Fleiri færir um hræðilega glæpi



Glæpasagnahöfundurinn Eva Björg nýtur þess að stúdera mannlegt eðli. ➤ 28

Uppistand á inniskónum



Uppistandshópurinn Fyndnustu mínar grínast með upp-eldi og kynferðismenn. ➤ 56



FRÉTTABLAÐIÐ

224. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR

LAUGARDAGUR 13. NÓVEMBER 2021



Vissi ekki lengur hver hún var

Söngkonan Móeiður Júníusdóttir tók fyrir um tveimur áratugum ákvörðun um að hætta alveg að syngja. Hún stóð við hana og söng ekki einu sinni í bílnum og börn hennar og maki höfðu aldrei heyrt hana syngja. Þar til allt í einu að tónlistin fann hana á ný og Móa varð aftur heil. ➤ 22

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI





Leikhúsgestir þurfa að sýna fram á neikvætt sýni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Leikhúsgestir sýni neikvætt próf

kristinnpall@frettabladid.is

LEIKHÚS Bæði Borgarleikhúsið og Þjóðleikhúsið tilkynntu í gær að það yrði ekkert slegið af í sýningum um helgina en gerð verði krafa um að leikhúsgestir sem eru fæddir 2015 eða fyrr sýni fram á neikvæða niðurstöðu úr hraðprófi. Leikhúsþyrstir Íslendingar geta því komist á sýningar helgarinnar, þrátt fyrir hertar samkomutakmarkanir sem tóku gildi á miðnætti.

„Fyrst og fremst erum við ánægð að geta haldið áfram að bjóða upp á fjölbreytilega menningarviðburði í landinu. Það er mjög mikilvægt að þjóðin geti sótt andlega næringu á þessum tímum," segir Magnús Þórðarson þjóðleikhússtjóri aðspurður út í áform leikhúsanna.

„Síðustu tuttugu mánuðir hafa kallað á að geta tekist að aðlagast aðstæðum hverju sinni til að halda starfi okkar áfram." ■

Hugurinn ber þig hálfa leið



Knattspyrna getur verið einfaldur leikur, það þarf bara bolta, grasblett og góða húfu í nóvemberkuldanum. Þessir leikmenn ímynduðu sér eflaust að þeir væru á hlaupum um stærstu leikvanga heimsins þegar þeir léku listir sínar meðfram Sæbrautinni með Faxaflóann í bakgrunni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Reykjavíkurborg setur raforkukaupin í útboð

hjorvaro@frettabladid.is



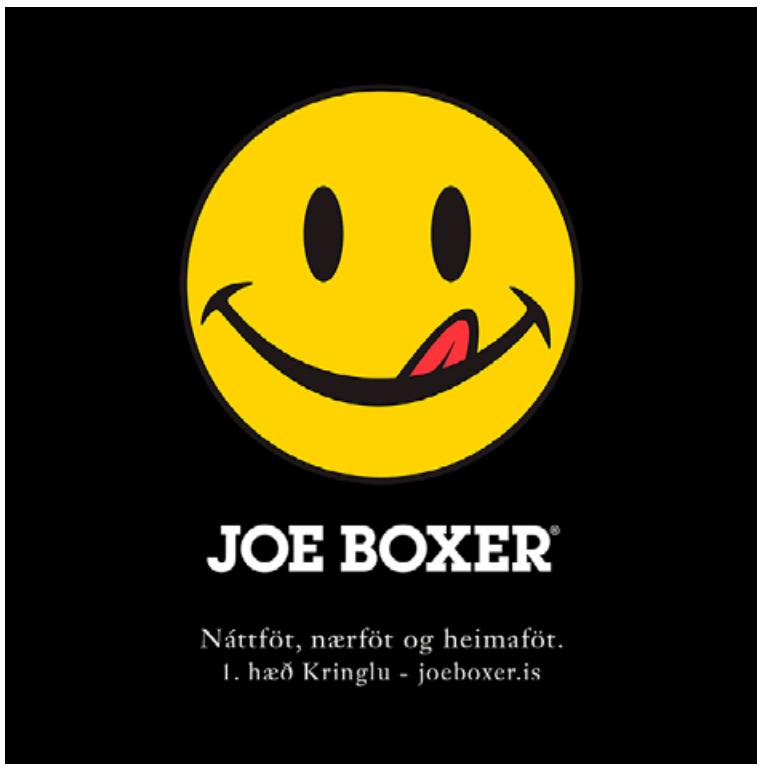
Þórdís Lóa Þórhallsdóttir, formaður borgarráðs.

REYKJAVÍK Þórdís Lóa Þórhallsdóttir, formaður borgarráðs og oddviti Viðreisnar, segir að stefnt sé að því að fara í útboð vegna raforkukaupa og LED-ljósavæðingu borgarinnar. Um er að ræða innkaup sem nema hundruðum milljóna á ári og gætu sparað verulega rekstrarkostnað.

Málið var rætt á fundi borgarráðs í vikunni þar sem farið var yfir úrskurð áfrýjunarnefndar útboðsmála frá því maí. Borgarfulltrúar Sjálfstæðisflokksins lögðu í kjölfarið fram tillögu um að farið yrði í útboð.

„Það er pólítískur vilji hjá meirihlutanum að fara í einu og öllu eftir úrskurði áfrýjunarnefndar útboðsmála og setja raforkukaup og LED-væðingu borgarinnar í útboð," segir Þórdís Lóa.

„Slík ákvörðun er í fullu samræmi við innkaupastefnu borgarinnar. Þarna erum við að tala um að bjóða út kaup á raforku sem borgin hefur keypt af sama aðila frá árinu 1921 þannig að þetta eru mikil tímamót." ■



Landsbyggðin geldur fyrir smittölur í höfuðborginni

Eigandi tveggja hótela á Austurlandi skilur ekki hvers vegna hann er settur undir sama hatt og borgarbúar, enda eru afar fá smit þar á bæ.

birnadrofn@frettabladid.is

COVID-19 „Þessar aðgerðir kippa gjörsamlega fótunum undan okkar rekstri núna," segir Þráinn Lárusson, eigandi Hótel Hallormsstaðar og Hótels Valaskjálfar, aðspurður um áhrif hertra sóttvarnareglna á jólavertíðina á hótelunum, svo sem á jólahlaðborð.

„Við fórum í „lockdown" í fyrra en það er ekki þannig núna. Við erum með fullt af starfsfólki sem þarf að borga laun og ég spyr bara: Hver ætlar að gera það?" segir Þráinn.

„Stjórnvöld verða að fara að átta sig á því að þau geta ekki sett svona reglur án þess að bera ábyrgð á kostnaðinum," segir Þráinn, en engar sérstakar reglur eru varðandi laun til starfsfólks á stöðum sem skylt er að loka fyrr en vanalegt er vegna reglnanna.

Samkvæmt upplýsingum frá Vinnumálastofnun geta þau sem skráð eru í starfshlutfall sem þau ná ekki að fylla í vegna takmarkana á opnunartíma, sótt um atvinnuleysisbætur á móti.

Fimmtíu manns mega koma saman frá og með deginum í dag en breyttar samkomutakmarkanir tóku gildi á miðnætti. Þó er heimilt að halda viðburði fyrir allt að 500 manns svo lengi sem allir gestir skili neikvæðri niðurstöðu úr hraðprófi. Á veitingastöðum er heimilt að hafa opið til klukkan tíu á kvöldin og einungis mega vera fimmtíu manns í hverju rými. Einungis er heimilt að afgreiða mat og drykki í sæti.

„Jólahlaðborðin áttu að hefjast í næstu viku og ég er nú þegar farinn að kaupa inn svo þetta er kostnaður upp á fleiri fleiri milljónir og enginn hagnaður kemur á móti," segir Þráinn, sem sér ekki fram á að geta boðið upp á sín vanalegu jólahlaðborð og jólaveislur með gildandi takmörkunum.



Kostnaður við að flauta jólahlaðborðin af nemur milljónum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> Kannski er kominn tími til þess að velta því fyrir sér hvort vandamálið sé heilbrigðiskerfið eða Covid.



Þráinn Lárusson, eigandi Hótel Hallormsstaðar og Hótel Valaskjálfar

Þá segir hann reglurnar beinast sérstaklega að veitingamönnum, meira sé lagt í að enn sé hægt að halda viðburði, svo sem tónleika og leiksýningar.

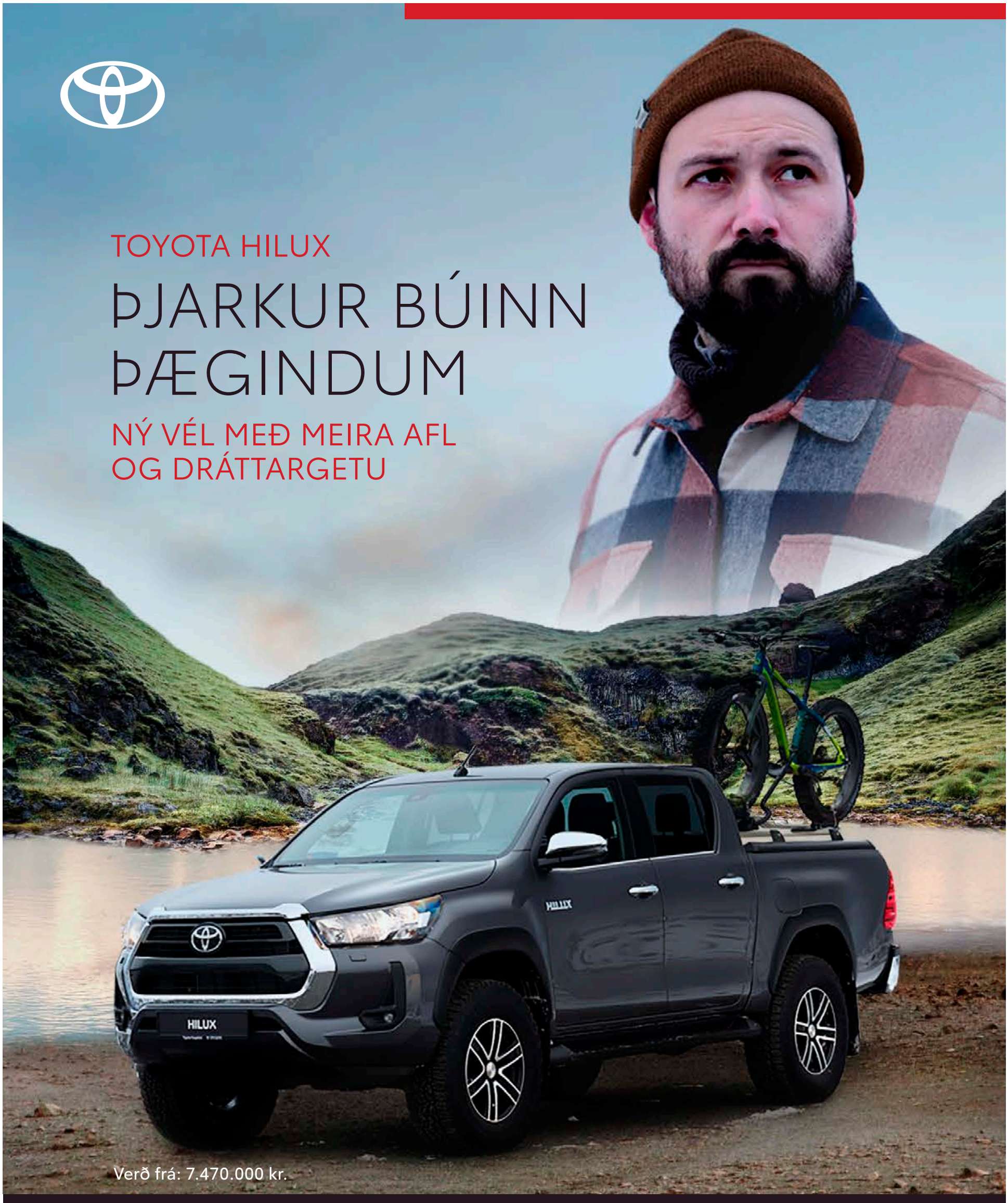
„Svo er þetta sérstaklega ósanngjarnt fyrir okkur sem erum úti á landi," segir Þráinn og vísar til þess að fá tilfelli Covid hafi greinst á Austurlandi. „Við erum á Egilsstöðum þar sem eru nánast engin smit og þannig hefur það verið nánast allan tímann, svo eigum við bara að skella í lás alveg eins og í Reykjavík þar sem fullt er af smitum," segir hann.

„Það eru 20 manns á sjúkrahúsi og fjórir í öndunarvél í öllum þessum smitum. Kannski er kominn tími til þess að velta því fyrir sér hvort vandamálið sé heilbrigðiskerfið eða Covid." ■

TOYOTA HILUX

ÞJARKUR BÚINN ÞÆGINDUM

NÝ VÉL MEÐ MEIRA AFL OG DRÁTTARGETU



Verð frá: 7.470.000 kr.

Kaupauki við aukahlutina þína að verðmæti

570.000 kr.

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

TOYOTA TRYGGINGAR
vátryggt af TM

7 3+4 ÁBYRGÐ
3 ÁRA ÞJÓNUSTA

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000

2018
UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

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

Tölur vikunnar

839
Covid-19 smit greindust innanlands síðastliðna viku.

3
starfsmenn Menntamálastofnunar hafa sagt upp vegna stjórnunarvanda innan stofnunarinnar.

56.000
refir hafa verið veiddir undanfarinn áratug, með kostnað upp á tæpan milljarð króna fyrir hið opinbera.

2.000
ellilífeyrisþegar búa erlendis, eða fjögur prósent allra ellilífeyrisþega.

500
manns mega koma saman ef hraðprófum er beitt. Annars er miðað við 50 manns í rými.

Þrjú í fréttum

Arnór Guðmundsson

forstjóri Menntamálastofnunar



Helmingur starfsfólks Menntamálastofnunar segist hafa orðið vitni að, eða upplifað, einelti, kynferðislega eða kynbundna áreitni, eða ofbeldi á vinnustaðnum. Arnór hefur ekki viljað tjá sig við fjölmiðla, en sagði í yfirlýsingu að stofnunin starfaði innan þröngra fjárheimilda og skorti upplýsingagjöf frá mennta- og menningarmálaráðuneytinu. Vonast hann til að ráða megi bót á vandamálunum.

