþegnir kröfu um skráningu í Þjóðskrá á meðan málefni þeirra eru til skoðunar hjá stjórnvöldum.

Fræðsluaðilar, fyrirtæki og stofnanir sem bjóða starfsmönnum sínum upp á skipulagða kennslu í íslensku og eru á fyrirtækjaskrá geta sótt um styrki. Krafa er gerð um að námskeið sem hlýtur styrk skuli hafa skýra og sýnilega tengingu við Evrópska tungumálarammann. Fyrirtæki eða stofnanir, sem ekki eru viðurkenndir framhaldsfræðsluaðilar, þurfa að láta undirritaðan samning við viðurkenndan fræðsluaðila, sem annast kennsluna, fylgja umsókninni.

Upphæð sjóðsins er samþykkt af Alþingi í fjárlögum fyrir árið 2021. Umsóknareyðublöð og leiðbeiningar er að finna á rannis.is.

Nánari upplýsingar veitir Skúli Leifsson, verkefnastjóri á mennta- og menningarsviði, islenskukennsla.utlendinga@rannis.is, sími 515 5843.



Frábært saman Milka & Oreo



Þær segja mikla fordóma ríkja gagnvart lyfjagjöf þó sýnt hafi verið fram á að lyfjameðferð leiði ekki til fiknar.

að sitja og vinna verkefni í tíma. Ég gat alveg unnið heima en það fór í taugarnar á kennaranum sem hélt að ég væri með lélegt vinnuskiðferði. Hann var farinn að draga mig markvisst niður fyrir verkefni sem voru góð,“ útskýrir Dóra.

Einn daginn brast hún í grát á bókasafninu og kom þá eldri nemandi til hennar og huggaði hana. Reyndist það vera Tyrfingur Tyrfingsson leikskáld. Hann hvatti hana til að kvarta, sem hún gerði, og eftir athugun á málinu voru grunsemdir Dóru staðfestar og fékk hún að taka 100 prósent lokaverkefni.

„Ég verð ævinlega þakklát fyrir Tyrfing. Hann fékk mig til að standa með sjálfri mér og mótmæla þessu óréttlæti.“

Alda segist hafa verið allt öðruvísi. Hún slugsaði í námi og náði að redda sér korter í lokun. Hún þurfti pressu til að vinna verkefni sín sem var að sjálfsögðu streituvaldandi.

„Ég var ekki vinnusöm ef mér fannst námsefnið leiðinlegt. Ég var hræðilegur nemandi þangað til rétt fyrir lokaprófin. Þá fór ég í þetta „crunch mode“. Ég var alltaf með fimm í vinnueinkunn og tíu í lokaprófum og algjör vinnuhestur í hópverkefnum því ég fékk svo mikið samviskubit gagnvart fólki sem þurfti að vinna með mér.“

Konurnar tvær gera óspart grín að sér en eru duglegar að benda hvor annarri á þegar sjálfsgagnrýnin fer af stað. Hér skýtur Dóra inn í: „Þú varst greinilega góður námsmaður fyrst þú fékkst tíu í lokaprófum.“ „Já, ég veit,“ svarar Alda. „En ert farin að gagnrýna aðferðina.“ Þætir Dóra við. „Já, alveg týpískt ADHD,“ segir Alda. „Alltaf að gagnrýna sjálfa sig,“ botnar Dóra. „Og þera saman,“ segja þær á sama tíma og hlæja.

Alda segist hafa upplifað mikinn kvíða og keyrt sig út á tvítugsaldri. Hún rifjar upp fyrsta samtalið við móður sína þar sem hún bar upp spurninguna um hvort hún ætti ekki að fara í greiningu. „Mamma, ég held að ég sé með ADHD.“ Svaraði þá móðir hennar: „Nei, nei, Alda mín. Þetta er ekki svo slæmt. Ertu ekki bara þreytt?“ Að fara í greiningu var enn mikið feimnismál.

Dóra segir svipaða sögu að segja. „Foreldrar mínir eiga til dæmis erfitt með að horfast í augu við að ég sé með ADHD því mér hefur tekist að gera það sem ég vildi í lífinu,“ segir Dóra. Eldri systir hennar er líka með ADHD sem er meira „týpískt“ að sögn Dóru. Foreldrar hennar áttu fullt í fangi með systur hennar á meðan Dóra lærði snemma að setja upp grímu. Dóra var þó ekkert minna ofvirk þótt hún virtist yfirveguð og róleg á yfirborðinu.

„Oft er talað um ofvirkan heila. Ég hélt að ég væri með athyglisbrest en

heilinn minn var samt snarofvirkur og stoppaði ekki.“

Ofvirkni kemur stundum ólíkt fram hjá konum og körlum og konur greinast því oft seinna á ævinni. Á sama tíma og ungur strákur íðar í skinninu og getur ekki setið kyrr er stelpa með allt í gangi í huganum og virkar utan við sig eða eins og hún geti ekki hætt að tala.

„Við konur greinumst seint vegna þess að við erum góðar í að fela það,“ segir Alda.

„Við setjum upp grímu og erum með mikla aðlögunarhæfni,“ segir Dóra.

Fordómar gegn lyfjum

Borgarfulltrúarnir segja mikla fordóma ríkja gagnvart lyfjagjöf en líkt og ADHD samtökin hafa margoft bent á sýna rannsóknir að meðferð með örvandi lyfjum leiði ekki til fiknar. Í raun virðast börn og ungmenni, sem hafa fengið meðferð með örvandi lyfjum, síður líkleg til að leidast út í misnotkun á vimefnunum en önnur börn með ADHD.

Alda segir lyfin hafa breytt miklu í sínu lífi. „Þessi lyf fara illa í fólk sem er ekki með ADHD en eru mjög róandi fyrir okkur. Ég náði að sofa betur eftir að ég fór á lyfin því þá róaðist ofhugsandi heilinn minn,“ segir Alda.

Dóra segir heilann fara einmitt á milljón þegar hún leggst upp í rúm. „Þá fer af stað eitthvert ótrúlegt greiningarferli. Ég vissi ekki að svefnvandi væri hluti af þessu fyrr ég ræddi við fólk sem vissi betur.“

Miklar umræður hafa skapast um lyfjanotkun eftir að kona var svipt tímabundið ökuréttindum fyrir að keyra „undir áhrifum ADHD-lyfja“ sem hún hafði fengið löglega uppáskrifuð af lækni sínum eftir greiningu.

Dóra og Alda segja þetta dæmi um rötgróna fordóma bæði gegn ADHD og fikniefnaneytendum í kerfinu. Staðan hefur ekki batnað, þvert á móti eru lögin strangari.

„Einu sinni var hægt að sækja þriggja mánaða skammt í einu en núna er bara hægt að leysa út lyf nákvæmlega þrjátíu dögum eftir fyrsta skammt. Þetta á að koma í veg fyrir sölu á svörtum markaði en hlutfall þeirra sem misnota ADHD-lyfer í heildarmyndinni mjög lágt,“ segir Alda. Bæði hún og Dóra hallast að skaðaminnkunarræðum. „Ef það eru einstaklingar að misnota þetta er þá ekki betra að þeir fái öruggari lyf heldur en einhverja stórhættulega blöndu frá einhverjum fúskara úti í bæ?“

Alda segist þó hafa tekið eftir miklum breytingum í umræðunni síðustu tíu árin. „Nú er búið að lyfta smáanarhulunni af ADHD.“

Kaffið er búið en Alda hefur ekki



Við konur greinumst seint vegna þess að við erum góðar í að fela það.

Ragnhildur Alda

snert við banana sínum enda beinir hún allri sinni athygli að bládamanninum rétt eins og Dóra. Út um gluggann má sjá tvo aðra borgarfulltrúa á Vonarstræti stinga saman nefjum yfir einhverri skýrslu og spyr þá bládamáður hvað það þýði fyrir stefnumál þeirra að vera með ADHD. Dóra er fyrri til að svara.

„Ákveðið umburðarlyndi og fordómaleysi fylgir því að vera með greiningu. Ég hef lagt mikla áherslu á að skapa skólakerfi sem tekur mið af þörfum einstaklingsins og lyftir honum upp á hans forsendum.“

Alda stýður þessa hugsjón. „Fjölbreytileikinn er lykillinn að góðu samfélagi. Við Dóra eigum það sameiginlegt að brenna fyrir okkar mállefnum og vinna að þeim markvisst. Kannski er það ástæðan fyrir því að við völdum báðar þennan veg.“

Þær segja erfitt að breyta kerfinu. „Skólakerfið er svo miðstýrt hér á Íslandi. Bæði ríki og sveitarfélög stýra skólanum og það eru of margir kokkar í eldhúsinu. Þess vegna er svo erfitt að knýja fram eina heildstæða breytingu,“ segir Alda.

Dóra segir menntastefnu Reykjavíkurborgar snúast um að láta draumana rætast. „Stefnan er meðal annars byggð á því að reyna að skapa einstaklingsmiðuð tækifæri fyrir börn. Þetta er umfangsmikið verkefni og við þurfum að halda áfram á sömu braut. Þetta snýst líka um hvernig við menntum kennarana okkar og hvaða námsgögn við notum. Þó við séum með metnaðarfulla menntastefnu í Reykjavík er námsgagnagerð í höndum ríkisins.“

Fyrst og fremst segja þær mikilvægast fyrir fólk með ADHD að hætta samanburðinum. „Við erum öll að gera okkar besta. Allir heilar eru margbreytilegir og sérstaklega meðal ADHD-fólks,“ segir Dóra.

„Við erum með mismunandi hæfileika og þurfum að innbyggja meiri fjölbreytileika á öllum sviðum,“ segir Alda að lokum og litur niður á ótínn ávöxtinn á borðinu. „Týpískt ADHD, ég gleymdi að borða.“ „Alveg týpískt,“ segir Dóra og brosir. ■

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

LAUGARDAGUR 23. október 2021



Gleðilegan vetur! FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Vetur konungur kemur í dag

thordisg@frettabladid.is

Fyrsti vetrardagur er í dag. Hann er fyrsti dagur gormánaðar og var, líkt og sumardagurinn fyrsti, messudagur fram til ársins 1744. Í rímtali Arngríms Jónssonar lærða og Guðbrands Þorlákssonar biskups er gormánuður kallaður slátrunarmánuður, enda hefst vetrarmisserið að aflokinni sláturtíð og er síðasti dagur hennar 1. nóvember. Var sá dagur kallaður sviðamessa og var oft haldið upp á sviðamessu með tilheyrandi sviðaáti og mat sem var ferskur eftir sláturtíðina. Tíðkast sá síður enn víða í dag. Var tilstandi á þessum tvennum tímamótum oft slegið saman í eina hátíð með tilheyrandi veislumat.

Vetrarnætur og veisluhöld

Ekki er haldið upp á fyrsta vetrardag nú til dags, ólíkt því sem við höldum upp á sumardaginn fyrsta sem almennan frídag. Þar sem fyrsti vetrardagur er ævinlega á laugardegi er heldur ekki ástæða til þess að lýsa hann almennan frídag. Þessu var ólíkt farið í heiðni þar sem hátíðin vetrarnætur, sem fór fram síðustu tvo daga sumars og náði hámarki á fyrsta vetrardegi, virðist hafa verið eitt meginblóta heiðinna og veisludagur lengi eftir kristnitöku.

HEIMILD: ISLENSKALMANAK.WORDPRESS.COM

LJÓMANDI KOLLAGEN
UPPLIFÐU DÝPRI VIRKNI ÚR
ÍSLENSKU HAFI

Íslenskt í húð & hár
sjáðu árangur á 30 dögum



25%
afsláttur
í Lyfju

PROTIS



Gunnar Þór Jóhannesson segir að eftirspurn eftir gólfefni hafi aukist mikið á Covid-tímum. Fólk hafi notað tímann til að gera fint heima hjá sér.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Gólfefnaval í nýju og betra húsnæði að Höfðabakka 9

Gólfefnaval flutti nýlega í nýtt og betra húsnæði að Höfðabakka 9b þar sem er rúmgóður og glæsilegur sýningarsalur. Umhverfisvitund hefur verið aðaláherslan hjá fyrirtækinu. **2**

Gunnar Þór Jóhannesson og eiginkona hans, Sigurborg Íris Vilhjálmsdóttir, stofnuðu Gólfefnaval í október 1998. Fyrirtækið heldur því upp á 23 ára afmæli sitt um þessar mundir. Nýlega flutti fyrirtækið í betra húsnæði og getur nú boðið viðskiptavinum að skoða vörur í glæsilegum sýningarsal sem unninn var í samstarfi við THG arkitekta.

Gunnar Þór segir að sérstaða fyrirtækisins liggja í mikilli reynslu í sölu og þjónustu með gólfefni. „Við höfum sterka umhverfisvitund og góða vörubekkingu enda höfum við átt ákaflega gott samstarf við fagmenntaða iðnaðarmenn í gegnum árin.

Gólfefnaval selur teppaflísar, teppi, vínigólfefni, lúxus víniparket og lúxus víniflísar, ofinn víniparket og alls kyns hljóðvistarlausnir. „Okkar helstu umboð eru Bona, sem hefur í yfir hundrað ár sérhæft sig í viðhalds-efnum fyrir viðargólf – lökk, olíu, hreinsivörum og vélbúnaði til að slípa og viðhalda parketi. Teppi og teppaflísar koma frá Tarkett Desso, vínildúkar og lúxus víniparket og víniflísar frá Polyflor og Moduleo, parket frá Bauwerk og Stile og hljóðvistarlausnir frá Zilenzio fyrir fyrirtæki og einstaklinga,“ útskýrir Gunnar Þór.

Víniparket vinsælast

Þegar hann er spurður hvort einhverjar breytingar hafi orðið á vinsældum gólfefna að undanförunu, svarar hann: „Gólfefnaval hefur selt víniparket um 20 ára skeið. Í dag seljum við víniparket og víniflísar bæði frá Moduleo og Polyflor. Í Evrópu hefur lúxus vínigólfefni tekið fram úr sölu á viðar-, plast- og harðparketi samanlagt. Núna er hægt að kaupa víniparket eða -flísar með áföstu undirlagi sem gefur allt að 22 dB hljóðvist á milli hæða og 10 dB inni í rýminu. Efnið er algjörlega vatnshelt og hjá okkar birgjum endurtekur mynstrið sig eftir 88-92 planku, eða eftir rúmlega 23 fermetra. Moduleo LAYRED kemur frá Moduleo. LAYRED má leggja á allt að 260 fermetra rými án þess að setja skil-lista og það veitir okkur ákveðna sérstöðu. Víniparket og víniflísar eru langvinsælasta gólfefnið hjá okkur í dag, Polyflor Encore Rigid og Moduleo Layred,“ segir hann og bætir við:

„Parketið á enn góðan sess hjá Íslendingum en áherslur hafa aðeins breyst. Núna erum við að selja parket í fleiri breiddum, til dæmis plankaparket sem er frá 220 til 240 mm og alveg upp í 300 mm á breidd. Fiskibeinamynstrið hefur aldrei verið vinsælla hjá okkur. Við bjóðum þar meðal annars upp á ómeðhöndlað efni sem fólk getur algjörlega gert að sínu. Við bjóðum upp á ellefu grunnliti í tveggja þátta olíu frá Bona sem fólk getur blandað að vild og lakað svo yfir það og gert það að sínu. Við seljum yfir 60 liti í parketi frá Stile og annan eins fjölda frá Bauwerk.“

Teppaflísar í endurvinnslu

Gólfefnaval býður jafnframt upp á teppi og sérpantaðar mottur. „Við seljum teppi og sérpantaðar mottur frá Tarkett Desso. Motturnar verða breiðastar 4 metrar og er hægt að sérsníða eftir þörfum fólks. Jafnframt erum við með stíghúsateppi sem eru mjög vinsæl, eins og Essence frá Tarkett Desso. Lykkjan er gegnumlituð og endurvinnanleg,“ segir Gunnar Þór.

„Við erum jafnframt að vinna með einum stærsta teppaflísaframleiðanda í Evrópu, Tarkett Desso. Teppaflísar eru líklega besta gólfefnið þegar kemur að



Gunnar Þór segir að Gólfefnaval leggi mikla áherslu á umhverfisvernd.



Nýlega flutti fyrirtækið í nýtt og betra húsnæði þar sem er rúmgóður og glæsilegur sýningarsalur og aðkoma þægileg til að skoða úrvalið.

því að tryggja góða hljóðvist í fyrirtækjum. Gaman að segja frá því að Tarkett Desso tekur gamlar teppaflísar og endurvinnur þær. Á síðasta ári í samstarfi við Reiti fasteignafélag endursendum við um 4.000 kíló af teppaflisum aftur til Hollands í endurvinnslu, garnið er fjarlægð af baki flisanna, garnið aflitað og endurnýtt, bakið er svo brotið niður í smærri búta og nýtt aftur. Þessi fjögur tonn af gólfefni hefðu annars farið í landfyllingu hér á landi en með ReStart-kerfinu hjá Tarkett Desso getum við tekið allar teppaflísar þeirra til baka og sparað eigendum fasteigna töluvert af peningum í urðun hér á landi því þessi þjónusta er eigendum teppaflísa frá Tarkett Desso að kostnaðarlausu.

Umhverfismál í brennidepli

Umhverfismál skipta okkur máli og við leggjum áherslu á það. Samstarf okkar við Recofloor og Tarkett ReStart þjónusturnar gerir það að verkum að minna gólfefni lendir í landfyllingum hér á landi. Recofloor tekur við víniparket og endurvinnur hann. Tarkett hefur lagt mikla áherslu á umhverfisþáttinn eða „frá vöggju til vöggju“ eins og við kjósum að kalla það (e. cradle to cradle), þá er framleiðsla Tarkett Desso að mestu leyti unnin úr polyamid 6 garni sem unnið er úr gömlum fiskinetum (ECONYL),“ upplýsir Gunnar Þór og bendir á að þau hjá Gólfefnavali hafi verið mjög heppin með að vera í samstarfi við Polyflor þegar kemur að gólfúku. „Við bjóðum upp á

77 Parketið á enn góðan sess hjá Íslendingum en áherslur hafa aðeins breyst. Núna erum við að selja parket í fleiri breiddum, til dæmis plankaparket sem eru frá 220 – 240 mm og alveg upp í 300 mm á breidd.

mikið úrval gólfúka frá Polyflor. Vinsælasti dúkurinn sem við seljum heitir Palettone og kemur í 50 mismunandi litum, ótrúlega fallegur dúkur. Þá er Polyflor einnig með eitt mesta úrval öryggisgólfefna fyrir blautsvæði.“

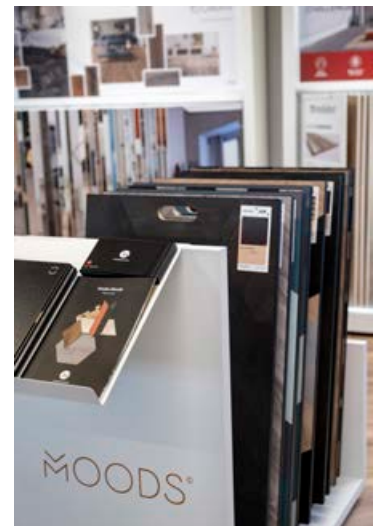
Hljóðvistarlausnir í úrvali

Gunnar Þór segir að nýlega hafi fyrirtækið farið að selja hljóðvistarlausnir frá Zilenzio. „Fyrirtækið leggur áherslu á talað mál og að minnka klišið í rýmum. Zilenzio hentar mjög vel fyrir vinnustaði sem eru með opin vinnusvæði og sali þar sem klišið getur orðið mikill.“

Í Gólfefnavali eru starfsmenn með mikla reynslu í sölu og þjónustu með gólfefni, sumir hafa starfað við fagið frá 1980 en aðrir eru með minni reynslu en bæta það upp með mikilli ástríðu fyrir því að þjóna hverju verkefni sem best. Gunnar Þór segir að mikil



Hægt er að velja um ellefu grunnliti í tveggja þátta olíu frá Bona.



Fjölbreytt úrval er af víniflísam og -parketi í mismunandi útfærslum.



Bona býður einnig fjölbreytt úrval ræstingaefna fyrir lökkuð og olíuborin viðargólf.



Stile býður fjölbreytt úrval viðargólfefna í mörgum plankabreiddum.

eftirspurn hefði verið eftir gólfefnum á Covid-tímum, sérstaklega hafa sala til einstaklinga aukist. „Margir vildu gefa heimilinu andlitslyftingu enda heima- vinna algeng og fólk mikið heima. Gólfefnaval hefur ávallt verið í góðu samstarfi við fagaðila. Við höfum meðal annars staðið fyrir námskeiðum erlendis sem og hér á landi í frábæru samstarfi við Iðuna

fræðslusetur fyrir fagaðila. Við getum vísað viðskiptavinum á góða fagmenn, hvort sem er í parket-slípun, dúka- eða teppalögn.“ ■

Gólfefnaval er staðsett að Höfðabakka 9b og síminn er 517 8000. Gólfefnaval er með Facebook-síðu þar sem ýmsar góðar upplýsingar birtast.

NÝ SENDING FRÁ KAFFE CURVE

Stærðir 42-56

Sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is eða komdu
í verslun Curvy í Hreyfilshúsinu við Grensásveg

Opið alla virka daga frá kl. 11-18
og laugardaga frá kl. 11-16

FRÍ HEIMSENDING
EF AÐ VERSLAÐ ER FYRIR
5000 KR EÐA MEIRA



Blússa
8.990 kr



Kjól
12.990 kr



Glimmerkjól
12.990 kr



Skyrtukjól
14.990 kr



Kjól
14.990 kr



Curvy 

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | www.curvy.is

Notalegt að dunda sér við LEGO á kvöldin



Starri Freyr Jónsson starri @frettabladid.is

Áhugi Péturs Breiðfjörð Péturssonar á LEGO hófst á barnsaldri. Hann var þó kominn á fullorðinsaldur þegar hann byrjaði að safna LEGO með formlegum hætti. Í dag á hann tæplega 600 LEGO-sett í bílskúrnum heima. Næstu kaup eru Titanic-skip sem verður stærsta settið í safninu, eða um 135 sentimetrar að lengd.

Menningarhátíð Seltjarnarness var haldin fyrr í þessum mánuði þar sem fjölbreyttir viðburðir voru í boði fyrir alla aldurshópa. Einn þeirra viðburða sem voru vel sóttir var LEGO-sýning Péturs Breiðfjörð Péturssonar sem hann hefur haldið í bílskúr fjölskyldunnar á Menningarhátíðum undanfarinna ára við mikla gleði yngri og eldri gesta enda tengja nær allir landsmenn við gömlu góðu LEGO-kubbana. „Ég tók fyrst þátt í Menningarhátíð Seltjarnarnesbæjar 2017 og það



Pétur Breiðfjörð á um 600 LEGO-sett. Elstu settin eru frá árunum 1955-1960.

“Dætur mínar hafa einnig gaman af þessu og eiga þær þó nokkur sett sem eru til sýnis hjá mér.

Pétur Breiðfjörð Pétursson

SÆBJÚGNAHYLKI +D3 FYRIR HEILSUNA

Arctic Star sæbjúgnahylki+D3 innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum og eru þekkt fyrir:



- Hátt próteininnihald og lágt fituinnihald
- Að minnka verki í liðum og liðamótum
- Að byggja upp brjóska og draga úr tíðni liðskemmda
- Að bæta ónæmiskerfið
- Að auka blóðflæði
- Að auka orku líkamans, stuðla að myndun húð- próteins og insúlíns
- Stuðla að eðlilegri upptöku kalsíums og fosfórs
- Stuðla að viðhaldi beina, tanna og vöðva
- Stuðla að bættri starfsemi ónæmiskerfisins
- D-vítamín hefur hlutverki að gegna við frumuskiptingu.

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA

Framleiðandi er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fast á www.arcticstar.is

Arctic Star Sæbjúgnahylki +D3 Varan fæst í flestum apótekum, heilsubúðum, Hagkaupum, og Fjarðakaup.

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is

Síðumúli 31 - 108 Reykjavík - S: 562-9018 / 898-5618

www.lagarlif.is

Nordic Salmon vinnufundur

Vinnufundur um laxeldi verður haldinn 27. október í húsakynnum Ölfus Cluster að Hafnabergi 1 í Þorlákshöfn



Á fundinum verður fjallað um laxa/fiskilús, fóðurgerð og stórðseiðaelði. Norrænir sérfræðingar, hver á sínu sviði, munu halda erindi á fundinum.

Fundinum lýkur með heimsókn í Lax-inn að Mýrargötu 26 þar sem haldin verður kynning á starfsemi og boðið upp á léttar veitingar.

Skráning fer fram á:

<https://matis.is/frettir/nordic-salmon-vinnufundur-i-matis/>

VERÐ ER KRÓNUR 3.000 - ALLAR VEITINGAR INNFALDAR Í VERÐINU
NORDIC SALMON - STUTT AF AG FISK

virðist alltaf gleðja gesti jafn mikið að skoða safnið mitt. LEGO hefur verið til á heimilum flestra landsmanna og gestir kannast við margt sem ég er að sýna og þá rifjast upp góðar minningar. En um leið er auðvitað fullt af munum sem gestir eru að sjá í fyrsta sinn, bæði nýtt og gamalt, og gleður unga sem aldna.“

Byrjaði með jólagjöf

Áhugi Péturs á LEGO byrjaði jólni 1982 þegar hann fékk sitt fyrsta stóra LEGO-sett (nr. 8860) frá foreldrum sínum í jólagjöf. „Þetta var bill sem ég byrjaði strax að setja saman á aðfangadagskvöld og hætti ekki fyrr en ég var búinn að setja hann saman snemma á jóladagsmorgun. Upp frá því fékk ég alltaf LEGO í afmælis- og jólagjöf. Á þessum tíma var pabbi minn oft í útlöndum vinnunnar vegna og keypti mjög oft sitt LEGO-tækni-settið hvort fyrir okkur tvo.“

Hann segist alla tíð hafa verið mikill LEGO-tækni áhugamaður. „Ég tók oft strætó niður í bæ til að kíkja í leikfangabúðina Liverpool á Laugavegi og fór upp á aðra hæð til að skoða LEGO-settin. Það kom oft fyrir á þessum árum að ég hafði safnað pening til að kaupa nýtt LEGO en af því ég hafði líka nýtt strætópeninginn í kaupin þurfti ég að labba heim út á Seltjarnarnes með nýja dóti.“

Boltinn byrjar að rúlla

Pétur var þó kominn á fullorðinsár þegar hann byrjaði að safna LEGO með formlegum hætti. „Það má segja að boltinn hafi byrjað að rúlla þegar dóttir mín flutti til Danmerkur árið 2012. Hún gaf mér LEGO Technic þyrlu (nr. 9396) í afmælisgjöf og þá kviknaði áhugi minn aftur á fullu. Frá þeim degi varð ekki aftur snúið og nú eru settin að nálgast 600. Á undanförunum árum hef ég keypt bæði ný og notuð sett þegar ég er staddur erlendis en líka hér heima. Auk þess hef ég fengið gefins sett frá fólki sem vill styðja mig í að halda þessu safni úti og liður betur að vita að settin séu vel varðveitt hjá mér.“

Næsta sett á listanum er LEGO Titanic (nr. 10294) sem kemur í verslanir síðar á árinu. „Það verður stærsta settið í safninu og inniheldur 9.090 hluti enda um 135 sentimetrar að lengd.“

Bæði róandi og fræðandi

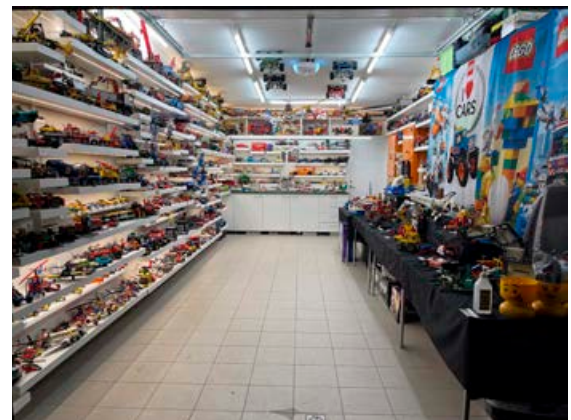
En hvað gerir þetta áhugamál svona heillandi? Pétur segir það vera bæði róandi og fræðandi að dunda sér með kubbana en um leið krefjist vinnan mikillar einbeitingar. „Það er notalegt að sitja við eldhúsbordið á kvöldin og setja saman sett. Það má segja



Pétur Breiðfjörð Pétursson safnar LEGO og á um 600 LEGO-sett í bílskúrnum heima. MYNDIR/ÞÓSENDAR



Gestir sýningarinnar tengdu marga muni við æskuminningar sínar.



Svona leit bílskúrinn út þegar Pétur hélt sýninguna á Menningarardögum Seltjarnarness fyrr í þessum mánuði.



LEGO Technic Crawl Crane inniheldur 1.401 kubb. Kom út 2015 og Pétur keypti hann á Íslandi.



Pétur á mikið úrval bíla, til dæmis fólksbíla, strætisvagna og vörubíla.



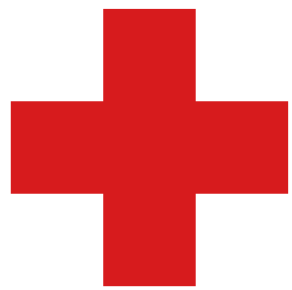
Nasa Space Shuttle Discovery inniheldur 2.354 kubba. Kom út 2021.

að þetta sé mín núvitund. Dætur mínar hafa einnig gaman af þessu og eiga þær þó nokkur sett sem eru til sýnis hjá mér. Þær hjálpa mér við að koma þessu öllu saman. Svo má ekki gleyma eiginkonunni sem hvetur mig áfram og er minn helsti styrktaraðili.“

Pétur opnar safnið reglulega sé þess óskað sérstaklega. „Það er alltaf hægt að hafa samband við

mig og þá er fundinn tími fyrir heimsókn. Svo kemur nú fyrir að bílskúrsdyrnar séu opnar hjá mér og þá kemur fólk, sem er að ganga, hjóla eða keyra fram hjá, við og kikir inn.“ ■

Áhugasamir geta fylgt Pétri og safninu á Instagram (@peterslego-collection).



Rauði krossinn

Hjálpin

Fréttablað Rauða krossins

LAUGARDAGUR 23. október 2021



Sayed segir að það sé algjör draumur að fá að vinna fyrir Rauða krossinn og að hann sé gríðarlega þakklátur íslensku þjóðinni.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Gerðu mér kleift að halda áfram að lifa

Sayed Hashem Qureshi flúði valdatöku talibana í Afganistan og starfar nú á sóttkvíarhótel Rauða krossins. Hann er gríðarlega þakklátur forstöðumanni sóttkvíarhúsanna og íslensku þjóðinni, en óttast um fjölskyldu sína.

Sayed Hashem Qureshi flúði til Íslands frá Afganistan við upphaf kórónaveirufaraldursins og var fyrsti gesturinn á sóttkvíarhótel Rauða krossins. Nú er hann starfsmaður þar og hjálpar fólki sem er í sömu sporum og hann var áður. Hann segir að þar með hafi draumur ræst.

Talibanar gerðu árás um nótt

„Í Afganistan rákum við bróðir minn gistið og við ákváðum að kenna börnum og konum ensku

þar á kvöldin í sjálfboðastarfi, því margir hafa ekki efni á slíku námi. En vandamálið var að svæðið sem gistið var á var undir stjórn talibana á næturnar,“ segir Sayed. „Þeir bönnuðu okkur að halda áfram að kenna og sögðu að við værum að snúa fólki frá íslam og að vestrænni menningu, sem var auðvitað ekki satt.

Við höldum að við værum öruggir en því miður versnaði ástandið og eina nóttina gerðu þeir árás á heimili okkar. Þeir bönnuðu

á dyrnar og um leið og bróðir minn opnaði myrtu þeir hann þar sem hann stóð. Svo brenndu þeir gistið okkar,“ segir Sayed. „Faðir minn hafði eytt ævinni í að mennta okkur bræður og gat ekki hugsað sér að missa mig líka, svo hann sagði mér að flýja, sama hvað það kostaði. Ég yfirgaf því heimili mitt og hef ekki snúið aftur. Ég skildi eiginkonuna mína, föður minn og þrjú börn bróður míns eftir. Nú stjórna talibanar öllu landinu og þeir hafa bannað

enskukennslu í skólum og bannað stúlkum að ganga í skóla.

Ástædan fyrir því að ég kom til Íslands er sú að faðir minn vildi að ég færi til lands sem myndi ekki senda mig aftur til Afganistan og Ísland var eina landið sem kom til greina,“ segir Sayed. „En fjölskyldan mín glímur enn við mikla erfiðleika og ég vona innilega að þau komist hingað. Konan mín á mjög erfitt og ég hef miklar áhyggjur af henni. Henni hefur líðið illa síðan ég flúði og hún

glímur við kvíðaköst eftir árásina. Það er líka mjög erfitt að vera kona í Afganistan núna og hún hefur engan stuðning. Ég hef líka miklar áhyggjur af bróðursonum mínum, þeir eiga engan annan að og ég er að reyna að ættleiða þá.“

Fór strax í sjálfboðastarf

„Eftir þetta átti ég mjög erfitt og þjáðist af áfallastreituröskun, en ég hef getað talað við sálfræðing og jafnað mig, þökk sé Rauða krossinum,“ segir Sayed. „Það opnaði >>

Ágæti lesandi



Sveinn Kristinsson
formaður Rauða krossins á Íslandi

Rauði krossinn á Íslandi kynnir hér í þessu blaði nokkur verkefni félagsins sem um 3.000 sjálfbodaliðar sinna um allt land á degi hverjum. Við höfum líkt og aðrir þurft að laga starf okkar, verkefni og þjónustu að þörfum fólks og aðstæðum á tímum farsóttar.

Undanfarin misseri hafa loftslagsbreytingar, jarðhræringar, eldgos og ofanflóð einnig kallað á aukna viðbragðsgetu Rauða krossins. Þá hefur félagið aukið þjónustu sína til að bregðast við félagslegri einangrun og vanlíðan margra í samfélaginu.

Verkefni Rauða krossins eru ef til vill mikilvægari nú en nokkru sinni fyrr, svo sem fræðast má um í blaðinu. Rauði krossinn er viðbragðsfélag sem tekst af ábyrgð og fagmennsku á við áskoranir eins og þann heimsfaraldur sem nú vonandi fer að sjá fyrir endann á. Ekki má þó gleyma því að þessari viðureign er ekki lokið né heldur þeirri staðreynd að ekki sitja allir íbúar heims við sama borð hvað varðar aðgengi að vörnum og heilbrigðisþjónustu til að takast á við þennan vágast. Heimsfaraldurinn mun þó vonandi færa þjóðum heims þann lærdóm að samkennd og samstaða hefur aldrei verið eins mikilvæg.

Við horfum bjartari augum til framtíðarinnar en vitum þó líka að margir finna fyrir vanlíðan, kvíða og óvissu um hvað morgundagurinn beri í skauti sér. Ekki má gleyma stærstu áskorun samtímans, loftslagsbreytingum. Þá reynir ekki síður á samvinnu allra þjóða til þess að vernda berskjölduðustu hópana.

Grunnstefi í öllum verkefnum Rauða krossins er að stuðla að sjálfbærni samfélaga og aukinni samfélagslegri ábyrgð. Nýstofnuðum Sjálfbærnisjóði Rauða krossins á Íslandi er einmitt ætlað að brúa bil á milli þriðja geirans, stjórnvalda og fyrirtækja til að vinna saman að sjálfbærnimarkmiðum Sameinuðu þjóðanna.

Það er von mín að þú, lesandi góður, verðir margs visari um þau mikilvægu störf sem Rauði krossinn sinnir hér heima og erlendis.

Starf Rauða krossins á Íslandi er borið uppi af sjálfbodaliðum um allt land og væri ekki mögulegt án þeirra. Þá leggja Mannvinir Rauða krossins, fólk sem styrkir félagið mánaðarlega, grunninn að öflugum starfi og gera okkur kleift að sinna áfram þjónustu við þá er höllum fæti standa. ■



Rauði krossinn á Íslandi hefur sinnt mannúðarverkefnum í tæp hundrað ár.



Sayed Hashem Qureshi gekk í gegnum mikla erfiðleika áður en hann kom til Íslands og þurfti að skilja fjölskylduna sína eftir í Afganistan. Nú er Ísland orðið heimili hans og hann vinnur á sóttkvíarhótelu Rauða krossins. Hann vonast til að geta komið fjölskyldunni sinni til Íslands og úr hættu.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI

Vilt þú gerast sjálfbodaliði?

Skráðu þig á raudikrossinn.is



» dyr fyrir mig sem gerði mér kleift að halda áfram að lifa.

Erfiðasti tíminn var þegar ég kom fyrst til Íslands og leitaði til lögreglunnar til að sækja um hæli hér," segir Sayed. „Lögreglan setti mig á sóttkvíarhótelu, en það leið vika þangað til ég komst að því að ég væri í sóttkví, fram að því hélt ég að þetta væru flóttamannabúdir.“

Sayed segir að dvölin þar hafi verið erfið, en að starfsfólk hótelsins hafi auðveldað hana.

„Bara það að tala við fólkið þegar það fær mat og láta það vita að þú sért til staðar breytir miklu. Það er svo gott að vita að það er hjálp til staðar ef þörf krefur og þetta er það sem ég geri fyrir gestina á hótelinu núna," segir hann. „Vð þóssum upp á að fólki líði ekki illa og reynum að auðvelda því lífið.“

Það var erfitt að vera einn og innilokaður á sóttkvíarhótelinu dögum saman eftir allt sem ég hafði gengið í gegnum, en einn morguninn opnaði ég dyrnar og þá var þar einstaklega indæl eldri kona sem var að koma með morgunmat handa mér," segir Sayed. „Á þessum tíma þorðu margir ekki út úr húsi af ótta við heimsfaraldur-

inn en þarna var hún hugröck í sjálfbodastarfi að hjálpa mér, þó að hún þekkti mig ekki neitt. Þá hugsaði ég með mér að ef hún gæti hjálpað þá gæti ég það líka, þannig að ég ákvað að fara í sjálfbodastarfi fyrir Rauða krossinn um leið og ég gæti. Um leið og ég losnaði úr sóttkví fór ég svo að kenna flóttamönnum ensku.“

Draumur að vinna fyrir Rauða krossinn

Það er starf sem hentaði Sayed vel, því tungumál hafa alltaf legið vel fyrir honum og hann talar sex; pashto, úrdú, arabísku, ensku og tvö staðbundin tungumál frá Afganistan. Hann er líka að læra íslensku núna. Örfáum dögum eftir að Sayed fékk íslensku kennitöluna sína var honum svo boðið launað starf hjá Rauða krossinum.

„Það var algjör draumur," segir hann. „Þá voru líðin næstum fimm mánuðir síðan ég var á sóttkvíarhótelinu en Gylfi Þór Þorsteinsson, forstöðumaður sóttvarnahúsanna, hafði uppi á mér til að bjóða mér starfið. Ég hafði alls konar reynslu sem Rauði krossinn gat nýtt og ég greip að sjálfsögðu tækifærið til að endurgjalda Rauða krossinum alla

ómetanlegu aðstoðina.

Ég spurði ekki einu sinni hvort þetta væri launað starf, ég var bara ánægður með að fá að leggja Rauða krossinum lið, en svo reyndist þetta vera launuð vinna," segir Sayed. „Það hafði verið draumur minn að klæðast einkennisbúningi Rauða krossins og hjálpa öðrum, það gefur manni ánægju sem hverfur aldrei.“

Gylfi Þór er hetja

„Gylfi Þór er einstakur maður sem er orðinn fyrirmyndin mín. Hann hefur hjálpað mér í gegnum alla mína erfiðleika og var alltaf til staðar. Ég vil þakka honum innilega frá dýpstu hjartarótum fyrir allt sem hann hefur gert fyrir mig og alla aðra," segir Sayed. „Hann er algjör hetja sem hefur staðið vaktina í framlínunni allan tímann og lagt allt í vinnuna sína. Ég get ekki þakkað honum nóg.“

Ég er líka bara mjög þakklátur allri íslensku þjóðinni. Þetta er besta þjóð í heimi. Það er augljóst þegar maður ferðast um heiminn og kynnist aðstæðum annars staðar. Nú er þetta heimili mitt og mér líður eins og ég hafi alltaf búið á Íslandi," segir Sayed að lokum. ■

Það er nóg að byrja á

hæ

Ekkert vandamál er of stórt eða of lítið fyrir netspjall 1717

HJÁLFAFSÍMI OG NETSPJALL
RAUÐA KROSSINS
1717.is

Fann hve smá við erum gagnvart náttúrunni

Þegar óvæntir atburðir eða áföll raska daglegu lífi fólks svo mikið að það þarfnast stuðnings, þá eru viðbragðshópar Rauða krossins virkjandi.

Álfheiður Svana Kristjánsdóttir, neyðarvarnarlífi Rauða krossins og sjálfbodaliði í viðbragðshópi Eyjafjarðar, var meðal þeirra sem komu frá Akureyri til að aðstoða þegar alrýming var fyrirskipuð á Seyðisfirði vegna stórrigninga og aurskriðufalla sem ógnuðu byggðinni tæpri viku fyrir júl 2020. Aðeins einu sinni áður hefur heilt sveitarfélag verið rýmt, vegna eldgossins í Heimaey.

„Þetta var krefjandi,“ segir Álfheiður Svana. „Kortir í júl og verkefnið svo stórt að það þurfti mikla aðstoð austur. Engin Covid-smit voru á Austurlandi á þessum tíma og ekki æskilegt að flytja margt fólk annars staðar frá án skimunar. Engin smit voru heldur á Akureyri og því tókst að koma sjálfbodaliðum þaðan strax á föstudeginum. Sjálfbodaliðarnir frá Seyðisfirði voru líka þolendur í þessum hamförum og því stigu aðrir inn en þannig styðja viðbragðshóparnir hver við annan.“

Álfheiður Svana segir samheldni fólks hafa verið eftirtektarverða. „Allir lögðust á eitt. Fólk hafði samband og bauð fram húsnæði svo gisting fannst fyrir alla. Þarna var einstök samkennd, samhugur og samvinna. Magnþrunginn tími, komið að jólum, skammdegið drungalegt og mikil óvissa. Sem betur fer gekk þetta allt vel, ekki síst vegna þess hve skipulagið var skilvirkt og hve samstarf allra viðbragðsaðila var gott.“



Álfheiður segist hafa fundið fyrir því hvað maðurinn væri smár andspænis náttúrunni þegar aurskriðan féll á Seyðisfirði. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

„Allir lögðust á eitt. Fólk hafði samband og bauð fram húsnæði svo gisting fannst fyrir alla. Þarna var einstök samkennd, samhugur og samvinna.“

Samráðshópur um áfallahjálp var að störfum bæði á staðnum og í Reykjavík. Hlutverk þeirra er að samræma og kortleggja stuðning við íbúana.

„Viðbragðshóparnir grípa þá

sem lenda utan kerfisins,“ segir Álfheiður Svana, „fólk sem verður vitni að alvarlegum atburðum og aðra þá sem ekki þurfa beina aðstoð viðbragðsaðila en þurfa sálrænan stuðning. Í viðbragðshópnum er vel þjálfað fólk með þekkingu og reynslu af sálrænum stuðningi í gegnum menntun, reynslu og störf sem veitir þolendum sálræna aðstoð á vettvangi eða fyrstu dagana á eftir.“

Á mánudagskvöldinu gekk ég um á Seyðisfirði. Allt var kyrrt. Nokkrir íbúar voru komnir í hús sín en enginn á götum úti. Þögn fyrir utan vélardyn, jólaljós, hús á bensinplani, rústir og sár í hlíðunum fyrir ofan bæinn. Ég fann hve smá við erum andspænis náttúrunni þegar svona dynur yfir. ■

Reyndi mest á að sjá ekki fyrir endann á þessum hamförum

Þegar rýma þarf heilt bæjarfélag skiptir öllu máli að skipulagning sé markviss, samvinna góð og þjálfaðar hendur að verki.

Margrét Dögg Guðgeirsdóttir Hjarðar, leiðbeinandi með umsjón í grunnskólanum á Egilsstöðum, er sjálfbodaliði í viðbragðshópi Rauða krossins á Austurlandi. Tveimur dögum eftir að jólafríð hófst í skólanum var viðbragðshópurinn kallaður út um kaffileytið, föstudaginn 18. desember 2020. Alrýming hafði verið fyrirskipuð á Seyðisfirði vegna mikilla rigninga og aurskriðna sem ógnuðu byggðinni.