Erla Bolladóttir

sakborningur í Guðmundar- og Geirfinnsmálum



Erla gaf skýrslu í aðalmeðferð í máls síns gegn ríkinu í héraðsdómi í vikunni, vill hún að mál hennar verði endurupptekið, en hún var sakfelld árið 1980 fyrir rangar sakargiftir. Hún sagði að hún hefði heimsótt dráttarbrautina í Keflavík nú um daginn og var ekki viss hvar í bænum hún hefði verið.

Magnús Þór Jónsson

skólastjóri Seljaskóla



Magnús Þór var kjörinn formaður Kennarasambands Íslands með tæplega 42 prósentum atkvæða í vikunni. Hann tekur við í apríl á næsta ári af Ragnari Þór Péturssyni. Hann leggur áherslu á að styrkja starfsumhverfi skóla. ■

Stórsigur fyrir Grant og fjölskylduna

Arngrímur Jóhannsson sýndi stórfellt gáleysi í aðdraganda flugslyss í Barkárdal 2015, að mati héraðsdóms. Fjölskylda manns sem lést í slysinu er ánægð með að dómur sé fallinn í málinu.

adalheidur@frettabladid.is



Arngrímur Jóhannsson var við aðalmeðferð málsins ásamt lögmanni sínum, Friðriki Smárasyni. Kristín Edwald gætti hagsmuna Sjóvár-Almennra. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

DÓMSMÁL „Ég er bæði mjög ánægð og þakklát. Við vorum að leita réttlætis og ég lít á þetta sem stórsigur fyrir Grant og fjölskyldu okkar," segir Roslyn Wagstaff, ekkja Grants Wagstaff, en henni og þremur barna þeirra Grants voru í gær dæmdar miskabætur vegna andláts eiginmanns hennar, sem fórst í flugslysi hér á landi.

Roslyn voru dæmdar rúmar 3,4 milljónir í miskabætur úr hendi Arngríms Jóhannssonar og Sjóvá-Almennum, en bótakröfu hennar vegna missis framfæranda, upp á rúmar 35 milljónir, var vísað frá dómi. Þrjú börn þeirra hjóna fá hvert um sig dæmdar 2 milljónir í bætur.

„Ég mun ásamt Arngrími fara næstu daga yfir dóminn og forsendur hans," segir Friðrik Smárason lögmaður Arngríms. Hann bendir á að ekki hafi verið fallist á dómkröfur stefnenda í veigamiklum atriðum en að öðru leyti sé ótímabært að bregðast við niðurstöðunni.

„Málið hefur verið Arngrími þungbært, ofan á vanlíðan sem fylgir afleiðingum sjálfs slyssins. Ég bið fjölmiðlafólk og aðra að sýna því skilning," segir Friðrik.

Í dóminum er Arngrími metið til gáleysis að haga flugi inn Barkárdalinn án nægrar aðgæslu varðandi yfirvofandi hættu á blöndungsísingu og bregðast síðan ekki rétt við er flugvélin varð fyrir gangtruflunum, með því að snúa vélinni ekki við án tafar.

Til að afkomendur eigi rétt á miskabótum vegna dauða manns, þarf skilyrði skaðabótalaga um ásetning eða stórfellt gáleysi að vera uppfyllt, og hafa dómstólar beitt nokkuð ströngu sakarmati í tilvikum banaslysa í samgöngum, sérstaklega í tilviki farþega og gangandi vegfarenda, að því er fram kemur í dóminum.

> **Málið hefur verið Arngrími þungbært, ofan á vanlíðan sem fylgir afleiðingum sjálfs slyssins.**
>
> Friðrik Smárason, lögmaður Arngríms

Á þessum grunni er Arngrímur sagður hafa sýnt af sér stórfellt gáleysi í aðdraganda nauðlendingarinnar og vísað sérstaklega til „þess aðgæsluleysis að átta sig ekki á því hve flugvélin var komin neðarlega fyrr en svigrúm til að nauðlenda henni var orðið svo takmarkað að hún lenti í stórgrýttri urð sem telja verður hafa stóraukið hættu á að eldsneytistankar vélarinnar rifnuðu með þeirri hættu sem því fylgdi." En fram hefur komið að Grant lifði brotlendinguna af, en ekki eldsvoðann sem braust út eftir lendinguna.

Þá kemur einnig fram í dóminum að ekki komi til greina að lækka bætur vegna eigin sakar Grants. Hann hafi verið farþegi í vélinni og þátttöku hans í flugferðinni verði á engan hátt jafnað til verka stefnda sem flugmanns. „Aðrir verða ekki dregnir til ábyrgðar á hvernig stjórnandanum tekst til við stjórnina, á meðan viðkomandi grípur ekki beinlínis inn í, sem Arthur Grant gerði ekki," segir í dóminum.

Eins og móðir þeirra eru börn Grants einnig ánægð með niðurstöðuna, þrátt fyrir að bætur séu mun lægri en krafist var í málinu.

Jón Páll Hilmarsson, lögmaður systkinanna þriggja, hafði náð tali af Söruh Louise Wagstaff, eftir að dómur var kveðinn upp í gær. „Hún er mjög glöð yfir að þessu sé lokið og að dómur hafi fallið þeim í vil. Þótt bæturnar séu lágar, segir hún aðalatriðið að dómurinn hafi fallið með þessum hætti og þau fengið þessa viðurkenningu," hefur Jón eftir Söruh. ■





Herra lagerinn
outlet
líka fyrir konur

30-60%

afsláttur af öllum vörum

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

Kallar eftir kerfisbyltingu í tómstundastarfi barna

bth@frettabladid.is

JAFNRÉTTI Eysteinn Jónsson, fimm barna faðir sem hefur setið í barna- og unglingaráði tveggja ungmennafélaga og verið fararstjóri barna í íþróttaferðum innanlands og erlendis, segir að kerfisbylting verði að eiga sér stað hvað varðar aðgengi barna að tómstundastarfi.

Þetta segir Eysteinn vegna fréttaskýringar Fréttablaðsins í vikunni þar sem fram kom að aðeins hluti barna og ungmenna hefur efni á að sinna þeim tómstundum sem hugur þeirra stendur til.

Frístundakortið hrökkvi hvergi nærri til í ýmsum tilvikum. Eysteinn segir að þjónustan sem samfélagið veiti verði fyrst og fremst að taka mið af þörfum barnanna. Þannig sé það ekki í dag. Skipulag dagsins hjá börnunum sé sundurslitið. Börnum sem hafi áhuga á fleiri en einni íþrótt eða tómstundaiðju, sé nánast gert ókleift að stunda meira en eitt áhugamál.

Allur kostnaður sem fylgi því að æfa íþróttir eða sinna ýmsu öðru tómstundastarfi sé allt of hár. Æfingagjöld í íþróttum séu aðeins hluti kostnaðarins, eins og fram hafi komið í fréttaskýringunni.



Eysteinn Jónsson, fimm barna faðir, segir að samfélagið taki ekki mið af þörfum barnanna. MYND/AÐSEND

Eysteinn segir að skoða þyrfti hvort íþróttir, tómstundir og frístundaþjónusta ættu að verða stærri hluti af námsskrá í grunnskólum.

„Við værum þá að tala um að skólinn veitti þessa þjónustu fyrir alla, án endurgjalds," segir Eysteinn.

Hjálmar Sveinsson, borgarfulltrúi í Reykjavík, segir um hugmynd Eysteins að hún sé góðra gjalda verð. Margs konar menningarstarf mætti einnig efla innan skólanna.

„Það að taka íþróttir og menningu meira inn í skólana, gæti verið ágætt að hugsa um," segir Hjálmar. ■

Bannað að leggja á Frakkastíg

benediktboas@frettabladid.is

SAMGÖNGUR Bannað verður að leggja við vesturkant Frakkastígs, milli Hverfisgötu og Laugavegar, og bílastæði aflögð, samkvæmt nýjum tillögum frá skrifstofu samgöngustjóra og borgarhönnunar, sem tekið var fyrir í Skipulags- og samgönguráði í vikunni.

Frakkastígur markar upphaf núverandi göngugötuhluta Laugavegar og því er allri umferð af Laugavegi beint norður Frakkastíg. Í götunni myndast oft mikil þrengsli og ítrekaðar ábendingar hafa borist frá lögreglunni og sorphirðu um vandamál sökum þeirra. Því er lagt til að stæði vestan megin í götunni verði fjarlægð og eingöngu heimilað að leggja ökutækjum við austari kant götunnar. ■

Yngra fólk hlynnt lausagöngu katta

benediktboas@frettabladid.is

DÝRAHALD Helmingur landsmanna er hlynntur lausagöngu katta í sveitarfélögum sínum, að því er fram kemur í nýrri könnun Prósents sem gerð var dagana 5. til 11. nóvember. Af svarendum voru um 36 prósent hlynnt lausagöngu katta, um 14 prósent voru frekar hlynnt, um nálega 40 af hundraði voru frekar eða mjög andvíg lausagöngunni.

Könnunin sýnir enn fremur að íbúar höfuðborgarsvæðisins eru hlynntari lausagöngu katta en íbúar landsbyggðarinnar, svo og yngra fólk fremur en það eldra. ■

Það vantar handritið fyrir gerendur

Katrín Ólafsdóttir rannsakar gerendur ofbeldis, skrímslavæðingu og hvernig ofbeldi þrífst og er viðhaldið í nútímasamfélagi.

lovisa@frettabladid.is

SAMFÉLAG Skrímsli, skrímslavæðing og ofbeldi, er efni nýlegrar greinar sem Katrín Ólafsdóttir doktorsnemi á Menntavísindasviði skrifar með leiðbeinanda sínum, Önnudísi Grétu- og Rúdólfsdóttur.

Katrín segir þá hugmynd sem samfélagið hefur skapað um kynferðisofbeldi og ofbeldi í nánum samböndum, hafa mikil áhrif á skilning fólks og skynjun. „Það er gömul saga að þessi mýta um skrímslið er ekki sönn og slær ryki í augun á okkur, en í undirmeðvitundinni hefur það svo mikil áhrif hvernig við bæði skiljum og skynjum," segir hún.

Katrín tók viðtöl við íslenska karlmenn sem hafa beitt ofbeldi og gengist við því. Hún segir það stéttbundið hvernig menn vinna úr hugmyndum um ofbeldi og um skrímslið. „Það fyrsta sem sló mig var hvernig þeir skilgreindu sín verk og hvernig sjálfsmyndin breyttist við það að máta sig við skrímslið."

Katrín segir að út frá þessum hugmyndum hafi hún skoðað gögnin og viðtölin og hafi komið í ljós þrjú tilbrigði af „skrímslinu" og að allir viðmælendur hennar hafi á einhvern hátt mátað sig við hugtakið. „Sumir töluðu beinum orðum um skrímsli og skrímslavæðingu, en aðrir notuðu önnur orð en voru að vísa í hugmyndina um skrímslið. Þeir töluðu ýmist um sjálfa sig sem skrímsli eða ekki, eða vísuðu í hugmyndirnar um það," segir Katrín.



Katrín tekur viðtöl við, og rannsakar, gerendur ofbeldis. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

> Ef við sem samfélag höldum áfram að hrópa skrímsli erum við að gera þessum einstaklingum mjög erfitt að stíga fram.
>
> Katrín Ólafsdóttir, doktorsnemi

Flestir hafi þeir verið sammála um að vilja ekki vera skrímsli og lögðu mikla áherslu á að þeir væru ekki illa innrættir menn. En þegar það er talað um skrímsli, þá eru þau illa innrætt. „Þeir sögðu mér hvernig þeir eru góðar manneskjur og hvernig, þrátt fyrir þetta atvik sem þeir gengust við, séu þeir samt góðir einstaklingar og ekki skrímsli."

Við þetta myndist togstreita hjá þeim um hvernig þeir geti verið bæði góðir menn og skrímsli og að það verði svo flókið fyrir þá að samþætta þessar hugmyndir. „Þannig að þeir reyna að spyrna á móti og tala um hvað það sé erfitt að tala um ofbeldisbrot og að gangast við þeim, vegna þess að þá sértu dæmdur sem skrímsli og auðvitað vill enginn vera skrímsli.

„Þetta er gott dæmi um hve ógagnleg skrímslavæðingin er fyrir þolendur líka. Aðalatriðið er auðvitað að gerendur gangist við sínum brotum og taki á þeim. Ef við sem samfélag höldum áfram að hrópa skrímsli erum við að gera þessum einstaklingum mjög erfitt að stíga fram," segir Katrín.

Hún segir að mennirnir máti sig við hugtök sem eru notuð um ofbeldisbrot og að mörgum finnist erfitt að máta sig við hugtakið nauðgun, vegna þess að það lýsir hegðun sem skrímsli myndi framkvæma. Þeir hafi kallað eftir öðrum hugtökum til að tala um ofbeldi og talið að þannig væri auðveldara fyrir þá að gangast við verkunum.

„En þarna myndast auðvitað flókin umræða um það hversu langt á að ganga í að búa til nýja orðræðu, sem vissulega er þörf á, því skrímslavæðing virkar ekki, en á sama tíma er ekki hægt að hætta að nota orð eins og nauðgun, því það eru orðin sem að lýsa því sem átti sér stað."

Hún segir að það sé að hluta komið fram hvernig þolendur eigi að bera sig að, hvernig þeir geta stigið fram og hvernig eigi að bregðast við. Það sé til handrit að því. Það sem vanti sé álíka handrit fyrir gerendur. „Það sem okkur vantar er samtal um það hvernig gerendur geta tekið ábyrgð og unnið sig til baka frá því að vera gerandi, í að vera gerandi sem við erum tilbúin að hlusta á og getur verið þátttakandi í samfélaginu. Ef við viljum að þeir nái bata verðum við að veita þeim aðstoð."

Hópurinn sé jafn ólíkur og hópur þolenda og úrræðin þurfi að vera ólík og fjölbreytt eftir því. „Leiðin er alltaf í gegnum ábyrgð og auðmýkt, en er svo kannski ólík eftir því hvert brotið er og hver gerandinn er." ■



Bókaðu dekkjaskiptin á klettur.is

KLETTAGÖRÐUM 8—10 / HÁTÚNI 2A / SUÐURHRAUNI 2B / LYNGHÁLSI 2
TÍMAPANTANIR Á KLETTUR.IS OG Í SÍMA 590 5100

KLETTUR

RISA

TAX FREE

DAGAR

HAGKAUP

11.-17. nóvember

Taxfree* af snyrtivörum, leikföngum, raftækjum, bókum, skóm, heimilisvörum og fatnaði

*Taxfree jafngildir 19,36% afslætti.

Hlutfall reykingafólks á Íslandi með því lægsta í Evrópu

kristinnpall@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL Ísland var í næstneðsta sæti í Evrópu yfir hlutfall íbúa landsins sem reyktu sígarettu á hverjum degi árið 2019. Þetta kemur fram í könnun Eurostat, tölfræðiveitu Evrópusambandsins, sem birtist í vikunni. Fimm ár eru liðin frá síðustu rannsókn þessa efnis og eru Svíar áfram í neðsta sæti og Íslendingar þar næstir á lista.

Samkvæmt upplýsingum Eurostat voru 7,5 prósent Íslendinga yfir fimmtán ára aldri sem reyktu að minnsta kosti eina sígarettu á hverjum degi árið 2019 og tvö prósent sem sögðust reykja tuttugu sígarettur eða meira daglega.

Hlutfall karla sem reyktu daglega var örlítið hærra en hlutfall kvenna, þar sem 8,7 prósent karla reyktu daglega en hlutfall kvenna var 6,5 prósent. Á sama tíma voru fleiri karlar sem reyktu tuttugu sígarettur eða fleiri á hverjum degi, um 3,5 prósent, en aðeins örfáar konur reyktu það mikið, undir einu prósenti.

Um tvö prósent Íslendinga reykja tuttugu sígarettur eða fleiri á hverjum degi, samkvæmt niðurstöðum könnunar Eurostat.

Er það örlítið lægra hlutfall en tölfræði Landlæknis fyrir reykingar árið 2019 segir til um, en í takti við samdrátt í hlutfalli reykingafólks á Íslandi undanfarna áratugi. Fyrir þjátíu árum síðan sagðist um þriðjungur Íslendinga reykja sígarettu daglega og fyrir tíu árum síðan var hlutfallið komið niður í fjórtán prósent.

Ísland er í næstneðsta sæti listans yfir hlutfall reykingafólks yfir fimmtán ára aldri og talsvert frá meðaltalinu innan sambandsríkja Evrópusambandsins, sem er 18,4 prósent. Norðurlandaþjóðirnar skipa neðstu fjögur sætin og Svíþjóð er með lægsta hlutfall reykingamanna í allri Evrópu, með 6,4 prósent.

Í Finnlandi voru 9,9 prósent sem reyktu daglega og í Noregi 10,2 prósent, en samkvæmt upplýsingum Eurostat reykja 11,7 prósent Dana daglega.

Efstir á listanum yfir fjölda reykingamanna eru Búlgarir þar sem 28,7 prósent reykja daglega, þar af tæplega þrettán prósent tuttugu sígarettur eða fleiri. ■





Dagleg mótmæli hafa verið fyrir utan ráðstefnuhöllina í Glasgow. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Enn allt í járnum á COP26

Loftslagsráðstefnunni COP26 lauk formlega í gær. Enn er beðið lokayfirlýsingar ráðstefnunnar og hafa samningaviðræður gengið hægt.

thorvardur@frettabladid.is

COP26

Loftslagsráðstefnu Sameinuðu þjóðanna COP26 lauk formlega í Glasgow í Skotlandi í gær. Samningaviðræður milli þeirra tæplega 200 ríkja sem tóku þátt í henni gengu afar illa og hefur lokayfirlýsing ráðstefnunnar ekki enn verið gefin út. Öll ríkin þurfa að samþykkja yfirlýsinguna sem gerir samningaviðræðurnar afar snúnar. Á loftslagsráðstefnunni í Madríd árið 2019 stóðu samningaviðræður tveimur dögum lengur en til stóð.

Ræða loftslagsráðherra Túvalú, Seve Paeniu, á blaðamannafundi í gær, vakti mikla athygli. Þar sagði hann að land sitt væri „bókstaflega að sökkva“ af völdum loftslagsbreytinga. „Þetta er spurning upp á líf og dauða fyrir mörg okkar og við sárbiðjum um að Glasgow verði úrslitastundin. Okkur má ekki mistakast.“

António Guterres, aðalritari Sameinuðu þjóðanna, lýsti því yfir á fimmtudaginn að samninganefndir þyrftu að koma sér saman um harðari aðgerðir til að bjarga því sem bjargað verði.

Helst er deilt um ríkisstyrki til framleiðslu eldsneytis með jarðefnaeldsneyti, markmið í loftslagsaðgerðum og fjármögnun loftslagsaðgerða, einkum í þróunarríkjum. John Kerry, erindreki Bandaríkjanna í loftslagsmálum,

Þetta er spurning upp á líf og dauða fyrir mörg okkar og við sárbiðjum um að Glasgow verði úrslitastundin. Okkur má ekki mistakast.



Loftslagsráðherra Túvalú var ómyrkur í máli um áhrif loftslagsbreytinga.

sagði í gær að slíkir styrkir væru „skilgreiningin á vitfirringu“. Með því væru ríki heims einungis að auka vandann, en notkun jarðefnaeldsneytis er stærsti orsakavaldur loftslagsbreytinga.

Samkvæmt útreikningum Þróunarstofnunar Sameinuðu þjóðanna nema styrkir til framleiðslu jarðefnaeldsneytis 423 milljörðum dollara á ári á heimsvísu. Þetta er um fjórföld sú upphæð sem þarf til að aðstoða þróunarríki við að takast á við loftslagsbreytingar.

Uppkast að yfirlýsingunni var birt í gær. Þar eru ríki heims hvött til að hraða orkuskiptum og hætta ríkisstyrkjum til jarðefnaeldsneytis. Olíuframleiðendur á borð við Rússland og Sádí-Arabíu hafa barist hart gegn því að minnst sé á jarðefnaeldsneyti í lokayfirlýsingu ráðstefnunnar og þykir nokkur möguleiki á því að þeim verði framgengt. Orðalag varðandi jarðefnaeldsneyti hefur verið mildað talsvert frá fyrri uppköstum.

Í uppkastinu segir enn fremur að tvöfalda þurfi það fjármagn sem þróunarríkjum er lagt til, fyrir árið 2025. Þar segir að „það sé afar sorglegt“ að þróuð ríki hafi ekki staðið við fyrri skuldbindingar um að leggja þróunarríkjum til 100 milljarða dollara á ári til loftslagsaðgerða.

Ríki á norðurhveli jarðar hafa byggt upp samfélög sín með notkun jarðefnaeldsneytis og dælt mengandi efnum út í andrúmsloftið. Þróunarríki hafa krafist þess að þau bæti þeim upp að geta ekki gert slíkt hið sama.

Samkvæmt núverandi uppkasti eru samningsríki hvött til að uppfæra loftslagsmarkmið sín fyrir árið 2030 ekki seinna en í lok næsta árs. Þar segir enn fremur að hægt væri að draga mjög úr áhrifum loftslagsbreytinga ef hitastig jarðar hækkar ekki umfram 1,5 gráður frá því sem var fyrir iðnbyltinguna. Nú þegar hefur það hækkað um 1,1 gráðu.

Bandaríkin og Kína gerðu með sér samkomulag í vikunni um samstarf í loftslagsaðgerðum, sem þótti skýr skilaboð til annarra ríkja um að grípa til umfangsmikilla aðgerða, en þau eru mestu mengunarríki heims. Samkvæmt því ætla þau að draga mikið úr mengun á þessum áratug og skuldbatt Kína sig til að draga úr útblæstri metans, í fyrsta sinn.

Leiðtogar meira en hundrað ríkja, þar á meðal Brasilíu, Rússlands, Kína og Bandaríkjanna, hafa lofað því að binda enda á skógareyðingu fyrir árið 2030. Í samningsríkjunum má finna um 85 prósent skóglendis jarðar, en skógar gegna lykilhlutverki í að binda kolefni og draga úr hlýnun loftslags. ■



Hyundai TUCSON PHEV

Verð frá: **5.790.000 kr.**

Hyundai KONA EV

Verð frá: **5.290.000 kr.**

Hyundai gerir gott enn betra.

Nýr Tucson tengiltvinnbíll og 100% rafdrifinn Kona. Betri og betri.

Þetta er ekki bara þróun, heldur hrein umbylting: Nýr Tucson með skarpari hönnun og öflugri aksturseiginleikum án þess að fórna nokkru af jepplingseiginleikunum með drægni á rafhlöðu allt að 62km*. Nýr 100% rafdrifinn Kona með óviðjafnanlega 484km* drægni kemur þér glæsilega á alla daglega áfangastaði og í langferðirnar líka. Komdu, skoðaðu og reynsluaktu þessum frábæru bílum.

OPIÐ Í DAG FRÁ 12–16

HYUNDAI

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

www.hyundai.is

7 ÁRA ÁBYRGÐ FRAMTÍÐIN ER ÖRUGG

8 ÁRA RAFHLÖÐU ÁBYRGÐARTRYGGING

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

*Drægi miðast við uppgefnar tölur framleiðanda samkvæmt nýjum WLTP staðli um drægi í raunverulegum aðstæðum.

ENNEMM / SÍA / NM008267

Matvöruverslanir á bremsunni gagnvart verðhækkunum

helenaros@frettabladid.is

NEYTENDUR Verðhækkanir hafa verið mikið til umræðu undanfarið og hafa sumir velt því fyrir sér hvort slík umræða geti jafnvel leitt til frekari verðbólgu.

Ásta Sigríður Fjeldsted, framkvæmdastjóri Krónunnar, segist hafa áhyggjur af því að svona umræður geti ýtt undir upphlaup birgja sem skili sér í boðuðum verðhækkunum. „Við megum ekki tala okkur inn í þessa verðbólgu.“

Aðspurð hvort almenningur geti átt von á verðhækkunum í verslunum, segir Ásta Sigríður að verslunin fái fyrirvara frá birgjum sínum og reyni eftir fremsta megni að sporna við verðhækkunum. „Það er skylda okkar að tryggja neytendum samkeppnishæft vöruverð og reynum við að leita allra leiða til að milda áhrif hækkana.

Það er ljóst að einhverjar af þessum verðhækkunum munu skila sér á einn eða annan hátt út í verðlagið að einhverju leyti,“ segir Ásta Sigríður og bendir á að í sumum tilfellum sé skýringu boðaðra hækkana að finna í uppskerubresti eða hækkun á flutningskostnaði sem sé tímabundinn.

Ásta Sigríður segist vona að áhrif Covid-19 muni ganga til baka á næsta ári. „Öll aðfangakeðjan þarf að standa í fæturna til að hleypa ekki af stað verðbólgu.“

> **Við megum ekki tala okkur inn í þessa verðbólgu.**



Ásta Sigríður Fjeldsted, framkvæmdastjóri Krónunnar

Sigurður Reynaldsson, framkvæmdastjóri Hagkaupa, segir verðhækkanir ekki komnar til áhrifa í verslunum enn sem komið er.

„Við erum að horfa fram á einhverjar hækkanir. Við erum samt að reyna allt til að standa á bremsunni og biðja okkar samstarfsaðila að sýna ábyrgð,“ segir Sigurður. Hann bætir við að fyrirtækið sé búið að undirbúa sig vel með því að fylla allar geymslur í vöruhúsinu af vörum til að seinka áhrifum hækkana.

Aðspurður hvort almenningur muni finna fyrir verðhækkunum fyrir jólin segir Sigurður að innan tveggja til fjögurra vikna muni einhverjar hækkanir fara að berast í verslanir. „Ég held þær komi kannski ekkert af fullum þunga fyrr en eftir áramót,“ segir hann jafnframt.

Sigurður segist binda miklar vonir við að hækkanir gangi til baka að hluta næsta vor, en það geti enginn spáð fyrir um það.

Sigurður telur umræðu um verðhækkanir ekki leiða til hærra vöruverðs. „Ég held að allir sem starfa í þessum bransa séu ábyrgir og viti sína ábyrgð í mikilvægi þess að halda vöruverði stöðugu. Það er enginn að leika sér að henda hækkunum út í loftið nema þær séu nauðsynlegar og ekki hægt að berjast gegn þeim.“ ■



HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

Auglýst er eftir umsóknum um styrki úr Vinnustaðanámssjóði.

Sjóðurinn veitir styrki til fyrirtækja og stofnana vegna vinnustaðanáms og starfsþjálfunar sem er skilgreindur hluti af starfsnámi skv. aðalnámskrá framhaldsskóla.

Umsóknarfrestur er til 23. nóvember 2021, kl. 15:00.

Markmið sjóðsins er að hvetja fyrirtæki og stofnanir til þess að taka við nemendum sem stunda vinnustaðanám sem hluta af námi á framhaldsskólastigi og gera þeim kleift að ljúka tilskildu vinnustaðanámi.

Umsóknargögn og leiðbeiningar er að finna á
www.rannis.is/sjodir/menntun/vinnustadanamssjodur/
Umsóknum skal skilað á rafrænu formi.

Nánari upplýsingar veitir
Skúli Leifsson, sími 515 5843,
skuli.leifsson@rannis.is

rannís
www.rannis.is



Svona gætu byggingarnar litið út samkvæmt teikningu Yrkis. MYND/YRKI

Byggingarlandið á þrotum

Þétting byggðar suðaustan við Sjúkrahúsið á Akureyri hefur verið umdeild frá því hugmyndir um fjölbýli komu fyrst upp. Nú hefur bæjarstjórnin gert upp hug sinn.

bth@frettabladid.is

AKUREYRI Skipulagsráð Akureyrarbæjar hefur samþykkt að fela sviðsstjóra skipulagssviðs að gera aðalskipulagsbreytingu, sem þýðir að byggja megi fjölbýlishús í stað einbýlishúsa við Tónatröð suðaustan sjúkrahússins.

Næsta skref er að búa til deiliskipulag. Svo verða lagðar fram tillögur til samþykktar.

Þétting byggðar á þessum stað vakti mjög heitar umræður í fyrrasumar. Þá var gert ráð fyrir að húsin yrðu hærri en samkvæmt nýju teikningunum nú. Bæjarstjórn hafði áður heimilað SS Byggi að koma með hugmyndir að uppbyggingu á svæðinu. Skipulagsráð hefur lagt fram tillögu Yrkis arkitekta að útfærslu byggðarinnar.