Langflestir íbúar Seyðisfjarðar voru samankomnir í grunnskólanum á Egilsstöðum þar sem sett hafði verið upp fjöldahjálparstöð en hluti viðbragðshópsins var sendur til Eskifjarðar þar sem hlutaráyting stóð yfir af sömu orsökum.

Margrét segir verkefni viðbragðshópsins vera af ýmsum toga. „Yfirleitt eru þetta afmarkaðir atburðir. Einhver atburður verður, slys eða áfall, og við erum virkjuð til að aðstoða og veita nokkurs konar sálræna fyrstu hjálpu. Í framhaldinu vísum við fólki á fagaðila.“

Margrét segir þessari stóru aðgerð að adventu. Prestar gengur á milli fólks, félagsþjónustan hjá Múlaþingi var á staðnum og ýmsir sérfræðingar. „Við vorum þarna til



Margrét Dögg er sjálfbodaliði í viðbragðshópi Rauða krossins á Austurlandi.

að hjálpa,“ segir Margrét. „Ef fólk þurfti fékk það stuðning. Þetta byrjaði á föstudag og stóð í nokkra sólarhringa. Við unnum á vöktum og alltaf voru að minnsta kosti tvær manneskjur á staðnum.“

Fyrst var opnuð miðstöð í Herðubreið á Seyðisfirði þar sem viðbragðsaðilar voru til staðar. Fólk skráði sig þar og var svo sent í fjöldahjálparmiðstöðina í grunnskólanum á Egilsstöðum. Þetta voru fimm sólarhringar og við lokudum á Þorláksmessu. Þá var opnuð þjónustumiðstöð í Herðubreið á Seyðisfirði sem starfaði fram eftir janúar.

Það sem stendur upp úr hjá mér, fyrir utan hvað þetta var gríðarlega stórt verkefni að rýma heilt bæjarfélag, var hve óvissan var mikil. Venjulega er verkefnið afmarkað. Slys verður og við bregðumst við. Í framhaldinu leitar fólk til sérfræðinga. Það sem reyndi mest á þarna var að sjá ekki fyrir endann á þessu. Enginn gat svarað því hvernær fólk mætti fara heim. Hvort það gæti haldið jólni heima.“

Margrét segir þessa sólarhringa greypta í minni sér. „Núna, þegar aftur eru rýmingar vegna vatnsveðurs og hættu á aurskriðum, er þetta mér í ljósu minni. Allt rifjast upp.“ ■



Hörður Jónsson hefur verið sjálfbodaliði hjá Frú Ragnheiði í á fjórða ár og þekkir starfið vel og hópinn sem sækir þjónustu hennar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Meistarar götunnar eru gegnumgott fólk

Sjálfbodaliðinn Hörður Jónsson hljóp Laugavegin til styrktar Frú Ragnheiði í sumar. Hann hefur ástríðu fyrir skaðaminnkun.

„Mér þykir óendanlega vænt um þetta verkefni og þekki þennan hóp afskaplega vel. Þegar ég var drengur fór ég í sveit á sumrin til afa og ömmu í Gunnarsholti, þar sem afa var aðstoðarforstöðumaður á meðferðarheimili fyrir langt gengna alkóhólisma. Þar kynntist ég þessum meisturum götunnar og þótti einstaklega vænt um þessa karla sem voru gegnumgóðir og miklir vinir manns. Ég hef sjálfur glímt við alkóhólisma og öll mín reynsla af fólki sem lent hefur í þessari stöðu er eins. Það mætir mjög hörðum veruleika og þarf að bjarga sér á vegu sem við hin getum ekki einu sinni ímyndað okkur. Þá er oft máluð svört mynd af mjög góðu fólki.“

Þetta segir Hörður Jónsson, sem verið hefur sjálfbodaliði í skaðaminnkunarverkefni Rauða krossins, Frú Ragnheiði, frá árinu 2017. Í sumar hljóp Hörður Laugavegin til styrktar Frú Ragnheiði. Hann lauk BS-gráðu í sálfræði í fyrra og var lokaverkefnið rannsókn á hópi skjólstaðinga Frú Ragnheiðar.

„Skaðaminnkun er ástríða hjá mér. Hún snýst um að lágmarka allan skaða sem hlýst af lífverni einstaklinga í vímuefnavanda. Það gerum við með því að kenna fólki að nota efni og áhöld til vímuefnanotkunar rétt, því þegar einstaklingar í vímuefnavanda nota vímuefni í æð er mikil hætta á smiti á HIV-veirunni, lífrabólgu C og fleiri sýkingum. Með því að skaffa þeim nýjan búnað má koma í veg fyrir þessa sýkingarhættu. Jafnframt fræðum við fólk um örugga notkun vímuefna, hvar best sé að hitta á æðar og hvaða æðar er öruggt að nota. Við sýnum því líka að til sé hópur í samfélaginu sem þykir innilega vænt um það. Við færum því hlý föt og gefum því að borða því margir í þessu lífverni þjást af miklum næringarskortum. Við erum þakklát veitingastöðum sem gefið hafa Frú Ragnheiði mat, en það er alltaf vöntun á slíku,“ greinir Hörður frá.

Sálrænn stuðningur mikilvægur Allir í vímuefnavanda geta leitað til Frú Ragnheiðar.

„Fólk nálgast bílinn á sínum forsendum og það er enginn sem

„Þeim finnst lítið hlustað á sig en þurfa mikið að létta á sér. Starfið snýst því líka um sálrænan stuðning, að bjóða öxl til að gráta á og hlusta.“

segir því að gera eitt né neitt. Það einfaldlega hringir í okkur og við mætum á staðinn þar sem viðkomandi vill hitta okkur. Áður vorum við með föst stopp í bænum en það nýttist verr. Þjónustan er því einstaklingsmiðuð og byggist á trausti. Orðspor Frú Ragnheiðar hefur svo aukist gríðarlega, orðið gengur á milli manna og þess vegna hefur Frú Ragnheiður fengið þennan status. Til að byrja með var hún ljóti andarunginn hjá Rauða krossinum og fáir sem sóttust í sjálfbodastarfið, en nú er orðið erfitt að komast þar að,“ upplýsir Hörður.

Hann segir einstaklinga í vímuefnavanda forðast að leita sér aðstoðar innan heilbrigðisgeirans þar sem þeir mæti gjarnan neikvæðu viðmóti.

„Við erum með sárþjónustu í bílnum því skjólstaðingar okkar eru oft komnir með mjög slæmar sýkingar sem þarf að meðhöndla í bráðafasa. Frú Ragnheiður fékk nýverið leyfi til að útdeila sýklalyfjum og það hefur breytt miklu.“

Meirihluti þeirra sem kalla eftir þjónustu Frú Ragnheiðar eru einstaklingar í vímuefnavanda.

„En þegar við förum í neyðarskýlið bætast við eldri karlar sem verið hafa meira í áfengi og þurfa líka á aðstoð að halda. Þeim finnst lítið hlustað á sig en þurfa mikið að létta á sér. Starfið snýst því líka um sálrænan stuðning, að bjóða öxl til að gráta á og hlusta. Við erum á ferðinni öll kvöld nema á laugardögum. Þegar ég byrjaði komu um tíu manns í bílinn á annasömu kvöldi, en nú eru þeir upp undir þrjátíu, enda vita æ fleiri af þessari þjónustu, sem betur fer,“ segir Hörður. ■

Síminn hjá Frú Ragnheiði á höfuðborgarsvæðinu er 788 7123, á Akureyri 800 1150 og í Reykjanesbæ 783 4747.

Mjög ánægjulegt að vera hundavinur

Rauði krossinn sinnir viðamiklu starfi með sjálfbodaliðum. Þeir eru meðal annars hundavinir, heimsóknarvinir, gönguvinir, leiðsöguvinir og símavinir.

Allir sjálfbodaliðar fara á undirbúningsnámskeið hjá Rauða krossinum og eru bundnir trúnaði við þá sem þeir heimsækja. Hlutverk vina er fyrst og fremst að veita félagsskap, nærveru og hlýju. Ávallt er þörf á fleiri sjálfbodaliðum og hægt er að skrá sig á heimasíðunni raudikrossinn.is.

Dagmar Traustadóttir og hundurinn hennar, Ruby Rose, eru sjálfbodaliðar Rauða krossins. „Ég byrjaði í mars á þessu ári. Sumarið áður var ég úti í göngu með hundinn þegar ég mætti konu sem bað um að fá að klappa honum. Þegar konan sá hvað hundurinn var ljúfur fór hún að segja mér frá hundavinerkefni Rauða krossins. Ég fór heim og las mér til um þetta verkefni og leist vel á það. Fannst þetta kjörlið verkefni fyrir mig og hundinn en ég var barnshafandi á þessum tíma. Mér fannst tilvalið að við Ruby ættum okkar eigin verkefni þegar barnið kæmi í heiminn. Við förum á námskeið í febrúar og byrjuðum síðan eftir það,“ segir Dagmar.

„Við reynum að fara einu sinni í viku til Hólmfríðar Benediktsdóttur en hún er einstakur hunda-

vinur. Hún er ljósmyndamenntuð og finnst gaman að taka myndir af hundinum. Ruby Rose er fimm ára og stendur sig frábærlega. Þetta er mjög skemmtilegt verkefni. Ég hef gaman af því að spjalla við eldra fólk, var alltaf mikið með langömmu minni og -afa. Við Hólmfríður getum rappað mikið saman og ræðum alls konar hluti. Heimsóknin gerir jafnmikið fyrir mig og hana. Ruby er alsæl með að láta klóra sér og kjassa. Við löbbuðum mikið úti í sumar sem var heilsusamlegt fyrir okkur öll,“ segir Dagmar.

Eignaðist hundavin fyrir tilviljun Hólmfríður Ben Benediktsdóttir er ákaflega ánægð með Dagmar og Ruby Rose. „Ég hef átt erfitt með gang og flutti í þjónustuíbúð vegna veikinda. Ég eignaðist hundavin fyrir tilviljun. Foreldrar mínir bjuggu á hjúkrunarheimilinu Mörk á meðan þau lifðu. Faðir minn var sérstakur dýravinur. Ég sá auglýst að hægt væri að fá hundavin Rauða krossins og ég hjálpaði honum að fá slíkan vin. Hundaeigandinn fór síðan í barn-eignarleyfi og ég sótti um annan hund. Það reyndist vera Ruby. Þá var Covid og heimsóknarban. Ég óskaði þá sjálf eftir að fá hann til mín sem var samþykkt. Þannig að eiginlega stal ég hundinum frá pabba,“ segir Hólmfríður og hlær. „Faðir minn lést í sumar, og ég fæ



Dagmar og Hólmfríður með Ruby á milli sín. Það fer sannarlega vel á með þeim hundavininum.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Ruby reglulega í heimsókn sem gefur mér mikla gleði,“ segir hún. Ruby er æðislegur hundur, sérlega fallegur og góður. Mér finnst til dæmis mjög gaman að taka myndir af honum,“ segir hún. Ég var hundaeigandi áður fyrir

en get það ekki lengur vegna heilsufars. Það er því æðislegt að fá Dagmar og Ruby í heimsókn. Dagmar er líka frábær vinur og það var aukabónus að kynna henni. Við erum alltaf í netsambandi fyrir utan heimsóknirnar.

Við getum spjallað um allt og það er ekkert kynslóðabil á milli okkar. Hún hefur allt það sem sjálfbodaliðar þurfa að hafa, hjálpleg og þægileg. Sjálfbodaliðar bæta samfélagið að mínu mati.“ ■



Gönguvinirnir Kristín Ásbjörnsdóttir og Kórekur Hreinn Stefánsson.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Vildi láta gott af mér leiða

Gönguvinir Rauða krossins hittast reglulega og fara í göngutúr. Kristín Ásbjörnsdóttir er gönguvinur Kóreks Hreins Stefánssonar. „Mér fannst ég hafa nægilegan tíma til að láta gott af mér leiða og hef alltaf verið mikil útivistarmannskja. Ég setti mig þess vegna í samband við Rauða krossinn og ætlaði í fyrstu að bjóða mig fram sem heimsóknarvin en þeim fannst henta mér betur að vera gönguvinur.“

” Göngurnar gera mikið fyrir okkur bæði.

Kristín Ásbjörnsdóttir, gönguvinur

Þetta hefur gengið afskaplega vel frá því ég byrjaði í fyrrahaust. Við hittumst einu sinni í viku og löbbum oft hring í Efra-Breiðholti, iðulega í hálf tíma til þrjú korter. Göngurnar gera mikið fyrir okkur bæði auk þess sem þetta er góður félagskapur. Við getum rappað saman allan göngutúrinn.“ ■



Hulda Ólafsdóttir er símavinur Rauða krossins. Hún segir að sjálfbodaliðastarf geti bæði verið skemmtilegt og erfitt.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Mikilvægt að veita gleði

Hulda Ólafsdóttir hefur verið símavinur Rauða krossins í rúmlega ár. Hún og Ingibjörg Magnúsdóttir eiga gott spjall í síma einu sinni í viku. „Ég er í sambandi við þrjá símavini. Verkefnið er fyrst og fremst hugsað fyrir þá sem eru mikið heima, eru jafnvel einmana. Við spjöllum og ég reyni að vera á jákvæðum og uppbyggilegum nótum. Stundum þarf reyndar að ræða erfiða hluti. Mér finnst mikilvægt að ræða eitthvað sem gleður og er áhugavert. Síma vinir hittast ekki. Við ræðum saman í að minnsta kosti hálf tíma einu sinni í viku,“ segir Hulda. „Þetta getur verið mjög gefandi starf en erfitt líka þegar maður upplifir erfiðleika viðmælenda. Ég hef samt oft fengið skemmtilegar sögur. Maður lærir líka ýmislegt í gegnum símtölin,“ segir hún.

” Við spjöllum og ég reyni að vera á jákvæðum og uppbyggilegum nótum. Stundum þarf reyndar að ræða erfiða hluti.

Hulda Ólafsdóttir, símavinur

Ingibjörg Magnúsdóttir er viðmælendi Huldu. Hún segir að sér finnst æðislegt að heyra í Huldu. „Við getum rappað um allt mögulegt. Það gefur mér mikið að fá símtalið frá henni. Hulda er hvetjandi og mér líður vel eftir símtali. Ég er stundum einmana og er alltaf full tilhlökkunar þegar ég bíð eftir símtali. Við náum vel saman og hún er mjög traust. Ég er líka að bíða eftir gönguvini,“ segir Ingibjörg og hlakkar til að fara út að ganga. ■



Heimsóknarvinirnir Sigríður María Torfadóttir og Ásta Pétursdóttir. Þær eru orðnar mjög góðar vinkonur.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Erum orðnar mjög góðar vinkonur

Sigríður María Torfadóttir er heimsóknarvinur Rauða krossins. „Ég vissi um þetta verkefni í langan tíma og fannst það spennandi og þarft, eitthvað sem mig langaði til að gera. Þegar ég sá auglýsingu frá RK um námskeið fyrir tæpum fimm árum ákvað ég að drífa mig,“ segir Sigríður María en hún hefur heimsótt Ástu Pétursdóttur vikulega í fjögur ár. „Ásta hafði ekki búið á Íslandi í áratugi og hafði ekki mikið tengslanet. Við erum orðnar mjög góðar vinkonur, smullum vel saman þótt við séum ólíkar og með ólíkan bakgrunn. Það er alltaf gaman að hitta hana. Hún er skemmtileg og við hlæjum mikið saman. Við lesum báðar mikið og skiptumst á bókum. Það er alltaf tilhlökkunarefni að fara í heimsókn enda hollt fyrir alla að kynna nýju fólk.“

” Hún er skemmtileg og við hlæjum mikið saman. Við lesum báðar mikið og skiptumst á bókum.

Sigríður María Torfadóttir, heimsóknarvinur

Ásta Pétursdóttir segir að það sé dásamlegt að fá Siggú Mæju, eins og hún kallar hana, í heimsókn einu sinni í viku. „Við eigum margt sameiginlegt eins og bækur og blómabúðir. Við skemmtum okkur konunglega þegar við förum í slíkar búðir. Yfir sumartímann förum við út að labba. Upphaflega var mér bent á heimsóknarvin eftir hjartaskurðaðgerð. Það hefur orðið til mjög góð vinátta á milli okkar sem er dýrmæt. Það má segja að ég hafi unnið í happdrættinu að fá Siggú Mæju.“ ■



Rannveig Garðarsdóttir og Hossam eru leiðsöguvinir í gegnum Rauða krossinn.

MYND/ADSEN

Kynnist öðrum menningarheimi

Rannveig Garðarsdóttir og Hossam frá Írak eru leiðsöguvinir. „Maður fær tækifæri til að kynna manneskju úr öðrum menningarheimi. Vinátta myndast á milli okkar og ég aðstoða hann við íslenskuna. Hann hefur verið að læra málið og er mjög áhugasamur. Við reynum að tala saman á íslensku þar sem hann er stöðugt að æfa sig. Hossam er nýbúinn að fá vinnu og við höfum einmitt rætt mikið um atvinnuöguleika.“

” Maður fær tækifæri til að kynna manneskju úr öðrum menningarheimi.

Rannveig Garðarsdóttir, leiðsöguvinur

Honum finnst gaman að hlusta á hvernig hið daglega líf Íslendinga er og hann segir mér frá sínu lífi. Þetta er mjög skemmtilegt verkefni. Hossam horfir á íslenska fréttatíma og er að læra ljóð utanbókar. Hann fer með ljóð fyrir mig í hvert sinn sem við hittumst. Alveg dásamlegt,“ segir Rannveig og Hossam tekur undir að það sé mjög dýrmætt að hittast og ræða saman. ■

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



Blönduósbaer

Fjármála- og skrifstofustjóri

Blönduósbaer auglýsir lausa til umsóknar stöðu fjármála- og skrifstofustjóra. Viðkomandi heyrir beint undir sveitarstjóra og er staðgengill hans. Um er að ræða áhugavert atvinnutækifæri í vaxandi umhverfi fyrir einstakling sem býr yfir leiðtogaþæfileikum, frumkvæði og góðum samskiptaþæfileikum. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

■ Helstu verkefni og ábyrgð:

- Yfirmaður fjármála með ábyrgð á umsýslu fjármála og bókhalds.
- Fagleg forysta og daglegur rekstur skrifstofu sveitarfélagsins.
- Ábyrgð á gerð rekstrar- og fjárhagsáætlana ásamt eftirliti með framgangi þeirra.
- Ábyrgð á vinnu við ársreikninga.
- Umsjón með úttektum, frávíkagreiningum og kostnaðareftirliti.
- Staðgengill sveitarstjóra ásamt aðstoð við samninga og önnur fjármálatengd verkefni.
- Þátttaka í stefnumótun og nýsköpun á sviði fjármála.

■ Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, framhaldsmenntun er æskileg.
- Mjög góð þekking á reikningshaldi, uppgjörum og áætlanagerð.
- Leiðtogaþæfni, frumkvæði og skipulagshæfileikar.
- Framúrskarandi þæfni í mannlegum samskiptum.
- Reynsla af opinberri stjórnsýslu, helst af vettvangi sveitarfélaga.
- Mjög góð tölvukunnátta. Þekking á Navision er kostur.
- Samvirksemi og nákvæmni ásamt góðri hæfni í íslensku í ræðu og riti.

Blönduósbaer er fallegur bær á Norðurlandi vestra og eru íbúar um 950 talsins. Samfélagið er fjölskylduvænt, með hátt þjónustustig við íbúa og metnaðarfullt starf í leik-, grunn- og tónlistarskólasterfi ásamt því að rekin er dreifnámsdeild frá Fjölbrautarskóla Norðurlands vestra. Aðstaða til íþróttaiðkunar er mjög góð og er mikið framboð af menningar-, íþrótt- og tómstundastarfi á svæðinu auk möguleika til útivistar af ýmsu tagi. Hafnar eru formlegar viðræður um sameiningu Blönduósbaer og Húnavatnshrepps sem getur skapað tækifæri til eflingar starfsins strax á næsta ári enda hefur verið töluverð uppbygging á undanförunum árum. Nánari upplýsingar um Blönduósbaer má finna á:

www.blonduos.is.

Umsóknarfrestur er til og með **8. nóvember 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. Launakjör eru samkvæmt gildandi kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga við viðkomandi stéttarfélag. Áhugasamir einstaklingar, óháð kyni, eru hvattir til að sækja um starfið. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Nánari upplýsingar veita Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) og Helga Birna Jónsdóttir (helga@intellecta.is) í síma 511 1225.

intellecta

Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

RÁÐGJÖF
RÁÐNINGAR
RANNSÓKNIR



intellecta

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



Forstöðumaður íbúðakjarna fyrir fólk með fötlun

Velferðarsvið Kópavogs opnar nýjan íbúðarkjarna fyrir fólk með fötlun í byrjun árs 2022. Við leitum að einstaklingi sem hefur metnað og áhuga til að takast á við þær áskoranir sem felast í að byggja starfsemi kjarnans upp frá grunni, skipuleggja og leiða faglegt starf og byggja upp sterka liðsheild.

Starfshlutfall og ráðningartími

Um er að ræða 100% framtíðarstarf í dagvinnu.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf (BA/BS) á sviði þroskaþjálfna, uppeldis- eða félagsvísinda.
- Framhaldsmenntun á háskólastigi eða víðtæk stjórnunarreynsla
- Mikil starfs- og stjórnunarreynsla í málefnum fatlaðs fólks.
- Fræðileg og hagnýt þekking í málefnum fólks með fötlun, þ.m.t. á lögum um málefni fatlaðs fólks.
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum, ábyrgðarkennd og frumkvæði.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Ber ábyrgð á byggja upp og skipuleggja nýja starfsemi.
- Ber ábyrgð á að rekstur sé í samræmi við fjárhagsáætlun.
- Stýrir faglegu starfi og þróar innra starf í samræmi við stefnu bæjarins.
- Sér um starfsmannamál og skipulag vakta.
- Vinnur að gerð þjónustuáætlana og annast samskipti við aðstandendur og aðra aðila um málefni íbúanna.

Frekari upplýsingar

Laun eru samkvæmt kjarasamningi viðkomandi stéttarfélags og Sambands íslenskra sveitarfélaga.

Þeir sem ráðnir eru til starfa hjá velferðarsviði Kópavogs þurfa að skila sérstöku sakavottorði eða veita heimild til að leitað sé upplýsinga af sakaskrá.

Umsóknarfrestur er til og með 1. nóvember 2021

Öll kyn eru hvött til að sækja um starfið.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Guðlaug Ósk Gísladóttir í síma 441-0000 og einnig í netfangið guðlaugo@kopavogur.is.

Einungis er hægt sækja um starfið á Alfreð eða rafrænt á vef Kópavogsbæjar www.kopavogur.is



Kópavogsbær

kopavogur.is



Rangárvalla og
Vestur-Skaftafellssýslu

Sálfræðingur

hjá Skólaþjónustu Rangárvalla-
og Vestur-Skaftafellssýslu

Laus er til umsóknar 100% staða sálfræðings frá 1. janúar nk. eða eftir samkomulagi

Á svæði skólaþjónustunnar eru tæplega 800 nemendur í fimm leikskólum og fimm grunnskólum. Hjá skólaþjónustunni er áhersla á virka starfsþróun starfsfólks og vellíðan í starfi.

Starfssvið sálfræðings

- Almenn ráðgjöf og leiðsögn um sértæk úrræði til starfsfólks skóla og foreldra.
- Athuganir, greiningar og ráðgjöf vegna einstakra nemenda.
- Skipulögð fræðsla til starfsfólks skóla og foreldra.
- Þverfaglegt samstarf við samstarfsfólk og aðrar stoðþjónustur.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Réttindi til að starfa sem sálfræðingur á Íslandi.
- Stundvísi, sjálfstæði og öguð vinnubrögð.
- Samskipta- og skipulagshæfni.
- Góð færni í íslensku máli, jafnt ræðu sem riti.
- Reynsla af notkun fjarfundabúnaðar er æskileg.

Laun og starfskjör eru samkvæmt kjarasamningi Sálfræðinga-
félags Íslands og Sambands íslenskra sveitarfélaga.

Áhugasamir eru hvattir til að skoða heimasíðu sem er í smíðum www.vefur.skolamal.is eða hafa sambandi við Þórunni Jónu Hauksdóttur, forstöðumann (s. 488-4231).

Umsóknarfrestur er til og með 1. desember 2021.

Umsóknnum skal fylgja ferilskrá um menntun og fyrri störf ásamt rökstuðningi fyrir hæfni viðkomandi í starfið. Umsóknir eiga að berast forstöðumanni á netfangið thorunnjona@skolamal.is.



Fjarskiptastofa

Viðskiptafræðingur

Fjarskiptastofa er eftirlitsstofnun á fjarskipta-
markaði og gegnir hlutverki landstengiliðs
í netöryggismálum. Er stofnuninni m.a.

ætlað það hlutverk að vinna gegn röskun
eða takmörkunum á samkeppni á fjarskipta-
markaði. Stofnunin vinnur að framgangi
þessara verkefna m.a. á grundvelli markaðs- og
kostnaðargreininga þar sem fram fer viðskipta-
og hagfræðilegt mat á markaðsaðstæðum í
fjarskiptum og undirliggjandi kostnaðarþáttum
í þjónustu- og vöruframboði á heildsölustigi.

Hjá Fjarskiptastofu starfar fjölbreyttur hópur
sérfræðinga á sviði fjarskipta og netöryggis.
Fjarskiptastofa leggur áherslu á að starfsmenn
fái tækifæri til að sinna áhugaverðum verk-
efnum, þróast í starfi og viðhalda jafnvægi milli
vinnu og einkalífs.

Öllum umsóknnum verður svarað að
ráðningu lokinni. Fjarskiptastofa lítur
svo á að umsókn gildi í 6 mánuði frá
dagsetningu hennar, nema umsækjandi
ákveði umsókninni skemmri gildistíma.

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

Fjarskiptastofa leitar að öflugum viðskiptafræðingi til starfa á stjórnarsýslusviði. Starfið varðar aðallega
kostnaðargreiningar á þjónustuþáttum í fjarskiptum og innviðum fjarskiptaneta. Markmið vinnunnar er
að móta og viðhalda samkeppni á fjarskiptamarkaði.

Starfið er fjölbreytt og krefjandi þar sem viðkomandi viðskiptafræðingur mun í starfi sínu jafnframt
vinna náið með sérfræðingum á öðrum sviðum stofnunarinnar.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Rýni og samþykkt á kostnaðargreiningum og bókhaldslegum aðskilnaði.
- Söfnun gagna og tölfraðileg úrvinnsla.
- Miðlun viðskiptafræðilegrar og rekstrarlegrar þekkingar við rannsókn mála.
- Greiningarvinna og þátttaka í skrifum á skýrslum og ákvörðunum.
- Samskipti við hagaðila.
- Möguleiki á þátttöku í erlendu samstarfi.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf í viðskiptafræði, hagfræði eða sambærilegri menntun er skilyrði.
- Góð greiningarhæfni og gott vald á úrvinnslu og framsetningu upplýsinga á texta- og tölulegu formi.
- Þekking á fyrirtækjarekstri er kostur.
- Gott læsi á tæknimálum er kostur.
- Skipulögð vinnubrögð og hæfni til að leiða mál til lykta.
- Frumkvæði við úrlausn viðfangsefna.
- Vilji og geta til að tileinka sér nýjungar.
- Hæfni í mannlegum samskiptum og þverfaglegri samvinnu.
- Góð íslensku- og enskukunnátta í ræðu og rituðu máli. Þekking á einu Norðurlandamáli kostur.

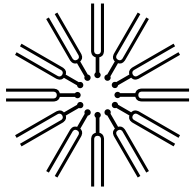
Um er að ræða 100% starfshlutfall og hvetur Fjarskiptastofa áhugasama til að sækja um,
óháð kyni og uppruna.

Umsóknarfrestur er til og með 5. nóvember nk.

Sótt er um starfið á www.vinnvinn.is.

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

vinnvinn
RÁÐNINGAR | RÁÐGJÖF



HARPA

Langar þig á stóra sviðið?

Hlutverk Hörpu er að vera vettvangur fyrir tónlistar- og menningarlíf sem og hvers konar ráðstefnur, fundi og samkomur, innlendar og erlendar. Hlutverk hússins er jafnframt að vera menningarmiðstöð fyrir alla landsmenn og áfangastaður innlendra og erlendra ferðamanna. Markmið félagsins er að efla íslenskt tónlistar- og menningarlíf, styrkja stöðu Íslands á sviði ráðstefnuhalds og ferðaþjónustu og stuðla að öflugum mannlífi í miðborginni. Harpa hefur hlotið fjölda viðurkenninga og alþjóðlegra verðlauna fyrir byggingarlist og aðstöðu.

Harpa hefur mótað sér jafnréttisstefnu, hlotið jafnlaunavottun og er jafnframt aðili að Jafnvægisvögginu. Öll kyn eru hvött til að sækja um laus störf hjá félaginu. Sjá nánar um stefnur og starfsemi félagsins á www.harpa.is.

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

Umsóknarfrestur er til og með 7. nóvember nk.

Sótt er um störf á www.vinnvinn.is.

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

Við leitum að árangursdrifnu, skapandi og skemmtilegu fólki til að slást í góðan hóp.

Um er að ræða tvö lykilstörf á nýju Viðskipta- og markaðssviði hjá Hörpu tónlistar- og ráðstefnuhúsi ohf. Við leitum annars vegar að leiðtoga í starf sviðsstjóra sem leiðir öflug teymi viðskipta- og sölustjóra og hins vegar að drifandi hugmyndasmið í starf markaðs- og kynningarstjóra sem heyrir undir sviðið. Hér er einstakt tækifæri fyrir kröftuga einstaklinga sem vilja taka þátt í lífandi starfsemi og fjölbreyttum rekstri í tónlistar- og ráðstefnuhúsi allra landsmanna.

Sviðsstjóri Viðskipta- og markaðssviðs

Helstu viðfangsefni eru forysta fyrir söluteyminum á vettvangi viðburðahalds s.s. tónleika- og ráðstefna, funda og sýninga o.fl. sem og þróun tekjuskapandi þjónustu við ferðamenn. Markmiðadrifin áætlanagerð og eftirfylgni í tekjuöflun og nýtingu þjónustubátta. Leiða öfluga sókn ásamt viðskiptaþróun í samræmi við áherslur stefnumótunar Hörpu. Yfirumsjón með markvissu markaðs- og kynningarstarfi sem styður við útleigu á rýmum og þjónustu, eigin viðburði og styrkir Hörpu m.a. sem alþjóðlegt vörumerki. Sviðsstjóri situr í framkvæmdastjórn Hörpu.

Hæfniskröfur:

- A.m.k. 5 ára stjórnunarreynsla á sviði sem tengist helstu viðfangsefnum starfsins.
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi. Framhaldsmenntun á sviði starfsins er kostur.
- Reynsla af áætlanagerð, samningagerð og markmiðadrifinni verkefnastjórnun.
- Leiðtogahæfni, frumkvæði og metnaður.
- Mikil færni í mannlegum samskiptum, jákvæðni og sveigjanleiki.
- Mjög gott vald á íslensku og ensku.

Markaðs- og kynningarstjóri

Helstu viðfangsefni eru að leiða skapandi og skemmtileg markaðs- og kynningarmál Hörpu, umsjón með mörkun auk þess að vera leiðtogi í stafrænni þróun í Hörpu. Yfirumsjón með vefsíðu, samfélagsmiðlum, skjáum og kynningarefni í gestastofu. Leiðir markaðsráð rekstraraðila í Hörpu og sér um innlend og erlend fjölmiðlasamskipti. Starfar í fjölbreyttum teyminum þvert á félagið.

Hæfniskröfur:

- Lágmark 3-5 ára reynsla af markaðs- og kynningarmálum.
- Háskólamenntun á sviði markaðsmála eða sambærilegra greina sem nýtist í starfi.
- Mjög góð þekking, færni og reynsla af stafrænni markaðssetningu og miðlun.
- Mjög gott vald á íslensku- og ensku og færni í textagerð.
- Færni í mannlegum samskiptum og mikil reynsla af teymisvinnu.
- Skapandi, jákvæð og lausnamiðuð nálgun í starfi.

vinnvinn
RÁÐNINGAR | RÁÐGJÖF

vinnvinn

Viltu láta gott af þér leiða?



Klappir óskar eftir að ráða tvo öfluga sérfræðinga í teymið sitt. Um er að ræða einstakt tækifæri til að láta gott af sér leiða og hafa áhrif í baráttunni við hnattræna hlýnun.

Sérfræðingur á sviði sjálfbærni- og umhverfismála

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Þjónusta og ráðgjöf til viðskiptavina á sviði sjálfbærni- og umhverfismála
- Þátttaka í þróun sérfræðiþjónustu og sjálfbærnilausnar
- Öflun og miðlun nýrrar þekkingar

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf s.s. í umhverfis- og auðlindafræði, umhverfisverkfræði eða skyldum greinum
- Starfsreynsla og brennandi áhugi á sjálfbærni- og/eða umhverfismálum
- Framúrskarandi samskiptahæfni og jákvætt viðmót
- Gott vald á íslensku og ensku í ræðu og riti

Aðrir þættir sem nýtast vel í starfi:

- Góð tækniþekking
- Gagnalæsi
- Drifkraftur, frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Tök á dönsku eða öðru Norðurlandtungumáli

Sérfræðingur í markaðsmálum

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Framkvæmd markaðsáætlunar og eftirfylgni í samvinnu við markaðsstjóra
- Þátttaka í innri og ytri markaðsaðgerðum
- Stafræn markaðssetning í gegnum samfélagsmiðla og aðra miðla
- Hugmyndavinna, efnissköpun og textasmíð (e. content) í markaðslegum tilgangi í samstarfi við aðrar deildir
- Samskipti við samstarfsaðila
- Tengiliður við gerð á auglýsingum
- Ýmis önnur tilfallandi verkefni sem snúa að markaðsmálum

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf sem nýtist í starfi, s.s. viðskiptafræði, markaðsfræði, eða sambærilegt nám
- Reynsla af markaðsstarfi er æskileg
- Góð reynsla af stafrænni markaðssetningu s.s. leitarvélabestun, Google Analytics, Adwords og stýringu samfélagsmiðla, s.s. Facebook, LinkedIn og Instagram
- Framúrskarandi samskiptahæfni og jákvætt viðmót

Aðrir þættir sem nýtast vel í starfi:

- Hæfni í textasmíð og geta til að miðla flóknum upplýsingum á einfaldan hátt
- Brennandi áhugi á umhverfismálum
- Drifkraftur, frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Góð tækniþekking
- Mjög góð íslensku- og enskukunnátta í ræðu og riti
- Kunnátta í Norðurlandtungumáli er kostur

Klappir er hugbúnaðar-fyrirtæki sem er leiðandi á heimsvísu í gagnadrifnum sjálfbærnilausnum.

Hugmyndafræði Klappa grundvallast á því að skapa stafræn vistkerfi þar sem aðilar deila á milli sín sjálfbærniupplýsingum og þannig auðvelda fyrirtækjum að fá gott yfirlit yfir þróun sjálfbærnimála í rekstri sínum.

Hugbúnaðarlausnir Klappa eru í notkun hjá yfir 300 fyrirtækjum um heim allan og er stefnan sett á enn frekari vöxt á næstu misserum.

Boðið er upp á skemmtilegt vinnuumhverfi með fjölbreyttum verkefnum og tækifærum til að hafa viðtæk samfélagsleg áhrif.

Nánari upplýsingar um Klappir má finna á: www.klappir.com

Áhugasamir einstaklingar, óháð kyni, eru hvattir til að sækja um. Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál og þeim svarað að ráðningu lokinni.

Umsóknarfrestur er til og með 8. nóvember 2021. Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is og þarf henni að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Upplýsingar veita Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta) og Einar Örn Ævarsson (einarorn@intellecta).

intellecta

Ráðgjöf

Ráðningar

Rannsóknir

RÁÐGJÖF RÁÐNINGAR RANNSÓKNIR



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

intellecta

Norðurál leitar að metnaðarfullu og ábyrgu fólki

Íslenski áliðnaðurinn er ein af stærstu útflutningsgreinum landsins og Norðurál er eitt stærsta iðnfyrirtæki á Íslandi. Á hverju ári notum við endurnýjanlega raforku til að framleiða um 320.000 tonn af áli fyrir erlenda markaði.

Hjá okkur starfa um 600 manns með fjölbreytta menntun og bakgrunn. Störfin eru fjölbreytt og henta öllum, óháð kyni. Norðurál leggur áherslu á heilsusamlegt, öruggt og ánægjulegt starfs-umhverfi og góðan starfsanda. Starfsfólki bjóðast ferðir til og frá Akranesi, Borgarnesi og af höfuðborgarsvæðinu.

Framleiðslusérfræðingur í kerskála

Helstu viðfangsefni eru stýring á kerjum í rekstri og úrvinnsla gagna, úttektir á verklagi í kerskála ásamt greiningu og úrvinnslu framleiðsluupplýsinga. Viðkomandi mun taka þátt í þróun á kerstýrikerfi og bera ábyrgð á því, sem og umbótavinnu í ferlum og kerfum kerskála.

Verkefnastjóri fjárfestinga hjá Norðuráli

Helstu viðfangsefni eru daglegur rekstur og umsjón með fjárfestingarverkefnum, þátttaka í gerð og eftirfylgni með fjárfestingaáætlunum og kostnaðar- og tímaeftirlit. Viðkomandi mun einnig sinna ýmis konar skýrslugerð og upplýsingagjöf og eiga samskipti við stjórnendur og hagsmunaaðila.

Umsóknarfrestur er til og með 3. nóvember 2021.

Umsóknir og upplýsingar um störfin, ásamt hæfniskröfum er að finna á www.intellecta.is. Upplýsingar veita Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) og Torfi Markússon (torfi@intellecta.is) í síma 511 1225. Áhugasamir einstaklingar, óháð kyni, eru hvattir til að sækja um störfin. Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál og þeim svarað að ráðningu lokinni.

Hreint ál úr íslenskri orku | nordural.is





VIÐ HLUSTUM



VILTU VERA MEÐ?

LYFJAFRÆÐINGAR

ÓSKAST TIL STARFA

Upplýsingar um störfín veitir Guðbjörg Stefánsdóttir, rekstrar- og mannauðsstjóri, gudbjorg@lyfoghelsa.is
Sendu umsókn merktu „lyfjafraeðingur“, ásamt ferilskrá á starf@lyfoghelsa.is

www.lyfoghelsa.is

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.

Starfssvið

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

Hæfniskröfur

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

 Lyf & heilsa



Sunnulækjarskóli

Við Sunnlækjarskóla á Selfossi eru eftirtaldar stöður lausar til umsóknar

- Sérkennari á elsta stigi 100% staða
- Kennari til að sinna forföllum 60-100% staða
- Stuðningsfulltrúi á yngsta stigi 65% staða

Í Sunnlækjarskóla eru um 700 nemendur og þar er lögð áhersla á fjölbreytta kennsluhætti, einstakling-smiðað nám, teymisvinnu kennara, ábyrgð nemenda og góða samvinnu allra sem að skólalastarfinu koma.

Í Sveitarfélaginu Árborg búa rúmlega 10 þúsund manns og lögð er áhersla á öflugt skóla- og frístundastarf og góða velferðarþjónustu. Skólar og aðrar deildir fjölskyldusviðs vinna að því að styrkja heildstæða nærþjónustu við börn, foreldra og skóla. Áhersla er lögð á snemmtækan stuðning, góð tengsl skóla og skólalista og skólaþróunarverkefni sem unnin eru í anda lærdómssamfélagsins.

Umsóknarfrestur er til 8. nóvember 2021.

Nánari upplýsingar um störfín eru á ráðningarvef sveitarfélagsins <https://starf.arborg.is> og hjá skólalastjóra í síma 480-5400 og netfang birgir@sunnulaekjarskoli.is.

Sækja þarf um stöðurnar á vef sveitarfélagsins, <https://starf.arborg.is>

Skólalastjóri



Erum við
að leita **að þér?**

Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í 50 ár





Vilt þú endurskoða framtíðina?

Starf innri endurskoðanda HÍ er laust til umsóknar

Innri endurskoðandi er ráðinn af rektor Háskóla Íslands og starfar í umboði háskólaráðs. Innri endurskoðandi starfar náið með endurskoðunarnefnd HÍ en hlutverk nefndarinnar er að stuðla að góðum stjórnarháttum og er henni ætlað að aðstoða háskólaráð og rektor við að sinna eftirlitshlutverki sínu.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Að vera rektor, háskólaráði og öðrum stjórnendum HÍ til ráðgjafar um málefni er varða hagkvæma nýtingu fjármuna, skilvirkni í rekstri, áhættustýringu og innra eftirlit með rekstri og fjármálum.
- Að meta hvort innri stjórn tæki HÍ, upplýsingakerfi, vinnuferlar, skipulag og stjórnun séu árangursrík og örugg og hæfa stefnu og markmiðum skólans.
- Að meta hvort reikningshald, uppgjör og ársreikningar séu í samræmi við ákvæði laga og reglna.
- Að stuðla að því að háskólaráð, rektor og aðrir stjórnendur HÍ fái réttar og nauðsynlegar upplýsingar til þess að geta sinnt hlutverki sínu af kostgæfni.
- Að gera, í samráði við eða að ósk háskólaráðs og rektors, úttektir á einstökum starfseiningum og völdum þáttum í rekstri og starfsemi HÍ og gera, eftir því sem ástæða er til, tillögur um úrbætur, breytingar og nýmæli sem geta bætt rekstur og fjármálastjórnun.
- Að fylgjast með niðurstöðum faglegra gæðaúttekta og leggja eftir atvikum mat á rekstrarlegar og fjárhagslegar forsendur þeirra.

- Að taka við ábendingum um óhagkvæmni og óskilvirkni í rekstri, áhættuþætti og möguleg misferli í meðferð fjármuna og gera, eftir því sem ástæða er til, háskólaráði og rektor viðvart.
- Að endurskoða lokauppgjör erlendra rannsóknastyrkja.
- Að undirbúa fundi endurskoðunarnefndar HÍ í samráði við formann hennar.
- Að sinna öðrum verkefnum sem rektor og háskólaráð kunna að fela innri endurskoðanda.

Hæfniskröfur

- Háskólagráða á sviði opinberrar stjórnsýslu, lögfræði, viðskiptafræði eða sambærilegu, sem nýtist í starfi.
- Löggilding í endurskoðun og/eða alþjóðleg faggilding í innri endurskoðun er æskileg.
- Staðgóð þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu og innri endurskoðun.
- Sjálfstæð og nákvæm vinnubrögð.
- Hæfni í mannlegum samskiptum.
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti á íslensku og ensku.

Frekari upplýsingar um starfið

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

Eftirfarandi gögn skulu fylgja umsókn:

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

Umsóknarfrestur er til og með 1.11.2021

Nánari upplýsingar veita: Magnús Diðrik Baldursson, mb@hi.is, og Nanna Ingibjörg Viðarsdóttir, niv@hi.is.

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





Leitum að öflugum yfirhjúkrunarfræðingi svæðis á HSN Blönduósi

Heilbrigðisstofnun Norðurlands Blönduósi auglýsir laust starf yfirhjúkrunarfræðings svæðis.

Starfshlutfall er 100% og veitist starfið frá 1. desember 2021 eða eftir samkomulagi. Leitað er að áhugasömum einstaklingi til að taka þátt í áframhaldandi þróun og uppbyggingu starfstöðvarinnar til framtíðar í samræmi við stefnu HSN. Yfirhjúkrunarfræðingur ber faglega, stjórnunarlega og rekstrarlega ábyrgð. Næsti yfirmaður er framkvæmdastjóri hjúkrunar.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Fagleg og stjórnunarleg ábyrgð á hjúkrunarþjónustu og stöð-starfsemi hennar, samkvæmt skipuriti
- Þátttaka í klínisku starfi, vaktir að hluta
- 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 starfsstöðvarinnar samkvæmt skipuriti ásamt yfirlækni
- Stuðlar að góðri vinnustaðamenningu

Hæfniskröfur

- Íslenskt hjúkrunarleyfi og a.m.k. 5 ára starfsreynsla við hjúkrun
- 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 prófskríteini og íslenskt hjúkrunarleyfi. Tekið er á móti rafrænum umsóknum á heimasíðu stofnunarinnar www.hsn.is og einnig er hægt að smella á hlekkinn hér að neðan. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. 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.