Þórhallur Jónsson, formaður skipulagsráðs Akureyrarbæjar, segir að gera megi ráð fyrir 69 íbúðum. Ef þær verði samþykktar muni nýbyggingarnar hýsa allt að 140 til 150 íbúa.

„Mér finnst þessi hönnun vel heppnuð,“ segir Þórhallur.

Hann bendir á að Akureyri eigi ekki mikið byggingarland eftir. Fólksfjölgun sé töluverð. Breytingar í samfélaginu hafi leitt til þess að fleiri hafa flutt að heiman, yngra fólk sem sat í foreldrahúsum virðist geta keypt sér íbúðir vegna breyttra vaxtakjara. Fleiri Sunnlendingar fjárfesti einnig í íbúðum á Akureyri. Mikilvægt sé að þétta byggð enn frekar. ■





Pykkvabæjar

RÉTTUR ÞEIRRA SEM ERU AÐ FLÝTA SÉR

TILBÚNIR ELDAÐIR RÉTTIR – AÐEINS HITA

Það er liðin tíð að vinnandi fólk og þau sem eru mikið á ferðinni láti bjóða sér hvað sem er. Nýju fersku og fljótlegu réttirnir úr Þykkvabænum koma í þægilegum skálum og bregðast ekki þegar þig vantar eitthvað hollt og gott – hvar og hvenær sem er. Þetta er einfaldlega þinn sjálfsagði réttur!





Minkunum var fargað í fjöldavís.

Danir rannsaka enn minkadrápið

kristinnpall@frettabladid.is

DANMÖRK Rannsókn heldur áfram á ákvörðun danskra stjórnvalda um að aflífa 17 milljónir minka, en í gær voru Kent Harnisch, ráðuneytisstjóri í fjármálaráðuneyti Dana, Camilla Marta Giordano, aðstoðarmaður dómsmálaráðherra, og Johan Kristian Legarth, ráðuneytisstjóri dómsmálaráðuneytisins, yfirheyrð um aðild sína að málinu.

Enn hefur ekki tekist að fá á hreint hver það var sem ákvað að aflífa skyldi alla minka í Danmörku eftir að Covid-19 smit hjá einstaklingi var rekið til minka. Iðnaðarmálaráðherra, landbúnaðarráðherra og Legarth, hafa allir bent á heilbrigðisráðuneyti Danmerkur.

Fregnirnar um að smit hefði borist á milli minka og manna vöktu mikinn óhug í Danmörku og í öðrum löndum, en ákvörðun danskra stjórnvalda hefur dregið dilk á eftir sér og er sérstök rannsóknarnefnd með málið til skoðunar. ■

Ærið verk bíður nýs forsætisráðherra

Nærmynd

Magdalena Andersson

Uppruni: Fædd 23. janúar 1967 í úthverfi Uppsala í Svíþjóð. Afburða sundkona á sínum yngri árum. Mikill áhugamaður um hvers kyns útivist.

Ferill: Meistaragráða í hagfræði frá háskóla í Stokkhólmi. Lærði um hríð í Harvard. Varð ráðgjafi forsætisráðherra 1996. Fjármálaráðherra síðan 2014. Formaður Sósíaldemókrataflokksins síðan 4. nóvember 2021.

Fjölskylduhagir: Foreldrar eru Göran Andersson og Birgitta Andersson. Gift Richard Friberg síðan árið 2000. Þau eiga tvö börn.



Andersson á leið til fundar við forseta sænska þingsins í vikunni. FRÉTTABLAÐIÐ\EPA

Magdalena Andersson, nýr leiðtogi sænska Sósíaldemókrataflokksins, fékk formlegt stjórnarmyndunarumboð í fyrradag. Hún getur orðið fyrsti kvenkyns forsætisráðherra Svíþjóðar takist henni ætlunarverk sitt.

thk@frettabladid.is

SVÍÞJÓÐ Magdalena Andersson er nýr leiðtogi Sósíaldemókrataflokksins í Svíþjóð. Hún er nýlega tekin við af Stefan Löfven, formanni flokksins og forsætisráðherra Svíþjóðar, sem sagði af sér embætti fyrr á árinu.

Ærið verkefni bíður Andersson, en fylgi Sósíaldemókrataflokksins er í sögulegu lágmarki þrátt fyrir að hann sé stærsti flokkurinn á sænska þinginu. Í sumar var samþykkt vantrauststillaga á ríkisstjórn Löfvens, en þrátt fyrir það hefur ekki verið boðað til nýrra þingkosninga. Vonir standa til um það meðal flokksmanna að Andersson geti hleypt lífi í hinn rótgróna Sósíaldemókrataflokk og komið honum aftur á fyrri stall. Ríkisstjórnarmyndun hefur gengið brösuglega og stjórnarmyndunarumboðið gengið flokksformanna á milli undanfarna mánuði. Þingkosningar eru fyrirhugaðar í september á næsta ári.

Andersson sagði í kjölfar umboðsveitingarinnar að hún væri reiðubúin í verkið og setur velferðarmál í forgang, takist henni að mynda ríkisstjórn. „Það þarf að efla velferðarkerfi Svíþjóðar og allir ættu að hafa greiðan aðgang að lífeyri og almannatryggingum.“ Þá vill hún að Svíþjóð taki forystu í baráttunni gegn loftslagsbreytingum.

Andersson fékk formlegt umboð til ríkisstjórnarmyndunar fyrr í vikunni og stendur frammi fyrir því að geta orðið fyrsti kvenkyns forsætisráðherra Svíþjóðar, takist henni vel til í stjórnarmyndunarviðræðunum.

Andersson hefur verið flokksbundinn Sósíaldemókrati frá árinu 1983 þegar hún gekk til liðs við ungliðahreyfingu flokksins. Hún er með meistaragráðu í hagfræði og gekk í Harvard um hríð. Að loknu námi starfaði hún sem aðstoðarmaður Görans Persson, fyrrverandi forsætisráðherra Svíþjóðar. Árið 2014 var hún kjörin á þing fyrir Sósíaldemókrataflokkinn og hefur gegnt embætti fjármálaráðherra síðan þá. ■




Einfalt að skipta.
Erfitt að snúa aftur.
Prófaðu Kia e-Niro 100% rafbíl

Movement that inspires
Eigum bíla til afhendingar strax

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

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

e-Niro 39 kWh verð frá:

4.990.777 kr.

Afborgun á mánuði 35.162 kr.**

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

Fylgdu okkur á Facebook.
facebook.com/kiamotorsisland

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

7 ÁRA ÁBYRGÐ KIA*
LOFORÐ UM GÆÐI

*Forsendur ábyrgðar eru reglulegt þjónustueftirlit sem kaupandi ber kostnað af. Lestu meira um ábyrgðina á www.kia.com/abyrgd.

**m.w. 50% innborgun og lán til 84 mán. Vextir 4,80%. Heildargreiðsla láns er 2.950.930 kr. Árleg hlutfallstala kostnaðar er 5,06%.

Jólin koma

NORDAL
Aðventukertastjaki, gylltur.
9.990 kr.

LENE BJERRE
Laquer kerti. H25 cm.
Ýmsir litir. 4 í pk.
4.490 kr.

LENE BJERRE
Minna jólatré. Antique svart eða gyllt. H41 cm. 11.490 kr.
H52 cm. 13.990 kr.



SIRIUS
Aðventukerti, LED.
Hvít með gylltum tölum.
13×7,5 cm. 8.990 kr.



LENE BJERRE
Laquer kerti. Ýmsir litir. H25 cm.
4 í pakka. 4.490 kr.



BROSTE TWIST
Kerti. Ýmsir litir. H23 cm. 2 í pakka.
1.490 kr.



NORDAL ORA
Kertastjaki fyrir 4 kerti. Svartur eða gylltur. 8.990 kr.



RIVERDALE SAM
Svartur bakki. Ø60 cm. 19.990 kr.

BROSTE RUSTIC
Rustic kerti. Ýmsar stærðir og litir.
7×10 cm. 790 kr.
7×13,5 cm. 890 kr.
7×17 cm. 1.290 kr.
10×11 cm. 1.590 kr.
10×18 cm. 2.390 kr.



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

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

Ísafjörður Skeiði 1

www.husgagnahollin.is
558 1100

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur.

Notalegur Nóvember



NATUZZI EDITION B988
Sófasett í svörtu eða brúnu mjúku ítölsku gæðaleðri.
3ja sæta. 205 x 88 x 76 cm. 459.990 kr.
Nú 367.992 kr.
2ja sæta. 166 x 88 x 76 cm. 389.990 kr.
Nú 311.992 kr.

15%



COMO
3ja sæta sófi í gulu Mustard sléttflauelsáklæði. 209 x 90 x 72 cm. 139.990 kr.
Nú 118.992 kr.

20%



BONNY
2,5 sæta sófi í Kentucky antrazit bonded leðri. 196 x 87 x 80 cm. 184.990 kr.
Nú 147.992 kr.

PARIS
Hægindastóll.
Ýmsir litir. 59.990 kr.
Nú 47.992 kr.



20%



20%

CAZAR
Hægindastóll. Sawana dökkblár. 33.990 kr.
Nú 27.192 kr.

20%



NATUZZI EDITION C193
3ja sæta sófi í svörtu ítölsku gæðaleðri. 220 x 89 x 77 cm. 529.990 kr.
Nú 423.992 kr.

20%



NATUZZI EDITION C193
2ja sæta sófi í svörtu ítölsku gæðaleðri. 170 x 89 x 77 cm. 459.990 kr.
Nú 367.992 kr.



Þú finnur bæklingana
husgagnahollin.is

HÚSGAGNA HÖLLIN

Herkvíin



Sigmundur Ernir Rúnarsson
ser
@frettabladid.is

Líklega eru um þrjátíu þúsund fullorðnir Íslendingar enn þá óbólusettir, af ástæðum sem rekja má til menningarmunar, trúarskoðana, kvíða, frelsisþrár, hugsjóna, svo og forherðingar, ofstækis og þvermóðsku, fyrir nú utan almennt barlómskrákuvæl.

Núna, þegar heimsfaraldur kórónuveiruplágunnar hefur þjakað samfélagið um bráðum tveggja ára skeið, alla innviði þess, atvinnulíf, menningu, félagslíf, samkomuhald, svo og lýðheilsu aldraðra og ungmenna í skólum landsins, er eðlilegt að velta fyrir sér rétti óbólusettra í samfélaginu til að haga sér eins og þeim sýnist.

Og meginspurningin er þessi: Er fullt frelsi óbólusettra verjanlegt á tímum alls konar takmarkana á háttum þeirra sem hafa valið að láta bólusetja sig af fúsum og frjálsum vilja og hafa einsett sér að fara að tilmælum sóttvarnayfirvalda?

Víða í löndunum í kringum okkur liggur svarið við þessari spurningu fyrir. Og það er bæði einart og afdráttarlaust. Nei. Hreint og klárt nei. Skoðum okkur um.

Í Singapúr ganga yfirvöld einna lengst, en þar mæta óbólusettir afgangi í heilbrigðisþjónustu og rætt er af alvöru um að þeir fái ekki inngöngu á spítala á meðan spítalarnir í landinu glíma við álagið af völdum farsóttarinnar.

Í Póllandi er starfsmönnum fyrirtækja og stofnana gert að fara í bólusetningu, hvort sem þeim líkar betur eða ver, ella er þeim sagt upp störfum – og vinnurétturinn er ekki sagður meiri en svo að bætur verði engar fyrir brottvísunina.

Í Saxlandi, tíunda stærsta sambandsríki Þýskalands, hefur samfélaginu verið skipt upp í tvo misréttháa hópa, þá bólusettu og óbólusettu, en kerfið er kallað 2G; þeir einir fá að fara inn á kvikmyndahús, tónleika, leikhús, veitingahús og bari sem eru geimpft og genesen, það er, bólusettir eða læknaðir. Hinir geta lifað í frelsi sínu, utan við annað fólk.

Enn sem komið er mega óbólusettir nota almenningssamgöngur í Saxlandi, en allsendis óvíst er að svo verði lengi. Í þá veru er einmitt umræðan í Berlín, höfuðborg Þýskalands, en ef smittölur hækka er líklegt talið að borgarstjórinn banni óbólusettum að nota lestarkerfi borgarinnar, strætisvagna og leigubíla.

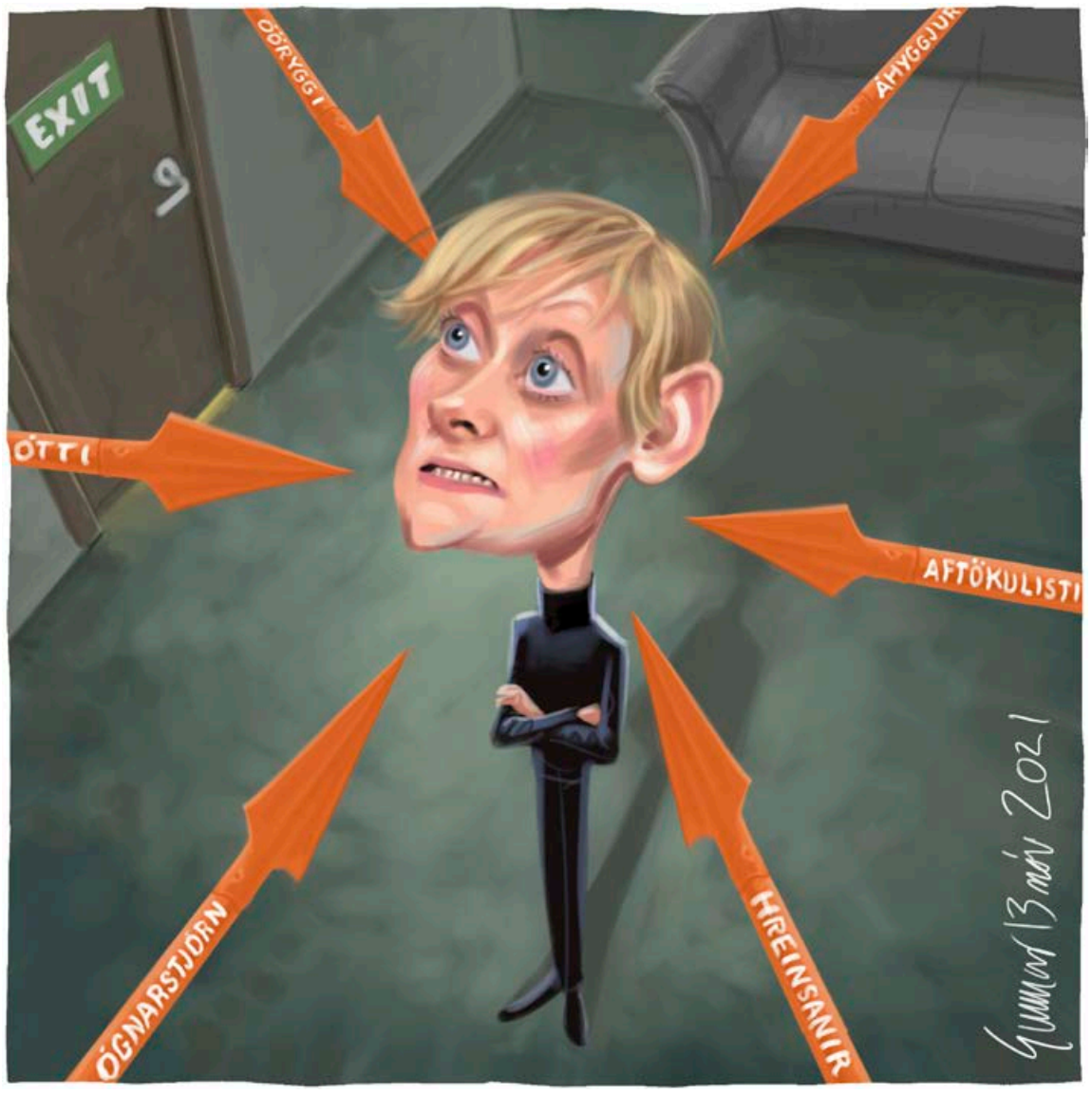
Rökin eru þessi: Um 95 prósent þeirra sem liggja inni á sjúkrahúsum landsins, þjakaðir af einkennum kórónuveirunnar, eru óbólusett. Þeir eru klafi á kerfinu. Þeir halda því í herkví.