Gildi HSN eru: Fagmennska - Samvinna - Virðing

Starfshlutfall er 100%

Umsóknarfrestur er til og með 08.11.2021

Nánari upplýsingar veita

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



Reykjavíkurborg



Lausar stöður í Langholtsskóla á vorönn 2022

- Kennari í 1. bekk. 100%
- Kennari í hönnun og smíði. 100%
- Stuðningsfulltrúi í sérdeild fyrir nemendur með einhverfu. 80%

Nánari upplýsingar á vef Reykjavíkurborgar: <http://reykjavik.is/laus-storf> og hjá Hreiðari Sigtryggssyni skólastjóra í síma 5533188 og á hreidar.sigtryggsson@rvkskolar.is.



SAMBAND ÍSLENSKRA SVEITARFÉLAGA

Starf lögfræðings hjá Sambandi íslenskra sveitarfélaga

Samband íslenskra sveitarfélaga hyggst ráða tímabundið lögfræðing á lögfræði- og velferðarsviði. Lögfræðingar sambandsins koma fram fyrir þess hönd við undirbúning lagafrumvarpa og stjórnvaldsfyrirmæla sem varða sveitarfélögin og vinna að upplýsingagjöf, ráðgjöf og fræðslu til sveitarfélaga. Lögfræðingurinn mun starfa ásamt öðrum lögfræðingum og sérfræðingum sviðsins að margþættum og síbreytilegum verkefnum, sem geta meðal annars varðað málefni félagsþjónustu, húsnæðismál og skipulags- og byggingamál, ásamt almennri aðstoð við sveitarfélög um túlkun laga og reglna sem varða starfsemi sveitarfélaga.

Gerð er krafa um embættispróf í lögfræði eða meistaraþróf í lögum, ásamt góðri þekkingu á stjórnsýslurétti. Reynsla af störfum á þeim málefnasviðum sem að ofan greinir er kostur, ásamt þekkingu og áhuga á málefnum sveitarfélaga. Gott vald á íslensku máli í ræðu og riti og hæfni í framsetningu upplýsinga er skilyrði. Góð kunnátta í a.m.k. einu öðru Norðurlandamáli og ensku er æskileg, sem og góð tölvuþekking, bæði til öflunar og úrvinnslu upplýsinga.

Leitað er að hæfum einstaklingi sem hefur til að bera frumkvæði, sjálfstæði, þjónustulund, hæfni í mannlegum samskiptum, nákvæmni í vinnubrögðum og forystu- og skipulagshæfileika. Æskilegt er að umsækjendur geti hafið störf sem fyrst.

Föst starfsaðstaða getur verið utan höfuðborgarsvæðisins, að þeirri forsendu uppfylltri að mögulegt verði að tryggja fullnægjandi starfsaðstöðu nærri heimili umsækjanda en einnig á skrifstofu Sambands íslenskra sveitarfélaga í Reykjavík.

Gert er ráð fyrir að ráðið verði í starfið til eins árs. Æskilegt er að umsækjandi geti hafið störf sem fyrst.

Nánari upplýsingar veita

Guðjón Bragason, sviðsstjóri lögfræði- og velferðarsviðs, netfang: gudjon.bragason@samband.is, eða Valur Rafn Halldórsson sviðsstjóri rekstrar- og útgáfusviðs, netfang: valur@samband.is eða í síma 515-4900.

Samband íslenskra sveitarfélaga er framsækinn vinnustaður sem býður upp á opið vinnuumhverfi, samheldinn starfsmannahóp og skapar starfsmönnum gott svigrúm til starfsþróunar. Umsækjendum er bent á að frekari upplýsingar um Samband íslenskra sveitarfélaga eru á heimasíðunni, www.samband.is. Þar er einnig að finna starfslýsingu fyrir starfið og mannaútsstefnu sambandsins.

Umsóknir, merktar Umsókn um starf lögfræðings á lögfræði- og velferðarsviði, berist eigi síðar en mánudaginn 8. nóvember nk. til Sambands íslenskra sveitarfélaga, Borgartúni 30, pósthólf 8100, 128 Reykjavík, eða í tölvupósti til samband@samband.is.



Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið

Skólastjóri við Hólabrekkuskóla

Skóla- og frístundasvið Reykjavíkurborgar auglýsir stöðu skólastjóra við Hólabrekkuskóla.

Hólabrekkuskóli er heildstæður grunnskóli í Breiðholti með um 480 nemendur og 70 starfsmenn. Mikil gróska einkennir skólaþróun í Hólabrekkuskóla, áhersla er lögð á skapandi starf og gagnreynda kennsluhætti sem skila árangri í fjölbreyttum og fjölmennarlegum nemendahópi. Leiðarljós Hólabrekkuskóla eru virðing, gleði og umhyggja. Unnið er eftir Uppbyggingarstefnunni og skólinn er í innleiðingarferli að verða Réttindaskóli UNICEF og að fá Regnbogavottun Reykjavíkurborgar á þessu skólaári. Nemendapening skólans er haldið árlega í tengslum við nemendalýðræði. Heildaráætlun skólans byggir á grunnþáttum menntastefnunnar Látum draumana rætast og Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna.

Í Hólabrekkuskóla er megin áhersla lögð á mál og læsi þar sem yfirskrifin er Lestur til árangurs. Þar er byggt á heildstæðum samræmdum aðferðum sem allir kennarar nota frá 1. til 10. bekkjar. Snillismiðja Hólabrekkuskóla nýtir stafræna tækni til að auðga menntun og veita nemendum fjölbreytt tækifæri til sköpunar og tjáningar. Skólinn er í miklu samstarfi við grenndarsamfélagið, vinnur að styrktum þróunarverkefnum og tekur þátt í erlendum samstarfsverkefnum.

Leitað er að metnaðarfullum einstaklingi sem býr yfir leiðtogaþæfileikum og hefur víðtæka reynslu og þekkingu á grunnskólastarfi.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Veita skólanum faglega forystu og móta framtíðarstefnu hans innan ramma laga og reglugerða og í samræmi við aðalnámskrá grunnskóla og stefnu Reykjavíkurborgar.
- Stýra og bera ábyrgð á rekstri og daglegri starfsemi skólans.
- Bera ábyrgð á starfsmannamálum, s.s. ráðningum, vinnutilhögun og starfsþróun.
- Bera ábyrgð á samstarfi aðila skólasamfélagsins.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Leyfi til að nota starfsheitið kennari.
- Viðbótarmenntun í stjórnun eða kennslureynsla á grunnskólastigi.
- Reynsla af faglegri forystu á sviði kennslu og þróunar í skólastarfi.
- Stjórnunarhæfileikar.
- Færni í áætlanagerð og fjármálastjórnun.
- Færni til að leita nýrra leiða í skólastarfi og leiða fram-sækna skólaþróun.
- Lipurð og hæfni í samskiptum.

Í öllu starfi skóla- og frístundasviðs er unnið að innleiðingu Menntastefnu Reykjavíkur, „Látum draumana rætast“, þar sem leiðarljósin eru virkni og þátttaka barna, aukid samstarf og fagmennska.

Umsókn fylgi yfirlit yfir nám og fyrri störf, leyfisbréf til að nota starfsheitið kennari, greinargerð um framtíðarsýn umsækjanda á skólastarfið, upplýsingar um framsækin verkefni sem umsækjandi hefur leitt og annað er málið varðar.

Ráðið verður í stöðuna frá og með 1. janúar 2022. Umsóknarfrestur er til og með 7. nóvember 2021.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og Kí vegna Skólastjórafélags Íslands.

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

Nánari upplýsingar veita Soffía Vagnsdóttir, skrifstofustjóri grunnskólahluta fagskrifstofu, og Ragnheiður E. Stefánsdóttir, mannaútsstjóri, sími 411 1111. Netföng: soffia.vagnsdottir@reykjavik.is / ragneidur.e.stefansdottir@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.



Erum við
að leita
að þér?



Reykjavíkurborg
Innri endurskoðun og ráðgjöf

Innri endurskoðun og ráðgjöf

Verkefnastjóri Innri endurskoðunar og ráðgjafar.

Við leitum að að öflugum verkefnastjóra í okkar hóp sem sem leggur ríka áhersla á sveigjanlegt teymisskipulag. Verkefnastjórar vinna að fjölbreyttum úttektum og fara eftir atvikum með teymisstjórnun í einstökum verkefnum.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Ber kennsl á og metur lykílahættuþætti í starfsemi Reykjavíkurborgar og fyrirtækja hennar og kemur með tillögur að efni og uppbyggingu innri endurskoðunaráætlunar.
- Framkvæmd viðtala, yfirferð skjala, þróun og framkvæmd kannana, gerð samantekta og vinnuskjala.
- Auðkenning, þróun og skráning endurskoðunaratriða og tillagna til úrbóta á grundvelli sjálfstæðs mats á sviðum sem eru til skoðunar.
- Greinir frá eða aðstoðar við að greina stjórnendum og stjórn frá niðurstöðum úttekta og ráðgjafarverkefna með skriflegum og munnlegum skýrslum.
- Kemur fram fyrir hönd Innri endurskoðunar og ráðgjafar í verkefnisteymum innan Reykjavíkurborgar og fyrirtækja hennar, á fundum með stjórnendum og í samskiptum út á við.

Hæfniskröfur:

- Framhaldsgráða í viðskiptafræði, opinberri stjórnsýslu eða önnur sambærileg menntun sem nýtist í starfi.
- Reynsla á sviði innri endurskoðunar, ytri endurskoðunar, reksturs, bókhaldsvinnu, viðskiptagreiningar og/eða áætlunarmats.
- Reynsla af verkefnastjórnun.
- Faggilding á sviði innri endurskoðunar er kostur (Certified Internal Auditor – CIA eða önnur faggilding s.s. CGAP, CRMA eða CISA).
- Þekking á opinberri stjórnsýslu er kostur.
- Góð kunnátta og færni til framsetningar máls í ræðu og riti á íslensku og ensku.
- Sjálfstæði og frumkvæði í vinnubrögðum.
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum.

Innri endurskoðun og ráðgjöf annast innri endurskoðun innan Reykjavíkurborgar sem telur miðlæga stjórnsýslu, velferðarsvið, skóla- og frístundasvið, íþrótt- og tólmstundasvið, umhverfis- og skipulagssvið og menningar- og ferðamálasvið. Samkvæmt samkomulagi við stjórnir önnumst við einnig innri endurskoðun hjá Faxaflóahöfnunum sf., Félagsbústöðum hf., Malbikunarstöðinni Höfða hf., Orkuveitu Reykjavíkur sef., og Slökkviliði höfuðborgarsvæðisins bs. Þá höfum við eftirlit með gæðum innri endurskoðunar innan SORPU bs. og Strætó bs.

Umsóknarfrestur er til 4. nóvember nk.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Hallur Símonarson innri endurskoðandi Reykjavíkurborgar í síma 411 4601 eða í gegnum tölvupóstfangið hallur.simonarson@reykjavik.is

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

Verkefnastjóri fjárfestingarverkefna

Vilt þú vera hluti af lausninni?

Við leitum að stórhuga verkefnastjóra með brennandi áhuga og þekkingu á faglegri verkefnisstjórnun. Starfið er hluti af öflugum teymi **Verkefnastofu Stefnu og árangurs**, sem stýrir fjárfestingarverkefnum ON, sem gegnir mikilvægu hlutverki í rekstri og árangri fyrirtækisins.

Verkefnastjóri leiðir verkefni allt frá undirbúningi þar til afurð hefur verið afhent til reksturs. Í því felst m.a. gerð kostnaðaráætlana og verksamninga, samskipti við hagsmunaaðila og umsjá leyfismála, ásamt því að tryggja aðföng.

Þetta er spennandi tækifæri fyrir manneskju sem býr yfir drifkrafti, góðri samskiptafærni og brennur fyrir faglegri verkefnastýringu. Frekari upplýsingar um menntunar- og hæfniskröfur starfsins má finna á on.is.

Umsóknarfrestur er til og með 1. nóvember 2021. Öll kyn eru hvött til að sækja um starfið.

Nánari upplýsingar veitir Óskar Friðrik Sigmarsson, forstöðu- maður Stefnu og árangurs - oskar.fridrik.sigmarsson@on.is

Orka náttúrunnar er leiðandi afl í umhverfisvænum orkuskiptum á Íslandi, nýsköpun og þróun endurnýjanlegrar orku.



www.on.is · on@on.is

on
ORKA NÁTTÚRUNNAR



Stjórnarráðsfulltrúi

Mennta- og menningarmálaráðuneyti auglýsir laust til umsóknar starf stjórnarráðsfulltrúa.

Um er að ræða fjölbreytt og krefjandi starf fyrir einstakling sem er nákvæmur í vinnubrögðum, býr yfir góðri hæfni í mannlegum samskiptum og skipulags-hæfni. Leitað er eftir áhugasömum og jákvæðum starfsmanni sem hefur hald-bæra reynslu af sambærilegu starfi.

Nánari upplýsingar um helstu verkefni, hæfni- og menntunarkröfur er að finna á vefsíðu Starfatorgs.

Umsókn skal skilað rafrænt á Starfatorgi og með umsókn þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningi fyrir hæfni umsækjanda í starfið.

Stjórnarráð Íslands
Mennta- og menningar-
málaráðuneytið

GTS ehf

Bifreiðastjórar óskast

Óskum eftir bílstjórum út frá Selfossi.

Hæfniskröfur:

- Rútuþróf
- Stundvísi
- Þjónustulund
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Hreint sakavottorð
- Enskukunnátta skilyrði og íslenskukunnátta æskileg.
- Getum útvegað herbergi til leigu.

Umsóknir sendist á gts@gts.is

GTS ehf er rótgróið ferðaþjónusta fyrirtæki sem var stofnað 1969. Við erum að leita að metnaðarfullu og hressu starfsfólki sem hefur áhuga á að vinna með okkur.



Sveitarfélagið
ÁRBORG

Verkefnastjóri hjá framkvæmda- og tæknideild

Sveitarfélagið Árborg leitar að verkefnastjóra hjá framkvæmda- og tæknideild, á mannvirkja- og umhverfissviði. Um er að ræða starf sem felur í sér stjórnun verkefna á sviðinu en einnig aðkomu að vali, þróun og innleiðingu á rafrænum tæknilausnum.

Helstu verkefni

- Verkefnastjórnun í viðhaldi og nýframkvæmdum í samráði við stjórnendur sviðsins
- Val, þróun og innleiðing á rafrænum tæknilausnum
- Aðkoma að áætlanagerð, hönnun og útboðum

Menntun- og hæfniskröfur

- Verk, tækni-, byggingarfræðimenntun eða sambærilegt nám
- Reynsla af ráðgjöf og verkefnastjórnun er æskileg
- Reynsal af áætlanagerð er æskileg
- Reynsla af verklegum framkvæmdum er kostur
- Reynsla af stjórnun starfsmanna á sambærilegu verksviði er kostur
- Reynsla og/ eða þekking á þróun landupplýsingakerfa er kostur
- Reynsla og þekking á stjórnsýslu sveitarfélaga er kostur
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum og rík þjónustulund
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum er skilyrði
- Færni til að tjá sig í ræðu og riti

Vakin er athygli á stefnu Árborgar að jafna hlutfall kynjanna í störfum og að vinnustaðir endurspegli fjölbreytileika sveitarfélagsins.

Umsóknum skal fylgja starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hvernig viðkomandi uppfyllir hæfniskröfur starfsins.

Nánari upplýsingar um starfið veitir

Sigurður Ólafsson deildarstjóri framkvæmda- og tækni-deildar, sigurdur.olafsson@arborg.is, sími 480 1500.

Umsóknarfrestur er til og með 7. nóvember n.k.

Eingöngu er hægt að sækja um starfið á ráðningarvef sveitarfélagsins, <http://starf.arborg.is/>

VSV
VESTMANNAEYJAR
ICELAND

HAFNAREYRI

Iðnaðarmenn óskast

Hafnareyri ehf. óska eftir að ráða vélvirkja, stálsmið eða starfsmann með sambærilega iðnmenntun til starfa á þjónustuverkstæði fyrirtækisins.

Um er að ræða fjölbreytt störf í öflugum hópi starfsmanna sem vinnur m.a. við eftirlit, þróun, endurbætur og viðhald tækja og búnaðar.

Vinnslustöðin hf. óskar eftir að ráða starfsmann í fiskimjölsverksmiðju fyrirtækisins. Um er að ræða störf við vélgæslu og viðhald búnaðar og tækja í verksmiðjunni.

Við leitum að starfsmanni:

- ✓ Með iðnmenntun, reynslu eða í námi sem nýtist í starfi.
- ✓ Sem getur unnið sjálfstætt og með lausnamiðaða hugsun.
- ✓ Með áhuga á tækni og nýjungum.
- ✓ Sem er jákvæður og tilbúinn að takast á við nýjungar í tækni.
- ✓ Sem er stundvís og með góða samskiptahæfileika.

Hafnareyri býður upp á margbreytileg störf og fjölbreytt verkefni þar sem hugvit, þekking og kunnátta starfsmanna gegnir lykilhlutverki. Við hvetjum bæði konur og karla til að sækja um.

Nánari upplýsingar:

Upplýsingar veitir Trausti Hjaltason, framkvæmdastjóri í síma 698 2632 eða á netfangið trausti@vsv.is og Unnar Hólm, verksmiðjustjóri í síma 692 1281 eða á netfangið unnarh@vsv.is.

Umsókn skal skilað með tölvupósti á netfangið: trausti@vsv.is eða unnarh@vsv.is
Umsóknarfrestur er til og með 31. október nk.

Vinnslustöðin hf. / Hafnareyri ehf. Hafnargötu 2 900 Vestmannaeyjar

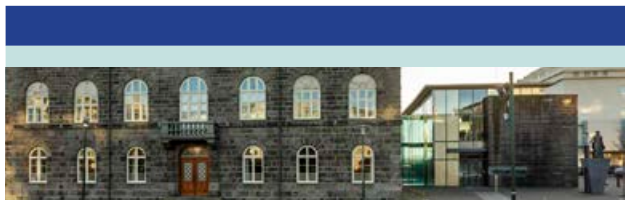
Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

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



HORFIR ÞÚ TIL FRAMTÍÐAR?

Skrifstofa Alþingis auglýsir nýtt og spennandi starf framtíðarfræðings á nefndasviði og leitar að jákvæðum, framsæknum og drifandi einstaklingi í starfið. Í því felst sérfræðiaðstoð við nýja framtíðarnefnd Alþingis, sbr. 35. gr. laga nr. 80/2021, en nefndinni er meðal annars ætlað að fjalla um áskoranir og tækifæri Íslands til framtíðar, til að mynda með tilliti til tæknibreytinga og sjálfvirknivæðingu, umgengni við náttúru Íslands og lýðfræðilegra breytinga.

Starfið felur meðal annars í sér gerð greininga og sviðsmynda fyrir framtíðarnefndina, aðstoð við stefnumótun og áætlanir ásamt öflun og úrvinnslu ýmissa gagna. Unnið er í teymisvinnu með sérfræðingum nefndasviðs eftir efni og verkefnum. Starfið felur í sér tækifæri til mótunar nýrra verkefna í lífandi og skemmtilegu starfsumhverfi.

HELSTU VERKEFNI OG ÁBYRGÐ

- Fagleg aðstoð og ráðgjöf við framtíðarnefnd Alþingis.
- Gerð og greining sviðsmynda.
- Aðstoð við stefnumótun og áætlanagerð.
- Öflun, greining og úrvinnsla gagna.
- Vinna við skýrslugerð og útgáfu annars efnis.
- Skipulag og umsjón með starfi nefndarinnar.

HÆFNISKRÖFUR

- Háskólapróf á meistarastigi sem nýttist í starfi.
- Reynsla af greiningarvinnu og stefnumótun.
- Þekking eða reynsla á sviði framtíðarfræða er kostur.
- Jákvæðni, skipulagsfærni og framúrskarandi samskiptahæfni.
- Ríkt frumkvæði og sjálfstæð og öguð vinnubrögð.
- Mjög gott vald á íslensku í ræðu og riti.
- Góð tungumálakunnátta, einkum í ensku en Norðurlandamál eru kostur.

FREKARI UPPLÝSINGAR UM STARFIÐ

Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi sem forseti Alþingis og Félag starfsmanna Alþingis hafa gert. Tekið er mið af jafnréttisáætlun skrifstofu Alþingis við ráðningar.

Umsókn skal fylgja ferilsskrá ásamt prófskirteinum og kynningarbréfi þar sem umsækjandi rökstyður umsókn sína og lýsir hæfni sinni til starfsins. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir. Umsóknir um starfið gilda í sex mánuði frá auglýsingu þessari.

Um starfsemi Alþingis, skrifstofu þingsins og nefndasvið, sjá vef Alþingis.

Sótt er um starfið á starfatorg.is
Umsóknarfrestur er til og með 08.11.2021

Nánari upplýsingar veitir:

Hildur Eva Sigurðardóttir, forstöðumaður nefndasviðs, í síma. 563-0500.

GILDI SKRIFSTOFU ALÞINGIS ERU
FRAMSÆKNI | VIRÐING | FAGMENNSKA



Ert þú leiðtoginn sem við leitum að?

Forstöðumaður Fyrirtækjaráðgjafar

Við leitum að öflugum leiðtoga í stjórnendateymi VÍS til að leiða hóp sem sinnir framúrskarandi viðskiptastýringu, sölu og þjónustu við fyrirtæki.

Hlutverk fyrirtækjaráðgjafar er einnig að sinna samstarfi á sviði forvarna og áhættumati á fyrirtækjaviðskiptum. Viðkomandi þarf að hafa brennandi áhuga á að rækta og viðhalda langtíma viðskiptasamböndum.

Saman ætlum við að breyta því hvernig tryggingar virka og fækka tjónum og slysum viðskiptavina.

Helstu verkefni og ábyrgð

- ▶ Ábyrgð á viðskiptastýringu, ráðgjöf, sölu og þjónustu við fyrirtæki
- ▶ Ábyrgð á forvarnarsamstarfi við fyrirtæki
- ▶ Ábyrgð á áhættumati á nýjum og núverandi viðskiptum
- ▶ Nýta sóknartækifæri á fyrirtækjamarkaði
- ▶ Leiða umbótastarf sem færir þjónustu við fyrirtæki yfir í stafrænar lausnir
- ▶ Leiða hóp starfsmanna í átt að markmiðum okkar og sinna markvissri endurgjöf

Menntunar- og hæfniskröfur

- ▶ Framúrskarandi leiðtoga- og samskiptahæfni
- ▶ Þekking og reynsla af viðskiptastýringu á fyrirtækjamarkaði
- ▶ Umtalsverð reynsla af stjórnun
- ▶ Þekking og skilningur á rekstri fyrirtækja og atvinnulífínu
- ▶ Háskólamenntun sem nýttist í starfi

Það sem við höfum upp á að bjóða

Framúrskarandi vinnustað með einstaka vinnustaðamenningu || Fyrirmyndarfyrirtæki með áherslu á jafnrétti Nýsköpunarumhverfi - við elskum hugrekki || Fyrirtæki sem hugsar til framtíðar með því að leggja áherslu á sjálfbærni Tækifæri til þess að vaxa og dafna – í lífi og starfi

Sæktu um í gegnum starfasíðuna okkar á vis.is/storf. Þar lætur þú fylgja starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem þú gerir grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstyður hvernig þú uppfyllir hæfniskröfur.

Umsóknarfrestur er til og með 31. október. Við hvetjum öll þau sem uppfylla hæfniskröfur til að sækja um óháð kyni.

Nánari upplýsingar veitir Hafdis Hansdóttir framkvæmdarstjóri þjónustu hafdis@vis.is eða Agla Sigríður Björnsdóttir hjá Ráðum ráðningarstofu agla@radum.is

VÍS10-2021

Fyrirtæki ársins 2021

hagvangur.is



HAGVANGUR

ÞJÓNUSTUFULLTRÚI Á HEILBRIGÐISSVIÐI

ICEPHARMA LEITAR AÐ METNAÐARFULLUM OG DRÍFANDI EINSTAKLINGI Í SPENNANDI STARF Á HEILBRIGÐISSVIÐI

HELSTU VERKEFNI OG ÁBYRGÐ:

- Þjónusta við viðskiptavinum
- Samskipti við birgja og dagleg verkefni sem tengjast þeim
- Tilboðsgerð vegna útboða og verðfyrirspurna
- Umsjón með verkbeiðnum vegna tækniþjónustu
- Umsjón með sendingum vegna erlendra viðgerða

HÆFNISKRÖFUR:

- Menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af vörustjórnun
- Greiningarhæfni og tölvulæsi
- Þekking á viðskiptakerfum eins og Ax
- Rík þjónustulund, fagmennska, skipulagshæfni og frumkvæði
- Jákvæðni og framúrskarandi færni í mannlegum samskiptum
- Gott vald á íslensku og ensku, kunnátta í Norðurlandamáli er kostur

Nánari upplýsingar um starfið veitir Hjörtur Gunnlaugsson, framkvæmdastjóri Heilbrigðissviðs Icepharma, hjortur@icepharma.is. Umsóknarfrestur er til og með 25. október. Umsókn skal fylgja ítarleg ferilskrá ásamt kynningarbréfi sem lýsir hæfni umsækjanda til að gegna starfinu. Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál og í samræmi við lög um meðferð persónuupplýsinga.



icepharma

Icepharma er í fararbroddi á íslenskum heilbrigðis- og neytendamarkaði. Kjarninn í starfsemi okkar er að auka lífsgæði með öflugri framboði af heilsueflandi vörum. Hjá fyrirtækinu starfa yfir 100 manns við sölu og markaðssetningu, sérfræðiráðgjöf og þjónustu. Við leggjum áherslu á metnað, frumkvæði, gleði og svigrúm starfsfólks til að vaxa og þróast í starfi.

ósar

Sótt er um starfið á ráðningarvef Icepharma: www.icepharma.is / Um Icepharma / Atvinna

HH
RÁÐGJÖF

LEITAR ÞÚ AÐ STARFSMANNI?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og að rétti einstaklingurinn finnist fyrir þá aðila sem nýta sér þjónustu okkar vegna ráðninga starfsfólks í allar tegundir starfa.

ATVINNUVEFUR MEÐ RÁÐNINGARKERFI *aðeins 24.500 kr.**

Á atvinnuvefnum geta fyrirtæki sett sjálf inn atvinnuauglýsingar og nýtt ráðningarkerfið okkar til að vinna úr umsóknum eða beint umsóknum á eigin síðu.

» Ódýrt

- Sanngjarnt lágt verð
- Einföld verðskrá

» Skilvirkt

- Flokkunarkerfi
- Aðstoð við textagerð
- Svarpóstar
- Viðbótarþjónustur
- Fjöldi umsækjenda á skrá

» Auðvelt í notkun

- Þú setur inn atvinnuauglýsingu í ráðningarkerfi
- Móttækur umsóknir í ráðningarkerfi
- Flokkar og vinnur úr umsóknum í ráðningarkerfi
- Svarar umsækjendum í ráðningarkerfi
- Ráðgjafar HH Ráðgjafar alltaf tiltaks ef á þarf að halda

Atvinnuauglýsingin þín nær til allt að 35.000 einstaklinga sem eru skráðir hjá HH Ráðgjöf í atvinnuleit.

RÁÐNINGARÞJÓNUSTA

Í ráðningarþjónustunni veitum við heildaraðstoð við ráðningarferlið. Sérfræðingar okkar sjá um alla úrvinnslu.

» Vinnusparnaður

Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar, tökum forviðtöl og öflum umsagna

» Fjöldi hæfra umsækjenda

Fjöldi umsækjenda á skrá í almennum gagnagrunni okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn fyrir starfið

» Reynsla og þekking

Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði mannauðsmála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og hagnýtri menntun

*Verð án virðisaukaskatts.

HH RÁÐGJÖF

www.hhr.is - sími: 561 5900 - hhr@hhr.is

Is this your dream job?

We are seeking talented people to join our team of energetic and passionate people. Nox Medical is a global leader in sleep diagnostics with a vision centered on telemedicine and delivering better sleep solutions to help people wake up to a brighter world each day.

Project Manager

In this position as Project Manager (PM) in our Clinical Trials Program you will be responsible for managing implementations of Nox Medical customer solutions, enabling successful clinical trials from start to finish together with our strategic business partners.

Function & Responsibilities

- Application of long-term project management skills to realize a timely solution delivery while addressing the associated business objectives within the defined project scope
- Developing project scopes and objectives, involving all relevant internal and external stakeholders ensuring technical and operational feasibility
- Coordinate internal and external resources for the execution of client-facing solution projects
- Ensure transparent and regular reporting on project progress and escalation of risks as needed
- Create and maintain comprehensive project documentation according to internal and customer requirements

Qualifications

- Bachelor or master's degree in project management, engineering or equivalent experience
- 5+ years' experience in technical, clinical or pharma project management of customer solution implementations, managing multiple projects simultaneously
- Strong analytical skills to investigate problems and processes with a solution-oriented, continuous improvement mindset
- Solid technical background, with understanding or hands-on experience in hardware or software solution implementation
- Excellent English communication skills, both verbal and written

Regulatory Affairs Associate

The Regulatory Affairs Associate will participate in cross-functional team projects relating to design and development of medical devices, market registrations and implement/improvement projects to ensure regulatory compliance of the manufacturer and the medical device throughout its life cycle.

Function & Responsibilities

- Assist with preparing/compiling regulatory documents for international product registration
- Participates in developing, implementing, and maintaining the necessary internal procedures to ensure the company's ongoing compliance with national and international regulations/requirements
- Research applicable national and international standards, and guidance to provide input to the company's ongoing compliance
- Provide support during audits conducted by Notified Body/Conformity Assessment Bodies and Regulatory Authorities

Qualifications

- B.Sc. degree in Biomedicine, Engineering, Biological Science, Chemistry, Pharmacology, or equivalent experience required
- Good planning/organizational and problem-solving skills
- Exercise judgment within defined procedures and practices to determine appropriate action
- Experience with medical device regulatory affairs, submissions, compliance programs and quality systems is an advantage
- Excellent oral and written communication skills
- Excellent English skills, both verbal and written

Quality Specialist

In the position as Quality specialist you will be working in an ISO 13485:2016/MDSAP certified Quality Management environment where great team spirit, cooperation and solution-oriented mindset is what we strive for in our projects and daily operations.

Function & Responsibilities

- Responsible for reviewing quality outputs for compliance to national and internal quality system requirements
- Responsible for reviewing and assessing change control, validation, and qualification documents
- Contributes to CAPA and NCR System, including reviewing the adequacy of root cause, corrections, corrective actions, preventative actions and effectiveness
- Participates in cross-functional development projects in a quality assurance role
- Participates and/or conducts internal/supplier audits
- Provides support during audits conducted by Nox Medical's Notified Body (NB)/Conformity Assessment Bodies (CAB) and Regulatory Authorities (RA) and formulating the appropriate response and corrective actions

Qualifications

- B.Sc. / M.Sc. degree in related field or equivalent experience required
- 3+ years experience in quality assurance/quality control in medical device/ pharmaceutical industry
- Qualification/Skill to conduct internal audits
- Exercise judgment within defined procedures and practices to determine appropriate action
- Strong documentation skills
- Excellent English skills, both verbal and written

Associate Project Manager

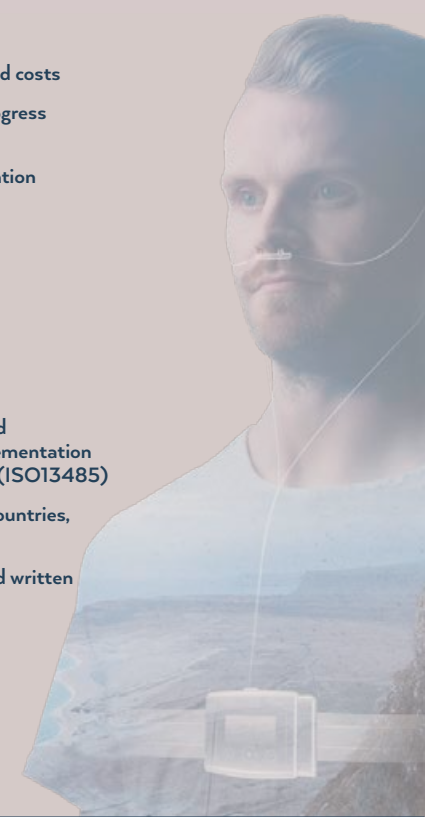
In this position as Associate Project Manager in our Medical Systems Program you will be supporting the management of Nox Medical R&D projects enabling successful medical device delivery from start to finish together with our internal R&D, Regulatory and Product Management teams among others.

Function & Responsibilities

- Application of project management skills to realize a timely solution delivery within the defined project scope
- Develop a detailed project plan to track progress
- Manage and track changes in project scope, schedule and costs
- Ensure transparent and regular reporting on project progress and escalation of risks as needed
- Create and maintain comprehensive project documentation according to internal requirements

Qualifications

- Master's degree in project management, engineering or equivalent experience
- Good analytical skills and high interest in investigating problems and processes
- High interest in understanding the technical background of medical hardware and software solutions, their implementation and project documentation in a regulated environment (ISO13485)
- Interest to work in distributed teams across different countries, cultures and time zones
- Very good English communication skills, both verbal and written



Please apply via our homepage www.noxmedical.com/jobs

We kindly ask you to submit the Job application, CV and cover letter in English. The application deadline is **October 25th**. We are always interested in talented individuals who share our passion for improving people's lives. Nox Medical embraces diversity. As an equal opportunities employer, we believe the foundation of our dynamic and pioneering spirit starts with a fair and inclusive culture. Our company culture focuses on bringing unique ideas and people together to spark innovation and teamwork. All applications will be replied to and are treated with utmost care and confidentiality.





Stjórnarráðsfulltrúi



Mennta- og menningarmálaráðuneyti auglýsir laust til umsóknar starf stjórnarráðsfulltrúa.

Um er að ræða fjölbreytt og krefjandi starf fyrir einstakling sem er nákvæmur í vinnubrögðum, býr yfir góðri hæfni í mannlegum samskiptum og skipulags-hæfni. Leitað er eftir áhugasömum og jákvæðum starfsmanni sem hefur hald-bæra reynslu af sambærilegu starfi.

Nánari upplýsingar um helstu verkefni, hæfni- og menntunarkröfur er að finna á vefsíðu Starfatorgs.

Umsókn skal skilað rafrænt á Starfatorgi og með umsókn þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningi fyrir hæfni umsækjanda í starfið.

Stjórnarráð Íslands
Mennta- og menningar-
málaráðuneytið



Við ráðum

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

Stjórnendaleit

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

Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

Góður gagnagrunnur, gott tengslanet og 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 persónuleikagætti 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 starfsferilsskrá og kynningarbréf og hagnýt atriði varðandi starfsleit og atvinnuviðtöl.



Hönnun og áætlanagerð á Akureyri

RARIK ohf. auglýsir laust til umsóknar starf tæknimanns við hönnun, áætlanagerð ofl. á starfsstöð fyrirtækisins á Akureyri. Æskilegt er að umsækjendur geti hafið störf sem fyrst. Hér er um fjölbreytt starf að ræða við dreifikerfi fyrirtækisins. Við hvetjum bæði konur og karla til að sækja um.

Helstu verkefni

- Áætlanagerð.
- Hönnun dreifikerfa.
- Verkbeiðnaútgáfa.
- Verkundirbúningur.
- Samskipti við viðskiptavini.
- Þátttaka í svæðisvakt.

Hæfniskröfur

- Rafmagnstæknifræði, rafmagnsiðnfræði.
- Þekking og reynsla af háspennukerfum er kostur.
- Góð almenn tölvukunnátta.
- Þekking á AutoCad æskileg.
- Jákvæðni og lipurð í mannlegum samskiptum.
- Drifkraftur og geta til að vinna sjálfstætt.

Nánari upplýsingar veita Sigurjón Jóhannesson, deildarstjóri rekstrarsviðs á Norðurlandi og starfsmannastjóri RARIK í síma 528 9000. Umsóknarfrestur er til 8. nóvember 2021 og skal skila umsóknum með ferilsskrá á www.rarik.is/atvinna.

RARIK ohf. er rekið sem opinbert hlutafélag í eigu ríkisins. Hlutverk RARIK er að dreifa raforku auk þess að afla, dreifa og annast sölu á heitu vatni. Starfsmenn RARIK eru um 200 á 20 starfsstöðvum sem eru dreifðar vítt og breitt um landið.

RARIK ohf. | www.rarik.is/atvinna



ráðum
ráðningarstofa

Parftu að ráða starfsmann?

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

ráðum
ráðningarstofa

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

ÓSKAST TIL LEIGU

ÁTVR – Leiguhúsnæði óskast fyrir Vínbúð

Ríkiskaup fyrir hönd Áfengis- og tóbaksverslunar ríkisins óska eftir að taka á leigu um 400-600 m² húsnæði fyrir Vínbúð í Reykjavík.

Svæðið afmarkast af Snorrabraut, Hverfisgötu, Tryggvagötu, Geirsgötu og til sjávar í norður.

Húsnæðið þarf að fullnægja eftirfarandi kröfum:

1. Vera á skilgreindu verslunarsvæði.
2. Liggja vel við almenningssamgöngum
3. Umferð að og frá húsnæðinu skal vera greið.
4. Húsnæðið skal vera á jarðhæð.
5. Húsnæði bjóði upp á að vöruhúð opnast beint út á bak- eða hliðarsvæði.
6. Góð aðkoma sé að húsnæðinu fyrir viðskiptavini og næg bílastæði (æskilegt að sérmerkja megi um 20 stæði vín- búðinni).
7. Lögð er áhersla á gott aðgengi af bílplani fyrir hreyfi- hamlaða og jafnframt þurfa að vera bílastæði fyrir starfs- fólk.
8. Aðkoma að húsnæðinu fyrir flutningabíla með vörur skal vera góð.
9. Verslunarrýmið sé sem næst rétthyrnt (hlutföll rýmisins nálægt 3 á móti 2) og mega súlur, veggir eða annað ekki hamla yfirsýn um verslunarhluta húsnæðisins.
10. Húsnæðið verður að fullnægja öllum kröfum sem opinberar eftirlitsstofnanir og umsagnaraðilar gera til slíks og vera samþykkt af þeim.

Leigutími húsnæðisins er allt að 10 ár.

Húsnæðið skal afhenda samkvæmt samkomulagi og ræðst afhendingartími nánar af ástandi þess við afhendingu.

Gögn þurfa meðal annars að innihalda eftirfarandi:

1. Staðsetning húsnæðis.
2. Teikningar af húsnæði.
3. Mögulegan afhendingartími.
4. Ástand húsnæðis við afhendingu.
5. Leiguverð án vsk. og skal það innifela allan kostnað.
6. Upplýsingar um aðra starfsemi í húsnæðinu.
7. Kvaðir sem kunna að hafa áhrif á starfsemi Vínbúðar á svæðinu.
8. Fyrirsjáanlegar breytingar sem gætu haft áhrif á kröfufliði 1- 10 að ofan á leigutímanum.

Vakin er athygli á því að leiði markaðskönnun þessi til undirrit- unar samnings eru slíkir leigusamningar undanskildir lögum um opinber innkaup nr. 120/2016, sbr. a. lið 1. mgr. 11. gr. laganna.

Fyrirspurnir skulu sendar rafrænt í útboðskerfinu <https://tend- sign.is/>. Fyrirspurnatíma lýkur 29. október 2021 og svarfrestur er til 01. nóvember 2021. Upplýsingum skal skila rafrænt í útboðskerfinu <https://tendsign.is/> með þeim hætti sem lýst er í útboðskerfinu eða á netfang utbod@rikiskaup.is með subject "21575: Húsnæðisöflun fyrir ÁTVR í Reykjavík" eigi síðar en kl. 12:00, föstudaginn 05. nóvember 2021. Áhugasamir aðilar eru því hvattir til að skila upplýsingum tímanlega. Það er á ábyrgð fyrirtækis að svör berist innan tímafrests.

Leiðbeiningar varðandi útboðskerfið er að finna á heimasíðu Ríkiskaupa.

Nánari upplýsingar má finna á www.utbodsvefur.is.



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

RÍKISKAUP



SÁLFRÆÐINGUR FULLORÐINNA HEILSUGÆSLAN EFSTALEITI

Laust er til umsóknar 80-100% tímabundið starf sálfræðings fullorðinna við Heilsugæsluna Efstaleiti.

Um er að ræða afleysingu í eitt og hálf ár. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst eða samkvæmt nánara samkomulagi. Sálfræðingur mun starfa í teymi með öðrum sálfræðingum á starfsstöð í Glæsibæ.

Um er að ræða ábyrgðarmikið og krefjandi starf og spennandi vettvang fyrir sálfræðing sem hefur áhuga á nýsköpun og framþróun í heilsugæslu.

Lögð er áhersla á að sálfræðingar HH fái handleiðslu og símenntun í faginu.

HELSTU VERKEFNI OG ÁBYRGÐ

Veita sálfræðipjónustu byggða á gagnreyndri þekkingu fyrir einstaklinga 18 ára og eldri.

Greina, meta og veita meðferð á geðrænum vanda, ásamt því að taka þátt í þróun og uppbyggingu sálfræðipjónustu í heilsugæslu.

Starfshlutfall er 80-100%. Umsóknarfrestur er til og með 25.10.2021.

Nánari upplýsingar veita Alma Eir Svavarsdóttir - alma.e.svavarsdottir@heilsugaeslan.is - 513 6100 og Liv Anna Gunnell - liv.anna.gunnell@heilsugaeslan.is - 513 5000

Sjá nánar á www.starfatorg.is og á www.heilsugaeslan.is undir laus störf



VIRÐING - SAMVINNA - FAGMENNSKA

Við leiðum fólk saman

hagvangur.is



HAGVANGUR

intellecta.is

RÁÐNINGAR



intellecta

STYRKUR TIL FRÆÐSLU

Ert þú fræðsluaðili sem brennur fyrir nýjungum í starfstengdu námi?

Opnað hefur verið fyrir umsóknir úr þróunarsjóði atvinnu og menntunar fyrir styrki til þróunar og kennslu hagnýts og starfstengds náms sem nýst getur atvinnuleitendum til endurmenntunar eða til kynningar á nýju starfssviði.

MARKMIÐ:

Að bæta stöðu atvinnuleitenda á vinnumarkaði og auðvelda þeim að mæta nýjum aðstæðum og þörfum í atvinnulífinu.

Að þróa nýjungar í námi og kennsluaðferðum, sem og mati á fyrri reynslu og námi, þ.m.t. raunfærnimati.

FRÆÐSLA FYRIR HVERJA:

Atvinnuleitendur sem hafa verið 12 mánuði eða lengur á skrá hjá Vinnumálastofnun.

Lögð er áhersla á:

- Starfs- og tækninám
- Stafræna og græna hæfni
- Starfstengdan tungumálastuðning
- Að námið sé starfstengt og hluti þess sé vinnustaðþjálfun



Stjórnarráð Íslands
Félagsmálaráðuneytið



VINNUMÁLA
STOFNUN

Fyrirmyndarþjónusta

Virðing

Áreiðanleiki

HVERJIR GETA SÓTT UM:

Fyrirtæki eða stofnanir sem geta tryggt atvinnuleitendum starfsþjálfun í samstarfi við viðurkenndan fræðsluaðila.

Viðurkenndur fræðsluaðili sem býður upp á nám í samstarfi við fyrirtæki eða stofnun.

Einyrkjar eða fræðslusjóðir samtaka launamanna og atvinnurekenda í samstarfi við fyrirtæki eða stofnun og fræðsluaðila.

HVAR Á AÐ SÆKJA UM?

Umsóknir og nánari upplýsingar á vef Vinnumálastofnunar: vinnumalastofnun.is/styrkur-til-fraedslu

Opnað verður fyrir umsóknir mánudaginn 25. október.

Umsóknarfrestur er til 22. nóvember.

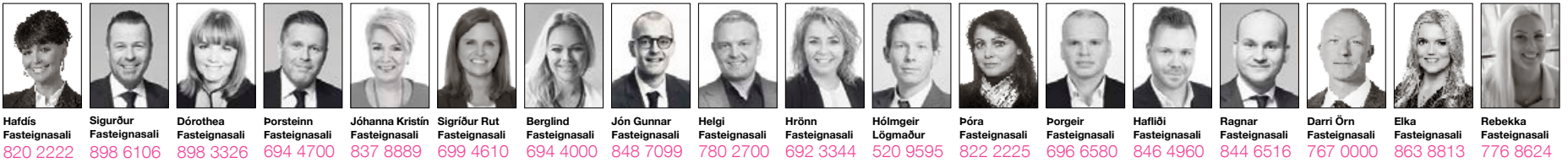
Vinnumálastofnun Kringlunni 1, 103 Reykjavík Sími 515 4800

www.vmst.is

job

Finnum draumastarfið saman

Erum við að leita að þér?



Grænlandsleið 14 113 Reykjavík
Verð: 108.900.000

OPIÐ HÚS mánudaginn 25. október kl. 17:30-18:00
Herbergi: 3 Stærð: 205 m²

Glæsileg útsýnisíbúð! Um er að ræða rúmgóða og fallega eign á tveimur hæðum með sér inngangi í endahúsi innst í botnlanga í Grafarholti. Stórkostlegt útsýni er yfir höfuðborgina. Alls er eignin skráð 205,2 fm þar af 38,8fm bílskúr. Aðkoman er falleg með stórru upphitaðri heimkeyrslu sem rúmar þrjá bíla. Skiptist eignin í forstofu, sjónvarpshol, tvö svefnherbergi, tvö baðherbergi, rúmgott þvottaherbergi og aðalrymi sem er á efri hæð með eldhúsi, borðstofu og stofu. Útgengt er á tvennar rúmgóðar þaksvalir og er heitur pottur á annari veröndinni sem er upphituoð að stórum hluta. Vinsæl staðsetning þar sem stutt er í fjölbreytta útivist, fallega náttúru, golfvöll GR og almenna þjónustu. **Upplýsingar veitir Sigurður fasteignasali í gsm: 898 6106**



STUÐLASKARÐ 9-15
221 Hafnarfirði

OPIÐ HÚS laugardaginn 23 okt. kl. 13:00-14:00
Herbergi: 3-4 | Stærð: 83,3-161,5 m² **VERÐ 58,3-93,5 mkr**

GLÆSILEGAR 3JA-4RA HERBERGJA ÍBÚÐIR, FLESTAR MEÐ SÉRINNGANGI Í NÝBYGGINGU VIÐ STUÐLASKARÐI HAFNARFIRÐI.

Um er ræða fjórþýlishús. Fallegar innréttingar er frá Brúnás, AEG eldhústæki og blöndunartæki frá Tengi. Íbúðin skilast með flísam á gólf í baði, anddyri og þvottaherbergi frá Álfaborg.

Traustur byggingaraðili Byggingarfélag Gylfa og Gunnars hf. Skarðshlíðin er fjölskylduvænt íbúðahverfi í Hafnarfirði vestan Ásfjalls. Stutt er í alla þjónustu og Skarðshlíðarskóla. Fallegar náttúruperlur á næsta leiði og opnað verður fyrir nýja veltengingu við Ásvallaþraut fljótlega.

Naustabryggja 7, íb. 106 110 Rvk **53.900.000**

SELD

OPIÐ HÚS mánudaginn 25. okt. kl 17.30-18.00
Herbergi: 3 Stærð: 106,8 m²

SEM NÝ - NÝMALUÐ - NÝPUSSAÐ PARKET - LAUS TIL AFHENDINGAR VIÐ KAUPSAMNING - 3JA HERB. VEL SKIPULÖGÐ ÍBÚÐ MEÐ UM 30 FM. SÓLPAL-LUJ VESTUR AUK STÆDIS Í BÍLAGEYMSLU OG ÖÐRU SÉRMERKTU STÆÐI Á LÖÐ. **Upplýsingar veitir Jóhanna Kristín fasteignasali í gsm: 837 8889**

Hallakur 4 210 Garðabær **64.900.000**

OPIÐ HÚS mánudaginn 25. okt. kl 17.30-18.00
Herbergi: 3 Stærð: 106,8 m² Verönd

Falleg og sérlega rúmgóð 3ja herbergja íbúð á jarðhæð í Akralandinu í Garðabæ. Svefnherbergin eru 2 bæði rúmgóð. Sérþvottaherbergi er í eigninni með glugga. Baðherbergi er bæði með sturtu og baðkari. Eldhús og stofa eru saman í opnu rými og útgengt er á stóra suðvestur verönd. **Upplýsingar veitir Berglind fasteignasali í gsm: 694 4000**

Heiðargerði 3 108 Reykjavík **96.900.000**

OPIÐ HÚS miðvikudaginn 27. okt. kl 17.30-18.00
Herbergi: 7 Stærð: 206 m² Bílskúr

Fallegt og vel skipulagt einþýlishús með bílskúr og auka íbúð með sérinngangi. Í aðaleigin er í dag 3 góð svefnherbergi, skrifstofuherbergi, 2 baðherbergi, stofa + borðstofa, eldhús, þvottaherbergi og forstofa. Aukaíbúð skiptist í forstofu, þvottaherbergi, sér sturturými, salerni, eldhús, stofu og svefnherbergi. Góð aflokuð verönd með skjólveggjum er á milli húss og bílskúrs. **Upplýsingar veitir Berglind fasteignasali í gsm: 694 4000**

Silfratjörn 11-15
113 Reykjavík, Úlfarsárdalur

OPIÐ HÚS þriðjudaginn 26. október kl. 17:00-18:00

GLÆSILEGT NÝTT ÞRIGGJA ÍBÚÐA RAÐHÚS Á BESTA STAÐ Í ÚLFARSÁRDALNUM.

Húsið stendur í jaðar hverfisins við fallega leirtjörn og með glæsilegu útsýni upp að Úlfarsfellinu og gönguleiðir þess.

Húsin eru seld fullbúin að innan sem utan með innréttingum, gólfefnum, og tækjum í eldhúsi.

Lóð er frágengin að hluta með hellulögðu bílplani fyrir framan húsin með ílögðum snjóbræðslulögnum, annar hluti lóða er grófjafnaður.

Herb: 5 | Baðherb: 2 | Stærð: 173,3 m² | Bílskúr
VERÐ: 106.900.000-114.900.000
AFHENDING ÁRAMÓTIN 21/22



Berglind
fasteignasali
gsm: **694 4000**
berglind@fstorg.is

MIKLABORG



Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson
hdl. og löggjafir fasteignasala



Jón Rafn Valdimars
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520



Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5656



Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307



Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1078



Elin Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 899 3090



Hreiðar L. Guðmunds
lögg. fasteignasali
Sími: 661 6021



Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000



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



Barbara R. Bergþórs
lögg. fasteignasali
Sími: 823 0339



Jason Kr. Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515



Iris Arna Geirsdóttir
aðst. fasteignasala
Sími: 770 0600



Þröstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
Sími: 897 0634



Jörunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958



Þóroddur S. Skapla
lögg. fasteignasali
Sími: 866 4508



Svein G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300



Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
Sími: 776 7272



Óskar H. Bjarnason
lögg. fasteignasali
Sími: 691 1931



Kjartan Í. Guðmunds
lögg. fasteignasali
Sími: 663 4392



Þórhallur Þíoring
lögg. fasteignasali
Sími: 696 8232



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



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



Óskar S. Axelsson
aðst. fasteignasala
Sími: 691 2312



Ingi Þór Ingólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: 698 4450



Páll Þórólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: 893 9929



Ragnheiður Péturs
hdl. og löggjafir
fasteignasali



Háalind 14

201 Kópavogur

Fallegt og vel skipulagt
207,2 fm parhús á afar
eftirsóttum útsýnisstað

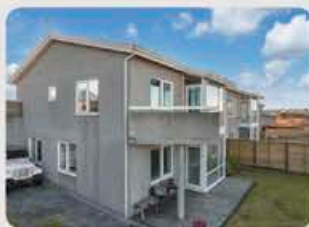
- Fimm svefnherbergi, gestasnyrting, sjónvarpsstofa, útsýnisvalir og sólrikk timburverönd og bílskúr 30 fm.
- Pallur fyrir framan og aftan hús, snyrtilegur garður

Verð: **129 millj.**

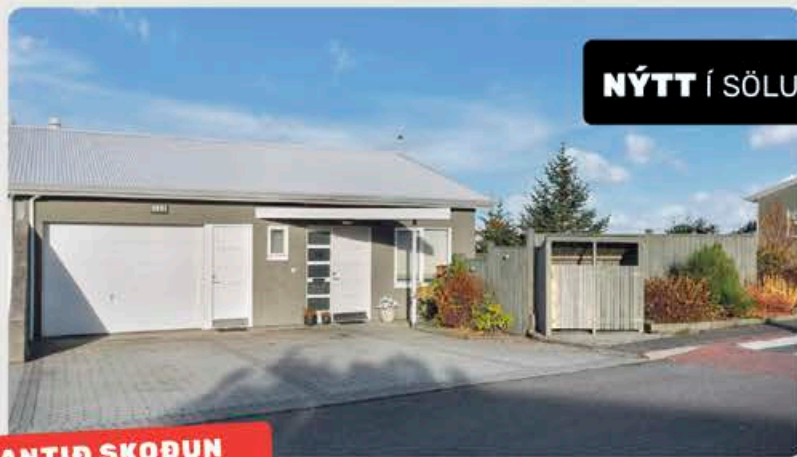


Nánari upplýsingar veitir:

Kjartan Í. Guðmunds
vfr. og lögg. fasteignasali
Sími: **663-4392**
kjartan@miklaborg.is



PANTIÐ SKOÐUN
hjá Kjartani í síma: **663 4392**



NÝTT Í SÖLU



Blikahöfði 12

270 Mosfellsbær

Fallegt 186 fm 5 herbergja
parhús

- Skiptist í forstofu, stofu, eldhús, 4 svefnherbergi, baðherbergi, og þvottahús
- Stór bílskúr
- Stór sólpallur til suðurs
- Á besta stað í Mosfellsbæ

Verð: **106,9 millj.**



Nánari upplýsingar veitir:

Óskar S. Axelsson
aðst. fasteignasala
Sími: **691 2312**
osa@miklaborg.is
Jón Rafn Valdimarsson lögg. fasteignasali

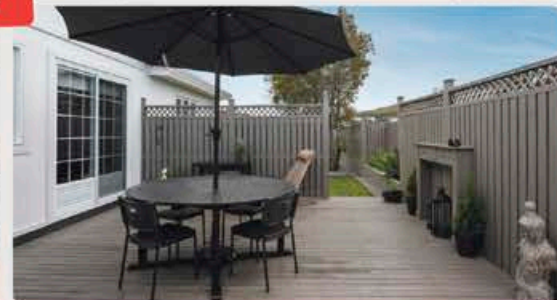


BÓKIÐ SKOÐUN
hjá Óskari í síma **691 2312**



NÝTT Í SÖLU

OPIÐ HÚS
mánudaginn 25. okt.
milli kl. 17.00 - 17.30



Fasteignasalan

Miklaborg

Lágmúla 4

108 Reykjavík

569 7000

**Með þér
alla leið**

miklaborg.is

NÝTT Í SÖLU



Breiðavík 10

112 Reykjavík

Björt og vel skipulögð 93 fm íbúð með séringangi í góðu fjölbýli í Víkurhvefinu

- Sérinnangur
- Rúmgóðar stofur
- Útgengt á svalir frá stofu
- Laus strax

PANTÍÐ SKOÐUN hjá Kjartani í síma: 663 4392

Kjartan L. Guðmunds vfr. og lögg. fasteignasali Sími: 663-4392 kjartan@miklaborg.is

Verð: 52 millj.



Skúlagata 10

101 Reykjavík

Glæsilegt 149 fm húsnaði, búið að skipta í tvær íbúðir eða skrifstofur

- Sérinnangur, gólfíðir gluggar
- Nýbúið að endurnýja alveg, eldhús, baðherbergi, stofur, gólfefni, loftræstikerfi sem og raflagnir
- Húsnaði á einu fastanúmeri
- Einstök staðsetning við miðborg Reykjavíkur
- Laus strax.

PANTÍÐ SKOÐUN hjá Jörunn í síma 845 8958

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

Verð: 94,9 millj.

NÝTT Í SÖLU



Laugavegur 138

105 Reykjavík

Góð 3ja herbergja 81,4 fm íbúð á 3. hæð

- Útgengt á svalir frá stofu
- Tvö svefnherbergi
- Rúmgott eldhús
- Flísar á WC þarfnast lagfæringar
- Laus strax

PANTÍÐ SKOÐUN hjá Óskari í síma 691 2312

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

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

Verð: 46,5 millj.



Mánatún 3

105 Reykjavík

Vönduð 143,5 fm íbúð á jarðhæð með stórum palli

- Vandaðar innréttingar
- 3 svefnherbergi
- Aukin lofthæð
- Tvö bílastæði í bílakjallara
- Sér afgirt sólarverönd
- Húsvörður í húsinu
- Íbúðin er laus til afhendingar

PANTÍÐ SKOÐUN hjá Kjartani í síma: 663 4392

Kjartan L. Guðmunds vfr. og lögg. fasteignasali Sími: 663-4392 kjartan@miklaborg.is

Verð: 89,9 millj.



Flugumýri 24-26

270 Mosfellsbæ

BÓKÍÐ SKOÐUN Í SÍMA: 845 8958

Glæsilegt íðnaðarbil eða dótakassi

- Innkeyrsluhurð 3x3 m ásamt gönguhurð Verð: 33,5 millj.
- Stærð 65,3 fm, vinnusalur, starfsmanna aðstaða, kaffistofa og snyrting. Hiti í stétt fyrir framan
- Mikil lofthæð og möguleiki á að gera millipall
- Tveir gámar fygja

Nánari upplýsingar: s. 845 8958 Jörunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali



Bjarkarbraut 3

805 Selfoss

BÓKÍÐ SKOÐUN Í SÍMA: 691 2312

Glæsilegt 115 fm heilsárshús í Bjarkarborgum

- Auk 30 fm gestahúss á fallegri lóð
- Hjónasvita með sérbaðherbergi, gestaherbergi og svefnloft
- Gróðri vaxið 7560 fm eignarland Stór pallur með potti
- Einstök eign í grennd við Minni Borg Grímsnesi

Nánari upplýsingar: s. 691 2312 Óskar S. Axelsson aðst. fasteignasali s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali



Furuhvammur 5

311 Skorradal

BÓKÍÐ SKOÐUN Í SÍMA: 899 1178

Reisulegt og fallegt 124 fm heilsárshús á gróinni 0,5 ha eignarlóð

- Glæsilegt alrými með mikilli lofthæð og einstöku útsýni og ami, gott opið eldhús, fjögur fin svefnherbergi, hol og sjónvarpshol.
- Stór verönd með heitum potti. Litill lækur á lóð.

Nánari upplýsingar: s. 899 1178 Atli S. Sigvarðsson löggiltur fasteignasali



NÝTT Í SÖLU



Mánatún 1

105 Reykjavík - íb. 205

Glæsileg 2ja herbergja 105,9 fm íbúð á 2. hæð með tvennum svölum

- Innréttingar eru sér hannaðar í samvinnu við arkitekt.
- Steinn á borðum í eldhúsi og í baðherbergi
- Tvennar svalir
- Stæði í lokaðri bílageymslu
- Allt aðgengi eins og best verður á kostið
- Afhending samkomulag

PANTÍÐ SKOÐUN hjá Jörunn í síma 845 8958

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

Verð: 62,9 millj.



OPÍÐ HÚS

miðvikudaginn 27. október kl. 17.30 - 18.00

Perlukór 1c

203 Kópavogur - íb. 109

Glæsileg og vel skipulögð 97,7 fm íbúð

- Opíð eldhús inn í bjartar stofur
- Útgengt út á stórar suðurvestur svalir
- Sér þvottahús innan íbúðar
- Stæði í lokaðri bílageymslu
- Geymsla 8,4 fm
- Frábær staðsetning

Verð: 62,9 millj.

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

NÝTT Í SÖLU



OPÍÐ HÚS

mánudaginn 25. október kl. 16.45 - o 17.15

Gnoðarvogur 72

104 Reykjavík

Björt og vel skipulögð 3ja herbergja 81,7 fm íbúð í á fyrstu hæð með tvennum svölum

- Tvö svefnherbergi
- Mikil endurnýjað: þakjárn, skulp. gler og gluggapóstar, múrviðgert og málað

PANTÍÐ SKOÐUN hjá Barböru í síma 823 0339

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

Verð: 49,9 millj.



Fyrir 60 ára og eldri

OPÍÐ HÚS

mánudaginn 25. október kl. 16.30 - 17.30

Eiðismýri 30

170 Seltjarnarnes

Björt og falleg 102 fm íbúð á 2. hæð

- Aðgengi er að þjónustu innan dyra
- Rúmgóð 3ja herbergja íbúð með yfirbyggðum svölum og rúmgóðum stofum
- Tvö svefnherbergi
- Geymsla 7,0 fm
- Sameiginlegur fristundasalur

Verð: 64,9 millj.

Fríðrik P. Stefánsson hot. og aðst. fasteignasali Sími: 616 1313 fridrik@miklaborg.is Ólafur Finnbogason lögg. fasteignasali



SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

EIGNAMIDLUN

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



Baughús 23

112 Reykjavík

🏠 Parhús ↔ 190 fm 🛏 6 herbergi

104.900.000



Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
thora@eignamidlun.is
777 2882

OPIÐ HÚS 24. OKT. 15:30-16:00



Geitland 3

108 Reykjavík

🏠 Raðhús ↔ 239 fm 🛏 6 herb.

124.900.000



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



OPIÐ HÚS
23. okt. 14:00-15:00

Herjólfsgata 36

220 Hafnarfjörður

🏠 Íbúð 60+ ↔ 118,2 fm 🛏 3 herb.

82.900.000



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

OPIÐ HÚS
24. okt. 13:00-13:00



Brekkgugerði 2

108 Reykjavík

🏠 Hæð - séringangur ↔ 102 fm 🛏 3 herb.

58.900.000



Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
thora@eignamidlun.is
777 2882



Reykjavegur 6

806 Selfoss

🏠 Sumarhús ↔ 50 fm 🛏 4 herb.

24.900.000



Lárus Ómarsson
Löggiltur fasteignasali
larus@eignamidlun.is
824 3934



Súðarvogur 34

104 Reykjavík

🏠 Atvinnuhúsnæði - Tveir eignarhlutar ↔ 290 fm

Tilboð



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



Valshlíð 8

102 Reykjavík

Fjölbýli ↔ 105 fm 🏠 4ra herb.

79.900.000



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



OPIÐ HÚS
27. okt 12:15-13:00

Klapparstígur 3

101 Reykjavík

Fjölbýli ↔ 62 fm 🏠 2ja herb.

46.900.000



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



Reynimelur 58

107 Reykjavík

Fjölbýli ↔ 103,5 fm 🏠 4 herb.

68.900.000



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



Sæviðarsund 74

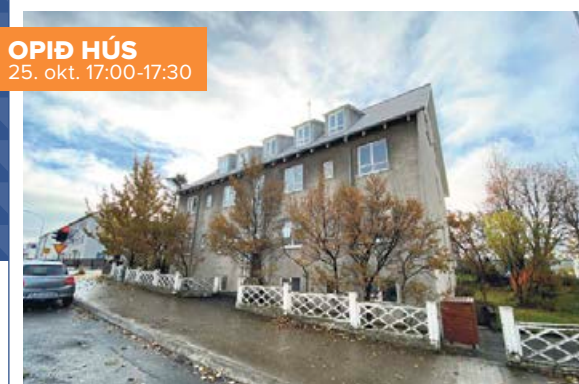
104 Reykjavík

Raðhús ↔ 286,7 fm 🏠 7 herb.

129.900.000



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



OPIÐ HÚS
25. okt. 17:00-17:30

Skipholt 28

105 Reykjavík

Fjölbýli ↔ 81,6 fm 🏠 4 herb.

43.900.000



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



Hólmgarður 49

108 Reykjavík

Efri hæð og ris ↔ 164,6 fm 🏠 5-6 herb.

75.900.000



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



OPIÐ HÚS
26. okt. 17:00- 17:30

Leifsgata 30

101 Reykjavík

Hæð ↔ 109,4 fm 🏠 4-5 herb.

64.900.000



Herdís Valb. Hölludóttir
Lögfræðingur og Löggiltur fasteignasali
herdis@eignamidlun.is
694 6166



Stigahlið 43

105 Reykjavík

Hæð - Séríngg ↔ 186,5 fm 🏠 5 herb.

89.900.000



Herdís Valb. Hölludóttir
Lögfræðingur og Löggiltur fasteignasali
herdis@eignamidlun.is
694 6166



Laufvangur 14

220 Hafnarfjörður

Fjölbýli - endurnýjuð eign ↔ 89,0 fm 🏠 3 herb.

46.900.000



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



Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali og framkvæmdastjóri
824 9093

Guðlaugur I. Guðgeirsson
Löggiltur fasteignasali
864 5464

Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
588 9090

Guðmundur Sigurjónsson
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
588 9090

Þórarinn M. Fríðgeirsson
Löggiltur fasteignasali og sölustjóri
899 1882

Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
777 2882

Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur leigumíðlari og löggiltur fasteignasali
824 9098

Brynjar Þór Sumarliðason
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali
896 1168

Daði Hafþórsson
Löggiltur fasteignasali
824 9096

Magnea Sverrisdóttir
MBA og löggiltur fasteignasali
861 8511

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 Arni Lund
Löggiltur fasteignasali
693 3518

Jenny Sandra Gunnarsdóttir
Skrifstofustjóri
588 9090

Maria Guðrún Waltersdóttir
Ritari
588 9090

Ásdís Hrönn Júlíusdóttir
Ritari
588 9090



Jökulgrunn 3, 104 Rvk., raðhús v/Hrafnistu.
OPIÐ HÚS ÞRI 26. OKT. KL.16:00-17:00.



Jökulgrunn 3, raðhús fyrir eldri borgara. Rúmlega 85 fm raðhús á frábærum stað við Jökulgrunn hjá Hrafnistu í Reykjavík. Rúmgóð stofa og svefnherbergi, eldhús með vandaðri innréttingu. Flísalagt baðherbergi með tengi fyrir þvottavél. Gengt út á verönd frá stofu. **Verð 69,9 millj. Opið hús þriðjudaginn 26.okt kl. 16:00-17:00, verið velkomin. Vinsamlegast tilkynnið komutíma á fold@fold.is**

Frábær lóð
VIÐ HAFRAVATN



Sumarhúsaloð við Hafravatn frá lóðinni er mjög gott útsýni yfir vatnið. Lóðin er rúmlega 0,25 ha. eignarlóð á frábærum stað. Þetta er einstakt tækifæri til að eignast lóð á þessum frábæra stað á höfuðborgarsvæðinu. **Verð 14,9 millj. Nánari upplýsingar á skrifstofu.**

Ofanleit 3, 103 Rvk, 4ra herbergja m/bílskúr.
OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 25. OKT KL. 17:30-18:00.



Mjög góð og vel umgengin 4ra herbergja endaíbúð á 2. hæð ásamt sérstæðum bílskúr, samtals 128,7 fm. Einungis 6 íbúðir í stíghúsinu. Parket og flísar á gólfum en dúkur á þvottahúsi sem er innan íbúðar. Góðar svalir í suð-vestur. Stórt baðherbergi m/glugga ásamt baðkari og sturtuklefa. Stutt í margvíslega þjónustu. **Verð 69 millj. Opið hús mánudaginn 25.okt kl. 17:30-18:00 verið velkomin.**

Jörðin Nes við Þórisstaðavatn
Í HVALFJARÐARSVEIT.



Jörðin er skráð 420 hektarar, þar af er að sögn seljanda 94 hektarar ræktað eða framræst land. Jörðin liggur frá vatninu upp að fjallstoppum að norðanverðu. Jörðin er lögbýli án húsakosts. Staðsetning er frábær, 6 km frá Ferstiklu við Dragavegin (nr. 520) og er þetta jörð með mikla framtíðarmöguleika, t.d. í skógrækt. **Nánari upplýsingar á skrifstofu síma 5521400 eða fold@fold.is.**

Haukshólar 3, 111 Rvk.
EINBÝLI MEÐ AUKAÍB. OG TVÖFÖLDUM BÍLSKÚR.



Fallegt og vel viðhaldið 404,3 fm einbýli sem innréttað er sem tvær íbúðir á frábærum útsýnisstað í Efra-Breiðholti. Hægt að breyta neðri hæð í tvær íbúðir, báðar með sérinngangi. Efri hæð er björt og falleg, rúmgóðar stofur, fjögur herbergi og tvöfaldur bílskúr. Á neðri hæð er þvottahús, hol, geymslur, stórt herbergi, gufubað og íþróttastaða ásamt íbúð m/sérinngangi. **Nánari upplýsingar: hlynur@fold.is / 624-8080. Óskað eftir tilboði.**

Óskum eftir

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

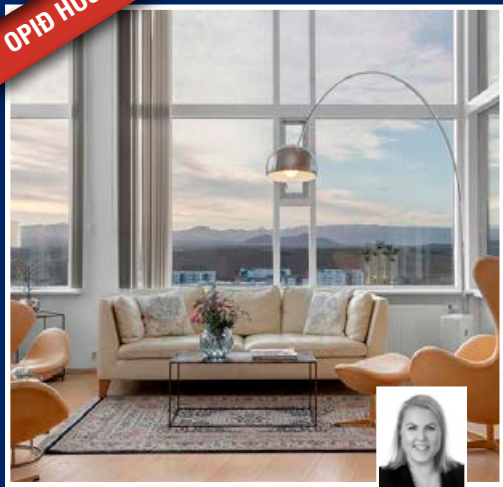
Hvað kostar eignin mín?

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

Þú finnur okkur á fold.is

vinnvinn

OPÍÐ HÚS



Guðbjörg G.
S: 899-5949

**HÖRÐUKÓR 1
203 KÓPAVOGI**

**OPÍÐ HÚS Í DAG LAUGARDAG 23.
OKT. KL. 14:00-14:30**

Einstaklega glæsileg og vönduð 4ra herbergja 134,6 fm. penthouse útsýnisíbúð með mikilli lofthæð á 14. hæð og efstu í góðu lyftuhúsi. Yfirbyggðar suðvestur svalir, bílastæði í bílakjallara. Óviðjafnanlegt útsýni er úr eigninni. **Nánari uppl. veita Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949**

Verð: 87,9 millj.

OPÍÐ HÚS



Guðbjörg G.
S: 899-5949



Kristján
S: 867-3040

**ÁLFKONUHVARF 35
203 KÓPAVOGI**

**OPÍÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 26.
OKT. KL. 17:30-18:00**

Rúmgóð og björt 3ja herbergja 99,9 fm. íbúð með sérinnangi af svölum og bílastæði í bílakjallara í snyrtilegu lyftuhúsi við Álfkonuhvarf í Kópavogi. Nýtt parket er á allri íbúðinni. Þvottahús er innan íbúðar.

Nánari uppl. veita Guðbjörg g. lgf. og Kristján lgf. s. 867-3040

Verð: 53,9 millj.

OPÍÐ HÚS



Ólafur Haukur
s: 866-1242



Guðbjörg G.
S: 899-5949

**NESBALI 54
170 SELTJARNARNESI**

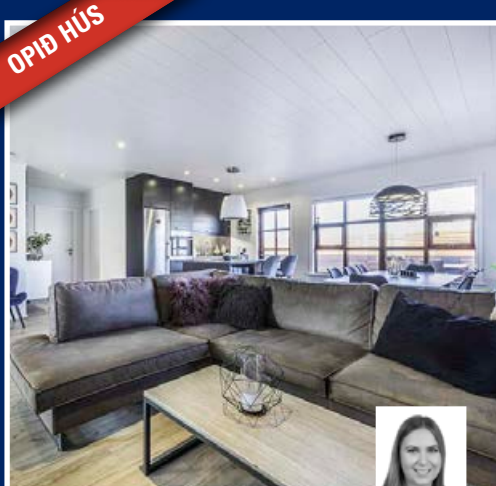
**OPÍÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 27.
OKT. KL. 17:30-18:00**

Fallegt og bjart 215 fm. einbýlishús á einni hæð með 6 rúmgóðum svefnherbergjum ásamt innbyggðum bílskúr á frábærum stað á Seltjarnarnesi. Eignin er innarlega í botnlanga og með ósnortna náttúruna í bakgarðinum.

Nánari uppl. veita Ólafur s. 866-1242 og Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949

Verð: 139,9 millj.

OPÍÐ HÚS



Viktoría
s: 618-5741

**MÁVATJÖRN 30
260 REYKJANESBÆ**

**OPÍÐ HÚS FIMMTUDAGINN 28.
OKT. KL. 18:00-18:30**

Virkilega fallegt og mikið endurnýjað 114,5 fm. parhús með innbyggðum bílskúr. Snyrtileg og vel frágengin lóð með hellulögðum bílastæðum með hita fyrir framan húsið og góðum stórum garði með sólpalli og heitum potti.

Nánari uppl. veitir Viktoría lgf. s. 618-5741

Verð: 55,9 millj.

RÍKISKAUP

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

Allar nánari upplýsingar veita starfsmenn Ríkiskaupa í síma 530 1400 eða í gegnum netfangið fasteignir@rikiskaup.is



**BORGARTÚN 22, 105 REYKJAVÍK
ATVINNUHÚSNÆÐI**



Ríkiskaup kynna skrifstofuhúsnæði í Borgartúni 22, 105 Reykjavík, ásamt öllu því sem eigninni fylgir, þar með talið tilheyrandi lóðar og sameignarréttindi. Birt stærð eignarhluta er 526,2 fm.

Gott skrifstofurými á 2. hæð, vel staðsett eign í einu helsta þjónustu- og fjármálaverfi borgarinnar. Um er að ræða alla 2. hæðina.

Verð: 160 mkr.

**BÍLDSHÖFÐI 16, 110 REYKJAVÍK
SKRIFSTOFUHÚSNÆÐI.**



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

Verð: 185 mkr.

**BORGARTÚN 6, 105 BORGARTÚN
ATVINNUHÚSNÆÐI**



Ríkiskaup kynna jarðhæð í Borgartúni 6. Birt stærð 369,1 m². Rúmgóður og bjartur veitingasalur ásamt góðu eldhúsi á jarðhæð í fallegu húsi við Borgartún 6, gamla Rúgbrauðsgerðin. Salurinn er lítillaga niðurgrafinn götumegin en með góðri lofthæð. Rúmgott iðnaðareldhús með ágætri geymslu og ræstirými. Aðstaða og sér salerni er fyrir starfsfólk. Vel staðsett eign í einu helsta þjónustu- og fjármálaverfi borgarinnar. **Verð: 80 mkr.**

**GRUNDARGATA 45, 350 GRUNDFJÖRÐUR
EFRI HÆÐ Í TVÍBÝLI.**



Ríkiskaup kynna 113,4 m² íbúð á efri hæð í steinsteyptu tvíbýlishúsi byggðu árið 1963. Íbúðin er með sérinnangi og skiptist í forstofu, hol, eldhús, stofu, fjögur svefnherbergi og baðherbergi. Þá er geymsluloft yfir íbúðinni og geymsla undir útitróppum. Svalir eru út af stofu. **Verð: 11,9 mkr.**

**LAUGAVEGUR 114, 116, 118B
OG RAUÐARÁRSTÍGUR 10, REYKJAVÍK.**



Ríkiskaup leita tilboða í eignahluta ríkisins við Laugaveg 114, 116, 118b og Rauðarárstíg 10, 105 Reykjavík, samtals um 8.200 m², í hjarta miðbæjarinnar. Um er að ræða 6 matshluta. Eign sem býður upp á mikla framtíðarmöguleika. **Verð: Tilboð.**

EIGNAMIDLUN

STAÐGREIÐSLA Í BOÐI



Einbýlishús í Vesturborginni óskast

Víðskiptavinur 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

EIGNAMIDLUN



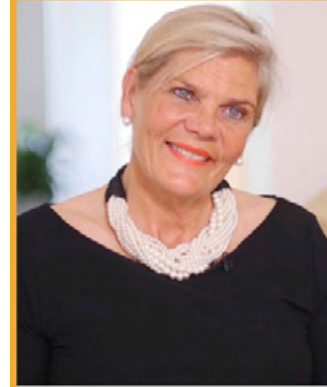
Einbýlishús í Grafarvogi óskast

Traustur kaupandi óskar eftir 200-250 fm einbýlishúsi í Grafarvogi. Húsið þyrfti að vera á einni hæð.



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

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



- Er komið að húsnæðis-skiptum eða vantar þig stuðning og ráðgjöf við erfðaskrá, kaupmála eða dánarbússkipti?
- Vilt þú fá lögmann þér við hlið við sölu fasteignar án þess að greiða aukalega fyrir þá þjónustu?
- **BÚUM VEL** veitir nýja tegund þjónustu. Kynntu þér málið.

Elin Sigrún, lögmaður
sími 783 8600
elin@buumvel.is
www.buumvel.is



Sérhæfð
lögfræðipjónusta
við búsetuskipti
með áherslu á 60+

Auðbrekka gistiheimili.



Efsta hæðin. Önnur hæð frá Auðbrekku.
Sér inngangur. - Stærð 365,8 fm

Hæðin skiptist í 16 herbergi, nýstandsett eldhús, þvottahús og þrjú baðherbergi með sturtu. Mikið útsýni er frá hæðinni. Herbergin eru í mánaðarleigu. Unnið er að nýju deiliskipulagi með stækkunarmöguleikum og heimild fyrir íbúðum. Gott tækifæri, mikil uppbygging í hverfinu.

Upplýsingar veitir. Davíð Karl. 847-3147

Davíð Karl Wiium
lögfræðingur og lögg.fasteignasali s: 847-3147



Víkurbraut 17

230 Reykjanesbæ

Glæsileg 246 fm þakíbúð á tveimur hæðum á einum besta stað í Reykjanesbæ við höfnina.

- Einstaklega björt og falleg rými.
- Stórbrotið útsýni yfir hafid og yfir bæinn. Gólf síðir gluggar að hluta.
- Tvennar svalir, þar af 102 fm þaksvalir með snjóbræðslu þar sem gert er ráð fyrir möguleika á heitum potti.
- Baðherbergi er á báðum hæðum. Hiti er í gólfum. Aukin lofhæð á efri hæð.
- Rúmgott bílastæði í upphitaðri bílageymslu.
- Íbúðin er afhent tilbúinn undir tréverk í samræmi við nánari skilalýsingu sem býður upp á mikið frelsi í vali á hönnun og skipulagi.
- Húsið er byggt af Húsagerðinni hf. sem starfað hefur við góðan orðstír á byggingarmarkaði frá árinu 1972.
- Um er að ræða eina glæsilegustu íbúð Reykjanesbæjar!

Verð: 110 millj.



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



PANTIÐ SKOÐUN
há Óskari í síma 691 1931



MIKLABORG

Með þér
alla leið

569 7000 | Lág múla 4 | miklaborg.is

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar



**FASTEIGNA
MIDLUN**

Skólavörðustíg 3 - 2. hæð - 101 Reykjavík
Sími 575 8500 - www.fasteignamidlun.is

Sverrir Pálmason,
lögmaður og löggiltur fasteignasali,
sími 867-1001

Gunnar Bergmann Jónsson,
Löggiltur fasteignasali, sími 839-1600

Arnar Sölvason,
ráðgjafi, sími 896-3601

TIL LEIGU UM 791 M² HÚSNÆÐI Á JARÐHÆÐ VIÐ LYNNGHÁLS 2 Í REYKJAVÍK

Eignin er sýnileg með góða aðkomu frá gatnamótum Hálsabrautar og Lynghálss.

Húsnæðið er stórt opið rými. Lofthæðin er um 4,6 m til 5,2 m. Í rýminu er niðurtekið gólf að hluta og góðar innkeyrsludyr sem snúa að Lynghálss, þar er þvottaadstaða í dag. Mjög auðvelt er að breyta húsnæðinu í verslunarhúsnæði með góðum sýningarsal. Málning var áður með starfsemi í þessum hluta hússins. **Mögulegt er að leigja minni hluta í húsinu.**

NÁNARI UPPLÝSINGAR VEITA Sverrir Pálmason, löggiltur fasteignasali,
í síma 867-1001 (sverrir@fasteignamidlun.is) og Arnar Sölvason í síma 896-3601.

DOMUSNOVA
Fasteignasala

Hlíðasmára 4 • 200 Kópavogur • domusnova@domusnova.is • 5 527 1717

LAUGAR Í SÆLINGSDAL



Dalabyggð hyggst selja allar fasteignir sínar í Sælingsdal. Ferðapjónusta hefur verið rekin um árabíl í fasteignunum þar sem eru m.a. 45 herbergi og 22 þeirra er með baðherbergi. Auk þess eru fjögur einbýlishús, íþróttahús, sundlaug, samkomusalir og fleiri stoðrými. Laugasvæðið er vel staðsett gagnvart umferð, í námunda við aðalleið á Vestfirði og tengt hringleið fyrir strandir (um Fellsströnd og Skarðsströnd). Svæðið liggur í fögrum fjallasal þar sem er fjöldi áhugaverðra gönguleiða. Fyrir áhugasama er um spennandi tækifæri að ræða til að eignast allar þessar fasteignir sem geta hentað undir margbreytilega starfsemi. Dalabyggð er tilbúin til viðræðna um sveigjanleg kjör.

Allar frekari upplýsingar veitir Agnar Agnarsson lgf.
í síma 820-1002 eða agnar@domusnova.is

www.domusnova.is

Það munar svo ótrúlega miklu að endurnýta

Rauði krossinn rekur núorðið sennilega stærstu fatakeðju landsins en verslanir er að finna á fjórum stöðum á höfuðborgarsvæðinu og svo eru níu staðsettar á landsbyggðinni. Búðirnar selja endurseljanleg fót úr fatagámum Rauða krossins um land allt.

Elsa Vestmann, fatahönnuður með meiru, er starfsmaður hjá fataverkefni Rauða krossins og fataflokki. Þá sér hún um samfélagsmiðla Rauða kross-búðanna á höfuðborgarsvæðinu og netverslunina. „Vinsældir verslana með notuð fót fara sívaxandi og neytendur verða æ meðvitaðri um kosti þess að velja notað frekar en nýtt,“ segir Elsa og vill hún hrósa Z-kynslóðinni sérstaklega fyrir sitt framtak.

„Ég sé mikinn áhuga hjá unga fólkinu sem velur notað fram yfir nýtt, og ekki bara til að spara pening. Tölur segja að einn af hverjum þremur af Z-kynslóðinni kaupi notaðar flikur.“ Samfélagsmiðlar spila líka sterkt inn í. „Þetta er orðið það meginstraums að Kim Kardashian gengur í notuðum flikum. Þetta finnst mér spennandi þróun,“ segir Elsa.

Fataflokkinin í Reykjavík flokkar textíl frá höfuðborgarsvæðinu og landsbyggðinni og sendir sólufarar flikur í verslanirnar í Reykjavík og um land allt. Akureyri og Keflavík sjá um eigin flokkun.

„Flokkunin gengur hratt fyrir sig og það þarf að hafa gott auga. Við höfum líka í huga hvað selst núna og hvað síðar. Það er klassískt að sumarfötin komi í lok sumars. Þau eru geymd fram á næsta vor svo þau seljast almennilega. Sama gildir um glimmer, palliuttur og glamúr. Það selst best í nóvember og desember, en lítið hina mánuðina.“



Flikurnar sem fást á nytjamörkuðum eins og Rauða kross-búðunum eru einstakar. Þá er skemmtilegast að grafa eftir gullmolunum.

Möguleikar í endurnýtingu

„Aukning á því að fatahönnuðir kaupi af okkur hráefni sem er ósöluhæft í verslunum okkar er bein afleiðing af samstarfi okkar við Listaháskólann.“

Á öðru ári fatahönnununar er námskeið þar sem nemendur skapa línu úr endurnýttum hráefnum frá Rauða krossinum. Eftir það leita margir hönnuðir til okkar áfram.

Það sem ekki fer í búðir eða til útlanda. Þjóðverjar taka við miklu en þeir eru stórir í textílendur-

vinnslu. Allur textíl býður upp á möguleika í endurvinnslu. Ef efnið hentar ekki áfram í nývinnslu má vinna það í einangrun og fleira. Draumurinn væri auðvitað að við þyrftum ekkert að flytja úr landi og gætum unnið úr öllum hráefnum sjálf.“

Elsa bendir á að grænþvottur sé algengur í tiskuheiminum. „Stórar fataverslanir selja fót úr „endurnýttum textíl“. Vandinn er sá að engar reglur gilda um sönnunarbyrði um magn endurunns efnis í flik. Oft er fóðrið úr endurnýttu pólýester en restin úr „virgin“ efni. Keðjurnar eru oft með litlar línur úr endurunnum efnem en brenna



Elsa Vestmann sér meðal annars um Instagram-reikning Rauða krossverslananna. MYNDIR/ÞESENDAR

svo mörg tonn af fatnaði sem enginn hefur gengið í og hefur verið fluttur þvers og kruss um heiminn. Vissulega eru möguleikar fölgirnir í endurnýttum textíl en þá þurfa að liggja sannanir fyrir því að hann sé umhverfisvænn.“

Endurnýttum

Elsa fékk sjokk þegar hún byrjaði að vinna við fataflokkinina 2019. „Við fáum til okkar um 7-10 tuttugu feta gáma og um 100 litla grenndargáma troðfulla af textíl í viku hverri. Meðal-Íslendingur losar sig við um 20 kíló af textíl á ári hverju. Það er rosalegt magn.“

Neikvæð umhverfisáhrif af einni þýrri flik segir hún koma flestum á óvart. „Ef þú velur bara einu sinni notaða flik fram yfir nýja úr ósnortnu efni, ertu að spara því sem nemur mengun mörg hundruð bifreiða í eitt ár. Það munar svo ótrúlega miklu að endurnýta.“

Það er gaman að grafa

„Í fataflokkininni fáum við reglulega nostalgíukast. Stundum fáum við heilu tímahyllkin frá einhverjum, kannski 40 tryllt outfit frá 2001. Tískan siglir alltaf í hringi og núna er þúsaldartískan einmitt

það allra heitasta. Það er líka yfirleitt þannig að ef þú finnur eina fullkomna flik í verslun með notuð fót, þá ertu kominn á bragðið. Tískuflikarnir elska að koma í Rauða krossinn og grafa upp gullmolana. Við höldum líka reglulega kílómarkaði í flokkunarstöðinni okkar og þeir eru alltaf mjög vinsælir,“ segir Elsa.

Ósamberanleg gæði

„Ég birti mynd af skyrtnu á Instagram-reikningi Rauða krossbúðanna um daginn. Fyrirverandi eigandi skyrtnunnar setti athugasemd við færsluna og sagðist hafa keypt hana í verslun í Danmörku með notuð fót.“

Næsti kaupandi mun því vera að minnsta kosti þriðji eigandi skyrtnunnar, sem segir sitt um endingu og notagildi fatnaðar sem framléiddur er með gæði í huga en ekki magn. Innanhúss tölum við ekki um notuð fót lengur, heldur klassísk fót. Þú ert að fá mikil gæði á lágu verði. Og ekki skemmir fyrir að hver flik er einstök.

Þetta á ekki við um flestan tiskufatnað í dag.

Ég sé stórt samasemmerki milli aukinnar netverslunar og fatasöfnunar. Margar af netsíðunum selja mjög ódýr fót í hrikalegum gæðum. Efnin eru þunn, illa sniðin og endast illa. Fyrir utan kol-efnissporið eitt og sér kaupir fólk margar flikur og notar svo kannski eina eða tvær, því afgangurinn er ekki eins og hann leit út á vefsíðunni eða passar ekki. Við sjáum mikið magn af þessum flikum í flokkuninni sem eru enn þá með merkimiðanum.

Ef fólk hugsar um uppáhaldsflíkina sína, þá er hún það örugglega ekki af því hún var svo ótrúlega ódýr. Líklega er hún það vegna þess að efnið er æðislegt, sniðið gott og hún passar vel. ■



Fá nýja sýn á lífið

Vinkonurnar Katrín Eiríksdóttir og Fayrouz Nouh kynntust fyrir nokkrum árum en þær búa í sama fjölbýlishúsi á Akureyri. Þær eru leiðsöguvinnur sýrlenskrar fjölskyldu sem kom sem flóttafólk til Íslands nýlega.

Fayrouz kom sjálf til Íslands sem flóttamaður árið 2016 og naut aðstoðar leiðsöguvinnar. Hún segir það hafa hjálpað sér mjög mikið. Þess vegna vildi hún gerast leiðsöguvinnur núna fyrir aðrar fjölskyldur.

„Mér finnst þetta verkefni mikilvægt vegna þess að það gerir lífflóttamanna á Íslandi miklu léttara, og lætur þeim líða eins og þau séu ekki einmana hér, heldur með mikinn stuðning, sem hjálpar mjög mikið. Ég var mjög spennnt fyrir þessu verkefni vegna þess að ég er með sömu reynslu og nýja fólk, en það sem er mikilvægara er að ég fékk að vinna með Katrínu, sem er mjög náin vinkona mín,“ segir Fayrouz.

Katrín byrjaði að vinna í opnu húsi fyrir flóttafólk og innflytjendur fyrir ári síðan og sló til þegar óskað var eftir fólki í leiðsöguvinnu-verkefnið.