Núna verða Íslendingar að spyrja sig þessara sömu spurninga sem svör hafa fengist við í téðum löndum. ■

> Um 95 prósent þeirra sem liggja inni á sjúkrahúsum landsins, þjakaðir af einkennum kórónuveirunnar eru óbólusett.



Gunnar



Mín skoðun

Handan sjónhverfingarinnar



Sif Sigmarsdóttir

Hvað er sál? Lesendur sem opnuðu Fréttablaðið áður en þeir komust til meðvitundar við fyrsta kaffibolla dagsins kunna að telja sig gangandi sönnun á tvíhyggju Descartes um aðskilnað anda og efnis; líkaminn er kominn á stjá á meðan sálin hrýtur. Eftirfarandi fullyrðingu ætti hins vegar enginn að lesa fyrr en eftir fyrsta kaffibolla: Hvað ef sál þín er aðeins sjónhverfing?

Bandaríski vísindaheimspekingurinn Daniel Dennett hafnar aðskilnaði líkama og sálar og líkir heilanum við tölvu. Hann segir mannshugann vél, sem búin sé til úr milljörðum agnarsmárra vélmenna eða taugafruma. Inni í tölvum, rétt eins og inni í höfðinu á okkur, er flókinn vélbúnaður sem fáir skilja. Til þess að við megum færa okkur vélina í nyt þurfum við notendaviðmót – takka, flipa og möppur – eða það sem forritarar kalla „notenda-sjónhverfingu“.

Sálin er sambærileg sjónhverfing, að sögn Dennett. Vitund okkar er ekki annað en notendaviðmót heilans. Gagnvart okkur er veröldin full af fólki, dýrum, húsgögnum, bílum, krísum, kæti, tækifærum og mistökum; hún er full af fyrirbrigðum sem við getum bent á, hagrætt, stjórnað, elskað og hatað. Allt er þetta þó aðeins hluti af sjónhverfingunni sem er notendaviðmótið. Hin eiginlega veröld er full af sameindum, frumeindum, rafeindum, þyngdarafli, öreindum.

Á mánudag opnuðu Bandaríkin landamæri sín fyrir bólusettum ferðamönnum frá Evrópu eftir tuttugu mánaða lokun vegna Covid-faraldursins. Fagnaðarlæti ómuðu á JFK-flugvellinum í New York.

Gleðin ríkti víðar. Samtök smávöruverslana í Bretlandi réðu sér ekki fyrir kæti þegar í ljós kom að verslun hefði aukist um 6,3 prósent borið saman við sama tíma árið 2019, fyrir Covid-faraldurinn. „Hlutirnir eru að komast í fyrra horf,“ sagði framkvæmdastjóri samtakanna.

Og fleiri fréttir af velgengni: Hagkerfi Frakklands hefur náð fyrri stærð eftir að hafa skroppið saman í Covid. Í Kína var vöruskiptajöfnuður í október hagstæðari en nokkru sinni fyrr, og það þrátt fyrir vandamál í aðfangakeðjum í kjölfar Covid.

Fyrri hæðum var náð á enn öðru sviði: Samkvæmt nýrri rannsókn Háskóla East Anglia mun magn kolefnisútblásturs í heiminum senn vera orðið það sama og það var fyrir Covid-faraldurinn.

Meiri ógn en Covid

Loftslagsráðstefnu Sameinuðu þjóðanna er að ljúka. „Við erum ekki á áætlun,“ var viðvörun loftslagsvísindamanna til stjórnvalda hinna fjölmörgu landa sem sóttu samkomuna. Vísindaráðgjafi Bretlands sagði loftslagsbreytingar „meiri ógn en Covid“.

Brýn hætta steðjar að okkur öllum. Þrátt fyrir það veigra ráðamenn sér við því að grípa til aðgerða sem haldið geta hækkun á meðalhita jarðar undir 1,5 gráðum.

Þegar Covid-19 faraldurinn skall á lagðist millilandaflug af, það dró úr bílaumferð, neysla snarminnkaði og hagkerfi skruppu saman. Allt þóttu þetta vísbendingar um veröld á vonarvöl. Sú sýn var hins vegar sjónhverfing.

Við teljum veröldina vera eins og við sjáum hana. Gagnvart áhrifafólki á COP26 er veröldin verg landsframleiðsla, flutningsleiðir, viðskiptahalli, lánalínur, kauphallir og fjárhagsáætlanir. Gagnvart okkur er veröldin umferðarteppan á Miklubraut, tvennutilboð Dominos, „singles day“, helgarferð til Köben. Allt er þetta þó aðeins notendaviðmótið. Hin eiginlega veröld er ekki Amazon.com heldur Amazon-regnskógurinn. Hin eiginlega veröld er O2, H2O, lofthjúpurinn, Grænlandsjökull, Golfstraumurinn.

Mannshugurinn. Tölvan okkar. Veröldin. Notendaviðmótið er það sem blasir við. Sálarheill öðlumst við þó aðeins ef við hlúum að því sem er handan sjónhverfingarinnar. Ef við hugum ekki að vélbúnaðinum deyjum við. ■

> Samkvæmt nýrri rannsókn Háskóla East Anglia mun magn kolefnisútblásturs í heiminum senn vera orðið það sama og það var fyrir Covid-faraldurinn.

FRÉTTABLAÐIÐ

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

Recharge yourself

Velkomin um borð!

MG MARVEL R PERFORMANCE



Fágaður
Greindur
Vel tengdur

Velkomin í rými sem getur orðið þitt eigið. Þar sem hönnunin tekur mið af framtíðinni og tilveran er kraftmikil og traust. Við bjóðum þér MG Pilot með öryggi í fremstu röð, áreiðanleika og 370 km* WLTP drægni. Við færum þér hugmyndaheim hönnunar sem snýr tæknihliðinni inn og mannlegu hliðinni út. Velkomin í 100% rafknúinn akstur án útblásturs. Velkomin í heim frelsis og ævintýra.

MG MARVEL R PERFORMANCE
100% rafdrifinn, fjórhjóladrifinn, 7 ára ábyrgð!
Verð frá: 6.999.000 kr.

mgmotor.is

TIL AFHENDINGAR STRAX!

OPIÐ Í DAG FRÁ 12–16

*Uppgefnar tölur um drægni taka mið af nýjum WLTP prófunum. Aksturslag, hitastig og ástand vega hefur afgerandi áhrif á drægni rafbíla. ENNEMM / SÍA / NM08268

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

Bílasala Reykjaness
Reykjanesbæ
www.bilasalareykjaness.is
419 1881

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

Orð og gjörðir sem gerðu allt vitlaust

Valsmenn tilkynntu fyrir mistök að Hannes Þór Halldórsson hefði verið rekinn frá félaginu í afar klaufalegri færslu á Twitter. Þetta er þó ekki í fyrsta sinn og pottþétt ekki það síðasta, sem mistök eru gerð.

sport@frettabladid.is



Það voru ekki allir sem sáu leik Íslands og Króatíu. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Næturhrafnar

Íslendingar vöknuðu margir hverjir spenntir að morgni 29. október 2013 til að reyna að kaupa sér miða á leik Íslands og Króatíu í umspilinu um laust sæti á Heimsmeistaramótinu í Brasilíu. Mörgum til ama var orðið uppselt fyrir klukkan átta að morgni en miðasalan hafði farið í gang klukkan fjögur að nóttu til. Samfélagið hreinlega logaði í kjölfarið og öll spjót beindust að KSÍ sem hafði tekið ákvörðun um að setja miðana í sölu um miðja nótt til að létta á álaginu.



Hannes Halldórsson varði vítaspyrnu frá Lionel Messi. Atvik sem mun aldrei gleymast.

briet.is



Leigufélagið Bríet ehf., í samvinnu við sveitarfélög á landsbyggðinni, stefnir á uppbyggingu á hagkvæmum leiguíbúðum til framtíðar útleigu til einstaklinga og fjölskyldna.

Auglýst er eftir byggingaraðilum til samstarfs sem skal vera aðalverktaki og annast framkvæmd verkefnisins í samráði við Bríeti og viðkomandi sveitarfélag.

Áhugasamir eru hvattir til að óska eftir gögnum með því að senda tölvupóst á gudmundur@briet.is og soffia@briet.is og skal umsóknum skilað inn í samræmi við útlistanir fyrir 30. nóvember 2021.

Við val á byggingaraðilum til samstarfs verður tekið tillit til reynslu aðila ásamt hagkvæmni og gæða lausna.

Frekari upplýsingar veitir eignaumsýsla Leigufélagsins Bríetar, gudmundur@briet.is og að auki soffia@briet.is auk þess sem ítarefni, þ.m.t. staðsetning uppbyggingarverkefna, er á síðu félagsins www.briet.is

Leigufélagið Bríet



FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Drekinn

Hannes Þór Halldórsson gerði starfslokasamning við Val í vikunni í mesta bróðerni og tilkynnti félagið það á öllum samfélagsmiðlum félagsins. Vitlaus mynd fór þó í loftið á Twitter þar sem kom fram að Hannes hefði verið rekinn frá félaginu og fylgdu tvö upphrópunarmerki með færslunni. Félagið baðst afsökunar og sagði í yfirlýsingu að þetta hefði verið misheppnaður einkahúmor.

Hannes varð Íslandsmeistari með Val árið 2020.



Stuðningsmenn biðu milli vonar og ótta í Noregi. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Bakarameistaramistök

Íslenska landsliðið gerði jafntefli við Noreg 1-1 árið 2013 og beið milli vonar og ótta eftir því hvernig leikur Sviss og Slóveníu færi. Þjóðin beið með drengjunum og horfði á skjáinn. Leikmenn liðsins hópuðust saman á miðjum vellinum í Osló og biðu. Eitthvað fannst útsendingarstjóranum þetta leiðinlegt og skipti bara í auglýsingar. Þjóðin sá því ekki þegar tíðindin komu og íslenska landsliðið var á leið í umspil við Króatíu um laust sæti á HM ári síðar. Margir reiddust og létu stór orð falla. Sumir óskuðu þess heitast að geta hætt að borga afnotagjaldið, sem er að sjálfsögðu ekki hægt. „Þetta voru bara mannleg mistök í útsendingarstjórnuninni og ekkert við því annað að segja en að biðjast velvirðingar á því," sagði þáverandi útvarpsstjóri, Páll Magnússon.



Björn Bragi Arnarson hneykslaði marga á EM í handbolta. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Nasistarnir á EM

Björn Bragi Arnarson, sem sá um EM-stofuna á RÚV í tengslum við EM í handbolta árið 2013, var mjög peppaður í hálfleik viðureignar Íslands og Austurríkis enda íslenska liðið búið að spila mjög vel. „Íslenska landsliðið er eins og þýskir nasistar árið 1938, við erum að slátra Austurríkismönnum," sagði Björn Bragi og skipti í auglýsingar. Um 98 prósent áhorf er á landsleiki Íslands í handbolta á stórmótum og fóru ummælin því ekki fram hjá einum eða neinum. Rötuðu ummælin út fyrir landsteinana og RÚV harmaði þau. Það gerði Patrekur Jóhannesson, sem þá var landsliðsþjálfari Austurríkis, einnig. „Sem Íslendingur skammast ég mín í raun fyrir svona ummæli."



Það getur kostað sitt að vita ekki hvar kreditkortið er. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Strípibúlla KSÍ

KSÍ var í Sviss árið 2005 og glataði þáverandi fjármálastjóri 3,2 milljónum króna á þáverandi gengi á súlustaðnum Rauðu myllunni, Moulin Rouge, í Zürich. Sé það reiknað til dagsins í dag nemur upphæðin 6,8 milljónum samkvæmt verðlagsreiknivél Hagstofunnar. Málið komst þó ekki upp fyrr en nokkrum árum síðar. Fjármálastjórinn fullyrti að milljónirnar hefðu verið teknar af kortunum í leyfisleysi og borgaði KSÍ til baka. KSÍ ákvað að standa með fjármálastjóranum og að hann fengi að halda starfinu enda hefði hann unnið flekklaust starf, eins og þáverandi formaður sambandsins sagði. Skipaður var starfshópur til að setja nýjar siðareglur fyrir sambandið.

Kostnaðurinn við heimsóknina á strípibúlluna í Sviss nam nokkrum milljónum.





BJORK@FRETTABLADID.IS

Sjálfsagður réttur kvenna

Í byrjun næsta mánaðar verður látið reyna á þessa lagasetningu fyrir Hæstarétti Bandaríkjanna.

Þann 1. desember fer fram aðalmeðferð í máli Dobbs gegn Jacksons Womens Health í Hæstarétti Bandaríkjanna.

Niðurstaða málsins gæti kollvarpað fimmtíu ára gömlu dómafordæmi Roe v. Wade og þar með stjórnarskrárvörðum réttindum bandarískra kvenna til þungunarrofs.

Í lok október tóku gildi í Texasfylki strangustu lög Bandaríkjanna gegn þungunarrofi, sem gerir það með öllu ólöglegt eftir sex vikna meðgöngu.

Í byrjun næsta mánaðar verður látið reyna á þessa lagasetningu fyrir Hæstarétti Bandaríkjanna. Í þessu tölublaði er fjallað um dómafordæmið frá árinu 1973, en sjónum beint að konunni sem málið snerist um, hinni þá 21 árs þunguðu konu Normu McCorvey sem bjó við bága stöðu og var þunguð í þriðja sinn.

Saga Normu er áhugaverð og hún varð táknmynd breytinga í heimalandi sínu. Það var þvert gegn hennar vilja, enda var henni sjálfri neitað um þann sjálfsagða rétt að fá að binda á meðgöngu sem var óvelkomin. ■

Við mælum með

Hádegisleikhúsi
Í Þjóðleikhúskjallaranum má njóta matar og menningar í hádeginu. Ný íslensk 25 mínútna löng leikrit eru þar sýnd nokkra daga vikunnar og njóta gestir ljúffengrar súpu yfir sýningunni. Fyrir helgina var frumsýnt hjartnæmt og skondið verk, Rauða kápan eftir Sólveigu Eir Stewart, þar sem þær Edda Björgvinsdóttir og Snæfríður Ingvarsdóttir fara með hlutverkin. Þetta er sannarlega kærkomin tilbreyting frá hversdagsleikanum og sérlega hentugt fyrir upptekið fólk.





Ljósasýningu í Hörpu
Sýningunni Circuleight í Hörpu þar sem litrík ljósasýning umvefur gesti undir tónlist Högna Egilssonar. Ljósin sem varpað er á veggina í kjallaranum í Hörpu hreyfast í takt við áhorfendur sem gerir sýninguna sérstaklega skemmtilega fyrir börn.



Birgitta skrifaði handritið að leiksýningunni árið 2017 og fékk svo Góa í lið með sér við leikgerðina. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Lára og Ljónsi lifna við

Í dag laugardag lifna þau Lára og Ljónsi, sem urðu til í bókum Birgittu Haukdal, við á Litla sviði Þjóðleikhússins í jólasögu fyrir yngstu kynslóðina.

bjork@frettabladid.is

Birgitta Haukdal skrifaði árið 2017 fyrsta handritið að leiksýningunni sem nú fer á fjalirnar í fyrsta sinn. „Þá var ég með tveggja ára dóttur og langaði að skrifa leiksýningu sem hún hefði gaman af að fara á. Það ár varð sagan til."

Ári síðar hafði hún svo samband við Guðjón Davíð Karlsson, Góa og fékk hann til að skrifa leikgerðina með sér.

„Góa er auðvitað einn af okkar færustu leikurum og er með sérstaka hæfileika til að skemmta börnum sem og fullorðnum. Við köstuðum handritinu á milli okkar í tvö ár og þegar okkur fannst það tilbúið höfðum við samband við Þjóðleikhúsið," segir Birgitta, en um er að ræða glænýja sögu um þau Láru og Ljónsa.

„Við Góa vinnum mjög vel saman. Erum bæði vandvirk en bæði með skemmtilega notalegt kæruleysi og gleði í okkar vinnu sem gerði ferlið mjög skemmtilegt og þægilegt. Eins erum við bæði með lítil börn og skrifum og vinnum auðvitað með þau í huga."

Fyrst um sinn sá Góa algjörlega um leikæfingar á meðan Birgitta varði tíma í hljóðveri við að klára tónlistina og taka hana upp en ný tónlist eftir söngkonuna prýðir sýninguna og kemur út á tónlistarveitum á næstu dögum.



Félagarnir Lára og Ljónsi hafa lent í ótal ævintýrum og nú er komið að jólasögu.

Dásamlegt og óraunverulegt
„Svo smám saman fór þetta allt að fléttast saman og síðustu daga fyrir frumsýningu er samvinnan mikil auðvitað hjá öllum að fínpússa, breyta og bæta. María Ólafs vinnur með mér búningana og útlit á leikurunum og hún hannar einnig sviðsmyndina sem er alveg dásamlega falleg."

Birgitta segir það bæði dásamlegt og óraunverulegt að sjá persónurnar sem hún skapaði lifna við á leiksviðinu.

„Að sjá Láru og Ljónsa lifna við úr bókunum eftir sex ár og 18 bækur er auðvitað magnað. Það sem gerir þetta enn dásamlegra er að horfa á börnin mín og þá sérstaklega stelpuna mína Sögu Júlíu, sem er sex ára og mikill leikhúsunnandi, bíða spennta eftir því að fá að sjá.

Leikverkið hentar vel yngstu áhorfendunum og er tilvalin skemmtun í aðdraganda jóla, enda gerist sagan á aðventunni þegar jólasveinar eru farnir að tínast til byggða og gefa börnum í skóinn. „Við hugsum þetta sem fyrstu leiksýningu barnanna eða fyrir hópinn frá tveggja til sjö ára," segir Birgitta og bætir við: „Auðvitað eru börn misjöfn og þótti mér æðislegt að sjá son minn tólf ára hafa gaman af sýningunni um daginn." ■

Eins erum við bæði með lítil börn og skrifum og vinnum auðvitað með þau í huga.

■ Í vikulokin



Ólafur Arnarson

Sameinast Sjálfstæðisflokkurinn og Vinstri græn?

Margt er gott um Bjarna Benediktsson að segja en ljóst er að hann skortir pólitískt hugrekki. Fyrir fjórum árum tók hann flokk sinn inn í ríkisstjórn undir forystu Vinstri grænna. Aðrir kostir voru ekki í boði. Kyrrstöðu vinstri stjórnin hentaði Sjálfstæðisflokknum ágætlega. Þrjár síðustu ríkisstjórnir flokksins sprungu allar. Eina markmið flokksins var að sitja heilt kjörtímabil. Það tókst.

Saman eiga Sjálfstæðisflokkur og Framsókn nú ýmsa möguleika á ríkisstjórn í samstarfi við þriðja flokk.

Engu að síður kýs Bjarni að setja flokk sinn undir forystu Vinstri grænna að nýju. Hver skyldi skýringin vera? Flokkarnir eru sammála um gjafakvótann og úrelt landbúnaðarkerfi sem gagnast hvorki bændum né neytendum heldur einungis millilíðum. Báðir flokkar styðja gríðarlegt misvægi atkvæða sem og að halda dauðahaldi í krónuna sem gjaldmiðil og vilja einangra Ísland frá samstarfi þjóða í okkar heimshluta. Fátt skilur á milli í stjórnarskrármálum. Það er einna helst í umhverfismálum að munur er á stefnu flokkanna.

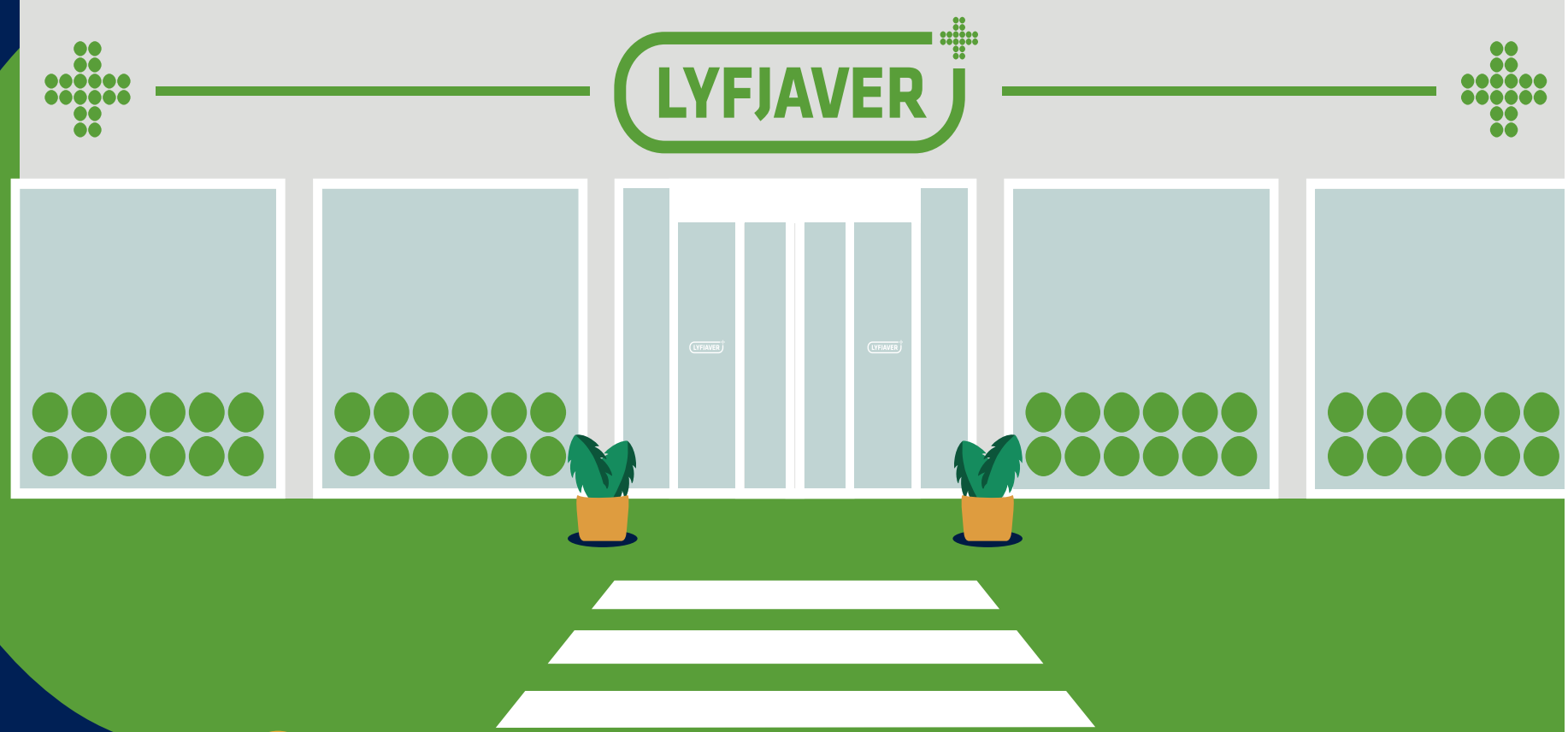
Næsta ár hefur Bjarni verið formaður flokksins í þrettán ár. Honum hefur mistekist að finna arftaka. Einungis Guðlaugur Þór Þórðarson hefur burði til að taka við af Bjarna sem formaður Sjálfstæðisflokksins og það hugnast flokkseigendafélaginu ekki.

Með hliðsjón af málefnalegri samstöðu Vinstri grænna og Sjálfstæðisflokksins er upplagt að flokkarnir einfaldlega sameinist. Bjarni getur þá losnað af formannsvaktinni og við sameinuðum flokki tæki vinsælasti stjórnmálamaður landsins, Katrín Jakobsdóttir. Flokkurinn gæti svo heitið Græni heimastjórnarflokkurinn og skartað rauðum fálka á grænum grunni. ■

Hver skyldi skýringin vera?

Lægsta meðalverðið er í Lyfjaveri

Samkvæmt nýlegri **verðlagskönnun ASÍ** kom **Lyfjaver best út** miðað við meðalverð fjölda vara í könnuninni.* Kynntu þér vöruúrvalið og lágt vöruverð á lyfjaver.is eða í verslun Lyfjavers.



LYFJAVER

lyfjaver.is
Suðurlandsbraut 22

* Samkvæmt könnun Verðlagseftirlits ASÍ á lausasölulyfjum og öðrum vörum þriðjudaginn 2. nóvember.



Móa fann ung skjól í tónlistinni og píanó heimilisins var lengi hennar annar heimur. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

> Mamma hefur verið ofsalega sterk og ég hef horft á hana fara í gegnum rosalega margt, að missa maka sinn frá ungum börnum.

Eina leiðin var að skilja allt eftir



Björk Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is

Móeiður Júníusdóttir var áberandi í íslensku tónlistar- og samkvæmislífi í lok síðustu aldar. Söngkonan Móa, eins og hún er oftast kölluð, tengdi sjálfsmynd sína mikið röddinni, eða þangað til hún tók ákvörðun um að syngja ekki meira. Í tvo áratugi söng hún varla í bílnum. Þar til allt í einu tónlistin fann hana á ný.

Við hittumst á heimili Móu í Kópavoginum þar sem hún býr ásamt eiginmanni sínum Styrmi Gunnarssyni lögmanni og börnunum þremur.

„Við Styrmir höfum verið saman í 13 ár og gift frá því 2016," segir Móa. Fyrir átti hún tvö börn, Guðrúnu Sigríði og Ara Elías sem í dag eru 18 og 20 ára og í hópinn bættist svo Þeódís, dóttir þeirra hjóna, sem er níu ára.

„Styrmir gekk inn í þetta af fullum krafti og hefur reynst mér og börnunum afar vel," segir hún og bætir við að það séu aldrei of margir sem standi að börnum í uppvextinum.

Eftir að hafa búið víða langaði Móu aftur á æskuslóðirnar í Kópavoginum og þá ekki síst til að vera nær móður sinni, Guðrúnu Guðlaugsdóttur blaðamanni og rithöfundi, en ljóst er að á milli þeirra ríkir kært samband.

Alin upp við sterka móðurímynd

„Hún er enn að gefa út bækur rúmlega sjötug," segir hún. „Ég er alin upp við gríðarlega sterka móðurímynd," segir Móa, sem er miðjubarnið í sex systkina hópi. „Ég þurfti því að berjast fyrir tilverurétti mínum, sérlega þegar ég eignaðist tvíburabræður fjögurra ára gömul. Ég var í vondu skapi mjög lengi eftir tilkomu þeirra," segir hún og hlær. „Þeir voru rosalega fyrirferðarmiklir og á hverju ári spurðum við systurnar hvenær þetta myndi skána. Mamma svaraði alltaf: Á næsta ári, en árið eftir spurðum við sömu spurningarinnar," segir hún, en eldri eru tvær systur og svo bættist eitt örverpi, lítil systir, við í lokin.