„Fayrouz er ein besta vinkona

mín og er sjálf frá Sírlandi. Við förum saman í þetta. Við komumst í samband við sýrlenska fjölskyldu í gegnum verkefnastjóra hjá Rauða krossinum,“ segir Katrín.

Fjölskyldan samanstendur af foreldrum með tvo syni, 12 og 15 ára, og svo er dóttir á leiðinni. Þær Fayrouz og Katrín hitta fjölskylduna reglulega og segja að vinasamband hafi tekist með þeim.

„Ég reyni að hitta þau næstum daglega, þótt það sé bara til að kíkja til þeirra í 10 mínútur,“ segir Fayrouz.

Félagslegur stuðningur

Katrín segir að verkefnið snúist um að vera félagslegur stuðningur fyrir fjölskylduna. „Við fengum smá leiðsögn um það fyrst hvers er ætlast til af okkur. Svo höfum við þróað þetta samband út frá þörfum fjölskyldunnar. Við hittum þau ekki eins mikið þessa daga af því mamma á von á sér á næstu vikum. En ég fór í mat til þeirra á sunnudaginn og við höfum hist í kaffi hjá Fayrouz og nokkrum sinnum hjá þeim. Síðan ætlum við að plana meira þegar barnið er komið yfir fyrstu vikurnar,“ segir hún.

Fayrouz segir að þegar þau hittist spjalli þau um daglega



Fayrouz og Katrín eru góðar vinkonur og leiðsöguvinnur sýrlenskrar fjölskyldu en Fayrouz kom sjálf sem flóttamaður frá Sírlandi til Íslands árið 2016.

lífið og hvernig allt var í Sírlandi. „Við förum saman út í búð og við hjálpuðum verðandi móðurinni að redda því sem þarf fyrir komu barnsins. Við höfum líka heim-sótt aðrar fjölskyldur og vini með þeim.“

Eins og áður segir fékk Fayrouz sjálf leiðsöguvini sem léttu henni lífið og hjálpuðu henni að kynnst samfélaginu þegar hún kom til Íslands.

„Þau gáfu mér andlegan stuðning og voru alltaf til staðar fyrir mig,“ segir hún og bætir við

að reynsla hennar af því að vera flóttamaður gagnist vel þegar hún er leiðsöguvinnur.

„Ég veit nákvæmlega hvernig þeim líður, sérstaklega þegar þau eru enn þá ný hérna. Ég var heppin með það að ég kunni ensku þegar ég kom, það hjálpaði mér með öll samskiptin, en á sama tíma tók ég eftir því hversu erfitt það var fyrir hina flóttamennina að tala við leiðsöguvini sína. Mér finnst mikilvægt að vera með leiðsöguvini sem kunna sama tungumálið.“

Ég veit nákvæmlega hvernig þeim líður, sérstaklega þegar þau eru enn þá ný hérna.

Fayrouz Nouh

Líður vel að hjálpa öðrum

Fayrouz og Katrín mæla báðar með að gerast leiðsöguvinnur.

„Mér finnst fólk kannski ekki þora að gefa sig að fólki sem kemur frá annarri menningu, sérstaklega ef það eru tungumálaörðugleikar,“ segir Katrín.

„En það að bara stökkva inn í þetta og byrja á þessu verkefni opnar augu manns mikið. Ég hef fengið svo nýja sýn á lífið, bara við það að kynnst Fayrouz, sem var undir allt öðrum kringumstæðum, og svo að kynnst þessari fjölskyldu í gegnum sjálfboðaliðastarf. Ég hef eignast fjölskylduvini fyrir lífstíð. Svo finnst mér æðislegt fyrir dætur mínar að fá að kynnst öðruvísi menningu. Mér finnst þetta mjög skemmtilegt og þau eru mjög þakklát svo ég held við séum öll að fá eitthvað út úr þessu.“

Fayrouz tekur undir þetta og segir: „Það lætur manni líða vel þegar maður er að hjálpa öðru fólki sem þarf að hjálpa að halda.“ ■

Hjálpin kemur til þeirra

Frú Ragnheiður tók til starfa á Suðurnesjum 4. júní 2020. Það árið voru heimsóknir í bílinn alls 138, frá tíu körlum og fimm konum. Á þessu ári er talan komin upp í 22 og heimsóknirnar orðnar fleiri.

„Þegar þarfagreining á þjónustu Frú Ragnheiðar á Suðurnesjum var gerð var talið að 38 einstaklingar notuðu vímuefni um æð. Við vitum því að fleiri einstaklingar eru þarna úti og við viljum vera til staðar fyrir fólk sem gæti nýtt sér þessa þjónustu,“ segir Jóhanna Björk Sigurbjörnsdóttir, verkefnastjóri Frú Ragnheiðar á Suðurnesjum.

Frú Ragnheiður grípur einstaklinga sem nota vímuefni um æð.

„Við viljum að þau komi til okkar til að fá skaðaminnkandi leiðbeiningar og fræðslu um bæði efni og búnað til vímuefnaneyslu. Við athugum líka hvernig staða þeirra er; hjálpum þeim jafnvel að tengjast félagsráðgjafa og leita til læknis. Skjólstæðingar fara oft helst ekki til læknis því þeir hafa margir slæma reynslu af heilbrigðiskerfinu, finnst þeim oft mæta fordómum og að ekki sé tekið mark á þeim. Fólk hikar því oft við að leita sér hjálpar en þá reynir Frú Ragnheiður að koma því til hjálpar.“

Meðal þess sem sjálfböðaliðar Frú Ragnheiðar gera er að spyrja skjólstæðinga sína hvaða vímuefni þeir noti.

„Við biðjum alltaf um leyfi til að spyrja og fræða. Þau sem sprautu sig með vímuefnum um æð nota bæði læknalyf og önnur efni, svo sem kókaín, amfetamín og heróín, sem komið er í umferð hér á landi, en að mjög litlu leyti, tel ég. Sum lönd skipta út heróíni fyrir morfin

því þá er vitað um innihaldsefnið.

Við ráðleggjum þeim hvernig á að umgangast sum efni með skaðaminnkun að leiðarljósi.“

Skilningur og umhyggja

Hjá Frú Ragnheiði er einstaklingum í vímuefnavanda mætt eins og þeir eru.

„Það er ekki alltaf sem fólk getur verið edrú, og það hefur líka sín mannréttindi. Fordómar og þekkingarleysi almennings veldur því að fólk er hrætt við einstaklinga sem nota vímuefni, en mæti einstaklingar í vímuefnavanda skilningi og umhyggju verður framkoma þeirra og viðhorf líka annað,“ segir Jóhanna.

Sjálfböðaliðar Frú Ragnheiðar eru líka ósparir á hvatningu og huggunarorð.

„Með skaðaminnkun erum við í raun að draga úr skaða sem af vímuefnanotkun getur orðið. Við skimum eftir því hvort skjólstæðingar okkar séu í sjálfsvígshættu og tökum stöðuna á því hvort þeir sofi úti og lifi við óöruggar aðstæður, sem er oft og ídulega. Við bjóðumst til að keyra þau í athvörf en sum kæra sig ekki um að nýta sér þau og sofa heldur í bílageymslu, stíghúsum eða við aðrar hættulegar aðstæður. Við erum því alltaf með tjöld, svefnpoka og hlýjan fatnað til taks, en margar þjónakonur styðja Frú Ragnheiði með lopapeysum, húfum, sokkum og vettlingum, og erum við afar þakklát fyrir það.“

Hægt er að hringja í Frú Ragnheiði Suðurnesjum í síma 783 4747 eða senda einkaskilaboð á Facebook-síðunni Frú Ragnheiður Suðurnes. Þá kemur bíllinn þangað sem óskað er.

„Þau sem koma til okkar eru



Jóhanna Björk Sigurbjörnsdóttir verkefnastjóri og Sigfríður Ólafsdóttir sjálfböðaliði hjá Frú Ragnheiði Suðurnesjum.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Skjólstæðingar fara oft helst ekki til læknis því þeir hafa margir slæma reynslu af heilbrigðiskerfinu, finnst þeim oft mæta fordómum og að ekki sé tekið mark á þeim.

Jóhanna Björk Sigurbjörnsdóttir

ánægð með þjónustuna og treysta okkur. Þau sýna líka eindreginn samstarfsvilja og vilja gera vel. Við kennum þeim að meðhöndla búnaði til förgunar, svo börn finni hann ekki í umhverfinu. Það skilja þau algjörlega og biðja alltaf um

box til að gera rétt,“ segir Jóhanna. Hún bætir við að enginn ætli sér að lenda á götunni. „Það býr alltaf eitthvað að baki og það hefur verið sýnt fram á að vímuefnanotkun tengist gjarnan áföllum á lífsleiðinni. Margir eru mjög berskjaldaðir eftir áfall ofan í áfall.“

Fólk eins og ég og þú

„Mér finnst málaflökkurinn áhugaverður. Ég er í meistaranámi í félagsráðgjöf og finnst sjálfböðastarfið góð reynsla samhliða náminu,“ segir Sigfríður Ólafsdóttir sem starfað hefur sem sjálfböðaliði hjá Frú Ragnheiði Suðurnesjum frá því í fyrrasumar.

„Starfið er aðeins öðruvísi en ég gerði mér í hugarlund. Á vaktinni veiti ég sálrænan stuðning, spjalla við þá sem koma, gef þeim hreinan búnað, næringu, fatnað og skaðaminnkandi leiðbeiningar.“

Sigfríður segir starfið gefandi. „Það er misjafnt hvernig liggur á

þeim þegar þau sækja þjónustuna en oft eru þau tilbúin að opna á áfallasöguna sína en einnig ræðum við líka bara daginn og veginn.“

Sigfríður ber hlýhug til einstaklinganna sem nýta sér þjónustu Frú Ragnheiðar.

„Þótt ég hafi ekki haft fordóma gagnvart einstaklingum sem nota vímuefni hef ég nú lært enn meira um málaflökkinn og skil margt svo miklu betur en ég gerði áður. Þetta er fólk eins og ég og þú, nema það notar vímuefni. Flest þeirra mæta miklum fordómum í samfélaginu.“

Sigfríður telur að fræða þurfi almenning svo fólk geti mætt einstaklingum í vímuefnavanda þar sem þeir eru staddir.

Hún hafði áhyggjur af því að geta ekki sleppt hugsunum af skjólstæðingum sínum á kvöldin.

„En það rændi mig ekki nætur-svefni. Almennt kveðjast allir sáttir og maður hefur gert allt sem maður getur gert hverju sinni.“ ■

Við þökkum fyrir stuðninginn

VÍNBUÐIN

Alcoa

Arion banki

BRIM

EASTUS

LEX
LÖGMANNSTOFA

VR
130
ARA

Landsvirkjun

icepharma
Bætt líðan - Betra líf

Íslandsspil

regla

SJÓVÁ

Bolungarvíkurkaupstaður
Sveitarfélagið Ölfus
Þjónustustofa ehf
Hársnyrtistofan Nína ehf
Malbikunarstöðin Höfði
Fjárhald ehf
Óskirnar þrjár ehf.
Sjúkranuddstofa Óskars ehf.
Síldarvinnslan hf.
Eðalbílar ehf.
Útgerðarfélagið Gummi ehf
Gistihúsið Seljavellir ehf.
OSN ehf
Landssamband lögreglumanna
Trausti fasteignasala ehf.
THG Arkitektar ehf.
GR Verk ehf
P.S. Verktakar ehf.
Visir hf
Argos ehf arkittektar stofa Grétars og Stefáns.
Baugsbót ehf
Brauhúsið ehf
Blikksmiðjan Vík
Úti og Inni arkitektar

Hótel Leifur Eiríksson ehf
Hjallastefnan ehf.
Netorka hf.
Geir ehf útgerð
Málameistarar ehf.
Wurth á Íslandi ehf.
SR-Vélaverkstæði hf.
Samtök sveitarfélaga á Vesturla
Hlíð ehf
BSRB
SSF
Ráðhús ehf
Rafmiðun hf.
Þorsteinn Bergmann ehf
Hvalur
PFAFF hf.
Loftorka hf
Múlaradíó ehf.
Eldvarnarþjónustan ehf.
Höfðakaffi
Landsnet hf.
Blómasetrið ehf.
Terra Efnaeyðing hf
Ísfell ehf.
Verkval ehf

Bílasmiðurinn
Ósal ehf
Endurskoðun Vestfjarða ehf.
Grófgil ehf
Klausturkaffi ehf
Egilsstaðahúsið ehf
Íslensk verðbréf hf.
Samstaða stéttarfélag
Veiðivon ehf
Efling stéttarfélag
Ásvélar ehf
Þórsberg ehf.
Nonni litli ehf
Járnsmiðja Óðins
Verslunartækni og Geiri ehf
Fiskbúð Hólmgeirs ehf.
DMM Lausnir
Sveitarfélagið Hornafjörður
Endurskoðun Helga Númasonar ehf
Ós ehf
Fjallasýn Rúnars Óskarssonar ehf
SE ehf
Bókráð bókhald og ráðgjöf
Samvirkni ehf
Rósaberg ehf

Verktækni ehf
Hveragerðissókn
Tölvar ehf
Garðabær
Brunavarnir Suðurnesja
DS Lausnir
Skólavefurinn ehf
Segull ehf.
Dýralæknirinn á Breiðdalsvík
Halldór Ólafsson úr og skartg.
Sæfell ehf
Ottó B. Arnar ehf.
Reykjavíkúrprófastsdæmi eystra
Tannlæknastofa A.B. slf.
SS gólf ehf
Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf.
Útilegumaðurinn ehf.
Rafsvið sf
Gjögur ehf
Tannréttingar sf.
Smurstöð Akraness
Norm X ehf.
Gasfélagið ehf
Rarik
Ræktunarsamband Flóa og Skeiða

Hlaðbær Colas
Fjárstöð ehf.
Vagnar og þjónusta ehf
Flóahreppur
Laugarnesskóli
Sjúkrahúsið á Akureyri
SÍBS
Orkubú Vestfjarða ohf.
N1 ehf.
Akureyrarbær
Manna ehf.
Míla ehf.
Hreinsitækni ehf
Valafell ehf.
Framtal sf.
Arkitektastofan OG ehf.
B.R. Sverrisson ehf
First Class ehf.
Beyki ehf
Reykjaprent ehf.
Fjallabyggð
Sameyki stéttarfélag í almannaþjónustu
Íslensk erfðagreining

Trjáræktarverkefni bætir afkomu í Síerra Leóne

Trjáræktarverkefnið í Síerra Leóne hefst á komandi vikum og mánuðum en verkefnið mun hafa viðtæk áhrif á samfélagið, auka fæðuöryggi fólks á svæðinu og sporna við áhrifum loftslagsbreytinga.

Til stendur að planta allt að tveimur milljónum trjáa á næstu tveimur árum, fyrir árslok 2023, í Síerra Leóne. „Verkefnið er hluti af stærra verkefni Alþjóða Rauða krossins í Afríku þar sem á að planta fimm milljörðum trjáa fyrir lok 2030. Við byrjum hægt og byggjum upp reynslu og góðan grunn. Vonandi getum við stækkað verkefnið í framtíðinni, því þörfin er mikil fyrir aukna trjárækt, ekki bara í Síerra Leóne heldur víðar í Afríku og um heim allan,“ segir Atli Viðar Thorstensen, sviðsstjóri alþjóðasviðs Rauða krossins.

Verkefnið er styrkt af utanríkisráðuneytinu og Mannvinnu Rauða krossins. „Landgræðsluskólinn kemur einnig að verkefninu með sérþekkingu á landgræðslu og endurheimt lífríkis og tengslanet. Hér er því um stóra og flotta teymisvinnu hins opinbera, Rauða krossins og almennings að ræða,“ segir Atli.

Hvers vegna Síerra Leóne?

„Síerra Leóne er eitt fátækasta land í heimi og hefur á síðustu árum gengið í gegnum hræðilega borgarastyrjöld, ebóla-faraldur, efnahagslegar þrengingar vegna heimskreppunnar og nú enn vegna heimsfaraldurs Covid-19. Aðgengi íbúa, sérstaklega afskekktari samfélaga, að hreinu vatni, sjálfbærum orkugjöfum og heilbrigði er afar lítið og ólæsi er algengt.“

Hvaða áhrif munu trén hafa á umhverfið og fólkið?

„Áhrifin eru margþætt og til



lengri tíma munu allir íbúar Síerra Leóne hagnast á verkefninu. Endurheimt skóglendis og gróðurs mun auka fæðu- og vatnsöryggi, bæta heilsu íbúa og viðnámsþól gegn loftslagsbreytingum. Trjárækt mun enn fremur veita efnahagslegan ávinning og stuðla að verndun líffræðilegs fjölbreytileika.“

Skammtímaáhrif munu ná til um 30 þúsund manns í rúmlega 60 samfélögum þar sem skógareyðing hefur verið mikið vandamál.

„Samfélögin voru valin í verkefnið á grundvelli slæmrrar stöðu íbúa, skorts á aðgengi að nauðsynjum og berskjöldun gagnvart hamföllum, skorti á vernd og samfélagslegri þátttöku. Áhersla er lögð á þá íbúa héraðanna sem hafa misst lífsviðurveru sitt vegna áhrifa loftslagsbreytinga.

Samhliða trjárækt þarf að finna leiðir til að draga almennt úr skógarhöggi sem er oft nauð-

synlegt til þess að elda matvæli. Ein leiðin er að finna skilvirkari eldunarleiðir sem krefjast minna eldsneytis. Önnur leið er að styðja fólk við að finna sjálfbæra framfærslumöguleika, því skógarhögg er ein leið til að afla tekna í samfélögum. Í samræði við samfélögin verða völdum einstaklingum sem stuðla að gróðureyðingu boðin tækifæri til sjá fyrir sér án ágangs á umhverfið, meðal annars með fjárstyrk og þjálfun sem hefur reynst vel í öðrum tilfellum. Einnig verður íbúum á svæðinu boðin þjálfun og annar stuðningur við framleiðslu á orkusparandi eldofnum til að minnka þörf á kolum og timbri.

Hafa skal í huga að við erum að tala um afskekkt samfélög þar sem hvorki er rennandi vatn, rafmagn né aðgengi að öðrum orkugjöfum í hýbýlum en að fella og nýta tré. Þetta verður stór og nauðsynlegur þáttur í verkefninu til að sporna

Atli Viðar Thorstensen segir að trjáræktarverkefnið í Síerra Leone muni hafa viðfeðm áhrif á afkomu fólks á svæðunum og sporna gegn loftslagsbreytingum.

neikvæðum áhrifum gróðurhúsa-lofttegunda.“

Eru fleiri svona verkefni á döfnni?

„Við hjá Rauða krossinum á Íslandi höfum mikinn hug á því að koma fleiri svona verkefnum af stað en til þess þurfum við aukinn stuðning. Þá er ég að tala um aukinn stuðning Mannvinnu Rauða krossins, stjórnvalda og atvinnulífsins. Þetta er risastórt verkefni sem við öll þurfum að takast á við í sameiningu með langtímamarkmið að leiðarljósi. Þá gæti Sjálfbærnisjóður Rauða krossins komið sterkur inn,“ segir Atli.

Meginmarkmið Sjálfbærnisjóðs Rauða krossins er styðja við heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna um sjálfbæra þróun. Þar má nefna aðgengi að hreinu vatni, að stuðla að heilbrigði og jafnrétti kynjanna, koma í veg fyrir hungur og fátækt og sporna gegn loftslagsbreytingum. Sjálfbærnisjóðurinn brúar bilið á milli þriðja geirans, stjórnvalda og fyrirtækja til að vinna saman að þessum markmiðum Sameinuðu þjóðanna, bæði í verkefnum okkar á Íslandi og á alþjóðavettvangi.

„Fyrirtæki gegna lykilhlutverki þegar kemur að markmiðum Sameinuðu þjóðanna. Það finnst að vaxandi fjöldi fyrirtækja innleiðir í starfsemi sína lykilárangursmælikvarða, til að mæla og sannreyna áhrif á samfélags- og umhverfismál í samræmi við heimsmarkmiðin um sjálfbæra þróun. Með því að taka upp meðvitada stefnu í samfélagslegri ábyrgð skapa fyrirtæki verðmæti fyrir alla hagaðila og tryggja að rekstur samræmist sjálfbærni viðmiðum. Velgengni fyrirtækja mótast þannig ekki eingöngu af skammtímahagnaði heldur af langtímastefnu um samfélagsábyrgð og sjálfbærni,“ segir Atli að lokum. ■

Slys gera sjaldnast boð á undan sér

Starfsmenn Öryggismiðstöðvarinnar hafa um nokkurt skeið tekið rafrænt námskeið frá Rauða krossinum með mjög góðum árangri.

Öryggismiðstöðin og Rauði krossinn hafa um nokkurt skeið átt í samstarfi í tengslum við rafræna fræðslu starfsmanna Öryggismiðstöðvarinnar. Starfsmenn hafa tekið vel í fræðsluna að sögn Bjarka Péturssonar, sérfræðings hjá Öryggismiðstöðinni, sem segir hana nýttast vel í starfi. „Samstarfið hófst eftir að við fengum upplýsingar frá Rauða krossinum um aðgengilegt skyndihjálparnámskeið á vefnum. Við útbjuggum leiðbeiningar sem við settum upp í fræðsluferfinu okkar varðandi hvernig starfsfólk getur sótt skyndihjálparnámskeiðið rafrænt. Í kjölfarið geta stjórnendur fylgst með hvaða starfsmenn opna leiðbeiningarnar og klára námskeiðið.“

Færni sem skiptir máli

Hann segir það hafa verið heillaskref að veita starfsfólki fyrirtækisins aðgengi að rafrænu skyndihjálparnámskeiði svo það gæti öðlast nauðsynlega fræðslu og hæfni í skyndihjálpi. „Vaninn er að halda skyndihjálparnámskeið árlega í höfuðstöðvum okkar sem gagnvirk staðnámskeið til þess að starfsfólk geti fengið að athafna

sig í skyndihjálpi. Vegna Covid-19 var ekki mögulegt að halda staðnámskeið yfir langan tíma og því reyndist rafrænt skyndihjálparnámskeið eina færa leiðin til þess að bjóða starfsfólki okkar upp á nauðsynlega fræðslu í skyndihjálpi.“

Bjarki segir mjög mikilvægt að færni í skyndihjálpi sé til staðar inni á öllum vinnustöðum. „Í öryggisgeiranum er hún skylda og það er okkar faglega mat að vinnustaðir setji skyndihjálparnámskeið inn í almenna starfsmannafræðslu. Það er stutt á milli feigs og ófeigs og slys gera sjaldnast boð á undan sér. Því betur sem fólk er undirbúið, þeim mun meiri líkur eru á að málum ljúki farsællega.“

Bar strax árangur

Sem fyrr segir hafa starfsmenn Öryggismiðstöðvarinnar tekið fræðslunni vel og hefur hún gagnast þeim vel í starfi. „Sem dæmi var einn starfsmaður nýbúinn að horfa á rafrænt námskeið þegar neyðarboð barst inn á stjórnstöð. Starfsmaðurinn hélt ró sinni, bað viðkomandi að lýsa einkennum sínum og samkvæmt þeim var viðkomandi að upplifa einkenni hjartaáfalls. Starfsmaðurinn sýndi fram á rétt viðbrögð og veitti viðkomandi faglega aðstoð simleiðis á meðan viðbragðsaðilar voru á leið á vettvang. Viðkomandi



Bjarki Pétursson er sérfræðingur hjá Öryggismiðstöðinni,

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Því betur sem fólk er undirbúið, þeim mun meiri líkur eru á að málum ljúki farsællega.

Bjarki Pétursson

var komið undir læknishendur og atvikidi hlaut farsælan endi. Starfsmaðurinn er eftir á að hyggja ekki viss um að hann hefði vitað hvað viðkomandi hefði verið að ganga í gegnum ef hann hefði ekki verið nýbúinn að horfa á fræðsluefnið. Þetta atvik er góð áminning um mikilvægi þess að kunna rétt viðbrögð í fyrstu hjálpi og rifja hana upp reglulega.“

Frekari samvinna fyrirhuguð

Bjarki á von á frekari samstarfi við Rauða krossinn á næstu árum. „Við stefnum á að fá afhent fleiri rafræn námskeið frá Rauða krossinum.

Þessi námskeið hafa verið haldin sem staðnámskeið hjá Rauða krossinum í gegnum tíðina en eru nú komin yfir á rafrænt form. Þetta eru nokkur námskeið sem eru klæðskerasniðin að mörgum starfstengdum þáttum innan okkar ráða. Við teljum að námskeiðin komi til með að aðstoða starfsfólk okkar við að vera betur í stakk búið að bregðast við ýmsu sem getur komið upp á í þeirra störfum. Einnig er jákvætt fyrir starfsfólk að hafa aðgengi að hagnýtu fræðsluefni sem kennir því ákveðna verkferla og rétt viðbrögð í störfum sínum.“ ■



„Stundum er símtal
við okkur fyrsta
skrefið til hjálpar.“

— Sandra,
starfsmaður 1717,
hjálparsíma
Rauða krossins

Mannvinir eru allra mál

Starf Söndru er mögulegt vegna Mannvina.
Með mánaðarlegu framlagi styður þú við
mannúðar- og hjálparstarf innanlands
og utan þar sem þörfin er mest.

Vilt þú vera Mannvinur?
mannvinir.is

 Rauði krossinn

Ályktanir 38. landsþings Náttúrulækningafélags Íslands

Heilsueflandi samfélag

Landsþing hvetur stjórnvöld til að stuðla að heilsueflandi samfélagi með öllum tiltækum ráðum. Hæfileg hreyfing, nægur svefn, hvíld, hollt mataræði og jákvæð félagsleg gildi eru lykill að velferð allra landsmanna.

Einnig skorar Landsþing á skólayfirvöld að setja skýr mörk um notkun snjallsíma í grunnskólum.

Endurhæfing

Heilsustofnun Náttúrulækningafélags Íslands hefur í áratugi vakið athygli á heilðrænni meðferð í endurhæfingu og það hefur sýnt sig að starfsemi hennar er mikilvægur hlekkur í heilbrigðisþjónustu landsins. Hún byggir á hreyfingu við hæfi, hvíld og heilsusamlegu mataræði í umvefjandi umhverfi. Lögð er áhersla á að einstaklingurinn beri ábyrgð á eigin heilsu. Sjálfbærni og samfélagsleg ábyrgð eru hornsteinar Heilsustofnunar. Landsþing hvetur stjórnvöld til þess að huga betur að endurhæfingu og forvarnagildum á Íslandi.

Nikótínþúðar og orkudrykkir

Landsþing NLFÍ hvetur til átaks í fræðslu um skaðsemi munntóbaks, sérstaklega í formi tilbúinna nikótínþúða. Aukin notkun nikótínþúða meðal barna og unglunga er áhyggjuefni en fæst þeirra hafa neytt nikótíns í öðru formi. Neysla koffín- og orkudrykkja getur valdið svefnleysi og ýmsum kvillum hjá börnum og fullorðnum en efla þarf fræðslu um þessa tegund drykkja.

Umhverfis- og loftlagsmál

Landsþing NLFÍ skorar á íslensk stjórnvöld að grípa tafarlaust til afdráttarlausra og öflugra aðgerða til að snúa við þeirri ógnvænlegu þróun sem nú blasir við í loftslagsmálum og ógnar öllu

lífríki. Einnig verður að standa vörð um ósnortin víðerni í náttúru Íslands og fyrirbyggja að mikill ágangur ferðamanna skaði viðkvæma náttúru Íslands.

Varðandi endurvinnslu er nauðsynlegt að samræma reglur um flokkun og endurvinnslu á landsvísu.

Lífrænn landbúnaður á Íslandi

Landsþing NLFÍ krefst þess að stjórnvöld hefji þegar í stað vinnu við aðgerðaáætlun um eflingu lífrænnar framleiðslu. Ísland stendur öðrum Evrópulöndum langt að baki á því sviði. Nú stefna lönd Evrópusambandsins að því að innan tíu ára (árið 2030) verði 25% nytjaland vottað lífrænt og er þar unnið eftir fjölþættri áætlun um þróunarstarf á sviði lífræns landbúnaðar, vöruþróunar og neytendamála. Í grannlöndum okkar er markvisst unnið að stigvaxandi notkun lífrænna matvæla í stóreldhúsum mennta-, öldrunar- og heilbrigðisstofnana. Lífrænar ræktunar- og eldisaðferðir draga úr gróðurhúsaáhrifum með aukinni bindingu kolefnis í landbúnaði og rannsóknir staðfesta að þær skila hreinni matvælum með fjölþættari næringarsamsetningu.

Landsþing bendir á að tryggja þarf að ákvæðum reglugerðar um merkingar á matvælum sem framleidd eru úr erfðabreyttum lífverum og afurðum þeirra sé framfylgt. Tryggja þarf að upprunamerkingar matvæla séu réttar og greinilegar.



Náttúrulækningafélag Íslands

Laugavegi 7 - 101 Reykjavík - Sími: 552 8191 - www.nlfi.is

Berum ábyrgð á eigin heilsu

Innblásturinn er svolítið sveitó

Flúðasveppir eru eina sveppabú landsins og rækta um 600 tonn af úrvals sveppum árlega landsmönnum til mikillar gleði.

sjofn@frettabladid.is

Ragnheiður Georgsdóttir er markaðsstjóri Flúðasveppa og Flúðajörfa og lætur sér ekki bara nægja að stýra markaðsmálunum þar heldur er hún rekstrar- og viðburðastjóri hjá hinum geysivinsæla veitingastað Farmers Bistro þar sem afurðir frá stöðinni eru nýttar í fjölbreytta sælkerarétti.

Ragnheiður kláraði stúdentspróf frá Menntaskólanum á Laugarvatni árið 2006 og flutti svo til Danmerkur og bjó þar í ellefu ár. Í Danmörku tók hún BA-gráðu í fyrirtækjaskiptum og ensku og tveggja ára viðbótarnám í viðburðastjórnun og þjónustuhagfræði. „Ég vann alltaf með skólanum sem aðstoðarveitingastjóri á listasafni í Aarhus þannig að ég hef alltaf verið með puttana í veitingabransanum. Núna vinn ég sem markaðsstjóri Flúðasveppa og Flúðajörfa ásamt að vera rekstrar- og viðburðastjóri Farmers Bistro. Ég á þriggja ára yndislega dóttur sem heitir Kirsten og búum við tvær saman hérna á Flúðum og elskum það,“ segir Ragnheiður.

Æðislegt að alast upp í þessu umhverfi

Hvernig var að alast upp á Flúðum í svepparæktinni?



Lambabagginn nýtur mikla vinsælda.

MYNDIR/ABSENDAR



Portobello-sveppaborgarinn er flottur á diskunum.



Ragnheiður Georgsdóttir lætur sér ekki nægja að stýra markaðsmálum hjá Flúðasveppum heldur er hún líka rekstrar- og viðburðastjóri hjá Farmers Bistro.

„Ég ólst ekki þannig upp í svepparæktinni, ég ólst upp í gróðurhúsunum á Flúðajörfa, sem er ein stærsta garðyrkjustöð Íslands. Flúðasveppir voru auðvitað þarna þegar ég var að alast upp. Ég hef unnið frá því ég man eftir mér. Þannig að öll þessi vitneskja um ræktunina kom strax á unga aldri.“

Pabbi keypti Flúðasveppi 2006 og þá byrjaði ég að fræðast aðeins meira um þá ræktun.“

Leið þér nokkurn tímann eins og þú byggir í Strumpalandi?

„Ég veit ekki alveg með það, en ég hef verið að leika mér svolítið með strumpa þegar ég hef verið að taka á móti yngri hópum, sem hefur vakið mikla ánægju en við erum samt hálfgerðir strumpar hérna,“ segir Ragnheiður og skellir upp úr.

Gott starfsfólk lykilatriði í blómlegum rekstri

Hver er galdurinn á bak við að hafa verið með þennan blómlega rekstur öll þess ár?

„Svepparæktun er mikil nákvæmisræktun, þannig að það skiptir miklu máli að vera með gott starfsfólk, sem við erum svo ótrúlega heppin að hafa. Svo er auðvitað hræfnið sem skiptir líka gríðarlegu máli. Við erum með um 300 hektara af landi, þar sem við erum að rækta strandreyr og bygg sem er undirstaðan í svepparækt. Okkur hefur tekist vel í þeirri ræktun og það skiptir mjög miklu máli að við vitum hvernig hræfnið er.“

Ræktið þið meira en sveppi?

„Já, eins og ég hef nefnt, þá eigum við líka Flúðajörfa. Þar erum við að rækta pink tómata og paprikur í gróðurhúsum og spergilkál, rauðkál og gulrætur úti. Við erum að nota öll þessi hræfni sem við ræktum á veitingastaðnum Farmers Bistro.“

Farmers Bistro draumur pabba
Segðu okkur aðeins frá hvernig það kom til að þið opnuðuð Farmers Bistro?

„Að opna veitingastað var alltaf draumur hjá pabba, og hugmyndin kom svo árið 2015. Ég var

í Danmörku á þeim tíma. Pabbi sagði mér frá þessu og spurði hvort ég væri ekki til í að vera með honum í þessu verkefni. Þetta var auðvitað tilvalið fyrir mig og mína menntun þannig að þetta var svo sem ekki erfið ákvörðun. Ég flutti heim 2017 og við opnuðum veitingastaðinn það sumar,“ segir Ragnheiður.

„Innblásturinn er svolítið sveitó en samt stílhreinn. Þannig að staðurinn er mjög rústik-hannaður með hlýleika. Við erum sem sagt að framreiða mat fyrst og fremst úr því sem við erum að rækta og svo úr nærumhverfinu. Það er þetta slow-food konsept.“

Sælkerahlaðborðið vinsælast

Aðspurð segir Ragnheiður að þau eigi öll heildurinn af uppskriftunum. „Við vinnum öll saman að því að koma með hugmyndir og útfærslur, við erum svo heppin að vera með frábært starfsfólk sem fer með okkur í þankahrið fyrir matargerðina.“

Sælkerahlaðborðið okkar er langvinsælast, þar er sveppasúpan okkar í aðalhlutverki, nýbókuð brauð og alls konar gúmmelaði úr okkar hræfnum.“

Ertu til í að svipta hulunni af einum rétti sem bodið var upp á í þættinum Matur og heimili á dögunum?

„Smjörsteiktu sveppirnir á hlaðborðinu hafa notið gríðarlegra vinsælda þannig að ég vil endilega deila þeirri uppskrift með þjóðinni.“

Smjörsteiktir sveppir að Farmers Bistro stíl

250 g af sveppum (helst litlum)

50 g af smjóri

1 msk. olía

2 tsk. salt

1 msk. timian

Setjið smjör og oliu á pönnu og bræðið. Bætið sveppunum við.

Látið malla í 10 mínútur áður en kryddinu er bætt við. Steikið í 5 til 7 mínútur eða þangað til þeir ná gylltum lit. Berið fram með því sem hugurinn gírnist og njótið. ■



LAGARLÍF
eldi og ræktun

LAGARLÍF 2021

Ráðstefna um eldi og ræktun

Grand Hótel Reykjavík, 28. - 29. október

Fimmtudagurinn 28. október

- 10:00 Gullteigur - Þróun byggða í tengslum við strandbúnað
- 13:00 Gullteigur - Menntun Starfsfólks í fiskeldi
- 13:00 Setur - Helstu hindranir á vegi þörungaræktunar
- 15:00 Gullteigur Staðleysur og áhrif þeirra á umræður um laxeldi
- 15:00 Setur - Skeldýrarækt
- 16:30 Móttaka við barinn

Föstudagurinn 29. október

- Gullteigur - Öryggismál starfsfólks í fiskeldi 9:00
- Hvammur - Landeldi á Íslandi 9:00
- Gullteigur - Framboð af vöru og þjónustu (sjóeldi) 11:00
- Hvammur - Framboð af vöru og þjónustu (landeldi) 11:00
- Gullteigur - Leyfisveitingar til sjókvíaldis 13:20
- Hvammur - Reynslusögur úr fiskeldi 13:20
- Ráðstefnuslit 15:00



SAMHERJI



LAXAR
FISKELDI



Skráning fer fram á www.lagarlif.is

Bílar & Farartæki



PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bílauppbod.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.

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

Bílar til sölu



Mercedes benz ML 500 2005. Ekinn 236. Verð 1.390.000. Uppl. 820-5181



BMW 5 520D, 2017 Xdrive, Ekinn 50.000. Svart leður. Einn með öllu! Einstaklega flott eintak! Ásett verð 5.990.000. Verð TILBOÐ Uppl í síma 7902342 og íslandsbílar höfða 5375566



Mercedes Benz C 250D AMG pakki, 2016 4matic, ekinn 37.000. Svart leður, panorama þak, glæsilegt eintak, einn með öllu! Ásett verð 6.590.000 TILBOÐ ÓSKAST Uppl. í síma 7902342 og íslandsbílar höfða 5375566

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

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

Oskast keypt

Kaupi gamla mynt, isl. & erlenda brons, silfur og gullpeninga. Peningaseðla frimerki póstkort. Verðmet heil söfn. S. 615 2715.

Þjónusta

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald



Fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu í verkið í síma 786-3211 eða sendu okkur póst á verk@edalverk.is

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.
Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.
Timavinna eða tilboð.
Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrur, flísa- & parketlagning og trésmíði. S. 616 1569

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Töfluskípti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com



Námskeið

Létt og skemmtileg spænskunámskeið

Verða haldin í MÍR salnum á Hverfisgötu 105. Þar getum við boðið nemendum að halda fjarlægðarmörk vegna Covid19 og aldrei fleiri en 10 í hverjum hóp. Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales. Gestakennari með fyrirlestur um Spán og spænska menningu er Kristinn R. Ólafsson. Meiri áhersla er lögð á tal og minni á málfræði. Námskeiðin standa í 4 vikur. Boðið er upp á byrjendanámskeið og framhaldsnámskeið.

Byrjendanámskeið:
Mánudaga og miðvikudaga: 10:00 - 11:30
Mánudaga og miðvikudaga: 17:00 - 18:30
Mánudaga og miðvikudaga: 18:45 - 20:15
Þriðjudaga og fimmtudaga 13:00 - 14:30

Framhaldsnámskeið spænska II:
Þriðjudaga og fimmtudaga: 17:30 - 19:00

Framhaldsnámskeið spænska III:
Þriðjudaga og fimmtudaga 09:00 - 10:30

Framhaldsnámskeið spænska IV:
Mánudaga og miðvikudaga: 13:00 - 14:30

Framhaldsnámskeið spænska V:
Þriðjudaga og fimmtudaga 11:00 - 12:30

Námskeiðin hefjast 1. nóv. og 2. nóv., lýkur fimmtudaginn 25. nóv. Verð á mann er 35.000 krónur.

Upplýsingar í síma 790 5033 eða spenskuskolinnhablame@gmail.com

Facebook: [Spænskuskólinn Háblame](https://www.facebook.com/Spenskuskólinn_Hablame)
Instagram: [spenskuskolinn_hablame](https://www.instagram.com/spenskuskolinn_hablame)

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

Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali
Verð við allra hæfi

Hljóðfæri



Harmonikur í úrvali. Vantar notaðar harmonikkur í umboðssölu. Pokar og ólar. www.egtonar.is Sími 824 7610 & 660 1648.

Þjónustuauglýsingar

LOK Á HEITA POTTA

Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.
Metum ástand og gerum við.
www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

Hænsnahús á lager

- 6 fm innistýja.
- 4 fm útistýja.
- Aðrar stærðir fáanlegar.
- Öflug hús með rafmagni og einangrun.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

LED leiðiskrossar

- Gengur fyrir rafhlöðum eða tengist rafmagni.
- Rafhlaða endist um það bil í einn mánuð.

Upplýsingar í s. 699 6869 og rafeindir.is

gott cbd

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Ferðaþjónustuhús

Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

Heilsa

Heilsuvörur



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, Vietnama og Kinverja. Einnig Sérnámskeið fyrir Heilbrigðisstarfsfólk/Also Special courses for Health Personell. Enska fyrir Leiðsögumenn/ Icelandic for Guides. Start/Byrja: 18/10, 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. Stéttarfélag endurgreiða 50-90% námsgjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/icetrans. IceSchool-Fullorðinsfræðslan, Ármúli 5. 108, s. 8981175.

Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Tilkynningar

Einkamál

NÝLEG EKKJA, 68 ÁRA !

Nýleg ekkja, 68 ára ísl./158 cm/ frá SuðEU, IS ríkisborgari, vantar traustan vandamálalausan, heilbrigðan, ekta IS-kk 65-75 ára, tilbúinn að lifa áfram góða og skemmtilega stundir saman. Skilyrði: menntaður, jákvæður og hjartagóður, úr RVK.

heimur2001@hotmail.com
og í s. 845 4219

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING
á HringbrautGamli glugginn úr,
nýi glugginn í
...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

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

Sölumaður í
mannvirkjajafnaði

Leitað er að kröftugum og árangursdrifnum einstaklingi með reynslu af sölumennsku og þjónustu við mannvirkjajafnaðinn.

Við leitum að öflugum og árangursdrifnum starfskrafti með reynslu af sölumennsku og þjónustu við mannvirkjajafnaðinn. Frumkvæði í starfi og drifkraftur í sölustörfum eru eiginleikar sem við metum mikils.

Starfssvið og starfskröfur:

- Reynsla af sölustörfum
- Gott tengslanet í mannvirkjajafnaði
- Reynsla af tilboðs-/áætlanagerð vegur þungt
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum
- Góð færni í íslensku og ensku í ræðu og riti

Umsóknarfrestur er til og með 24. október 2021.

Umsóknir sendist til sigridur@vvit.is merktar „Sölustarf“. Ferilskrá og kynningarbréf skal fylgja með. Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál. Nánari upplýsingar á www.vpallar.is

VINNU
PALLAR

- ÖRUGGAR LAUSNIR -

Vinnupallar ehf sérhæfa sig í leigu og sölu á vörum og búnaði sem sinnir vinnustaðaðryggi í mannvirkjajafnaðinum. Vinnupallar ehf eru með þétt og hnitmiðað vöruúrval og líta svo á að hlutverk fyrirtækisins sé að bjóða hágæða alhlíða öryggisbúnað fyrir mannvirkjajafnaðinn á hagstæðu verði og stuðli þannig að bætt vinnuvernd á Íslandi.



Álpallar eru bestu kaup



VINNUPALLAR EHF

Smíðsbúð 10, 210 Garðabæ - s. 787 9933
vpallar@vpallar.is - www.vpallar.is



- Er komið að húsnæðis-skiptum eða vantar þig stuðning og ráðgjöf við erfðaskrá, kaupmála eða dánarbússkipti?
- Vilt þú fá lögmann þér við hlið við sölu fasteignar án þess að greiða aukalega fyrir þá þjónustu?
- **BÚUM VEL** veitir nýja tegund þjónustu. Kynntu þér málið.

Elin Sigrún, lögmaður
sími 783 8600
elin@buumvel.is
www.buumvel.is



Sérhæfð
lögfræðipjónusta
við búsetuskipti
með áherslu á 60+

EIGNAMIDLUN

STAÐGREIÐSLA Í BOÐI



Einbýlishús í Vesturborginni óskast

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



Sverrir Kristinnson
Löggiltur fasteignasali
sverrir@eignamidun.is
861 8514

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

EIGNAMIDLUN



Einbýlishús í Grafarvogi óskast

Traustur kaupandi óskar eftir 200-250 fm einbýlishúsi í Grafarvogi. Húsið þyrfti að vera á einni hæð.



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

Grensásvegi 11 108 Reykjavík | Sími 588-9090 | eignamidun.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

Parftu 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

GÓMSÆT HELGARTILBOÐ

GILDA 21.–24. OKTÓBER

HAMBORGARHRYGGUR

ÚRBEINADUR

KJÖTSEL



1.259 KR/KG

VERÐ-
SPRENGJA!

KJÖTBORÐ



25%
AFSLÁTTUR

Lambainnralæri

2.249 KR/KG
ÁÐUR: 2.999 KR/KG



30%
AFSLÁTTUR

Kofta-spjót
Stjörnugrís - fullelduð

1.259 KR/PK
ÁÐUR: 1.799 KR/PK



40%
AFSLÁTTUR

Kalkúnalæri
Ísfugl - á beini

1.679 KR/KG
ÁÐUR: 2.799 KR/KG

Heilsuvara
vikunnar!
★★★

25%
AFSLÁTTUR



Hair & nails vítamín
VitaYummy, ferskju -350 g

2.249 KR/STK
ÁÐUR: 2.999 KR/STK



HREKKJAVÖKU-
GRASKERIN
ERU KOMIN!