„Mamma byrjaði 18 ára að eignast börn og það síðasta kom þegar hún var 41 árs. Móðurhlutverkið og móðurímyndin hafa alltaf verið mér mjög hugleikin. Mamma hafði mikil áhrif á mig. Það er ekki sjálfgefið að hafa svona fyrirmynd og það hefur ábyggilega mótað mig. Við höfum alltaf verið mjög nánar og erum enn og eins við systurnar."



> Það breytir aftur á móti allri hugsun hjá saklausu barni að átta sig á því að heimurinn getur hrunið.

Móa segir móðurhlutverkið og móðurímyndina alltaf hafa verið sér hugleikin, enda hafi hún sjálf alist upp við gríðarlega sterka móðurímynd. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Föðurlaus 10 ára gömul

Móa missti föður sinn, Júníus H. Kristinsson sagnfræðing, aðeins 10 ára gömul. Hann lést frá mörgum börnum, hafði verið veikur og þau veikindi leiddu til skyndilegs andláts," segir Móa og vill augljóslega ekki fara nánar út í það.

„Mamma hefur verið ofsalega sterk og ég hef horft á hana fara í gegnum rosalega margt, að missa maka sinn frá ungum börnum. Það hefur sterk áhrif á mann, ég tala nú ekki um þegar ég varð sjálf móðir."

Móa bendir á að í dag sé brugðist á annan hátt við slíkum áföllum en á þessum tíma. „Ég er gríðarlega þakklát fyrir það hvernig mamma tók á þessu, ég veit að svona lagað getur farið illa en það gerði það ekki í okkar tilviki."

Hún segir fjölskylduna alltaf hafa verið nána og hún hafi snemma áttað sig á því að það væri markmið sem hún sjálf vildi ná, að eignast góða fjölskyldu. „Mér fannst það alltaf aðalatriðið."

Ekkja með sex börn

Það er auðvelt að ímynda sér að mikið hafi mætt á móðurinni, en Móa segir þau systkinin ekki hafa fundið fyrir að neitt skorti.

„Allar hennar ákvarðanir voru miðaðar við okkur, hún til dæmis samdi um frjálsa viðveru í vinnunni til að geta verið til staðar fyrir stóran barnahóp í krefjandi starfi. Maður pældi aldrei í þessu álagi, en vissulega hafði mamma góða aðstoð eftir að hún giftist aftur."

Föðurmissinum vann Móa úr síðar á lífsleiðinni. „Ég held að börn geti ekki hugsað um svona hluti á vitrænan hátt. Ég lokaði þetta niðri og vildi lítið tala, enda hefur maður ekki forsendur til þess og á ekki orðin. Börn búa yfir svo mikilli sjálfsbjargarviðleitni og ég man eftir að hafa haldið í það sem virkaði og var gott.

Það breytir aftur á móti allri hugsun hjá saklausu barni að átta sig á því að heimurinn getur hrunið. Að átta sig á þessum endanleika. Öll þurfum við einhvern tíma að gera það en það er mjög algengt að börn bregðist svona við, geymi þetta og haldi áfram lífinu, þau vilja lifa," útskýrir Móa, sem segist vissulega hafa fengið að hitta sálfræðing sem barn en ekki verið tilbúin til að opna sig við hann. „Það á ekki að neyða börn til þess ef þau geta það ekki og vilja ekki."

Hvarf inn í heim tónlistar

Móa fann ung skjól í heimi tónlistar og segir píanó heimilisins hafa verið hennar heim.

„Mamma er mjög músíkölsk og hefur alltaf sungið mikið en það er mikið af óperusöngkonum í fjölskyldunni. Ég man ég skammaðist mín mikið því hún er með svo sterka rödd og söng svo hátt, sérlega þegar hún var í góðu skapi," segir hún og hlær.

„Það var alltaf mikil tónlist í kringum mig, en það sem breytti gjörsamlega öllu og ég man eins og gerst hafi í gær, var þegar píanó kom á heimilið. Það skapaðist ástarsamband á milli mín og þess."

Vinkona fjölskyldunnar þurfti að losna við píanó og fékk það inni á barnmörgu heimilinu. Það kemur ákveðin værð yfir Móu þegar hún talar um hljóðfærið sem öllu breytti. „Þetta var gamalt píanó af vellinum þar sem það hafði verið notað í Offiseraklúbbnum sem djasspíanó. Það höfðu þvílíkar goðasagnir spilað á þetta píanó og maður fann fyrir því. En það var orðið lúið og allt í brunablettum eftir sígarettur."

Móa var um sex ára þegar hljóðfærið kom inn á heimilið og segist hreinlega hafa horfið inn í það. „Það var forljótt en nóturnar úr fílabeini, harpan Steinway og hljóðið magnað. Ég gat setið við það tímunum saman og prófað mig áfram."

Móa segir þau systkin hafa verið heppin að móðir þeirra hafi sent »

GÓMSÆT OG GIRNILEG HELGARTILBOÐ

GILDA 11.–14. NÓVEMBER

LAMBAFRAMPARTUR
FYLLTUR



2.099 KR/KG
ÁÐUR: 2.999 KR/KG
30% AFSLÁTTUR



40% AFSLÁTTUR

Lambasúpukjöt
Frosið, niðursagað
779 KR/KG
ÁÐUR: 1.299 KR/KG



34% AFSLÁTTUR

Côte de boeuf
Kálfasteikur
3.497 KR/KG
ÁÐUR: 5.298 KR/STK



55% AFSLÁTTUR

Kalkúnaleggir
Ísfugl - lausfrystir
399 KR/KG
ÁÐUR: 887 KR/KG

Heilsuvara vikunnar!



25% AFSLÁTTUR

Spænsk ólífuolía
Ánglamark - 500 ml
749 KR/STK
ÁÐUR: 999 KR/STK

ÞAKKARGJÖRÐAR-HÁTÍÐ Í NÁND



GOTT VERÐ!

Hátíðarkalkúnn
Heill, frosinn
1.390 KR/KG



20% AFSLÁTTUR

Laufabrauð
Okkar - 8 stk
1.199 KR/PK
ÁÐUR: 1.499 KR/PK



23% AFSLÁTTUR

Piparkökuhús
Tago - 350g
692 KR/STK
ÁÐUR: 899 KR/STK



25% AFSLÁTTUR

Fuji epli
4 stk
344 KR/PK
ÁÐUR: 459 KR/PK

nettó
Lægra verð - léttari innkaup



FÁÐU BETRA VERÐ MEÐ SAMKAUP Í SÍMANUM

Náðu í appið og safnaðu inneign.
Þú getur notað Samkaupa-appið í öllum verslunum Nettó.

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

» þau í tónlistarnám og fór hún að sækja píanótíma átta ára.

„Ég var þó byrjuð að spila og semja fyrr, tók upp á kasettutæki og gerði tilraunir. Það var minn heimur löngu áður en ég byrjaði að syngja. Tengingin var svolítið trúarleg því mér fannst þetta sem aðgengi að einhverju miklu stærra, guðdómlegu, heimi sem var endalaus.“

Efaðist aldrei um að geta sungið

Árið 1990 prófaði Móa í fyrsta sinn að opna á annað hljóðfæri sem svo átti eftir að verða hennar aðalsmerki, röddina. Þá keppti hún fyrir hönd Menntaskólans í Reykjavík í Söngkeppni framhaldsskólanna sem þá var haldin í fyrsta sinn.

„Ég hafði aldrei sungið neitt en fann að ég varð að gera þetta. Ég efaðist aldrei um að geta sungið, með alla þessa söngvara í kringum mig. En ég sagði ekki einu sinni fjölskyldunni að ég væri að taka þátt – þau bara sáu mig í sjónvarpinu.“ Móa valdi lagið Everytime we say goodbye sem Ella Fitzgerald gerði ódauðlegt á sínum tíma. „Standard lag sem ég flutti við píanó- og sellóundirleik og vann forkeppnina.“

En þar með er ekki öll sagan sögð því Móeiður þurfti sannarlega að hafa fyrir því að komast á svið í lokakeppninni. Eftir forkeppnina voru settar reglur um að allir skyldu syngja á íslensku og því þurfti að endurtaka forkeppnina og aftur tók Móa þátt.

„Þá valdi ég lagið Bláu augun þín, vann aftur og flutti það í lokakeppninni.“

Stofnuðu djassband baksviðs

Þessi fyrsta Söngkeppni framhaldsskólanna er kannski ekki síst eftirminnileg fyrir það hverjir hrepptu annað og þriðja sætið. Móeiður Júníusdóttir og Páll Óskar Hjálmtýsson, tónlistarfólk sem átti sannarlega eftir að láta að sér kveða næstu árin komu þarna þétt á eftir sigurvegaranum, Lárusi Inga Magnússyni, sem minna hefur heyrst í.

„Þetta er lexía um að það skiptir ekki öllu að vinna heldur hvernig þú nýtir tækifæri þín,“ segir Móa, sem þó tók tapið nærri sér.

„Stundum hefur maður gott af því að fá ekki allt upp í hendurnar. Þarna kynntumst við Páll Óskar, enda bæði sérvitrir unglingar að hlusta á djass, blús og söngleikjatónlist.“

Baksviðs í aðalkeppninni var þannig stofnað djassband.

„Við höfðum saman tónlistarmönnum sem eru fremstir í sinni röð í dag: Jóel Pálssyni og Einari Scheving. Bandið hét fyrst Móa, Palli og búðingarnir, en okkur fannst við þurfa að vera virðulegri og breyttum nafninu í Djazzband Reykjavíkur og spiluðum fyrir fólk á öllum aldri. Upp úr þessu fór ég að svo að spila með pínóleikaranum Karli Olgeirssyni, sem var líka kornungur að spila alls konar skrítna tónlist.“

Leið best syngjandi á sviði

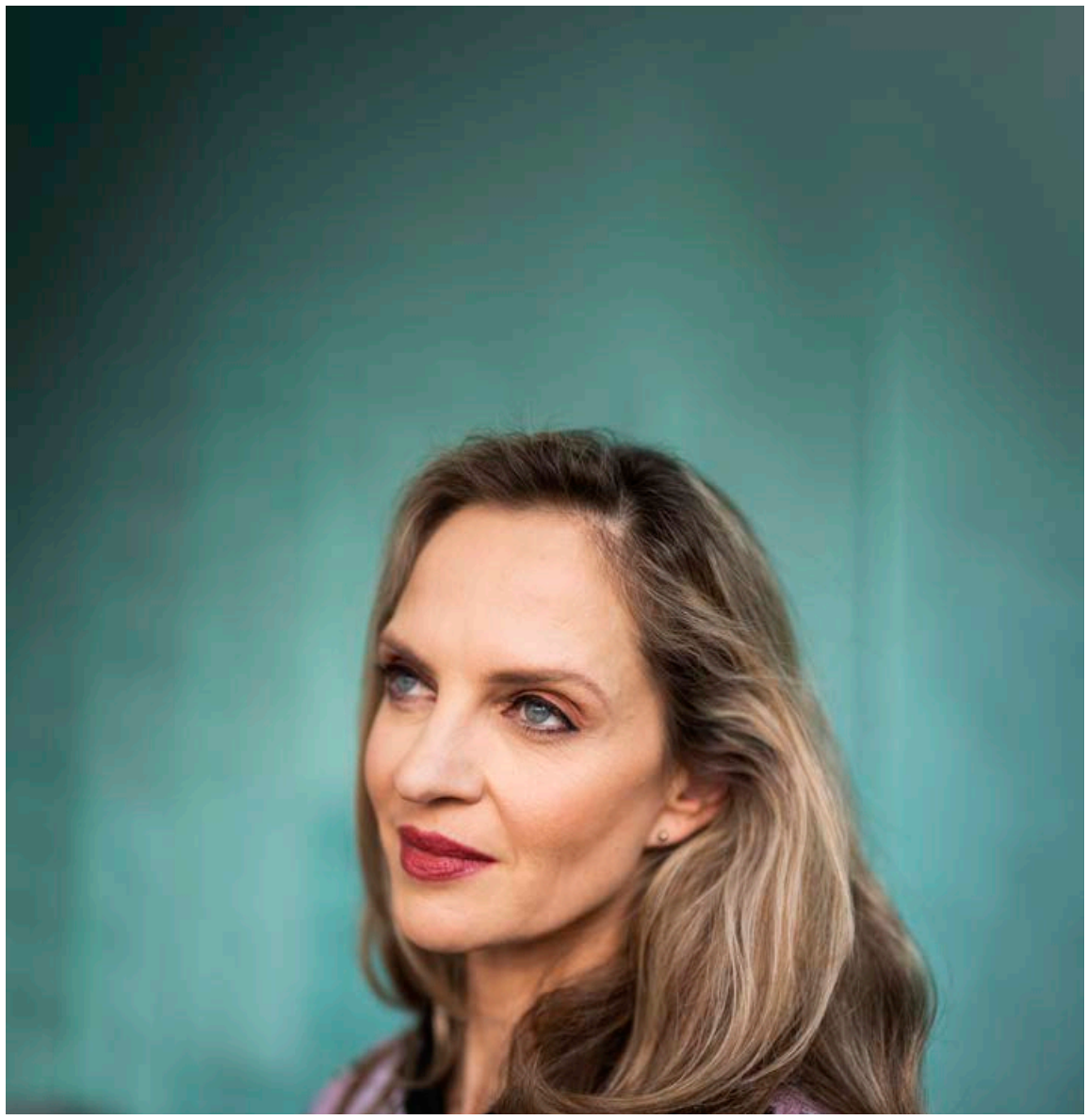
Þarna var grunnurinn lagður og Móa söng á menntaskólaárunum gamla standarda, ein með pínanista á börum um helgar og oft á virkum dögum. „Við spiluðum úti um allt og í alls konar aðstæðum og innan um drukkið fólk. Það var æðislegur skóli, ef maður getur látið það virka getur maður látið flest virka.“

Móa hafði alltaf verið góður námsmaður svo flestir héldu að hún færi hina beinu akademísku leið, yrði til dæmis lögfræðingur. „En þegar ég byrjaði að syngja fann ég að ég væri á réttum stað. Mér leið best syngjandi á sviði og upplifði aldrei sviðsskrekk.“

Eftir nokkur ár þar sem Móa söng annarra lög fann hún aftur þörfina til að semja tónlist. Hún gerði þá upp djasstímabilið með plötu og var svo ákveðin í að leggja það tímabil til hliðar og fara nýja leið.