Hindber
125 g

30%
AFSLÁTTUR

419 KR/PK
ÁÐUR: 599 KR/PK



30%
AFSLÁTTUR

Brómber
125 g

475 KR/PK
ÁÐUR: 679 KR/PK



25%
AFSLÁTTUR

Klementínur

374 KR/KG
ÁÐUR: 499 KR/KG



FÁÐU BETRA VERÐ MEÐ
SAMKAUP Í SÍMANUM

Náðu í appið og safnaðu inneign.
Þú getur notað Samkaupa-
appið í öllum Nettó verslunum.



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

nettó

Lægra verð - léttari innkaup

Birna Varðardóttir vinnur nú að rannsókn um næringarástand íslensks íþróttafólks. Sjálf þekkir hún af eigin raun sem íþróttakona hver áhrif ófullnægjandi næringar á árangur geta verið en á unglingsárunum glímdi hún við átröskun.

Ahuginn á hlaupum kviknaði þegar ég prófaði um 12 ára gömul að taka þátt í fimm kílómetra víðavangshlaupi,“ segir Birna, sem í dag er doktorsnemi í íþrótt- og heilsufræði við Háskóla Íslands. „Fram að því hafði ég prófað ýmsar íþróttir en aldrei fundið mig almennilega. Ég hafði líka lent í frekar alvarlegu einelti og sjálfsmýndin var svolítið eftir því. Fljótlega eftir þetta fór ég að æfa frjalsar með áherslu á hlaupin og varð fljótt mjög metnaðarfull. Á brautinni fann ég ákveðna viðurkenningu og þótti ansi efnileg. Það er kannski til marks um mína fullkomnunarárættu að ég fór að leita leiða til að ná enn þá lengra og þar kom mataræðið og þyngdartap inn. Þetta er hættulegt því fyrst virkar þetta og maður nær að bæta sig og jafnvel ansi mikið og hratt en svo lendir maður bara á vegg.“

Var búin að missa tókin

Birna var nýbyrjuð í Versló þegar fór að halla undan fæti. „Ég hafði gengið það mikið á mig og mína orku að skyndilega átti ég erfitt með að komast upp tröppurnar í skólanum.“

Birna segir það hafa tekið hana svolitinn tíma að viðurkenna fyrir sjálfri sér og fólkinu sínu að í óefni væri komið. „Það var erfitt að átta sig á að maður væri búinn að missa tókin. Orkuleysið birtist á margan máta í daglegu lífi og á æfingum hætti ég til dæmis að ráða við hraðabreytingar úr hægu skokki í sprett og öll afkastageta hrundi. Það var mjög sérstakt að upplifa þetta. Það er ekki alltaf samasem-merki á milli átraskana og undirþyngdar en þarna var ég komin í verulega undirþyngd. Fjölskyldan hafði miklar áhyggjur, ég var kölluð á fundi í skólanum, tók eftir að stöðvarstjórar í ræktinni voru farnir að fylgjast með mér og ég man eftir sundferð þar sem laugarvörðurinn fylgdist sérstaklega með því að ég hefði það yfir laugina. Orkuleysið var bara orðið algjört. En maður var samt alltaf að vona að þetta myndi reddast einhvern veginn.“

Útbjó sitt eigið teymi

Birna var greind með átröskun á Barna- og unglingsgeðdeild (BUGL) og sótti nokkur víðtöl þar. „Ég fann þó fljótt að það var ekki leiðin sem ég var reidubúin að fara sem íþróttakona og ákvað í samvinnu við foreldra mína að hætta í þeirri meðferð. Ég bjó mér hálfpartinn til mitt eigið teymi. Ég var með einstakan styrktarþjálfara í gegnum þetta allt og á frábæra fjölskyldu auk þess sem ég fór til hjartalækis, næringarfræðings og annarra sérfræðinga. Ég var búin að átta mig á því að það væri bara ein leið fær, að horfast í augu við þetta, ef ég ætlaði að geta stundað mína íþrótt og verða ég aftur. Ég var komin í vitahring.“

Birna tók sér árs frí frá keppni, fékk grænt ljós á að stunda léttar styrktaræfingar en vann adallega í að byggja sjálfa sig upp. „Eftir ár hafði ég varla snert hlaupaskóna og prófaði að taka 10 kílómetra hlaup og bætti mig mikið. Ég var nokkuð þyngri en ári áður en það var mikið kikk að finna að orkan var komin aftur og skilaði sér í bættum árangri. Þyngdaraukningin og styrkurinn gerði mikið fyrir mig. Það var gott að færa áhersluna frá þessum útlits- og þyngdarmiðaða fókusi og yfir á næringu og orku, afkastagetu og bara alla líðan.“

Birna fór að stunda Boot camp af fullum krafti og segir þjálfara sinn þar hafa stutt sig vel. „Það var mikil-



Birna fékk áhuga á hlaupum aðeins 12 ára gömul og fór fljótt að leita leiða til að bæta árangurinn.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Íþróttafólk upplifir pressu vegna útlits og þyngdar



Björk Eidsdóttir bjork@frettabladid.is

vægt að vinna með einhverjum sem sýndi mér góðan skilning.“

Meðvituð um mörk sín

Birna segist hafa verið komin í þokkalegt jafnvægi síðasta ár sitt í menntaskóla og nú, sjö árum síðar, þurfi hún að vera nokkuð meðvituð um sig. „Ég náði fullum bata en það þýðir ekki að það verði aldrei neitt erfitt aftur eða ákveðin hlutir geti ekki triggjarað.“

Birna segist hafa verið inn og út úr keppnum síðustu árin en samhliða hlaupunum hafi hún líka fundið sig í kraftlyftingum og farið að blanda þessu saman. „Ég finn að að vissu leyti þoli ég ekki sama hlaupaálag og áður og þarf að vera meðvituð um það hvar mörkin mín liggja. Líkaminn er þínu á varðbergi þar.“

Birna lærði næringarfræði við Háskóla Íslands og bætti í framhaldi við sig meistaraáráttu í íþróttanæringarfræði í Hollandi. „Nú á doktorsnámið og RED-í rannsóknarverkefnið hug minn allan.“

RED-í rannsóknin fer fram í tveimur hlutum, fyrri hlutinn er rafrænn spurningalisti sem lagður er fyrir þátttakendur sem uppfylla skil-

yrdi um að hafa náð 15 ára aldri og vera afreks- eða framhaldsíkendur í sinni grein. Svo munu um 100 þátttakendur fá boð um þátttöku í frekari mælingum eftir áramót.

„Það er enn hægt að skrá sig til leiks og viljum við fá sem flest íþróttafólk til að taka þátt í þessu með okkur,“ segir Birna og hvetur íþróttafólk sem vill taka þátt til að kanna málið á heimasíðunni redi.hi.is og tengdum samfélagsmiðlum.

Rannsakar næringu íþróttafólks

„Þessi hlutfallslegi orkuskortur (Relative Energy Deficiency in Sport, RED-S) sem við erum að skoða sérstaklega í RED-í getur átt sér ýmsar orsakir. Allt frá því að fólk er að æfa mjög mikið og gerir sér ekki grein fyrir að það þurfi að borða þetta mikið, eða gleymir einfaldlega að borða, og til klínískra átraskana.“

Við sjáum vissulega að líkamsmyndarvandi er til að mynda talsvert algengt vandamál hjá íþróttafólki í ýmsum greinum, meðal annars hérlendis. Sé litid til alþjóðlegra rannsókna þá virðist algengi neikvæðrar líkamsmyndar, átraskana og/eða RED-S nokkuð breytilegt



Við sjáum vissulega að líkamsmyndarvandi er til að mynda talsvert algengt vandamál hjá íþróttafólki í ýmsum greinum.

RED-í

Rannsóknin sem ber heitið RED-í er hluti af doktorsverkefni Birnu í íþrótt- og heilsufræði við Háskóla Íslands en leiðbeinendur og samstarfskonur hennar í verkefninu eru þær dr. Sigríður Lára Guðmundsdóttir og dr. Anna Sigríður Ólafsdóttir. Markmið rannsóknarinnar er að meta næringarástand íslensks íþróttafólks; með áherslu á það sem kallast tiltæk orka, algengi og áhættuþættir hlutfallslegs orkuskortis í íþróttum (RED-S).

Á heimasíðunni red.hi.is má finna allar upplýsingar um verkefnið og leiðbeiningar varðandi þátttöku.

milli íþróttageina en getur sannarlega komið upp hjá öllu íþróttafólki.“

„Í grunninn á allt íþróttafólk það sameiginlegt að vera metnaðarfullt og leita ólíkra leiða til að ná árangri. Oft kemur mataræðið þar fljótt upp sem mögulegur árangursaukandi þáttur. Sumt íþróttafólk upplifir innri og/eða ytri pressu til að ná fram breytingum á þyngd og líkamssetningu. Oft er svo talað um til dæmis úthaldsþróttir eins og hjól og hlaup, fagurfræðilegar greinar eins og fimleikar og ballett, og þessar eiginlegu þyngdarflokkaíþróttir sem áhættugreinar hvað þetta allt snertir.“

Tabú í umræðunni

Birna segir þetta hafa verið ákveðið tabú í umræðunni en sjálf hafi hún talað og skrifað opinskátt um sína baráttu frá upphafi. „Það er mikilvægt að umræðan sé opin og fólk upplifi sig ekki eitt. Á sínum tíma fannst mér umræðan hér heima mjög litil og lokuð en erlendis hefur margt íþróttafólk stigið fram og ég sótti svolítið í að lesa um það. En umræðan um andlegar áskoranir og fleira þessu tengt hefur aukist til muna síðustu árin og fólk bæði orðið opnara fyrir að segja frá og hlusta.“


Birna leggur áherslu á að íþróttir auki ekki líkurnar á átröskunum en það séu ákveðin þættir í umhverfi þeirra sem þurfi að kunna að vinna rétt með og ætlunin sé að nota niðurstöður rannsóknarinnar til þessa. „Við sjáum fyrir okkur að byggja á niðurstöðunum við þróun íslenskra ráðlegginga, matstækja og forvarna fyrir íþróttahreyfinguna. Þannig gætum við gripid fólk fyrir og betur en ella. Við vitum líka að í dag getur verið yfir árs bið að komast að hjá átröskunarteymum Landspítalans, sem er mikið áhyggjuefni. Sjálf upplifði ég vanmátt og þekkingarleysi víða en var heppin að finna þá aðstoð sem ég þurfti. Við þurfum að hafa einhvern meiri strúktur í kringum þessa hluti og við viljum byggja það upp. Eins þarf aukna vitundarvakningu hjá þjálfurum og í raun öllum fagaðilum sem vinna með íþróttafólki á einn eða annan hátt. Það skiptir máli að þeir þekki merkin og viti hvernig eigi að nálgast og styðja einstaklinginn í þessu, sem getur vissulega verið mjög vandasamt en engu að síður gríðarlega mikilvægt,“ segir Birna að lokum. ■



Ég var búin að átta mig á því að það væri bara ein leið fær, að horfast í augu við þetta, ef ég ætlaði að geta stundað mína íþrótt og verða ég aftur.

o n

Run on clouds.

 Swiss Engineering



Sölustaðir um land allt. Drefingaraðili: RJR ehf.

Merkisatburðir

- 1707** Breska þingið kemur saman í fyrsta skipti.
- 1728** Eldur í Kaupmannahöfn kulnar. Um þriðjungur borgarinnar brann svo og stór hluti bókasafns Árna Magnússonar.
- 1915** Í New York koma um 30 þúsund konur saman til að krefjast þess að fá kosningarétt.
- 1917** Lenin kallar eftir októberbyltingunni.
- 1938** Samband íslenskra berklasjúklinga (SÍBS) stofnað. Það rekur meðal annars Reykjalund og Múlalund.
- 1973** Richard Nixon, forseti Bandaríkjanna, felst á að afhenda Watergate-upptökurnar.
- 1989** Lýðveldið Ungverjaland stofnað eftir að kommúnismi leið undir lok þar í landi. Matyás Szurós verður forseti.



Elsku besta móðir mín, dóttir og systir,
Heida Jóhannsdóttir
kvikmynda- og
bókmenntafræðingur,
Bergstaðastræti 43, Reykjavík,
sem lést á gjörgæsludeild Landspítalans
18. október, verður jarðsungen frá
Dómkirkjunni í Reykjavík mánudaginn
1. nóvember klukkan 13.

Magnús Kolbjörn Björnsson
Hanna Gunnarsdóttir **Sigurður Steinþórsson**
Anna Jóhannsdóttir, Ástráður Eysteinnsson og börn,
Magnús Jóhannsson og börn.



Okkar ástkæri eiginmaður,
faðir, afi, tengdafaðir og bróðir,
Jón Brynjólfsson
lést 11. október.
Útförin hefur farið fram að ósk hins
látna.

Sjöfn Ólafsdóttir
börn, barnabörn, tengdabörn og systir.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi SÍÐAN 1996

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Símar allan sólarhringinn:
581 3300 & 896 8242

Komum heim til aðstandenda og
ræðum skipulag útfarar ef óskað er

Sverrir Einarsson www.utforin.is Jóhanna Eirisdóttir

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

Nærgætni, hlýja og virðing Við andlát ástvinar

ÚTFARARSTOFA REYKJAVÍKUR

Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is

Ísleifur Jónsson **Steinunn Magnúsdóttir**
Útfararstjóri Útfararþjónusta
Farsími 821 5353 Farsími 861 3441 **Þjónusta allan sólarhringinn**

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



Skúli skorar á hagyrðinga landsins að endurvekja rimnahefðina.

FRÉTTABLAÐIÐ/SITRYGGUR ARI

Rímur eru kröfuhörð list

Rímnaskáldið Skúli Pálsson gaf nýlega frá sér bókina Rímur af stígvélakisu þar sem ævintýrið sígilda er sett fram í bundnu máli.

arnartomas@frettabladid.is

„Þessi bók á sér langan aðdraganda og það má rekja hana til ársins 1978 þegar Disney-rímur eftir Þórarin Eldjárn komu út,“ segir Skúli Pálsson um bók sína Rímur af stígvélakisu. „Það að hann skyldi gefa út bók í þessu formi var spennandi því honum tókst að gera eitthvað fyndið og nútímalegt í þessu gamla formi.“

Á síðari árum hefur Skúli verið viðloðandi ýmsa hópa hagyrðinga og fer hann fyrir hópnum Boðnarmiði á Facebook þar sem hann hefur gert tækifærisvísur sem er bara gert að lifa einn dag.

„Mig langaði að fara með list lausavísunnar aðeins lengra því að í gamla daga voru rímur vinsælasta skemmtun Íslendinga en hafa í dag fallið aðeins í gleysku,“ segir Skúli. „Mér fannst leiðinlegt að þessi menningarfrjársjóður skyldi vera að mestu horfinn úr menningu og minningu Íslands. Þetta er háþrúð og kröfuhörð list.“

Heillandi svikahrappar

Rímurnar í gamla daga sögðu oft sögur sem sóttu efnivið sinn í erlend ævin-

Úr mansöng fjórðu rímu

Inni í dal og út við haf
áður ríma skemmtun gaf,
eddulist og orðagnótt
yndi veitti landa drótt.
Nú er ríma hædd og hrjád,
af heimsins tiskuliði smáð,
kölluð gömul, leið og ljót
og löngu úrelt sorpuðót.
Ljóðagyðja, gef þú að
græði rímur heiðursstað:
fremstu hillu í bókabúð,
best þeim unni fljóðin þrúð.

týri og ákvað Skúli að fylgja þeirri hefð. Hann segir að Stígvélaði kötturinn hafi heillað sig því hann er algjör svikahrapur.

„Ég hef gaman af bíómyndum um bankaræningja og svikahrappa,“ útskýrir Skúli. Það er gaman að fylgjast með söguhetjum sem plata alla aðra og labba burt með peningana. Stígvélaði kötturinn er persóna sem kemst upp með allt.“

Í útgáfu Skúla af sögunni túlkar hann söguna á sinn eigin hátt og er kötturinn gerður að kvenpersónu. „Eins og sagan er venjulega sögð af Stígvélaða kettinum þá er alltaf svo ótrúlegt að allir hafi trúað



Mig langaði að fara með list lausavísunnar aðeins lengra því að í gamla daga voru rímur vinsælasta skemmtun Íslendinga en hafa í dag fallið aðeins í gleysku.

honum,“ segir Skúli. „Mín útgáfa er smá túlkun til að útskýra af hverju allir hafi fallið fyrir þessum augljósu lygum.“

Skúli segir að þótt hann sé ekki að leitast eftir bókmenntaverðlaunum taki hann rímurnar samt alvarlega. „Ég er auðvitað aðeins að fíflast en yrki eftir hefðinni með öllum tilheyrandi bragarhættum, skáldamáli og efnistöku.“

Rímur af stígvélakisu hafa fengið góðar viðtökur lesenda og segir Skúli að ef fólk sé skemmt þá sé takmarkinu náð. „Ég er ekki með bein áform um að yrkja fleiri rímur, en ég skora á hagyrðinga að yrkja meira. Þetta listform hefur mikla möguleika.“ ■



Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför okkar ástkæru móður, tengdamóður, ömmu, langömmu og langalangömmu,
Guðbjargar Þorleifsdóttir
Hrismóum 1, Garðabæ.

Sérstakar þakkir færum við öllu starfsfólki hjúkrunarheimilis Hrafnistu, Hraunvangi, Hafnarfirði.

Sigurborg Sigurðardóttir **Ljótur Ingason**
Svanhvít Sigurðardóttir **Ragnar Jörundsson**
María Sigurðardóttir **Páll Sigurðsson**
Halldór Ó. Sigurðsson **Margrét H. Hjaltested**
Þóra Sigurðardóttir **Sigurður G. Jóhannsson**
Ingvar E. Sigurðsson **Edda Arnljótsdóttir**
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn



Okkar ástkæri
Þórður Sveinsson
bifreiðastjóri,
Körsölum 1,

andaðist á Hrafnistu Boðapingi
laugardaginn 16. október.
Jarðarförin fer fram frá Lindakirkju
föstudaginn 29. október kl. 10.

Hafðis Baldvinsdóttir

Sigurður Pálmar Þórðarson **Erna Sigurðardóttir**
Jóhanna Guðrún Þórðardóttir **Bjarni Viggósson**
Ása Kristveig Þórðardóttir **Jens Magnússon**
Svanhvít Þórðardóttir Eikland
Erla Rúna Þórðardóttir **Haukur Hrafnsson**
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

REXTON

ÞÚ GRÍPUR ÞAÐ ÞÝÐINGARMESTA MEÐ **M-CORE**

Lífið verður áskorun þegar heyrnin fer að skerðast. Allt frá stofnun fyrirtækisins árið 1955 hefur Rexton boðið upp á nýjustu tækni í heyrnartækjum. Þau hafa skilað ótal nýjungum og tæknilegum lausnum svo að þú getir treyst á góða heyrn. Með MotionCore® tækninni stilla heyrnartækin sig sjálfkrafa að hvaða aðstæðum sem er svo að þú getur reitt þig á Rexton. Komdu í ókeypis heyrnarmælingu og fáðu heyrnartæki lánuð til reynslu.





Ljósmyndari náði mynd af Kristjáni í brandarageymslunni. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Fimmaurarnir draga enn að

Fimmaurabrandarafjélagið gaf nýlega út sína þriðju bók og nýta aulahúmorinn aftur til að styðja við gott málefni.

arnartomas@frettabladid.is

„Það er von að þú spyrjir,“ segir Kristján B. Heiðarsson, formaður Fimmaurabrandarafjelagsins, aðspurður hvort fimmaurabrandarar séu gengisháðir. „Þetta er alltaf skemmtilegt, en spurningin er stundum hvort þetta séu tveir aurar eða sjö.“

Þriðja bók félagsins var nýlega gefin út og er stúf full af vel völdum fimmaurabróndurum frá meðlimum þess. En hvað er fimmaurabrandari og hvar liggja mörkin?

„Þessi spurning er eiginlega meira heimspekilegs eðlis,“ segir Kristján. „Ég hef oft skilgreint fimmaurabrandara þannig að hann sé svo slæmur að það sé eiginlega myndnara að sjá ofnæmisvið-

”

Ég hef oft skilgreint fimmaurabrandara þannig að hann sé svo slæmur að það sé eiginlega myndnara að sjá ofnæmisviðbrögð fólks sem heyrir hann en brandarinn sjálfur.

brögð fólks sem heyrir hann en brandarinn sjálfur. En fólk hefur skiptar skoðanir á þessu.“

Félagið var stofnað á Facebook árið 2013 og telur nú tæplega 26 þúsund með-

limi og segir Kristján að þeim fjölgi enn. „Það bætast við tugir í hverjum mánuði,“ segir hann og bætir við að meðlimirnir séu á öllum aldri. „Þetta er allt frá gömlu ömmunum sem eru að prófa Facebook yfir í krakkana sem eru nýbúnir að fá að stofna aðgang.“

Húmorinn gerir gott

Samhliða útgáfu fyrstu bókarinnar styrkti Fimmaurabrandarafjélagið Krabbameinsfélag Íslands um 100 þúsund krónur og verður haldið í hefðina að styðja við gott málefni.

„Covid vandaði aðeins að styrk yrði úthlutað fyrir aðra bókina, en við stefnum á að gera það samhliða styrkveitingu fyrir nýju bókina,“ segir Kristján. „Við höfum annars tekið þann pól í hæðina að allt sé þegar brennt er svo það er allavega ekki á döfinni að gefa út fjórðu bókina í þessari ritroð. En það er auðvitað nóg eftir afbröndurum!“ ■



Elskulegur bróðir okkar, mágur og frændi,
Ólafur Ólafsson
(Óli ljós)

lést á heimili sínu Svöluhrauni 19 þann 1. október sl. Útför hefur farið fram. Þökkum samhug og hlýjar kveðjur. Hjartans þakkir til yndislegs starfsfólks á Svöluhrauni 19.

Vigdís Ólafsdóttir **Agnar Ernuson**
Jóna Guðrún Sigurðardóttir
Þorlákur Magnús Sigurðsson
og frændsystkini.



Ástkæri eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, stjúpfaðir og afi okkar,
Stefán B. Ólafsson
(Stebbi í Crawford)
frankvæmdastjóri,

varð bráðkvaddur 13. október. Útförin fer fram frá Víðalinskirkju 5. nóvember klukkan 15.

Athöfninni verður streymt á mbl.is/andlat

Ingunn Magnúsdóttir
Valgerður Stefánsdóttir **Kristján Þór Hlöðversson**
Aglá Marta Stefánsdóttir
Daniel Traustason
Róbert Traustason **Anna Einarsdóttir**
og afabörn.



Ástkær eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,
Björgvin Þorsteinsson
hæstaréttarlögmaður,
Lindargötu 27, Reykjavík,

lést á líknardeild Landspítalans þann 14. október. Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju þann 27. október kl. 15.00. Útförinni verður streymt: www.sonik.is/bjorgvin Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnst hans er bent á Minningarsjóð blóð- og krabbameinslækningadeilda LSH.

Jóna Dóra Kristinsdóttir
Steina Rósa Björgvinsdóttir
Kristinn Geir Guðmundsson **Sylvía Rún Ellertsdóttir**
Afabörn: Sindri Þór, Kolbrá Sól, Styrmir Jökull,
Katla Nótt, Ellert Úlfur, Emil Huginn, Urður Eldey,
Aglá Eilíf og langafabörn.



Elsku systir okkar og mágkona,
Ólöf Erna Óskarsdóttir

lést á heimili sínu 23. september. Útförin fer fram frá Fossvogskapelli þriðjudaginn 26. október kl. 15.

Dóra Björg Óskarsdóttir
Hallgrímur Helgi Óskarsson **Pálína H. Magnúsdóttir**



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
Júlíana Kristín Jónsdóttir
(Stella)

frá Flateyri,

lést 20. október á hjúkrunarheimilinu Eyri á Ísafirði. Útför hennar fer fram í Flateyrarkirkju, laugardaginn 30. október kl. 11.00.

Börn, tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.



Bróðir okkar, mágur og frændi,
Guðmundur Guðjón Eggertsson

Hjúkrunarheimilinu Fellsenda, Dölum, áður til heimilis að Suðurgötu 78, Akranesi,
lést þriðjudaginn 5. október á Hjúkrunarheimilinu Fellsenda. Útförin hefur farið fram með nánustu fjölskyldu.

Systkini og fjölskyldur hins látna.



Bróðir okkar,
Skapti Þorgrímsson

Esjurgund 5, Kjalarnesi,

lést 16. október. Útförin fer fram frá Fossvogskapelli, þriðjudaginn 26. október kl. 11.

Einar Þorgrímsson
Sigríður Anna Þorgrímsdóttir



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, dóttir, systir, tengdamóðir, amma og langamma,
Hrafnhildur Einarsdóttir

lést sunnudaginn 17. október á hjúkrunarheimilinu Hömrum í Mosfellsbæ. Útförin fer fram frá Bústaðakirkju fimmtudaginn 28. október klukkan 11.00. Þeim er vilja minnst hennar er bent á Alzheimersamtökin.

Guðmundur Konráð Rafnsson
Karlotta Ósk Óskarsdóttir
Hilmar Örn Óskarsson **Helga Þóra Ármann**
Auður Gréta Óskarsdóttir **Pétur Snorrason**
Guðjón Ó. Guðmundsson **Tavonna N. Strømsengbakken**
Einar H. Guðmundsson **Ólöf Lára Jónsdóttir**
systkini, barnabörn og barnabarnabarn.



Ástkæri faðir okkar, tengdafaðir, afi, langafi og langalangafi,
Friðrik Friðriksson

lést í faðmi fjölskyldu sinnar laugardaginn 16. október á Hjúkrunarheimilinu Grund. Útförin fer fram miðvikudaginn 27. október kl. 13.00 í Filadelfiukirkju.

Ársæll Friðriksson **Björk Georgsdóttir**
Simon Friðriksson **Guðrún Hjálmsdóttir**
Hildur S. Friðriksdóttir
Kristin H. Friðriksdóttir **Sigurður Þ. Sigurðsson**
Ragnheiður E. Friðriksdóttir **Arnar H. Ottesen Arnarson**
afabörn, langafabörn og langalangafabörn.



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,
Sigurður Ólafsson,

frá Háabæ, Þykkvabæ, Skyggisbraut 26-28, Reykjavík,
lést á hjartadeild Landspítalans þann 14. október. Útför hans fer fram í kyrriþey að ósk hins látna.

Herdís Hallgrímsdóttir
Hildur Sigurðardóttir **Robert W. Black**
Ólafur Sigurðsson **Sonja Schaffelhoferova**
Guðrún Á. Sigurðardóttir **Vilhjálmur Ó. Sverrisson**
Már Áspórrsson **Sune Petersen**
Grimur Steinn, Anna Karen, Jakob Elías, Ásta og Veronika



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,
Guðrún Gardarsdóttir
(Dúna)

Kirkjubraut 50, Akranesi,

lést á Landspítalanum í Fossvogi laugardaginn 16. október. Útför hennar fer fram frá Akranesirkirkju mánudaginn 25. október kl. 13. Streymt verður frá athöfninni á vef Akranesirkirkju www.akranesirkirkja.is

Karl Örn Karlsson
Rakel Karlsdóttir **Bjarni Árnason**
Styrmir Karlsson **Hulda Sigmarsdóttir**
Sara Björk, Benjamin Karl, Tristan Bjarki,
Sigmar Örn og Baldur Hrafn

KRÓNAN

Fögnum vetri ... Með íslenskri kjötsúpu!

Pssst ...
Skoðu
uppskriftir á
**kronan.is/
uppskriftir**



Kjötkompaní íslensk kjötsúpa 1L

2499 kr. stk.



Krónu íslensk kjötsúpa 1L

1699 kr. stk.



Lamba súpukjöt 1/2 frampartur

999 kr. kg

Verð áður ~~1199~~ kr. kg



Afgreiðslutímar á www.kronan.is

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

Fjölskyld

Frábær dagskrá í Skútuvogi í dag



blómaval

Jólaalandið opnar

Hið vinsæla Jólalands Blómavals opnar í dag

Ís

fyrir alla
í Skútuvogi
alla helgina
kl. 12-16

Íþróttálfurinn og Solla stírða

skemmta
í Skútuvogi
kl. 14



Blöndunar-tæki

25%
afsláttur



Parket

25%
afsláttur



Flísar

25%
afsláttur



Græn vara

LADY málning

25%
afsláttur

Allar pottaplöntur blómaval

25-50%
afsláttur



blómaval
Nóvember
kaktus
11328200

1.190 kr
~~1.690~~ kr

29%



Borvél, 18 V

Tvær rafhlöður 1.5Ah,
hersla 37Nm, 10
fylgihlutir í tösku.
5245576

12.495 kr
~~20.995~~ kr

40%



HÚSASMIÐJAN

FYRIR
ÞIG

Uffjör



Litaráðgjöf

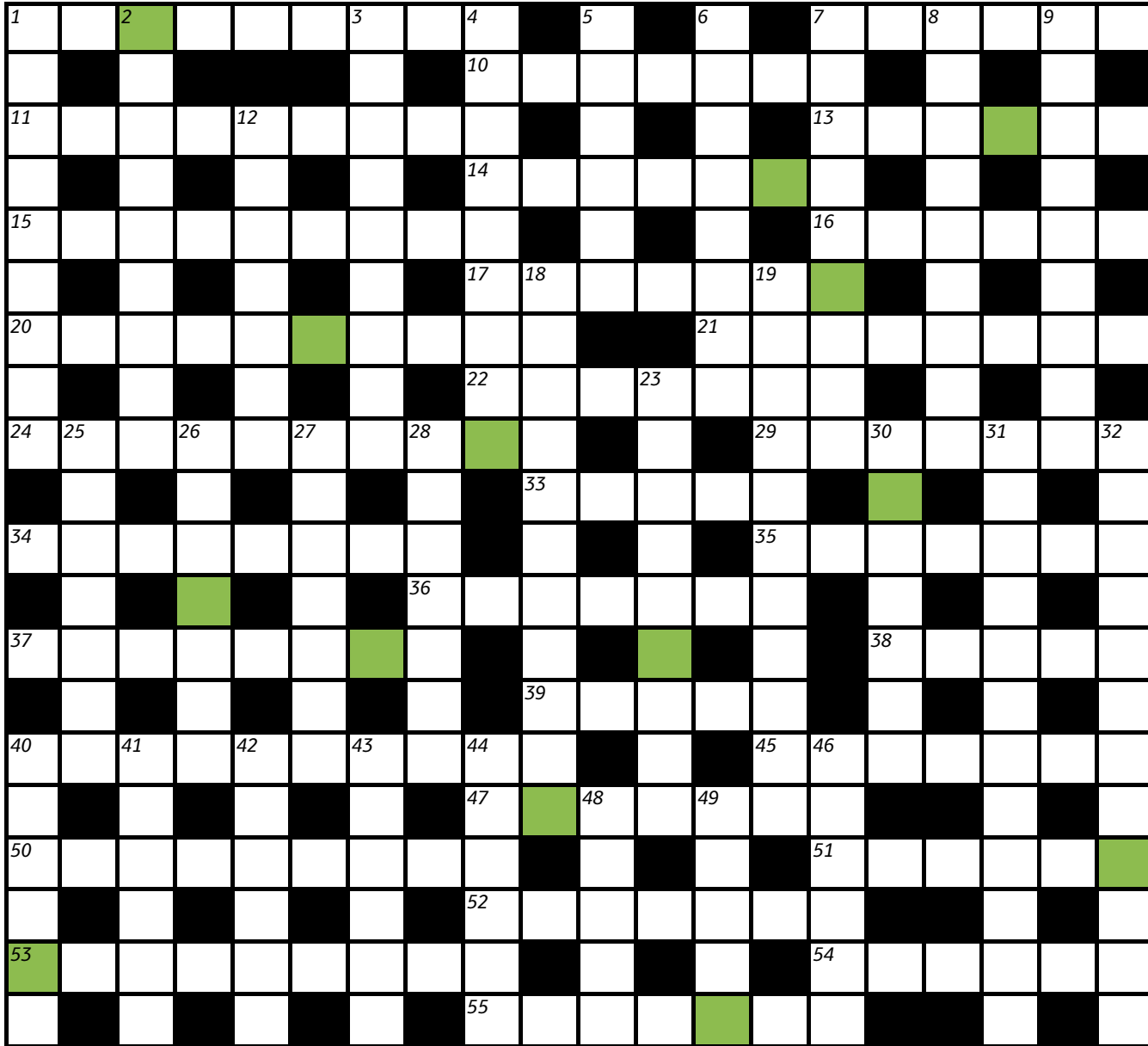
Maja Ben veitir litaráðgjöf
í dag laugardag í Skútuvogi



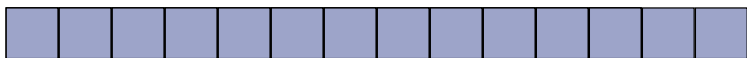
Aðeins 62 dagar til jóla

Opnum seríudeildir um land allt

í verslunum Húsasmiðjunnar og Blómavals



LAUSNARORD Ef bókstöfunum í lituðu reitunum er raðað rétt saman birtist atvinnugrein (14) Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 21. október næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „16. október“.



Sudoku

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

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

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

Æfingabúðir í bridge á Rjúpnavöllum

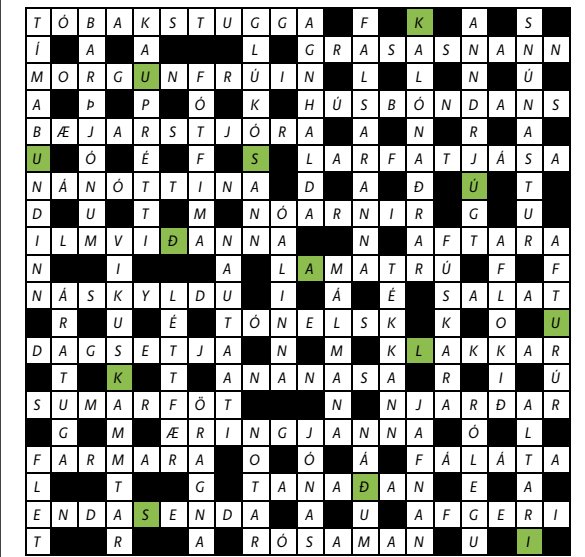
Um helgina 8.-10. október fóru fram æfingabúðir nýliða á Rjúpnavöllum, við Hekluvætur, undir stjórn Ómars Olgeirssonar og Gunnars Björns Helgasonar. Tíu nýliðar tóku þátt og höfðu gagn og gaman af. Fyrirkomulagið var þannig að spilaðar voru átta spila lotur, Ómar og Gunnar Björn leiðbeindu spilurum og farið var yfir spilin jafn óðum og skoðað hvað mátti betur fara. Einnig voru ýmsar vinsælar sagnvenjur kynntar og farið yfir hindrunarstíl. Góðar pásur voru teknar inn á milli og fagurt nágreppi Rjúpnavalla skoðað, meðal annars Þjófafoss, Fossabrekkur og glæný göngubrú yfir Þjórsá. Þetta spil kom fyrir á námskeiðinu.

<p>Norður</p> <ul style="list-style-type: none"> ♠ ÁG863 ♥ 85 ♦ 7 ♣ 109532 	<p>Austur</p> <ul style="list-style-type: none"> ♠ K92 ♥ 9732 ♦ G652 ♣ Á8
<p>Vestur</p> <ul style="list-style-type: none"> ♠ D754 ♥ D64 ♦ K983 ♣ 76 	<p>Suður</p> <ul style="list-style-type: none"> ♠ 10 ♥ ÁKD8 ♦ ÁD104 ♣ KDG4

Óvenju mikið var um slemmu-spil og þetta er eitt þeirra, sem reyndist þungt í meldingum, því punktastyrkur er ekki nægur í slemmu, en góð samlega í laufi gerir slemmu vænlega. Spiluð voru þrjú grönd á flestum borðum. Lesendur ættu að ræða við makker sinn hvernig best sé að ná laufslemmu á spil norðurs og suðurs. Gott framtak og nýliðunum er óskað góðs gengis í framtíðinni. ■

Lausnarorð síðustu viku var

SUÐUSÜKKULADI



Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT

- 1 Greinir klárt og kenjött lið (9)
- 7 Hef ekki pláss fyrir kúluna karlsins (6)
- 10 Þessi fúi er mikill skellur sem slær mig alveg út af laginu (7)
- 11 Biðja um renninga á draumatöflu (9)
- 13 Þessi óttast uggann eins og annað rugl (6)
- 14 Kalkrönd festir blað við blað (7)
- 15 Brokkoli þessarar blöndu þarf viðeigandi ilát (9)
- 16 Hin fullkomna staka segir allt um þá sem allt vita (6)
- 17 Segja frá hinni sönnu skekkju sem þau löguðu (7)
- 20 Að striti loknu halda þau því áfram (10)
- 21 Kross fyrir sollinn og ringulreiðina miklu (8)
- 22 Hvað varð um akkerin fyrir amerísku kaggana? (7)
- 24 Þið bregðið ykkur oft af bæ þegar veðrið er svona (10)
- 29 Skornar eins og frændur Múmínsnáðans (7)
- 33 Gátum ekki annað en gengið meðfram skriðum (5)
- 34 Eimuðu ótta með því sem enginn hafði þælt í (8)
- 35 Það er erfitt en mögulegt að vera reið (7)
- 36 Leikur við sveit ef þið klúðrið engu (7)
- 37 Reykja þá þúsund aðskilin þór (8)
- 38 Veði minn mariulax (5)
- 39 Þegar þernan sofnar er svefninn fullkominn (5)
- 40 Safna fé og tvísta milli hoppleikja (10)
- 45 Fékk matarögn sem einhvern veginn rann í gin mitt (7)
- 47 Hún verður á endanum til þess að ég leita þess sem veldur (7)
- 50 Goshrammar heilla hálfar (9)
- 51 Sénsinn að ljósið slokknir (6)
- 52 Bæta lim með skæðum en rétt sköpuðum (7)
- 53 Hvi geiflar hann sig svona, strípaði hrúturinn sköllótti? (9)
- 54 Geltir eru sagðir fila tuskugyltu (6)

55 Er eðlilegt að tromlan sletti svona? (7)

LÓDRÉTT

- 1 Heljarinnar hópur leikur fyrir dansi í Skútustaðahreppi (9)
- 2 Hirði rýrt hey en þurrt (9)
- 3 Hvað varð um beiðnina um brauðið? (9)
- 4 Hin sisýngjandi sönglönd (9)
- 5 Rekur í vörðurnar er hann ræðir rakar (6)
- 6 Stjarna Rómar skín ei lengur skært um nætur/fer til þeirra systra sinna/sem að mest á næpu minna (8)
- 7 Ommiletta fyrir fallinn stríðsmann! (9)
- 8 Þessi skynjarar pípa ef Stebbi og Eyfi taka Nínu (9)
- 9 Skikka höfðingja í stjórn helstu dreka (9)
- 12 Farðafuglar gefa lífinu lit (7)
- 18 Það vekur undrun fólks og fangar athygli þess er bjúgtannar og boguggar birtast (11)
- 19 Þekki hljóð iðnaðar- og listamannanna (11)
- 23 Vaður í útnorður dregur mörk (9)
- 25 Hýsum svell hjá Þorbirni og Ramma (7)
- 26 Frá eru fádæma forn (7)
- 27 Hringisól við gos og ýlu (7)
- 28 Tuð um mál er það eina sem ákveðin rödd hefur fram að færa (7)
- 30 Ýkir ágæti alls sem hærra er og fleira (7)
- 31 Þessi fataskipti tefta dragdrottningu (12)
- 32 Betra er að segja labb ef málarekstur vofir yfir (12)
- 40 Hér fullnægjum við fuglum (6)
- 41 Horfin eru álit mitt og eftirlæti (6)
- 42 Fallið er fé með eyru en þjófsmærkt lifir (6)
- 43 Alli önd er farinn að ráða fólk (6)
- 44 Frosin og tætt en finpússuð þó (6)
- 46 Tuða bara yfir því sem verst er (6)
- 48 Stýri ekki þeim stöfum sem hún sér eftir (5)
- 49 Hvað er minn dreki að krækja sér í? (5)

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Dauðahlíðið, eftir Lee Child**, frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Birna Steingrimsdóttir, Hafnarfirði**.



Skemmtilegar barnabækur

Hvern langar þig að hitta í dag?

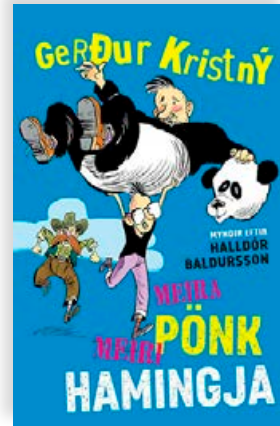
Eitthvað skemmtilegt og fróðlegt fyrir alla sem kunna að lesa – eða eru að læra!



PAX 5 Draugurinn
3.699 kr. verð áður 4.299 kr.



Einkaspæjarastofan
3.499 kr. verð áður 3.999 kr.



Meira pönk, meiri hamingja
4.599 kr. verð áður 5.299 kr.



Jólasvínið
4.999 kr. verð áður 5.999 kr.



Ekki opna þessa bók Aldrei
2.999 kr. verð áður 3.499 kr.



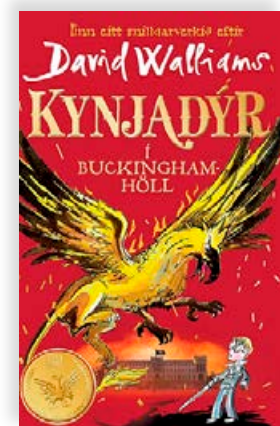
Furðurfjall - Nornaseiður
4.599 kr. verð áður 5.299 kr.



Drekar, drama og meira í þeim dúr
4.599 kr. verð áður 5.299 kr.



Hringavitleysa
4.599 kr. verð áður 5.299 kr.



Kynjadýr í Buckinghamhöll
3.799 kr. verð áður 4.499 kr.

Vöruúrval er mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboða er til og með 25.október eða á meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengrl.

penninn.is
540-2000

Austurstræti
Skólavörðustígur
Laugavegur
Hallarmúli
Kringlan

Mjódd
Smáralind
Hafnarfjörður
Reykjanesbær
Akranes

Ísafjörður
Akureyri
Húsavík
Selfoss
Vestmannaeyjar

PENNINN

Eymundsson

GRÁTBROSLEG UNGMENNABÓK



„Æsispennandi og átakanleg,
líka full af hamingju ...“

RP / Mbl (um *Vampírur, vesen og annað tilfallandi*)



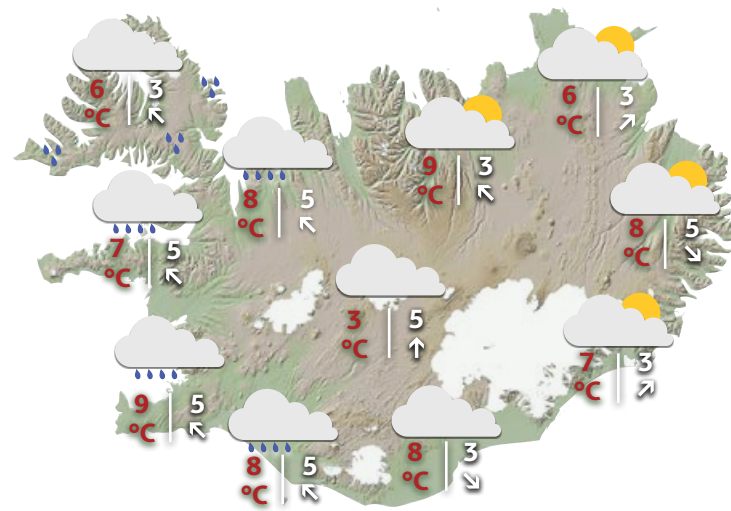
Skemmtileg og fyndin saga um vin-
konur í 9. bekk eftir Rut Guðnadóttur

Bókin er sjálfstætt framhald bók-
arinnar *Vampírur, vesen og annað
tilfallandi* sem hlaut Íslensku barna-
bókaverðlaunin 2020

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA
Bókabúð Forlagsins | Fiskilóð 39 | www.forlagid.is

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Laugardagur



Í dag verður yfirleitt hæg suðlæg átt með skúrum á vesturhelmingi landsins en bjart eða bjart með köflum austan til. Milt í veðri.

Hvað gefur maður fólki sem á allt?



Sigurður Þ.
Ragnarsson
veður
@frettabladid.is

Einhver nytsamlegustu tæki hvers heimilis, sem því miður eru smám saman að hverfa af heimilum fólks, eru loftvogir eða barómet eins og þessi tæki voru gjarnan nefnd í eldra máli. Fjölmargar útgáfur eru til. Hér ætla ég hins vegar að tala um gömlu alvöru loftvogina sem bankað var í reglulega yfir daginn. Á þeim betri er vísir sem hægt er að snúa. Þegar loftþrýstingur

hefur verið lesinn af loftvoginni er þessum vísir snúið þannig að hann bendi á þann þrýsting sem lesinn var af, og þegar næst er lesið af loftvoginni getur maður því séð hvort loftþrýstingurinn hefur fallið eða stigið. Eitt sinn var þetta tilvalin gjöf á stórafmælum og hver veit nema loftvogin komist í tísku aftur?

Þumalfingurreglan er sú að fari loftþrýstingur stigandi, er batnandi veður í kortunum. Sé hann hins vegar ört fallandi er lægðasvæði að nálgast með tilheyrandi leiðinda-veðri. Það er ágætt viðmið að sé þrýstingur yfir 1.013 millibörum sé góðviðri í uppsiglingu. Því hærri sem sú tala, þeim mun líkleggra er að sú gula láti sjá sig. Njótið helgarinnar. ■

Sunnudagur | Mánudagur

Reykjavík



8 °C | 3 ↗



6 °C | 5 ↗

Ísafjörður



5 °C | 2 ↘



2 °C | 6 ↘

Akureyri



5 °C | 1 →



3 °C | 1 ↑

Egilsstaðir



5 °C | 2 ↓



3 °C | 3 ↗

Kirkjubæjarklaustur



9 °C | 3 ↘



7 °C | 2 ↘

Pondus



Gelgjan



Barnalán



30%

AFSLÁTTUR

MEÐ VILDARKORTI LINDAR



hjá eftirfarandi fyrirtækjum:



DORMA



VÍDD



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

Jón og Gunna eru ungt par sem keyptu sína fyrstu íbúð nýlega. Íbúðin þarfnaðist viðhalds og þeim vantaði ný húsgögn, rúm og gardínur.

Þau máluðu íbúðina, skiptu um gólfefni, tóku baðherbergið í gegn og skiptu um blöndunartæki.

MEÐ VILDARKORTINU SPÖRUÐU ÞAU:

687.368 kr.

Jónína er kona á besta aldri keypti nýja íbúð. Þar vantaði öll ljós, parket og gardínur. Einnig keypti hún nýjan sófa í Húsgagnahöllinni þar sem gamli sófinn var of stór.

Hún keypti allt sem hana vantaði, viðarparket, fallegar gardínur og screen, borðstofuborð, stóla og sófa.

MEÐ VILDARKORTINU SPARAÐI HÚN:

458.978 kr.

Borgþór og Aníta eru hjón um fimmtugt. Þau keyptu gamalt einbýlishús sem þarfnaðist yfirhalningar. Þau tóku húsið meira og minna í gegn, skiptu um öll gólfefni, endurnýjuðu tvö baðherbergi, spórtsluðu og máluðu allt húsið, settu granítborðplötur á eldhúsið og annað baðherbergið, skiptu út öllum gardínum og keyptu sér að lokum nýtt rafmagnsrúm í Beta bak.

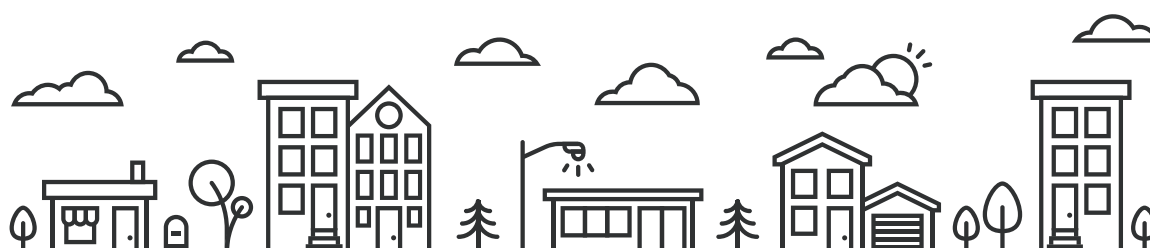
MEÐ VILDARKORTINU SPÖRUÐU ÞAU:

1.442.500 kr.

LIND
FASTEIGNASALA

Bæjarlind 4 · Kópavogi
s. 510 7900 · FASTLIND.is

Uppspretta ánægjulegra viðskipta



ÞEKKING OG REYNSLA · frittverdmat.is · nyjaribudir.is

Fyrstu myndir af nýrri kynslóð Range Rover

njall@frettabladid.is

Nýr Range Rover verður frumsýndur í næstu viku en myndum af bílnum var nýlega lekið á netið. Nóg hefur verið birt af nýjsofmyndum af bílnum sem við fyrstu sýn virðist ekki breytast mikið útlitslega. Áherslan virðist vera á að mýkja ríkjandi línur hans en mestar breytingar er að sjá á afturhluta hans. Þar hafa afturljósin verið endurhönnuð algjörlega og nær ljósaröndin yfir allan afturhlutan í stíl við tísku dagsins í dag. Að innan virðist vera kominn nýi 11,4 tommu Pivi Pro snertiskjárninn.

Billinn verður byggður á nýja MLA Flex undirvagninum og er fyrsti bíll Land Rover til að koma á honum. Sá undirvagn er fjölhæfur,



Mesta breytingin er á afturenda nýs Range Rover sem frumsýndur verður í næstu viku.

og mun geta notast við bruna-hreyfla, tengiltvinnútfærslur eða 100% rafmagn. Það verður því athyglisvert að sjá hvaða útgáfur verða í boði þegar billinn verður frumsýndur 26. október næstkomandi. Líkast til kemur þó rafdrifin útgáfa hans ekki fyrr en 2024 ef marka má heimildir. ■

Ný bílabók komin út

njall@frettabladid.is

Forlagið hefur gefið út bókina Bílamenningu eftir Örn Sigurðsson, en hún inniheldur 154 kafla um bíla og bílamenn. Hér eru bílar almennings, lögreglu og slökkviliðs; trukkar jafnt sem eðalvagnar, keppnisbílar, jeppar, vörubílar, húsbílar og snjóbílar, svo fátt eitt sé talið.

Auk þess er fjallað á nýstárlegan hátt um fjölmargt annað sem tengist bílum, svo sem bensín- og smurstöðvar, verkstæði, bílasölur, hjólhýsi, leikföng, söfn og sýningar, að ógleymdri veg- og gatnagerð. Íslenskar yfirbyggingar, einstakt númerakerfi, sölunefndin og ára-

Bókin Bílamenning er eftir Örn Sigurðsson sem skrifað hefur fleiri bækur um bíla og bíla-tengd efni.



lög barátta bíleigenda við bifreiðaeftirlitið fær sinn skerf, líkt og H-dagurinn og ungir vegfarendur. Íslendingar hafa ekki fremur en aðrir farið varhluta af þeirri áhugaverðu þróun bílamenningar sem hér er fjallað um á 320 síðum, en auk texta prýða bókina yfir þúsund ljósmyndir sem margar hafa hvergi sést áður. ■

Methagnaður hjá Tesla

njall@frettabladid.is

Tesla hefur gefið upp hagnað merkisins á þriðja ársfjórðungi 2021 og er óhætt að segja að hagnaðurinn hafi tekið stökk upp á við. Fjórfaðadist hagnaður milli ársfjórðunga og var hann 1,6 milljarðar dollara. Er það aukin framleiðsla Tesla sem drífur áfram hagnaðinn en fyrirtækið framleiddi 240.000 bíla frá 1. júlí til 30. september. Það er 64% aukning milli ára þrátt fyrir skort á ihlutum sem plagað hefur marga framleiðendur. Tesla er nú með fjórar risaverksmiðjur í Sjanghæ, Kaliforníu,



Mikil sala á Model 3 og Model Y er helsta ástæðan fyrir hagnaði Tesla en báðir þessir bílar hafa selst í miklu magni hérlendis.

Texas og Berlín. Auk þess hafa nýjustu bílar merkisins, Tesla Model 3 og Model Y, verið mun meiri sölubílar heldur en Model S og Model X. ■



Honda e:NP1 og e:NS1 svipar mjög til e:Concept-tilraunabílsins með sams konar framenda en komnir eru hliðarspeglar í stað myndavéla.

Honda setur tvo nýja rafbíla á Kínemarkað

Bílarnir heita því sérstaka nafni e:NP1 og e:NS1 og verða mögulega kynntir í Evrópu strax á næsta ári.

njall@frettabladid.is

Honda hefur sett tvo nýja rafbíla á markað í Kína og er e:NP1 rafdrifinn jepplingur og e:NS1 sportútgáfa hans. Munu þeir fara í sölu í Kína snemma næsta vor og verða smíðaðir af samstarfsaðilum Honda í Kína. Orðrómur er uppi um að bílarnir verða einnig seldir á öðrum markaðssvæðum og þá einnig í Evrópu.

Billinn virðist vera af minni gerð jepplinga og mun því líkast til keppa við bíla eins og Hyundai Kona Electric og Peugeot e-2008. Eins og sjá má er útliti mjög svipað e:Concept-tilraunabílnum og byggir að miklu leyti á útliti HR-V. Komnar eru afturhurðir á nýju bílnum en framendi bílsins virðist að mestu óbreyttur. Eina breytingin er sú að myndavélar í stað spegla verða ekki í framleiðslubílnum, allavega ekki til að byrja með.

Að innan verður stór upplýsingaskjór fyrir framan bílstjóran og risastór 15 tommu snertiskjór í miðjustokki. Bílarnir verða framdrifnir og eru sagðir hafa allt að 500 km drægi svo að rafhladan er af



Honda e:NS1 er sportlegri útgáfa og þá líklega með 201 hestafis rafmótor.



Orðrómur er uppi um að bílarnir verði einnig seldir á öðrum markaðssvæðum og þá einnig í Evrópu.

stærri gerðinni. Samkvæmt skráningarupplýsingum í Kína verða bílarnir með 180 og 201 hestafla rafmótorum og hámarkshraðinn því aðeins 150 km á klukkustund. Bílarnir eiga líka að vera vel búnir öryggisbúnaði eins og 360 gráðu akstursaðstöð sem líklega er eins konar árekstrarvörn. Að sögn Jean-Marc Streng, forstjóra Honda í Bretlandi, er von á nýjum rafbíl frá Honda í Evrópu 2023, svo að ef um þennan bíl er að ræða er líklegt að hann verði kynntur seint á næsta ári. ■

Yfirtaka á SsangYong-bílamerkinu frá lítt þekktum framleiðanda

njall@frettabladid.is

SsangYong-bílaframleiðandinn frá Suður-Kóreu hefur verið í fjárhagsvandráðum undanfarið ár, en SsangYong sótti um gjaldþrotaskipti í desember síðastliðnum.

Þá komst gjaldþrotadómstóllinn að þeirri niðurstöðu að best væri fyrir merkið að endurskipuleggja reksturinn, en indverki risinn Mahindra hefur viljað selja 75% hlut sinn síðan í júní í fyrra. Fyrirtækið sem ætlar að yfirtaka SsangYong er tiltölulega ungt og óþekkt og kallast Edison Motors. Það hefur hingað til framleitt vinnubíla en mun með kaupnum eignast fólksbílalínu SsangYong. SsangYong, sem er fjórði stærsti

Korando EV jepplingurinn er handan við hornið ef allt gengur eftir hjá Edison Motors.



bílaframleiðandi Suður-Kóreu, er með metnaðarfullar áætlanir á þróunum. Stutt er í að rafdrifin útgáfa Korando-jepplingsins komi á markað og von er

á bíl sem kallast J100 sem er stór jepplingur sem keppa á við Dacia Bigster. Edison Motors ætlar að fjárfesta í SsangYong fyrir um 100 milljarða íslenskra króna og gera merkið að samkeppnisaðila Tesla og VW svo dæmi sé tekið. ■

Vandaðir sófar frá Franco Ferri

Sjá nánar á patti.is



franco ferri
ITALIA

Kíktu í heimsókn!

Ópið virka daga kl. 10-18 Laugardaga 11-15

Bíldshöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - patti.is

Patti
HÚSGÖGN



RAM

ÍS BAND UMBOÐSAÐILI RAM Á ÍSLANDI

RAM



**TRYGGÐU ÞÉR RAM Í FORSÖLU
TIL AFHENDINGAR EFTIR ÁRAMÓT**



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

Rithöfundur og ritstjóri

kolbrunb@frettabladid.is

Samband höfundar og ritstjóra getur verið margslungið og haft óvænt áhrif á verkið sem unnið er að. Rithöfundurinn Hallgrímur Helgason og Æsa Guðrún Bjarnadóttir, ritstjóri hjá Forlaginu, koma hér saman og spjalla um samstarf sitt í kringum nýja skáldsögu Hallgríms – 60 kíló af kjaftshöggum. Bókin er framhald af verðlaunabókinni 60 kílóum af sólskini sem kom út árið 2018. Höfundur tekur upp þráðinn að þremur árum liðnum í Segulfríði.

Viðburðurinn er á vegum Ritlistar og Bókmennta- og listfræðastofnunar og er sá fyrsti af þremur þar sem nýttkomnar bækur verða kynntar



Hallgrímur Helgason rithöfundur.

um leið og samvinna höfundarins og ritstjórans verður könnuð.

Spjall Hallgríms og Æsu fer fram í stofu 008 í Veröld, húsi Vigdísar þriðjudaginn 26. október kl. 12-13. Viðburðurinn er opin almenningi og er aðgangur ókeypis. ■

Spennandi nýjungar

kolbrunb@frettabladid.is

Dagur kartöflunnar verður í garðskála Grasagarðs Reykjavíkur í dag, laugardaginn 23. október, kl. 11-13. Áhugafólk um kartöflurækt fær þar fræðslu um frækartöflur.

Á Íslandi eru ræktaðar bleikar, dökkraudar, skærgular, fjólubláar, svartar og jafnvel doppóttar kartöflur. Sumar eru ljúffengar á meðan aðrar slá ekki í gegn hvað bragðgæði varðar en allar eiga það sameiginlegt að vera ræktaðar upp af kartöflufræjum.

Þátttaka er ókeypis. ■



Kartöflur eru ómissandi hluti af matarmenningu, eins og allir vita.

Fáheyrð blásaratónlist

kolbrunb@frettabladid.is

Næstkomandi þriðjudag 26. október kl. 19.30 í Tíbrá flytur Blásarakvintettinn Hviða verk eftir frönsk tónskáld – verk sem fáheyrð eru á tónleikum.

Á efniskrá tónleikanna eru Trois Pièces Brèves eftir Jaques Ibert, Wind Quintet nr. 1 eftir Jean Françaix, Le Tombeau de Couperin eftir Maurice Ravel og Sextett fyrir blásarakvintett og píanó eftir Francis Poulenc.

Blásarakvintettinn Hviða er nýr blásarakvintett en meðlimir hans kynntust við störf í Sinfóníuhljóm sveit Íslands og önnur samspilsstörf. ■



Franska tónskáldið Maurice Ravel.



Ég geri mitt besta til að skemmta þeim sem lesa, segir Snæbjörn.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Skriftirnar eru leikur

Nýlega kom út þriðja bókin í hinum vinsæla þrileik Snæbjörns Arngrímssonar um vinina Millu og Guðjón G. Georgsson og fólkið í Álftabæ. Handbók Gullgrafarans er titillinn á nýju bókinni.

kolbrunb@frettabladid.is

Fyrsta bókin í flokknum, Rannsóknin á leyndardómum Eyðihússins, hreppti Íslensku barnabókaverðlaunin og bók númer tvö, Dularfulla stytta og drengurinn sem hvarf, hlaut Barnabókaverðlaun Reykjavíkurborgar.

„Það var mjög uppörvandi að hreppa tvenn verðlaun fyrir tvær bækur. Nú vona ég að ég hafi heppnina með mér og fái þrenn verðlaun fyrir þrjár bækur. Verðlaun eru góð en það hefur ekki síður verið gleðilegt að fá bréf frá krökkum sem skrifa að bækurnar um Millu og Guðjón G. Georgsson séu upphaldsbækurnar þeirra,“ segir Snæbjörn.

Eins og veruleikinn

Hann segir að í sínum huga sé þetta síðasta bókin í bókaflokknum. „Svo getur vel verið að það breytist. Þegar ég skrifaði fyrstu bókina var ég ekki að hugsa um að skrifa fleiri bækur um þennan söguheim. En svo fann ég að ég kunnist svo vel við aðalpersónurnar, Millu og Guðjón, fannst gaman að skrifa um þau og það varð til þess að ég ákvað að bæta við tveimur spennusögum um Millu og Guðjón og þetta litla þorp með öllu sínu góða og sérkennilega fólki. Þar að auki fékk ég góð viðbrögð frá les-



Ég vil að sögurnar séu bæði æsispennandi, skondnar og líka áhugaverðar þannig að lesendur fái eitthvað meira út úr lestrinum en bara spennu og skemmtun.

endum og það hvatti mig enn frekar. Fyrir mér eru skriftirnar leikur, ég skemmti mér og ég geri mitt besta til að skemmta þeim sem lesa. Ég vil að sögurnar séu bæði æsispennandi, skondnar og líka áhugaverðar þannig að lesendur fái eitthvað meira út úr lestrinum en bara spennu og skemmtun.“

Snæbjörn segist halda ýmsu opnu í þessari lokabók. „Satt að segja útskýri ég í byrjun bókar af hverju mörg smáatriði eru enn á huldu þegar sögunni lýkur. Milla er sögu- maður bókarinnar. Hún er orðin full-orðin þegar hún skráir atburði sem áttu sér stað þegar hún var barn. Að sjálfsögu man hún ekki alveg hvernig hlutirnir voru og það var líka margt sem hún skildi ekki þegar atburðirnir áttu sér stað. Þetta er eins og veruleikinn, þar skilur maður ekki alltaf af hverju hlutirnir fara eins og

þeir fara. Þess vegna er ekki bundinn slaufa á allt í sögunni.“

Leitar að metsölubókum

Snæbjörn stofnaði á sínum tíma bókaforlagið Bjart og hóf einnig bókaútgáfurekstur í Danmörku. Árið 2017 seldi hann forlög sín. Nú er hann í vinnu hjá danska forlaginu Gutkind sem er dótturforlag hins þekktu sænska forlagsrísar Bonnier. „Bonnie mokar peningum inn í Gutkind í þessum uppbyggisgarfasa og ætlar að gera að þriðja stærsta forlagi Danmerkur. Mitt hlutverk er að finna metsölubækur fyrir forlagið. Það er mikill hugur í starfsmönnum Gutkindforlagsins, þeir eru áhugasamir um að koma bókum til fólks og eru góðir í að vekja athygli á útgáfubókum sínum. Þarna er góður andi, gífurlegur kraftur og þarna eru notaðar alveg nýjar aðferðir til að koma bókum á markaðinn.“

Snæbjörn segist ekki hafa áhyggjur af því að bóklestur muni fara snarminnkandi í nánustu framtíð. „Lestur hefur satt að segja aukist á síðustu árum. Það hefur bara breyst hvernig lesendur innbyrða sinn bókmenntaskammt. Fólk kaupir ekki bara prentaðar bækur í bókabúðum, það er áskrifendur að streymisveitum, les rafbækur og hlustar á hljóðbækur. Ef fólk hætti að lesa færi það mikils á mis. Ég er ekki eitt augnablik í vafa um að maður græðir alveg óskaplega mikið á bóklestri, líf mitt er til dæmis svo miklu betra og ríkara vegna þess að ég hef enn næga einbeitingarhæfni og gef mér tíma til að sókkva mér í bóklestur.“ ■

Organisti/Tónlistarstjóri óskast

Sóknarnefndir Brautarholts – og Reynivallasókna Kjalarnessprófasts- dæmi auglýsa eftir organista/tónlistarstjóra í 30% fasta stöðu við Reynivallaprestakall frá 1. janúar 2022.

Leitað er eftir einstaklingi sem:

- Hefur metnað fyrir tónlistarþætti helgihaldsins.
- Hefur áhuga á að viðhalda og efla enn frekar öflugan kirkjukór.
- Er tilbúinn í gott samstarf við sóknarprest prestakallsins.

Laun samkv. kjarasamningi organista hjá FÍH og launanevndar Þjóðkirkjunnar.

Umsóknir skulu sendar rafrænt til bjorn@brautarholt.is

Umsóknarrestur er til 1. desember n.k.

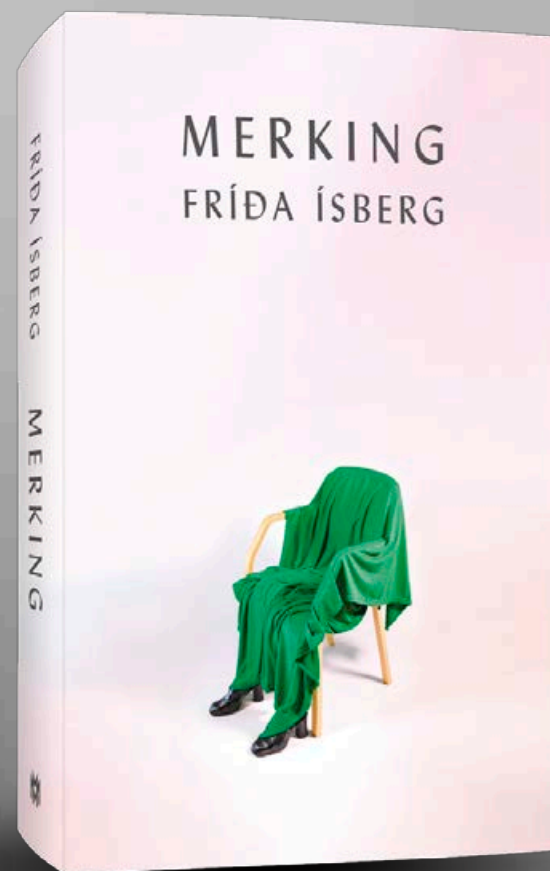
Allar upplýsingar um starfið gefa:

Björn Jónsson, formaður Brautarholtssóknar
892-3042 - bjorn@brautarholt.is
sr. Arna Grétarsdóttir, sóknarprestur
865-2105 - arna.gretarsdottir@kirkjan.is





RAGNHEIÐUR BIRGISDÓTTIR / MORGUNBLAÐIÐ

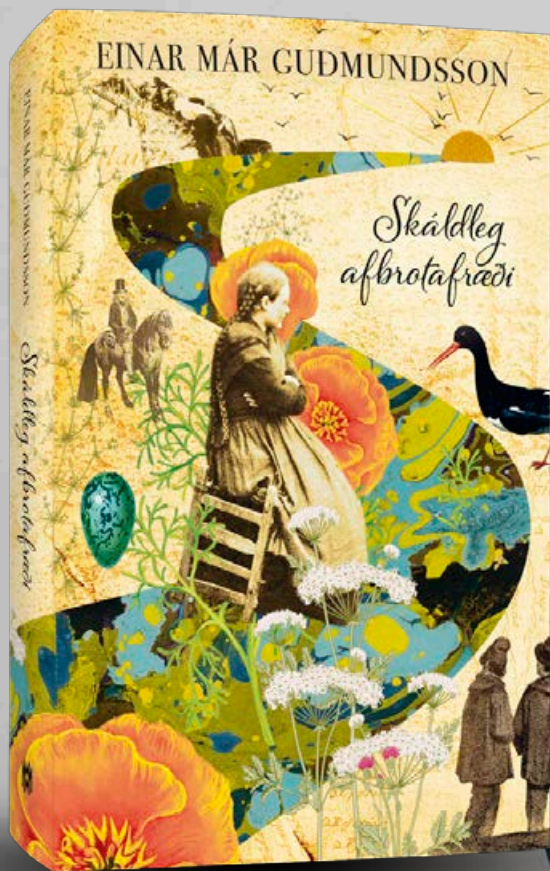


Fersk og áleitin saga eftir **Fríðu Ísberg** sem á brýnt erindi við samtímamann.

„Fríða Ísberg á hrós skilið fyrir að þora að gera eitthvað nýtt ... Hún er snjall höfundur og afar örugg stíllega séð.“

RAGNHEIÐUR BIRGISDÓTTIR / MORGUNBLAÐIÐ

MAKALAUS ALDARFARSSAGA



Bráðskemmtileg söguleg skáldsaga eftir einn ástsælasta höfund okkar, **Einar Má Guðmundsson**, sem bregður upp litríkri mynd af samfélagi og tíðaranda 19. aldar.

„Kátleg saga um konunglega glæpamenn, drauga og aðra ódáma á öldinni nítjándu.“

SILJA AÐALSTEINSDÓTTIR



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | www.forlagid.is | Opið alla virka daga 10-18 | Laugardaga 11-17

Rannsókn á aðferðum við að mála

Breski listamaðurinn Perry Roberts heldur fyrstu einkasýningu sína hér á landi í Hverfisgalleríi og ber hún yfirskriftina Below/Beyond.

Kolbrún Bergþórsdóttir

Perry Roberts er fæddur árið 1954 og býr og starfar í Antwerpen í Belgíu. List hans og hönnun hefur verið sýnd víða, í þremur heimsálfum, á þrjátíu einkasýningum og yfir sextíu samsýningum auk fjölda verka hans í opinberu rými.

Í Hverfisgalleríi sýnir hann nýleg verk á pappír og málverk á léreft og striga. „Þetta eru ekki hefðbundin málverk, ég strekki ekki léreft og mála á það. Ég nota málningu og sauma oft saman í vél mismunandi gerðir af hráum striga og lérefti.“ Þessi aðferð hans gerir að verkum að líta má á verkin sem unnin eru á léreft í senn sem málverk, textílverk eða jafnvel veggteppi.

„Verkin virðast á yfirborðinu vera mjög einföld en þegar kemur að hönnuninni þá eru þau nokkuð flókin,“ segir hann. „Ég er í eins konar rannsókn á aðferðum við að mála, sýni í formum það sem er venjulega falið í málverki. Ég hef mikinn áhuga á listasögu og því eru margt konar tilvísanir í verkum



Þetta er í fyrsta sinn sem Perry Roberts sýnir verk sín hér á landi.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

mínum, til dæmis til myndlistar endurreisnartímans. Mér finnst þessar tilvísanir mikilvægar, þær skipta mig miklu máli. En ég vil að áhorfandinn túlki verkin á sinn átt,

ég ætla ekki að segja honum hvað hann eigi að sjá.“

Svart og hvítt er áberandi í verkum hans. „Ég hef gert litrík verk en ég er ekki litaglaður. Það á ekki við

mig að nota grænt, rautt og blátt, þegar ég geri það lendi ég í alls kyns vandræðum. Það er áhugavert að ef maður takmarkar sig við svart og hvítt, þá kemst maður að því



Ég hef mikinn áhuga á listasögu og því eru margt konar tilvísanir í verkum mínum.

að til eru ótal gerðir af svörtu og sömuleiðis af hvítu. Þetta sést vel í verkum mínum.“

Þetta er í fyrsta sinn sem Roberts kemur hingað til lands. „Það að koma með verkin til Íslands hefur gert að verkum að ég sé þau í öðru samhengi en áður. Mér finnst eins og þau hafi öðlast aðra vídd. Ég hef fylgst með veðrabrigðunum á Íslandi og mér finnst ég koma auga á þau í myndum mínum.“

Sýning Perry Roberts í Hverfisgalleríi stendur til 6. nóvember. ■

Leikskáld óskast

Leikritunarsjóður Leikfélags Reykjavíkur auglýsir eftir umsóknum fyrir leikskáld Borgarleikhússins. Stjórn sjóðsins býður leikskáldi úr hópi umsækjenda samning við Borgarleikhúsið. Laun sem eru greidd mánaðarlega taka mið af starfslaunum listamanna. Skáldið fær aðstoðu í leikhúsinu, vinnur þar á samningstímanum og verður hluti af starfslíði Borgarleikhússins og mun njóta aðstoðar, leiðsagnar og stuðnings leikhússtjóra og leiklistarráðunauta.

Við hvetjum fólk af öllum kynjum, uppruna og samfélagshópum til þess að sækja um.

Umsókn skal innihalda:

- Nafn, heimilisfang, netfang og símanúmer
- Ferilskrá
- Stutt sýnishorn af leikrænum texta
- Hugmynd að sviðsverki
- Annað sem umsækjandi telur að eigi erindi

Öllum umsóknum verður svarað og farið verður með þær allar sem trúnaðarmál. Leikskáld Borgarleikhússins hefur störf á leikárinu 2022-2023

Umsóknir skulu sendar á leikritun@borgarleikhus.is merktar Leikskáld Borgarleikhússins fyrir miðvikudaginn 1. desember 2021.

Borgarleikhúsið



Kór Hallgrímskirkju flytur nýtt verk.

Nýtt verk við sálm Hallgríms

kolbrunb@frettabladid.is

Nýstofnaður Kór Hallgrímskirkju kemur fram í fyrsta sinn við hátíðarmessu sunnudaginn 24. október klukkan 11. Minnst er Hallgrímsdagsins, 347. dánarártíðar Hallgríms Péturssonar, og haldið upp á 35 ára vígsluafmæli kirkjunnar. Kórinn hóf æfingar 14. september

síðastliðinn undir stjórn Steinars Loga Helgasonar, nýs kórstjóra kirkjunnar.

Í tilefni af afmæli Hallgrímskirkju og stofnun Kórs Hallgrímskirkju skrifaði tónskáldið Þorvaldur Örn Davíðsson nýtt verk við sálm Hallgríms Péturssonar, Vaktu, minn Jesú, vaktu í mér, og verður verkið flutt í hátíðarmessunni. ■

Bach í Hafnarfirði

kolbrunb@frettabladid.is

Hádegistónleikar verða í Hafnarfjarðarkirkju þriðjudaginn 26. október klukkan 12.00-12.30. Eyþór Franzson Wechner, organisti Blönduóskirkju, leikur verk eftir Heinrich Scheidemann, Giovanni Battista Martini, Johann Sebastian Bach, Juozas Naujalis og Alexandre Guilmant. Aðgangur er ókeypis. ■



Johann Sebastian Bach.

Kynning á Hölderlín

kolbrunb@frettabladid.is

Þriðjudaginn 26. október mun Arthúr Björgvin Bollason kynna þýðingu sína á skáldsögunni Hýperíon eftir Friedrich Hölderlín í Gunnarshúsi. Kynningin hefst klukkan 18.

Friedrich Hölderlín (1770-1843) var eitt af fremstu ljóðskáldum Þjóðverja. Hýperíon eða Einfarinn á Grikklandi var eina skáldsagan sem hann sendi frá sér um dagana. Sagan er talin eitt merkasta skáldverk rómantiska tímabilins í Þýska-



Arthúr Björgvin Bollason.

landi í óbundnu máli. Arthúr Björgvin spjallar um skáldið og les brot úr þýðingu sinni á þessu sígilda meistraraverki, sem nú kemur fyrir sjónir íslenskra lesenda í fyrsta sinn. ■



Aion sem samanstendur af dansi eftir Ernu Ómarsdóttur og tónlist eftir Önnu Þorvaldsdóttur. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Dansandi sinfóníuhljómsveit

TÓNLIST

Aion

Verk eftir Önnu Þorvaldsdóttur og Ernu Ómarsdóttur
Aðstoðardanshöfundur:
Lovísa Ósk Gunnarsdóttir.
Stjórnandi: Anna-María Helsing.
Sinfóníuhljómsveit Íslands lék,
Íslenski dansflokkurinn dansaði
Eldborg í Hörpu
fimmtudaginn 21. október

Jónas Sen

Headbanging + sinfóníuhljómsveit = rugl. Nei, þetta er ekki jafna sem gengur upp. Nema á tónleikum Sinfóníuhljómsveitar Íslands á fimmtudagskvöldið. Hljóðfæraleikararnir sátu ekkert bara þrúðir og spiluðu. Þeir dönsuðu á tímabili og tónlistin sem þeir fluttu vakti upp drauga.

Þetta var Aion sem samanstendur af tónlist eftir Önnu Þorvaldsdóttur og dansi eftir Ernu Ómarsdóttur. Aion þýðir eilífð, og verkið mun hafa verið innblásið af hugsun um tímann og ferðalag á milli vídda. Það var svo sannarlega annarsheimslegt.

Tónlistin samanstóð af löngum hljómsveitum og skringilegum tónahendingum, eins og ávallt þegar tónskáldið er annars vegar. Hljómarnir voru ómstríðir, en fullir af stemningu, myrkir og lokkandi. Þeir kölluðu fram í hugann heim galdra og andatrúar.

Þyngdarlaus dans

Dansinn, sem var eftir Ernu Ómarsdóttur, var framkvæmdur af átta dönsurum úr Íslenska dansflokknum. Fólkíð dansaði oftast þétt saman og myndaði þannig alls konar skúlptúra. Dansinn virtist þyngdarlaus, það var eins og skúlptúrarnir svifu um í geimnum. Rétt eins og tónlistin var dansinn undarlegur.

Í smásögunni The Preserving Machine eftir Philip K. Dick óttast maður nokkur um menningarverðmæti ef ragnarök skyldu verða. Hann býr því til vél sem getur breytt nótubókum í dýr. Svo sleppir hann þeim út í náttúruna. Þannig vonast hann til að tónlistin lifi af hrun síðmennningarinnar. En úti í náttúrunni breytast dýrin, þau fá klær og vígtennur. Eftir nokkurt skeið fangar maðurinn eitt dýrið. Það hafði áður verið fúga eftir Bach. Hann setur það í vélina og út koma nótur. Þær eru óskiljanlegar og viðbjóðslegar. Náttúran hefur sigrað.

Mér fannst eitthvað svipað gerast í Aion. Tónlistin byrjaði eins og fint kokteílboð, þar sem allir eru uppstrílaðir og tala yfirborðslega. Byrjun verksins var furðuleg, dansarnir og hljóðfæraleikararnir virkuðu áhugalausir. Þegar stjórnandinn, Anna-

”

Eitt magnaðasta augnablikið var þegar þau lyftust öll upp í loft, og eina tónlistin var villtur slagverksleikur.

Maria Helsing, lötraði inn, var nánast eins og hún nennti þessu ekki. Þetta var ekki listafolk fullt af eldmóði, heldur mánudagsmorgunn á skrifstofu Skattsins.

Mögnuð stigandi

Síðan gerðist eitthvað. Dansinn varð meira og meira lifandi, furðuveran sem dansararnir mynduðu fór að læðast inn á svæði hljóðfæraleikaranna. Lífrænn skúlptúrinn vafði sig utan um hljómsveitarstjórnann á tímabili; það var falleg stund. Aginn sem einkennir sinfóníuhljómsveit gufaði smám saman upp, og þá byrjaði fyrrnefnt headbanging. Dansarnir sameinuðust hljómsveitinni, samruni hins sjáanlega og heyranlega var alger.

Eins og áður var vikið að einkenndist dansinn af þyngdarleysi. Það smitaðist yfir í hljóðfærin. Eitt magnaðasta augnablikið var þegar þau lyftust öll upp í loft, og eina tónlistin var villtur slagverksleikur.

Smám saman urðu hljóðfærin líka meira og meira partur af dansinum. Þau sameinuðust skúlptúrnum í lokin. Það var eins og þau hefðu öðlast sjálfstætt líf handan við vald spilaranna. Agi klassikurinnar var horfinn, eitthvað allt annað hafði tekið yfir. Þetta var orgía náttúrukrafta sem orð fá ekki lýst. Stigandi í tónlist og dansi, frá því að vera áhugalaus og passif yfir í brjálæðislega raðfullnægingu, var stórfengleg.

Á eftir keyrði ég út úr Hörpu. Fyrir utan sá ég að tunglið var fullt og ég spangólaði. ■

NIÐURSTADA: Magnaður dans og mögnuð tónlist; einstök skemmtun.

Vesturós

SKAGFIRSKUR GÆÐAOSTUR



Nýr gæðaostur frá Goðdölum

Vesturós er margslunginn ostur þar sem sætur og silkimjúkur hnetukeimur mætir villtu og spennandi bragði.

/ ocean 8 xl.

/ ocean 8 xl.
2 metra löng borð
extra breiðKynningarverð
kr. 4.390.-
pr./m²

BERRY ALLOC

HARÐ
PARKET

Parket á mynd: Gyant XL Light Grey

ALFABORG
- allt á gólfð -Skútuvogi 6
104 Reykjavík
Sími: 568 67 55
alfaborg.is

Opið mánud. - fimmtud. frá 08:00-18:00 / föstudaga 08:00 - 17:00 / Laugard. 10:00-14:00

Laugardagur

Hringbraut

- 18.00 433.is (e)** 433.is er frétt- og viðtalsþáttur um íþróttirnar heima og erlendis.
- 18.30 Sir Arnar Gauti (e)** Lifsstilsþáttur með Arnari Gauta sem fjallar um heimili, hönnun, matar- og veitinga-húsameningu, arkitektúr og margt fleira.
- 19.00 Á Meistaravöllum** Gamli og nýir KR-ingar láta gamminn geisa um félagið sitt.
- 19.30 Heima er best (e)** Heima er best er samtalsþáttur um þjóðlegan fróðleik í anda samnefnds tímarits.
- 20.00 Kvinnaklefinn (e)** Heimsborgaralegur, hreinskilinn, fjörugur, óvenjulegur og ótrúlega skemmtilegur þáttur fyrir konur, um konur.

20.30 Sir Arnar Gauti (e)

RÚV Sjónvarp

- 07.15 KrakkaRÚV**
07.16 Sögur snjómannsins
07.24 Tulipop
07.27 Poppý kisukló
07.38 Lundaklettur
07.45 Rán - Rún
07.50 Kalli og Lóa
08.01 Millý spyr
08.08 Kátur
08.19 Eðlukrúttin
08.30 Sjóræningjarnir í næsta húsi
08.41 Hið mikla Bé
09.03 Kata og Mummi
09.15 Lautarferð með köku
09.21 Stundin okkar
09.45 Húllumhæ
10.00 Ævar vísindamaður
10.25 Hvað getum við gert? Sem-ent.
10.35 Vikan með Gísla Marteini
11.25 List í borg - Bakú
12.15 Undarleg ósköp að vera kona
13.15 Taka tvö Kristín Jóhannesdóttir.
14.05 Kiljan
14.45 Trúbrot. Lifun
15.20 Hinir óseðjandi
16.20 Danir í Japan
16.50 Alþjóðlegi jazzdagurinn
17.50 Táknálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Ósagða sagan
18.30 Lars uppvakningur
18.45 Landakort Ófeigsfjörður.
18.54 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Snækóngulóin
20.15 Brontë-systur. Ósýnileg spor To Walk Invisible. The Bronte Sisters
22.20 Síðasti móhikaninn The Last of the Mohicans Óskarsverðlaunamynd frá 1992 um þrjá frumbyggja í Norður-Ameríku á 18. öld sem flækjast inn í átök milli Frakka og Bretar þegar þeir reyna að bjarga dætrum bresks ofursta. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.

00.10 Séra Brown Father Brown
00.55 Dagskrárlök

Stöð 2 Golf

- 07.00 PGA Highlights**
07.55 PGA Special - Credentialed. The Memorial Tournament
08.20 PGA Tour Útsending frá ZOZO Championship.
11.30 European Tour Bein útsending frá Mallorca Golf Open.
16.00 PGA Tour 2021 Útsending frá ZOZO Championship.
19.15 LPGA Tour Útsending frá BMW Ladies Championship.

Sjónvarp Símans

- 09.10 Dr. Phil**
09.55 Dr. Phil
10.40 Man with a Plan
11.05 Will and Grace
11.30 Speechless
11.55 Carol's Second Act
12.20 The Block
13.30 Leeds - Wolves Bein útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
17.00 Happy Together (2018)
17.25 The King of Queens
17.45 Everybody Loves Raymond
18.10 Zoey's Extraordinary Playlist
18.55 The Block
20.00 Það er komin Helgi
21.00 Instant Family
23.00 Pelé. Birth of a Legend
00.45 Forrest Gump Forrest Gump fjallar um mann með greindarvitölu undir meðallagi sem á hetjulegan hátt ferðast um 40 ára sögu eftirstriðsáranna í Bandaríkjunum og einhvern veginn tekst honum að vera þar sem sögulegir atburðir eiga sér stað.

04.35 Tónlist

RÚV Rás eitt

- 06.55 Morgunbæn og orð dagsins**
07.00 Fréttir
07.03 Vinill vikunnar
08.00 Morgunfréttir
08.05 Perlug og demantar til gæfu eða ógæfu
09.00 Fréttir
09.03 Á reki með KK
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Kventónskáld í karlaveldi Emilie Mayer.
11.00 Fréttir
11.02 Vikulokin
12.00 Hádegisútlit
12.20 Hádegisfréttir
12.45 Heimskviður
13.25 Kynstrin öll Þorbjörg Þorvaldsdóttir.
14.05 Veröldin hans Walts
15.00 Flakk Flakk um Smárann í Kópavogi.
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Orð um bækur
17.00 Afganistan í öðru ljósi
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Í ljósi sögunnar
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sveifludansar Stanley Jordan, Mona Larsen og Art Blakey.
20.50 Hraði
21.15 Bók vikunnar Vetrargulrætur.
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Litla flugan Kvintett Reynis Jónssonar og stórhljómsveit Ólafs Gauks.
23.00 Vikulokin
00.00 Fréttir

Stöð 2 Bíó

- 10.15 Red Dog. True Blue**
11.45 Little Women
13.55 Kindergarten Cop
15.40 Red Dog. True Blue
17.10 Little Women
19.20 Kindergarten Cop
21.10 Wild Rose
22.45 Robin Hood
00.40 Jexi Gamanmynd frá 2019 um það hvað getur gerst þegar þú elskar símann þinn meira en allt annað í lífinu. Phil vinnur við að búa til topp 10 lista og eini „vinur“ hans er síminn.
02.00 Wild Rose

Stöð 2

- 08.00 Laugardagssögur**
08.01 Sögur af svöngum björnum
08.05 Ég er fiskur
08.10 Órstutt ævintýri
08.12 Greinda Brenda
08.15 Ég er kynlegt kvikmynd
08.17 Órstutt ævintýri
08.20 Börn sem bjarga heiminum
08.23 Vanda og geimveran
08.30 Neinei
08.40 Monsurnar
08.50 Ella Bella Bingó
09.00 Leikfélag Esóps
09.10 Greppibarnið
09.35 Latibær
09.45 Angelo ræður
09.50 Mia og ég
10.15 K3
10.30 Denver síðasta risaeölan
10.40 Mörgæsirnar
11.05 Angry Birds Stella
11.10 Hunter Street
11.30 Friends
11.55 Friends
12.15 Bold and the Beautiful
13.40 Bold and the Beautiful
14.05 Trans börn
14.45 The Office
15.05 The Office
15.25 Jamie's Easy Meals for Every Day
15.55 Framkoma
16.25 Spegill spegill
16.50 Gulli byggir
17.40 Wipeout
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.45 Sportpakkinn
18.55 Kviss
19.45 Ireland's Got Talent
20.45 The Invisible Man
22.50 Happy Death Day 2U
00.25 Mary
01.45 Friends
02.10 Friends
02.30 Framkoma
03.00 The Office
03.20 The Office

Stöð 2 Sport

- 07.40 Grindavík - KR** Útsending frá leik R í Subway-deild karla í körfubolta.
09.20 Njarðvík - Valur
11.00 Subway Körfuboltakvöld
12.00 Tilþrífir
12.50 Subway Körfuboltakvöld
13.50 Haukar - Afturelding Bein útsending frá leik í Ólís-deild kvenna.
15.45 Fram - KA/Þór Bein útsending frá leik í Ólís-deild kvenna.
17.40 Seinni bylgjan
18.40 Haukar - Afturelding
20.05 Fram - KA/Þór
21.30 Seinni bylgjan
22.30 Njarðvík - Valur
00.10 Subway Körfuboltakvöld

Stöð 2 Sport 2

- 06.20 Club Brugge - Manchester City**
08.00 Inter - Sheriff
09.40 Shakhtar - Real Madrid
11.25 Cardiff - Middlesbrough Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
13.25 Football League Show
13.55 Coventry - Derby Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
15.55 PSG - Leipzig
17.35 Meistaradeildarmörkin
18.35 MoraBanc Andorra - Valencia Basket Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni í körfubolta.
20.20 Þjóðadeildin 2021
21.05 Lokasóknin
22.00 Cleveland Cavaliers - Atlanta Hawks Bein útsending frá leik í NBA.
01.05 NFL Gameday

FRÉTTIR, FÓLK &
MENNING
á Hringbraut

h

Hetjur af öllum stærðum og gerðum

Hjá okkur finnur þú vinalega Playmokalla, Línu Langsokk, Risaeðlur Ævars Vísindamanns, Heiðu og Voldemort.

Hvern langar þig að hitta í dag?



Sunnudagur

Hringbraut

- 18.00 Matur og heimili (e)** Sjöfn Þórðar fjallar um matargerð í bland við íslenska hönnun og fjölbreyttan lífsstíl.
- 18.30 Mannamál (e)** Einn sigildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi.
- 19.00 Suðurnesja-magasin Vikurfréttá (e)** Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum.
- 19.30 Bókahornið** Bókahornið fjallar um bækur af öllu tagi, gamlar og nýjar, með viðtölum við skapandi fólk.
- 20.00 Undir yfirborðið** Ásdís Olsen fjallar hispurslaust um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni og varpar ljósi á allt sem er falið og fordæmt.

RÚV Sjónvarp

- 07.15 KrakkaRÚV**
07.16 Rán - Rún
07.21 Kúlugúbbarnir I
07.44 Poppý kisukló
07.55 Kátur
08.07 Stuðboltarnir
08.18 Konráð og Baldur
08.31 Hvolpasveitin
08.54 Skotti og Fló
09.01 Unnar og vinur
09.24 Múminálfarnir
09.46 Eldhugar
09.50 Sammi brunavörður
10.00 Attenborough. Furðudýr í náttúrunni
10.25 Danskt háhýsi í New York
11.00 Silfrið
12.10 Fróðleiksfýsn og varðveisla
13.10 Norskir tónar. Hákan Kornstad og KORK
14.10 Þegar tíminn hverfur
14.55 Meistarinn
15.20 Grænkeramatur
15.50 Tónatal Hildur Kristín Stefánsdóttir.
16.50 Tákn málsfréttir
17.00 Björk Orkestral
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Stundin okkar
18.25 Menningin - samantekt
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.50 Landinn
20.25 Dagur í lífi Unnur Hrefna Jóhannsdóttir.
21.05 Ófærð
21.55 Snilligáfa Picassos Genius. Picasso
22.45 Camille Claudel Camille Claudel
00.15 Dagskrárlok

Stöð 2 Golf

- 07.00 LET Tour** Útsending frá Creekhous Ladies Open.
10.00 LET Tour 2021 - Highlights
11.00 European Tour Bein útsending frá Mallorca Golf Open.
15.30 PGA Tour. The Cut
15.55 PGA Tour Útsending frá ZOZO Championship.
19.10 LPGA Tour Útsending frá BMW Ladies Championship.

Sjónvarp Símans

- 09.30 Dr. Phil**
10.15 Dr. Phil
11.00 Dr. Phil
11.45 The Good Place
12.10 The Block
13.15 Top Chef
14.00 The Bachelorette
15.30 Það er komin Helgi
17.10 The King of Queens
17.30 Everybody Loves Raymond
17.55 Heil og sæl? Léttir, skemmtilegir og fræðandi þættir um heilsu og lífsstíl íslenskra kvenna.
18.30 Missir
19.05 The Block
20.10 Extreme Makeover. Home Edition (2.10)
21.00 The Equalizer
21.50 Yellowstone Dramatísk þáttaröð með Kevin Costner í aðalhlutverki.
22.35 The Handmaid's Tale
23.25 The Walking Dead
00.10 How to Get Away with Murder
00.55 The Rookie
01.40 Clarice
02.25 Snowfall

RÚV Rás eitt

- 06.55 Morgunbæn og orð dagsins**
07.00 Fréttir
07.03 Hringsól Um Tasmaníu og Ástralíu.
08.00 Morgunfréttir
08.05 Sankti María, sestu á stein
09.00 Fréttir
09.03 Svona er þetta
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Bók vikunnar Glæpur við fæðingu.
11.00 Guðsþjónusta í Hallgrímskirkju
12.00 Hádegisútlit
12.20 Hádegisfréttir
13.00 Sögur af landi
14.00 Viðsjá
15.00 Lestinn
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Úr tónlistarlífinu
17.00 Björk Orkestral
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Kventónskáld í karlavelði
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Óskastundin
19.40 Perlur og demantar til gæfu eða ógæfu
20.30 Kynstrin öll
21.20 Nóvember '21 Hvítlíðar og handjárn.
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Þögnin rofin - Emilie Mayer Tónlist kventónskálda á 19. öld
23.10 Frjálsar hendur
00.00 Fréttir

Stöð 2 Bíó

- 11.35 Lego DC. Shazam Magic and Monsters**
12.55 The Family Stone
14.35 The Nanny Diaries
16.15 Lego DC. Shazam Magic and Monsters
17.35 The Family Stone
19.15 The Nanny Diaries
21.00 The Art of Self-Defense
22.40 Hustlers
00.25 The Lighthouse
02.15 The Art of Self-Defense

Stöð 2

- 08.00 Barnaefni**
11.00 Keli
11.05 Are You Afraid of the Dark?
11.45 Friends
12.10 Nágrannar
13.35 Nágrannar
14.00 Stóra sviðið Nýr fjölskylduþáttur þar sem skemmtun og afþreying eru í aðalhlutverki. Steinunn Ólína leggur fyrir þá Auðunn Blöndal og Steinda Jr. fyndnar og fjölbreyttar áskoranir.
14.50 Patrekkur Jamie. Æði
15.10 Um land allt
15.50 Ireland's Got Talent
16.50 Kviss
17.40 60 Minutes
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.45 Sportpakkinn
18.55 Ísland í dag
19.10 Gulli byggir
20.05 Ummerki Áhugaverðir og spennandi þættir í umsjón Sunnu Karenar Sigurbórsdóttur sem fjallar um íslensk sakamál.
20.30 Dr. Death
21.20 The Sinner
22.10 Animal Kingdom
23.00 Moonshine
23.45 Succession
00.45 The Third Day
01.40 Friends
02.00 Stóra sviðið
02.45 Patrekkur Jamie. Æði
03.05 Ireland's Got Talent

Stöð 2 Sport

- 07.05 Seinni bylgjan**
08.05 ÍR - Keflavík Útsending frá leik í Subway-deild karla í körfubolta.
09.45 Njarðvík - Valur
11.30 Tilþrífín
12.15 Subway Körfuboltakvöld
13.15 Subway Körfuboltakvöld
14.10 Haukar - Afturelding Útsending frá leik í Olís-deild kvenna.
15.35 Fram - KA/Þór
17.00 Seinni bylgjan
18.05 Fjölnir - Skallagrímur Bein útsending frá leik í úrvalsdeild kvenna í körfubolta.
20.05 Valur - Keflavík
22.05 ÍBV - FH Bein útsending frá leik í Olís-deild karla.
23.45 Fjölnir - Skallagrímur Útsending frá leik í Subway-deild kvenna í körfubolta.

Stöð 2 Sport 2

- 06.20 Cardiff - Middlesbrough**
08.00 MoraBanc Andorra - Valencia Basket
09.40 Cleveland Cavaliers - Atlanta Hawks
11.30 Baltimore Ravens - LA Chargers
13.50 New England Patriots - Dallas Cowboys
16.10 NFL Gameday
16.40 NFL Extra
17.00 Tennessee Titans - Kansas City Chiefs Bein útsending.
20.20 Tampa Bay Buccaneers - Chicago Bears Bein útsending.
00.05 Unicaja - Barca

Mánudagur

Hringbraut

- 18.00 Undir yfirborðið (e)** Ásdís Olsen fjallar hispurslaust um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni.
- 18.30 Fréttavaktin** Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19.00 Undir yfirborðið (e)** Sigurður K. Kolbeinson heimsækir íslensk fyrirtæki og kynnir sér starfssemi þeirra.
- 19.30 Heima er best**
20.00 Atvinnulífið(e)
20.30 Fréttavaktin Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá

RÚV Sjónvarp

- 11.00 Heimaleikfimi**
11.20 Fólkið í landinu Max Schmidt.
11.40 Spaugstofan 2009-2010
12.05 Grænir fingur 1989-1990
12.20 Stúdíó A
13.00 Útsvar 2007-2008 Hveragerði - Kópavogur.
13.55 Íspjóðin með Ragnhildi Steinunni Gunnar Nelson.
14.20 Innlit til arkitekta
14.50 Orðbragð
15.20 Einmana á miðjum aldri
15.50 Veröld sem var II Stríð og friður.
16.20 Fyrir alla muni Skúli fógeti.
16.45 Silfrið
17.50 Tákn málsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Litli Malabar
18.05 Lundaklettur
18.12 Poppý kisukló
18.23 Skotti og Fló k
18.30 Blæja
18.37 Nellý og Nóra
18.45 Krakkafréttir
18.50 Lag dagsins Hafið er svart. Flytjandi: Jónas Sigurðsson. Höfundar: Jónas Sigurðsson og Ásgrímur Ingi Arngrímsson.
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.00 Hvað getum við gert?
20.10 Nábyli við rándýr Tribes, Animals & Me
21.10 Af öllu hjarta Pala syðamestá
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Náttúruafli. Jóhann Eyfells A Force in Nature. Heimildarmynd frá 2017 um íslenska myndhöggvarann Jóhann Eyfells.
23.50 Dagskrárlok

Stöð 2 Golf

- 08.00 LPGA Tour** Útsending frá BMW Ladies Championship.
13.00 LPGA Tour Útsending frá BMW Ladies Championship.
18.00 PGA Highlights
18.55 European Tour - Highlights
19.40 LPGA Tour Útsending frá BMW Ladies Championship.

Sjónvarp Símans

- 12.30 Dr. Phil**
13.10 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
22.35 Snowfall
23.20 The Late Late Show
00.05 Dexter
00.55 How to Get Away with Murder
01.45 FBI. Most Wanted
02.35 The Good Fight
03.20 The Chi
04.10 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 Danslaga-keppni SKT.
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.03 Hádegðið
12.20 Hádegisfréttir
12.42 Hádegðið
13.00 Dánarfregnir
13.02 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Hringsól Um Tasmaníu og Ástralíu.
15.00 Fréttir
15.03 Orð um bækur
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Viðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestinn
18.00 Spegillinn
18.30 Krakkakiljan Orri óstöðvandi.
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.35 Mannlegi þátturinn
21.40 Kvöldsgagan. Í verum, fyrra bindi (21 af 27)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestinn
00.00 Fréttir

Stöð 2 Bíó

- 11.50 Superman. Red Son**
13.10 Swimming for Gold
14.40 The Children Act
16.25 Superman. Red Son
17.45 Swimming for Gold
19.15 The Children Act
21.00 Deadpool
22.45 Stockholm / The Captor
00.15 Blood Money Fjallar um þrjú vini sem fara í ferðalag úti í óbyggðum og finna óvænt mikla fjármuni sem glæpamaður hafði ætlað sér að sækja þangað. Upphefst æsispennandi eltingaleikur.
01.35 Deadpool

Stöð 2

- 08.00 Heimsókn**
08.20 The Mentalist
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Grey's Anatomy
10.05 Landnemarnir
10.40 Grand Designs. Aust-ralia
11.30 Golfarinn
11.55 Last Man Standing
12.15 Friends
12.35 Nágrannar
12.55 The Goldbergs
13.15 The Greatest Dancer
14.25 Spegill spegill
14.50 Einfalt með Evu
15.10 The Dog House
16.00 First Dates
16.45 Hell's Kitchen
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
18.55 Ísland í dag
19.10 Um land allt
19.50 Home Economics
20.15 Moonshine
21.00 Succession
22.05 Wentworth
22.55 60 Minutes Vandaður þáttur í virtustu og vinsælustu fréttaskýringaþáttaröð í heimi þar sem reyndustu fréttaskýrendur Bandaríkjanna fjalla um mikilvægustu mál-efni líðandi stundar.
23.45 Hamilton
SurrealEstate
01.15 Legends of Tomorrow
01.55 Sticks & Stones
02.45 The Mentalist
03.25 Grey's Anatomy
04.05 Friends

Stöð 2 Sport

- 08.35 KA - Valur** Útsending frá leik í Olís-deild karla.
10.00 Fjölnir - Skallagrímur Útsending frá leik í Subway-deild kvenna í körfubolta.
11.40 Valur - Keflavík
13.20 Subway Körfuboltakvöld
14.20 Fjölnir - Skallagrímur
16.05 Valur - Keflavík
17.50 HK - Afturelding Bein útsending frá leik í Olís-deild karla.
19.30 KA - Valur
21.10 Seinni bylgjan
22.25 HK - Afturelding
23.50 Grindavík - Njarðvík Útsending frá leik í Subway-deild karla í körfubolta.

Stöð 2 Sport 2

- 07.30 Zenit - Juventus**
09.05 Barcelona - Dynamo Kiev
10.50 Manchester United - Atalanta
12.30 Meistaradeildar-mörkin
13.15 Tampa Bay Buccaneers - Chicago Bears
15.35 Unicaja - Barca
17.15 Cardiff - Middlesbrough
18.55 Football League Show
19.25 Fréttabáttur Meistaradeildarinnar
19.50 Brooklyn Nets - Charlotte Hornets
21.40 Tennessee Titans - Kansas City Chiefs
00.00 Football League Show
00.30 Fréttabáttur Meistaradeildarinnar 2

Ennþá meira úrval af listavörum



Listverslun.is



Verkfæralagerinn

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

Lykilspurningin



Hvernig er Leynilögga?

Íslenska hasarmyndin Leynilögga var frumsýnd í vikunni en í henni þykir leikstjóranum Hannesi Þór Halldórssyni takast sérlega vel að fanga áferð og stemningu rándýrra Hollywood-mynda í íslenskum aðstæðum og veruleika.

Biður eftir framhaldi



Lilja Alfreðsdóttir
mennta- og menningarmálaráðherra
Þetta er skemmtileg og kraftmikil mynd. Allir leikararnir voru í essinu sínu og sögu-

þráður myndarinnar gekk upp. Mér fannst skemmtilegur rígur á milli sveitarfélaga og hlakka mjög til að sjá framhaldsmyndina. Þessi frumraun Hannesar sem leikstjóra jafnast á við þegar hann varði markað frá Messi! Virkilega vel gert!

Kallar á minnisblað



Sigurður Ingi Jóhannsson
samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra
Leynilögga er svakalega myndin og kraftmikil mynd. Ég hló mikið. Sam-

kvæmt myndinni er mikill rígur milli Reykjavíkurlöggunnar og Garðabæjarlöggunnar. Held að dómsmálaráðherra þurfi að kafa ofan í það mál. Það kallar á minnisblað fyrir ríkisstjórn.

Varð átján aftur



Björn Ingi á Viljanum
Mér leið eins og ég væri orðinn átján aftur á frumsýningu Leynilöggunnar. Sonur minn, sem er að verða

átján, var enda með í för, og saman hlógum við og hlógum að því sem fyrir augu bar á hvíta tjaldinu. Leynilöggan er frábær afþreying, reynir aldrei að vera eitthvað meira en hún er, og fyrir vikið skemmta sér allir konunglega. Hannes Þór þarf engar áhyggjur að hafa. Ég spái því að landsmenn muni flykkjast á þessa mynd. Hollywood verður heldur ekki lengi að þefa upp þá hæfileika sem þarna búa og fá honum alvöru fjármagn til að gera stórmýndir á næstu árum. ■

Frjáls líkami í ómögulegum jógastöðum



Oddur Evar Gunnarsson
odduraevar
@frettabladid.is

Íþróttfræðingarnir og jógakennararnir Valdis Þorgeirsdóttir og Sigrún Hrönn standa fyrir fjögurra vikna námskeiði þar sem þær stöllum kynna líkamsbeitingu í jóga með aðferðafræði Primal Iceland. Valdis segist ná jógastillingum sem hún hefur aldrei náð áður.

„Við erum mikið að vinna með stoðkerfisnálganir og verkjauþrýmingu og einkunnarorðin eru frelsi í eigin líkama,“ segir Valdis um grunn- aðferðafræði Primal Iceland. Hún útskýrir að þær Sigrún hafi verið í jóga undanfarin tíu ár og þeim hafi fundist kjörið að flétta aðferðafræði Primal við jóganálganir.

„Því það er þekkt að jógar byrji að fá eymsli í mjóbaki eða öxlum, úlnliðum eða olnbogum. Og það er alveg þekkt meðal jógaíðkenda, brjós-klos og þannig,“ segir Valdis. Námskeiðið, sem er mánaðarlega og hefst að nýju í nóvember, hafi því verið vel sótt af jógakennurum.

„Og við erum í rauninni bara að setja þessar Primal aðferðir inn í jógaþælingar, til að gera fólki kleift að bæði stunda jóga á öruggan hátt og fá meira út úr æfingunum, þannig að maður sé að beita sér rétt og sé ekki að valda sér skaða.“

Hún tekur fram að um grunnnámskeið sé að ræða, sem sé öllum opið en ekki bara jóga reynsluboltum. „Þú þarft engan grunn og engan jóga grunn, í rauninni förum við bara rosa vel í grunninn og erum að kenna alls konar stoðkerfispælingar og útskýra af hverju við erum að fá bakverki í daglegu lífi og líka að læra aðferðir til að róta taugakerfið. Við erum mikið að vinna með fólki í streituástandi líka,“ útskýrir Sigrún.

Aðspurð segist Valdis ekki vita til þess að þetta hafi verið kennt áður á Íslandi. Eðli málsins samkvæmt séu námskeiðin vel sótt. „Það er alveg nóg að gera,“ segir Sigrún sem leggur að nýju áherslu á að þeim stöllum hafi tekist að sameina það besta úr jóga og það besta úr Primal.

„Þetta er heildræn nálgun, ekki bara jóga eða bara Primal, heldur líka að sýna fólki hvernig maður



Sigrún og Valdis hafa báðar stundað jóga um langt árabil og teygja sig í nýjar áttir á námskeiðunum þar sem þær tengja jógað við Primal-hugmyndafræðina. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Stellingarnar eru alls konar og mjög svo miserfiðar.



Enginn jóga grunnur er nauðsynlegur fyrir námskeiðið.



Einkunnarorðin eru frelsi í eigin líkama

Valdis

getur átt auðveldara með jógastöðu, þannig að þetta er mikið af styrk og liðleika,“ segir Valdis.

Hún nefnir sjálfa sig sem dæmi og segist í mörg ár hafa átt líkamlega erfitt með ýmsar jógastöður. „Ég var að kenna jóga í nokkur ár áður en ég fann Primal og hef verið að æfa þar núna í hvað, fimm ár og jógastöður sem ég átti ekki breik í þegar ég var yngri, þær urðu bara allt í einu aðgengilegar og núna fatta ég hvernig ég á að fara í þær og jógað varð miklu auðveldara,“ segir Valdis og vísar til líkamlega hlutans.

„Og maður hefur séð ótrúlegan árangur hjá fólki,“ segir hún að lokum. Fólki liði einfaldlega miklu betur í líkamanum. ■

Sjálfbær jólagleði hjá Magna og félögum

toti@frettabladid.is

Jólatónleikar heimafólks í Hofi á Akureyri, sem kenndir eru við Norðurljós, verða haldnir fyrstu helgina í desember en þeir hafa fest sig svo rækilega í sessi að tímabært þykir að taka á móti aðkomugestum að sunnan.

„Við vöknudum við þann furðulega raunveruleika fyrir sjö árum að það voru engir jólatónleikar á Akureyri. Þegar Baggalútur og allir nenntu ekki að koma hingað af því það var svo mikið að gera fyrir sunnan,“ segir tónlistarmaðurinn Magni Ásgeirsson.

„Þá ákváðum við bara að telja í hérna í Hofi. Bara svona Norðlendingarnir, og það gekk svona líka glímrandi vel að við erum ennþá að gera þetta. Við höfum verið með svona þrenna til ferna tónleika á hverju ári og ég held við séum búin að reikna það út að þetta séu tutt-



Það verður gestagangur hjá Magna í Hofi í desember. MYND/ERNIR



Það er hangikjöt baksviðs og allt eins og það á að vera.

ugu tónleikar í allt. Mig minnir það,“ heldur Magni áfram.

„Þetta er svolítið fallett. Þetta er heimilisiðnaðurinn. Það eru bara Norðlendingar að spila,“ segir Magni og bætir við að framan af hafi verið gerð krafa um að fólk hefði einhverjar tengingar við landshlutann til þess að fá að stíga á svið.

„En svo erum við búin með alla, þannig séð, þannig að við förum að bjóða vinum okkar með þannig að það er einn og einn gestasöngvari.



Briet er meðal gestanna að sunnan.

Núna erum við með Brieti og Rögggu Gísla sem svona sérstaka gesti að utan. Og svo Mugison, sem ég hlakka gríðarlega til að sjá hvað við ætlum að láta syngja. Hann er kannski ekki vanastur að syngja jólalög,“ segir Magni og hlær.

„Og svo eru það við Norðlendingarnir bara. Ég, Pálmi Gunnarsson og Óskar Péturs. Verðum við svo ekki að plögga miðasölunni? Þetta er það norðlenskt að hún er inni á mak.is. Þetta er allt innansveitar. Það er hangikjöt baksviðs og allt eins og það á að vera.“ ■

ILVA

Borðstofudagar

20%

AF ÖLLUM
BORÐSTOFU-
HÚSGÖGNUM
OG BORÐBÚNAÐI

21. OKT. - 1. NÓV.



NORRLAND
BORÐSTOFUSTÓLL
39.900 NÚ 31.920

NÚ **31.920**
SPARAÐU 7.980



NOAK
BORÐSTOFUSTÓLL
19.900 NÚ 15.920



NÚ **135.920**
SPARAÐU 33.980

TRUE
BORÐSTOFUBORÐ
GRÁOLÍUBORIN EIK
200X95X75CM
169.900 NÚ 135.920



NÚ **15.920**
SPARAÐU 3.980



FAST SENDINGARGJALD MEÐ PÓSTINUM HVERT Á LAND SEM ER!

ILVA Korpútorgi, 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

 [FACEBOOK.COM/ILVAISLAND](https://www.facebook.com/ilvaisland)

 [INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND](https://www.instagram.com/ilvaisland)



Brandarinn sem hvarf af bíósiðunni.

Fölskum Lóa flaggað á vefnum

odduravear@frettabladid.is

Fára væntanlegra kvikmynda er beðið með jafni mikilli eftirvæntingu, í það minnsta í nördæheimum, og þriðju Marvel-myndarinnar um Köngulóarmanninn, Spider Man: No Way Home.

Myndin er enda undir slíkum leyndarhjúp að enn er lítið um kynningarefni. Þessi skortur kristallast ágætlega í því að á vefsíðu Laugarásbíós hékk um tíma „falsað“ auglýsingaveggspjald fyrir myndina. Líklega eftir einhvern ofurákafan aðdáanda sem kemur upp um sig með því að rangnefna myndina Where is My Home? Annars var svo vel að verki staðið að vel hefði mátt ætla að plakatið væri ekta.



Nú er það svart eftir leiðréttinguna.

Þegar Fréttablaðið forvitnaðist um hvernig aðdáendaföndur hefði ratað á vef kvikmyndahússins var fært um svör hjá Laugarásbíói og spurningum um þessa heldur léttvægu yfirsjón var vísað til dreifingaraðila myndarinnar. Skömmu síðar var síðan hið glæsilega Where's My Home?-plakat horfið af vefnum og í staðinn komið viðurkennt, svart og leyndardómsfullt plakat fyrir réttnefnda No Way Home.

Heimagerða veggspjaldið sýnir þrískiptan Köngulóarmann leikaranna Toby Maguire, Andrew Garfield og Tom Holland sem allir hafa leikið Lóa en hermt er að þeir muni allir koma við sögu í öfugsnúinni tímalínu myndarinnar. ■

Gagn og gaman með gleðiverkfærum

Yrja Kristinsdóttir og Marit Davíðsdóttir vinna að því að bæta andlega líðan barna og ungmenna með Gleðiskruddunni sinni þar sem þeim er kennt að beita því sem þær stóllur kalla gleðiverkfæri.

svavamarin@frettabladid.is

Yrja Kristinsdóttir og Marit Davíðsdóttir leggja fram Gleðiskrudduna sína en í henni vinna þær með það sem þær kjósa að kalla gleðiverkfæri og er ætlað að efla sjálfspekkingu og vellíðan barna og ungmenna á grundvelli jákvæðrar sálfræði.

Gleðiskrudduverkefnið byggir á sameiginlegu lokaverkefni þeirra í jákvæðri sálfræði við Háskóla Íslands. Þær segja stoltar frá því að Gleðiskruddan hafi í upphafi verið þunnt hefti sem endaði bæði sem bók og námskeið sem miðar að því að gera áskoranir lífsins yfirstíganlegri.

Góð verkfærakista

„Ég var áður nemendaráðgjafi og fann hversu mikill kvíði var innra með krökkunum og hversu erfitt þau áttu með að finna sig og áhugasvið sín. Það vantaði ákveðin bjargráð við þessum vanda,“ útskýrir Yrja og Marit grípur boltann og bendir á að þær hafi tengt þetta við sín eigin æskuár. „Það vantaði snemmtæka íhlutun í forvarnarskyni. Gripa börnin áður en þau falla.“

Þær segja bókina byggja á 21 þema úr jákvæðri sálfræði og mynda grunn námskeiðsins. „Við erum að bera á borð það sem hefur verið rannsakað innan þessa geira og þau verkfæri sem við þekkjum. Hvert og eitt barn á að geta valið sér verkfæri.“

Aukin áhersla færðist á jákvæða sálfræði upp úr aldamótum og þær benda á að áður hafi alltaf verið einblínt á sjúkdómshliðina frekar en að rannsaka það þegar fólk farnast vel.

„Það er enginn að neyða okkur til að vera hamingjusöm,“ útskýrir Yrja. „Margar tilfinningar geta verið í gangi og þær eiga rétt á sér. Það þarf að kenna börnunum að setja nafn á þessar tilfinningar. Svona líður mér akkurat núna og mér má líða svona. Í stað þess að leggja áherslu á það sem er neikvætt erum við að leggja áherslu á það sem við viljum sjá meira af,“ heldur Yrja áfram. „Það er svo ótrúlega mikilvægt að efla vellíðan og sjálfstyrkingu.“

Ótrúlega góð viðbrögð

Námskeiðin, sem miðast við sjö til tólf ára krakka, hafa vakið mikla lukku hjá bæði börnum og foreldrum en



Gleðiskrudda vinkvonnanna byrjaði sem lítið hefti í Háskólanum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Gleðiverkfærin hjálpa krökkunum að tjá tilfinningar sínar.

MYND/ADSEND

Gleðiskruddan

Helstu áherslur eru að efla:

- Sjálfspekkingu
- Bjartsýni og von
- Styrkleika
- Trú á eigin getu
- Gróskuhugarfar
- Núvitund

geta tekið meiri þátt og skilja það sem börnin hafa verið að læra. Þetta hefur ýtt undir meiri samverustundir heima og okkur hlýnar svo í hjartanu við það.“

Þakklætisæfingar

Þegar þær eru spurðar hvað þær séu að gera með börnunum á námskeiðinu segja þær markmiðasetningu og þakklætisprennuna vera meðal þess sem stendur upp úr.

„Við eigum báðar yngri börn sem við höfum gert þakklætisæfingar með. Þær snúast um að nefna þrjá hluti sem þau eru þakklát fyrir í dag og í lífinu, það ýtir undir jákvæðar tilfinningar,“ segja þær brosandi. „Oft er líka talað um að börn séu svo dugleg og maður spyr sig af hverju? Þau þurfa þetta innihaldsríka hrós. Þá blómstra þau og trú á sjálf sig. Það er svo geggjáð.“

Yrja og Marit hafa staðið straum af öllum kostnaði við bókina og námskeiðin sjálfar en Gleðiskrudduna og frekari upplýsingar um námskeiðin má nálgast á vefsíðunni glediskruddan.is. ■



bókin er skrifuð með sex til fimmtán ára börn í huga og jafnvel yngri.

„Það er dásamlegt að sjá börn ná árangri. Sum þeirra hafa mætt og verið alveg inni í sér en eru farin að rétta upp hönd og segja frá í lok námskeiðs. Það gefur manni ótrúlega mikið að sjá þau blómstra á þennan hátt.“

Yrja segir viðbrögðin við verkefninu hafið farið fram úr þeirra björtustu vonum. „Við höfum verið beðnar um að halda foreldranámskeið, sem við erum búnar að setja á dagskrá, þar sem foreldrar vilja



Svona líður mér akkurat núna og mér má líða svona.

■ Sérfræðingurinn

Líklega tvær kúlur í voðaskotinu hjá Alec Baldwin

odduravear@frettabladid.is



Áki Ármann Jónsson
formaður Skotvís – Skotveiðifélags Reykjavíkur

Áki segir ljóst að ekki hafi verið farið eftir grundvallarreglum við meðferð skotvopna á tökustað kvikmyndarinnar Rust þar sem stjórnleikarinn Alec Baldwin varð samstarfskonu sinni að bana og slasaði annan alvarlega með voðaskoti. Áka finnst líklegt að tveimur kúlum hafi verið hleypt af

„Eins og við kennum á námskeiðum þá á aldrei að meðhöndla vopn nema með öryggið á og að það sé óhlaðið en alltaf á að fara með vopn eins og þau séu hlaðin,“ útskýrir Áki.

„Jafnvel þótt maður sé viss um að þau séu óhlaðin. Og aldrei að beina byssu að neinu nema maður sé viss um að maður ætli að skjóta, að þetta sé bráðin sem maður ætli að veida.“

Áki segir ljóst, líkt og fréttir benda til, að alvöru kúlur hafi verið í byssu leikarans, án þess að hann vissi af því. Þegar hann er spurður hvernig ein kúla geti sært tvo segir Áki:

„Sko, af því að það var verið að gera vestra þarna, þá er þetta líklega annaðhvort ríffill eða skammtbyssa

og manni þætti líklegra að þetta hefðu verið tvö skot sem hann hefði þá verið að skjóta úr skammtbyssu, og það hafi bara verið alvöru kúlur og að hann hafi skotið tveimur skotum,“ segir Áki.

„Það svona er helst sú sviðsmynd sem manni dettur í hug. Af því annar fær hana í öxlina og hinn í magann. Ég sé ekki alveg fyrir mér að sama kúlan nái því nema með einhverri ótrúlegri atburðarás,“ segir Áki. „En maður skilur ekki hver kemur með alvöru kúlur á svona sett. Nema þetta hafi átt að nota í öðrum tilgangi seinna. Þetta er náttúrulega algjört grundvallaratriði.“ ■



Stórleikarinn Alec Baldwin er gersamlega miður sín eftir að voðaskotið varð kvikmyndatökunonni Halyna Hutchins að bana.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



ora

Morðmál og kosningamisferli

Frétt vikunnar

Birgir Olgeirsson

odduraevar@frettabladid.is

„Frétt vikunnar að mínu mati er dómurinn í Rauðagerði. Stærsta sakamál síðari ára þar sem héraðsdómari skammar lögreglu fyrir að gæta ekki hlutleysis við rannsókn málsins,“ segir Birgir sem hefur undanfarin ár verið fréttahaukur á

Stöð 2 en færir sig fljótlega til flugfélagsins Play þar sem hann mun sjá um almannatengsl.

„Merkilegur dómur þar sem dómurinn sýknar manninn sem ók morðingjanum til og frá vettvangi og á staðinn þar sem byssunni er kastað út í sjó,“ segir Birgir og heldur áfram:

„Það verður áhugavert að sjá hvaða niðurstöðu Landsréttur kemst að, hvort hann meti öðruvísi hlutdeild þeirra þriggja sem sökuð

voru um að aðstoða við glæpinn. Og hvort það leiði til þess að Angjelin Sterkaj fái þyngri dóm,“ segir Birgir.

Þá nefnir fréttamaðurinn næst Norðvesturkjördæmi. „Í öðrum fréttum er það skýrsla lögreglunnar vegna rannsóknar á talningu í Norðvesturkjördæmi. Verður þetta mál sem eltir okkur næstu árin? Er nóg að lög hafi verið brotin til að það verði kosið aftur? Endar þetta einhvern tímann? Ætli það ekki.“ ■



Endar þetta einhvern tímann?



Birgir Olgeirsson, fréttamaður og bráðum almannatengill. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



STILLANLEGIR
DAGAR

25%
AFSLÁTTUR

SETTU ÞIG Í STELLINGAR
FYRIR BETRI SVEFN

MEÐ ÞVÍ EINU AÐ SNERTA TAKKA GETUR ÞÚ STILLT
RÚMIÐ Í HVADA STELLINGU SEM ÞÉR HENTAR

Splendid Royal heilsudýnan frá Serta er pokagormadýna skipt upp í fimm mismunandi svæði. Gormakerfið er með þéttari stuðning við bak og mjaðmasvæði en mýkri við axlir. Þannig tryggir þú rétta svefnstillingu hver sem svefnstaða þín er og hjálpar þér að ná dýpri og betri svefni. Hægt er að sérsníða rúmið eftir þínum þörfum; velja um þrjá mismunandi stífleika sem og fjórar mismunandi toppdýnur. Áklæðið utan um dýnuna er mjúkt og slitsterkt, ofnæmisfrítt og andar vel.

Serta Splendid stillanlegt heilsurúm með Ocean gaffli og HR toppi. 2x90x200 cm. Fullt verð: 679.900 kr.

Tilboð 509.925 kr.



VEFVERSLUN
www.betrabak.is
OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIDI 1
Ísafirði
456 4566

**Betra
BAK**



Varð Litli-Bubbi eftir viðkomu í Kattholti

Óttar Kjerulf er tíu ára leikari sem stefndi á Kattholt en endaði nokkuð óvænt sem Litli-Bubbi í Níu lífum þar sem hann þreytti frumraun sína í gærkvöldi og brunaði í gegnum dramatiskan feril Bubba Mortens ásamt sex öðrum mismunandi Bubbum.

toti@frettabladid.is

Litli-Bubbi er ein af sjö hlíðum margbrotinnar persónu Bubba Mortens sem koma við sögu í sýningunni Níu líf í Borgarleikhúsinu þar sem tjúttá er feitt í gegnum magnaða lífssögu Bubba Mortens.

Níu líf hefur notið mikilla vinsælda frá því hún var frumsýnd á elleftu stundu, í mars í fyrra, rétt áður en heimsfaraldurinn lagði sína lamandi krumlu yfir leikhúslífið.

Krafturinn í sýningunni er enn sá sami og á frumsýningunni fyrir rúmu ári og á fimmtudagskvöld urðu þau ánægjulega tímamót að Litli-Bubbi, Ungi-Bubbi, Gúanó-Bubbi, Utangarðs-Bubbi, Egó-Bubbi, Góðæris-Bubbi og Sátti-Bubbi gátu loks skellt á skeið fyrir fullum sal af grímulausum áhorfendum.

Í gærkvöld þreytti síðan hinn tíu ára gamli Óttar Kjerulf frumraun sína, sem Litli-Bubbi, á Stóra sviðinu þangað sem hann mætti til leiks nýklipptur, þínu stressaður en fyrst og fremst mjög spenntur.

Fer allt í reynslubankann

„Ég er sem sagt í Leiklistarskóla Borgarleikhússins og þar voru flestir strákarnir fengnir í prufur og ég komst áfram,“ segir Óttar sem hafði áður reynt fyrir sér í prufum í leikhúsinu fyrir Emil í Kattholti.

Þá heillaði hann dómnefndina þótt hann hefði ekki þótt passa í



Óttar Kjerulf lét ljósu lokkana fjúka og er klár í hlutverk Litla-Bubba í Borgarleikhúsinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/
EYPR

Hjörtur Jóhann Jónsson, Edrú-Bubbi, og Óttar sem Litli-Bubbi í stuði ásamt Rakel Björgu Björnsdóttur.

MYND/ADSEND



Ef ég hefði ekki komist áfram þá veit maður bara að þetta fer allt í reynslubankann.

hlutverk Emils. „Þegar það vantaði nýjan Litla-Bubba í Níu líf þá var hann kallaður aftur inn og algerlega rúllaði þessu upp,“ segir Alexia Björg Jóhannesdóttir, kynningarstjóri Borgarleikhússins.

Leikarinn ungi staðfestir aðspurður að hann hafi verið mjög kátur þegar hann fékk hlutverk Litla-Bubba en er greinilega með báða fætur á jörðinni. „Jú, en ég meina, ef ég hefði ekki komist áfram þá veit maður bara að þetta fer allt í reynslubankann sko.“

Ljósir lokkar fjúka

Óttar fórnaði ljósum lokkum sínum, sem hefðu hentað Emil betur, fyrir hlutverkið og þeir fengu að fjúka á fimmtudaginn. „Hann var með axlasitt hár en er núna orðinn stutt-hærður eins og hinir litlu Bubbarnir,“

segir Kristín Lena Þorvaldsdóttir, mamma nýjasta Litla-Bubbans.

Óttar segir aðspurður að feimnin sé ekkert að þvælast fyrir honum og hefur orð pabba síns því til staðfestingar að leiklistarbakterían hafi lengi blundað í honum. „Ég var bara að heyra það núna frá pabba mínum að þegar ég var fimm ára hafi ég bara allt í einu spurt: Hvernig er að leika í bíómynd. Hvað þarf ég að gera?“

Vakað með fjöllum

Tónlist Bubba Mortens keyrir sýninguna vitaskuld áfram og þar er ekki komið að tómun kofanum hjá Óttari. „Ég kannaðist við öll lögin af því ég heyrði þau í útvarpinu og svona er uppáhaldslagið mitt er Fjöllin hafa vakað,“ segir hann um einn Bubba-klassikerinn sem tekinn er með tilþrifum í Níu lífum.

Hlutverk Litla-Bubba krefst þess meðal annars að leikarinn geti sungið og dansað og Óttar segist telja sig fullfæran í allt slíkt og ætlar greinilega að gefa sig allan í um það bil þriggja klukkustunda kvöldssýningarnar sem standa frá klukkan 20 til 23.

„Maður leggur sig bara allan fram og svo eftir það er maður náttúrulega rosa þreyttur en maður gerir þetta allt og það verður örugglega rosa-lega skemmtilegt.“ ■

FRÉTTABLAÐIÐ

35% LANDSMANNA*

FÁ SÉR REGLULEGA SKYNDIBITA

49% LESA**
FRÉTTABLAÐIÐ

ERT ÞÚ AÐ NÁ TIL RÉTTA FÓLKSINS?

Með því að auglýsa í Fréttablaðinu og á frettabladid.is nærðu til rétta fólksins.

FRÉTTABLAÐIÐ

BYKO



**Öll innimálning
á 25% afslætti**

Birt með fyrirvara um prentvillur og/ eða myndabrengl.

BYKO
LEIGA



Kaupa eða leigja?

Harðparketskeri 20 cm Einstaklega gott verkfæri til þess að skera harðparket. Ekkert ryk

4klst. **2.080 kr.** | 24klst. **2.600 kr.**

Flísa sög lítil nákvæm, hreinleg og meðfærileg. Hentar mjög vel í smærri verk sem taka fljótt af.

4klst. **2.720 kr.** | 24klst. **3.400 kr.**



**Allt parket
á 25% afslætti**

Wilderness eik - Harðparket 242x2000mm, 12mm þykkt. AC5/33
4.046 kr./m² | Almennit verð: 5.395 kr./m² - vnr. 0113647A



Auðvelt að versla á byko.is



**Allar flísar
á 25% afslætti**

Sintesi veggflís 20x50cm, slétt. Litur; taupe. 16 stk í pakka.
3.670 kr./m² | Almennt verð: 4.900 kr./m² - vnr. 17900220



**Valdar Grohe vörur
á 25% afslætti**

Grohe Essence eldhústæki með útdraganlegum barka.
47.996 kr. | Almennt verð: 44.996 kr. - vnr. 15330270



**Borðplötur
á 30% afslætti**

**Valin útiljós
á 20% afslætti**



Staur 2LED 80 cm grár, einnig hægt að fá veggjós í stíl **16.796** kr.
| Almennt verð: 20.995 kr. - vnr. 51124671



**Valdar innihurðir
á 20% afslætti**

Yfirfelld hurð 80cm, hægri eða vinstri, hvít. **19.996** kr./m² |
Almennt verð: 24.995 kr./m² - vnr. 11249980B/81B
Karmur hægri eða vinstri, hvít, 8, 10, 12 eða 14cm. Verð frá
19.196 kr./m² | Almennt verð: 23.995 kr./m² - vnr. 11249980B/81B



**Þú finnur
blaðið okkar
á byko.is**

Öll innimálning 25% • Parket 25% • Flísar 25%
Borðplötur 30% • Valdar Grohe vörur 20-30%
Valin inniljós 25% • Valin útiljós 20%
Valdar baðplötur 30% • Valdar innihurðir 20%



BYKO

GERUM PETTA SAMAN



Bakþankar



Óttars
 Guðmundssonar

Skyndilausnir

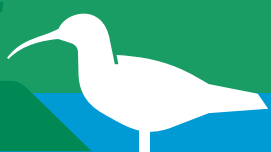
Sturla frændi minn Sighvatsson var maður skyndilausna. Hann vildi ganga frá málum í hvelli og leysa þau með handaflí. Verst var að Sturla var svo mikill sveimhugi að honum fataðist iðulega flugið og framkvæmdin snerist upp í andhverfu sína.

Íslendingar trú á skyndilausnir á öllum sviðum. Samfélagið einkennist af endurteknum krísam sem þarf að leysa strax. Veðrið er ófyrirsjáanlegt. Allir bíða eftir áður óþekktum náttúruhamförum í Kötlu, Heklu eða jafnvel Hengli. Krónan sveiflast upp og niður eins og fimleikamaður á stökkbretti. Fólk er stöðugt að glíma við óvænt atvik sem þarf að bregðast við. Samfélag sem einkennist af óvæntum upptökum býður ekki upp á langtímaskipulagningu.

Smálánafyrirtæki blómstra. Margir leysa skammtíamavanda með smáláni sem síðan vex eins og þúki á fjósbita. Kóvíð 19 er eins og hver önnur farandplága sem þarf að losa sig við. Hraðbólusetning er eina leiðin. Lítið fer fyrir þeim sem mót-mæla bóluefni. Megrúnaradgerðir eiga að vera fljótverk átaksverkefni. Menn hlaupa eftir töfrakúrum til að leysa vandann fyrir jól. Magaermi með fjölmörgum ævilöngum fylgikvillum er orðin að skyndilausn vegna offitu. Fjöldi skurðlækna í nágrannalöndunum bjóða upp á þessar aðgerðir án nokkurs undirbúnings. Mikill fjöldi fólks stefnir að miklu ríkiðæmi með Bitcoin-æðinu. Fyrir hrun ætluðu allir að verða ríkir á hlutabréfum.

Kannski liggur í þjóðareðlinu að leita stöðugt eftir skyndilausnum. Langtímalausnir eru tímafrekar og venjulega leiðinlegar. Íslendingar hafa frá alda öðli vanist því að þurfa að leysa daglega stórar og smáar krísur. Hvatvísi er dyggð. Menn muldra ofan í bringuna að þetta reddist allt saman og drífa í hlutunum. Það er smá sveimhuga Sturla í okkur öllum. ■

Leggðu þitt að mörkum í loftslagsmálum og byrjaðu að kolefnisjafna á orkan.is.



JAFNABÚ
 ÞIG HJÁ
 ORKUNNI

Bragð af jólum

Eitt af því góða við jólin er jólamaturinn. Við höfum því útbúið úrval af ljúffengum jólaréttum sem draga fram hlýjar hátíðarminningar. Kíktu við á kaffihúsinu og láttu freistast.



Nýtt

Jólasmurbrauð

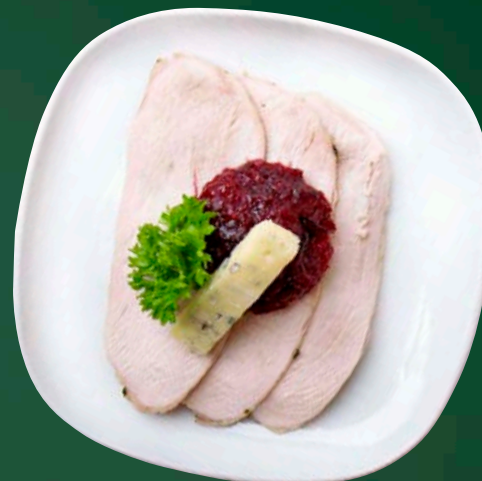
795,-/stk.



Nýtt

Smurbrauðs-smakkplatti

1.195,-



Nýtt

Graskerssúpa

795,-



Risalamande með karamellusósu

595,-



Hvítsúkkulaðimús með pralín

595,-



Tiramisú

695,-



Konfekt-súkkulaðikaka

595,-



Sara með súkkulaði

395,-

Verslun opin 11-20 alla daga
 Skoðaðu alla afgreiðslutíma á IKEA.is