Stórir draumar og útgáfusamningar

„Ég gaf næst út plötu með dúóinu Bong sem ég var í með þáverandi eiginmanni mínum, Eyþóri Arnalds og kom hún út árið 1994. Rafmagnstónlist og rave-menningin var mikið að koma inn og þetta voru spennandi tímar. Ég var strax ákveðin í að ég vildi syngja á ensku því mig langaði að fara út og var með stóra drauma. Ég yfirgaf það sem hafði gengið rosalega vel og langaði að gera annað.“



Móa segir tónlistargleðina komna aftur og það sé dásamleg tilfinning. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Bong gerði samning við breskt plötufyrirtæki sem gaf út smáskífu sem gerði ágætis hluti á klúbbunum í London. „Ég fór út og kom fram ein á klúbbum með „playback“. Bretland var eins og Mekka fyrir okkur sem vorum að pæla í þessari tegund tónlistar og þetta var magnað tímabil.“

Samböndin sem Móa byggði upp í Bretlandi þróuðust út í sólóverkefni hennar og plötuna Universal. „Ég gerði útgáfusamning við Tommy Boy, frábært útgáfufyrirtæki á Manhattan sem er frumkvöðull í hipp hopp-tónlist. Ég var með hvítustu artistunum hjá þessu fyrirtæki en samningurinn var nokkuð stór.“

Var orðin söluvara

Platan kom út í Bandaríkjunum, Evrópu og Japan og Móa ferðaðist víða með bandi sínu, sem meðal annars bræður hennar, tvíburarnir Kristinn og Guðlaugur, sem settu líf hennar úr skorðum um fjögurra ára aldurinn, skipuðu. „Ég hitaði meðal annars upp fyrir Moby og þetta voru spennandi tímar.“

Móa hafði sett sér það markmið að vera komin með góðan plötusamning fyrir 25 ára aldurinn og það rétt tókst. En draumar sem rætast eru ekki alltaf eins og vonast hafði verið til. „Þetta var allt annar heimur en ég hafði vanist.“

Móa gerði samning upp á nokkrar plötur og fékk fyrir hann fyrirframgreiðslu. Útgáfufélagið aftur á móti sá um kostnaðarsama framleiðslu, myndbönd og markaðssetningu.

„Þarna var ég orðin söluvara og sat fundi þar sem fundargestir voru aðallega karlar og umræðuefnið hvernig best væri að markaðssetja mig. Þetta er harður bissness. Það er talað um mann í þriðju persónu en maður situr á staðnum.“ Móa fann jafnframt fyrir pressu um að standa sig, það væri fólk að treysta á hana. „Maður er orðinn söluvara og það er verið að leggja pening í „vöruna“. Allt í einu var það ekki bara ég að koma fram eins og ég var vön. En sjálf hafði ég ekki hugsað lengra en bara þessa plötu.“

Ég var komin á endastöð

Móa fann sig ekki í þessum stóra heimi og tók ákvörðun um að stíga til hliðar og fara aftur heim en áhrifin voru djúpstæð.

„Í fyrsta lagi var ég komin á endastöð. Ég var hætt að vera forvitin. Ég hafði alltaf haft aðgang að þessum heimi sem tónlistin er – fyrir mér var það fallegur heimur og að einhverju leyti trúarlegur. Þarna var þetta bara orðið bissness. Ég var orðin bissness og röddin mín. Þú ert að selja sjálfan þig og það gengur alveg nærri manni, það gerir það.

Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á sjálfsmyndinni, hún og það hvernig hún verður til er mér mjög hugleikið. Ég held að ég hafi svolítið lent í því að röddin mín tók yfir. Ég fékk alltaf svo mikið hrós fyrir sönginn að hún tók eiginlega bara yfir sjálfsmynd mína og það er pínu hættulegt.“

Móa tók ákvörðun um að hætta að syngja. „Það var meðvituð ákvörðun enda er mér illa við að láta bara eitthvað gerast. Svo ég tók harða afstöðu um að syngja ekki,“ segir hún, en viðurkennir að það hafi tekið á.

Langaði að eignast fjölskyldu

En gleðin var farin og því fannst Móu ótækt að halda áfram. „Ég kom heim og mig langaði hvorki að syngja né gera tónlist. Ég var 28 ára og komin með algjört ógeð á öllu sem þessu fylgdi. Ég hugsaði með mér að ég nennti ekki í enn eitt boðið,“ segir Móa. Hún vissi þó að hana langaði, eins og frá unga aldri, að eignast fjölskyldu.

„Ég var svo heppin að verða fljótlega ófrísk og eignaðist eldri börnin mín með fyrrum eiginmanni mínum, með stuttu millibili. Ég held að það sé mín mesta gæfa og að ég hafi sloppið svolítið fyrir horn. Ég hefði aldrei orðið glöð né hamingjusöm ef ég hefði haldið áfram í því sem ég var að gera erlendis. Ég hefði aldrei þroskast sem manneskja enda var ég komin á ákveðna endastöð.“

Móðurhlutverkið átti vel við Móu en stuttu eftir að börnin komu í heiminn skildu þau Eyþór eftir langt samband. „Líf mitt gjörbreyttist á flestum sviðum. Þegar ég hætti fyrst að syngja vissi ég ekkert hver ég var. Ég sem hafði alltaf verið með mjög sterka sjálfsmynd, enda alltaf haft röddina. Svo þegar hún var ekki lengur aðalatriðið sem maður speglaði sig í, allt það sem fólk hafði dáðst að, þá stóð bara eftir ég – svolítið á víðavangi.“

> Svo þegar hún var ekki lengur aðalatriðið sem maður speglaði sig i, allt það sem fólk hafði dáðst að, þá stóð bara eftir ég – svolítið á víðavangi.

> Ég var orðin bissness og röddin mín. Þú ert að selja sjálfan þig og það gengur alveg nærri manni, það gerir það.

Guðfræðin sem himnasending

Móa hafði alltaf haft gaman af því að læra og verið mikill grúskari og hana langaði að finna þann hluta af sér aftur. Hún fór að skoða háskólanám og endaði á að skrá sig í guðfræði.

„Þar leið mér eins og fiski í vatni enda fjölbreytt nám og ofsalega gott tækifæri til að hugsa og spegla hlutina. Ég held að það hafi verið algjör himnasending fyrir mig að enda í lítilli deild með alls konar fólki og fá þessa innspýtingu. Ég sá fyrir mér að verða prestur.“

Móa kláraði guðfræðina og hóf doktorsnám í faginu en samhliða kláraði hún jafnframt uppeldis- og menntunarfræði og fékk kennsluréttindi. „Ég hætti í doktorsnáminu því mig grunaði að það hefði leitt til þess að ég yrði bara sérvitringur úti í horni,“ segir hún og hlær. Móa varð ekki prestur en réði sig sem grunnskólakennara fyrir sjö árum og fann strax að þar ætti hún heima. „Ég hef mikinn áhuga á menntakerfinu sem ég tel eitt það mikilvægasta í okkar samfélagi. Ég hef skoðað vel trúaruppeldi eða andlegt uppeldi og trúarbragðafræði. Þannig hef ég haldið tengslum við þetta fræðagrúsk mitt,“ segir Móa, sem jafnframt kennir unglingum íslensku og finnst það bæði skemmtilegt og verðugt verkefni.

Eftir tuttugu ára þögn kom tónlistin aftur inn í líf Móu fyrir skömmu. „Sonur minn er í hljómsveit og tónlistin er því komin fyrir alvöru inn á heimilið,“ segir Móa, sem er farin að semja aftur. „Þetta byrjaði brotakennt, ég fór að taka upp á símann og syngja inn laglínur og svo jókst þetta.“

Lögin streymdu til mín

„Ég get ekki lýst þessu en ég átti erfitt með að hlusta á tónlist, sem hafði verið líf mitt. Það olli mér dálitlum sársauka. Svo fór þetta að koma aftur og lögin streymdu til mín,“ segir Móa, sem ákvað að hafa samband við gamlan kunningja og upptökustjóra og taka upp, ekkert endilega til að gefa út.

„En þessi tónlistargleði kom aftur og það var svo dásamlegt.“

Eiginmaður Móu og börnin þrjú höfðu aldrei heyrt hana syngja nema á upptökum en hafa stutt hana í að snúa aftur í tónlistina. Á dögunum kom út á Spotify lagið Pure sem Móa semur og flytur og segist hún þakklát fyrir góð viðbrögð.

„Enda er það ekkert sjálfgefið, sérstaklega ekki eftir langan tíma. Maður bara kastar þessu út í loftið og sér til. Ég held að það tengist líka svolítið aldrinum og því hvar maður er staddur,“ segir Móa. „Maður verður pínulítið unglingur aftur, maður er búinn að gefa svo mikið í börnin og þegar þau stækka skapast ákveðið rými,“ segir hún að lokum. ■



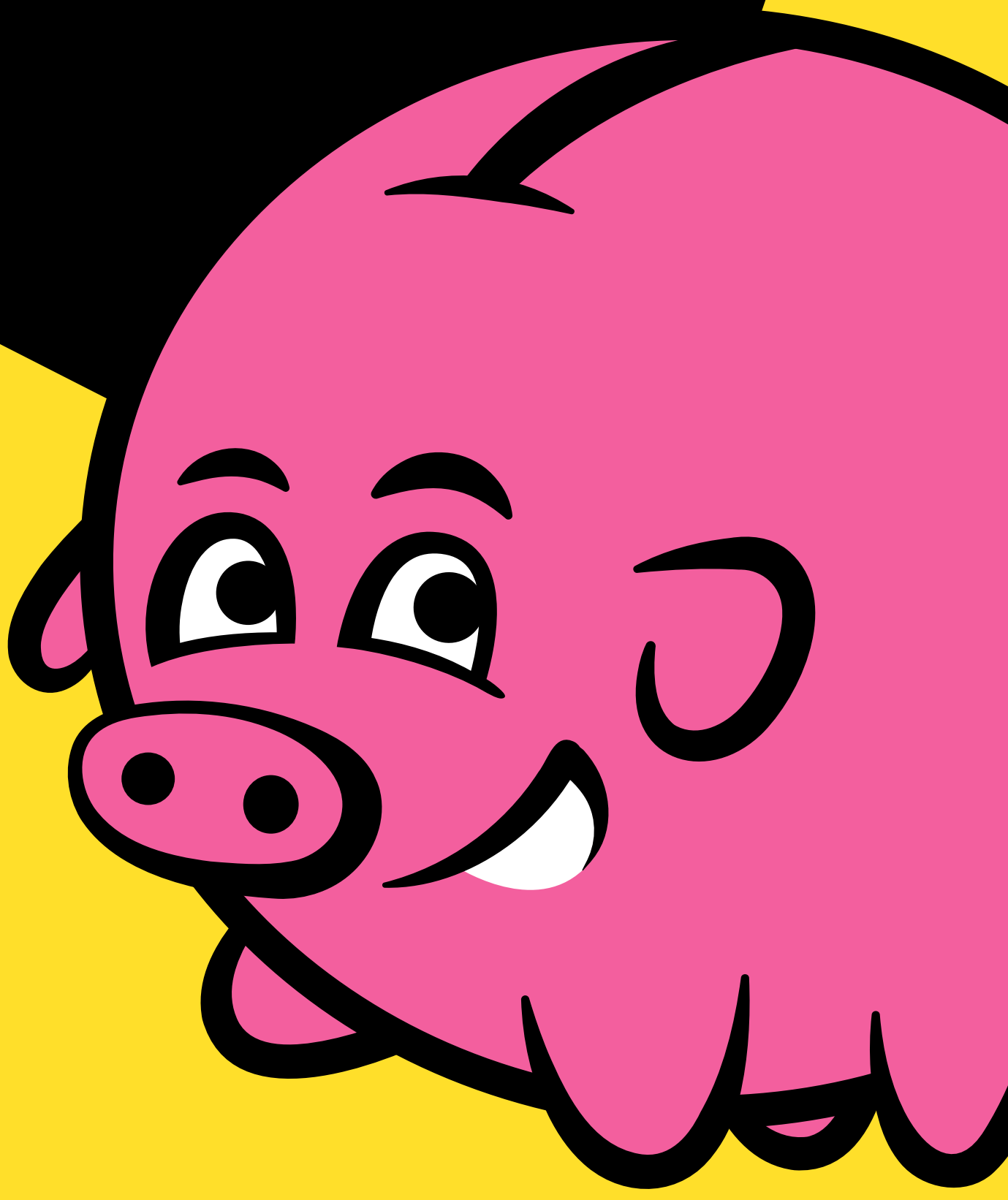
Árlega deyja um 320 karlar úr krabbameinum.
Því fyrr sem krabbamein greinist, því meiri líkur eru á bata.
Tíminn er dýrmætur. Ekki bíða til æviloka.

Kynntu þér einkennin á pabbamein.is.

Krabbameinsfélagið

CIRKUS

Úje!



BÓNUS

Lengri afgreiðslutími

10-20

Smáratorg
Skeifan
Spöng
Fiskislóð - Grandi
Helluhraun - Hafnarfirði
Mosfellsbær
Langholt - Akureyri

Fólk er fært um meira en það heldur

Einhverjir gætu mögulega ímyndað sér að flugfreyja á Skipaskaga verði frítíma sínum í annað en að skrifa blóðugar morðsögur, en þannig hófst þó rithöfundarferill Evu Bjargar Ægisdóttur sem nýverið gaf út sína fjórðu glæpasögu á jafn mörgum árum.



Eva Björg réði sig sem flugfreyju til að geta skrifað í frítíma sínum og stoppum erlendis þar sem hún sat á hótelherbergjum við skriftir. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Mér finnst ég aldrei hafa tekið sérstaka ákvörðun um að skrifa endilega glæpasögur. Ég las rosalega mikið sem krakki og bókasafnið á Akranesi var nánast mitt annað heimili," svarar Eva Björg, aðspurð hvenær áhuginn á hinum myrku hliðum mannlegs eðlis hafi kviknað. „Mér var stundum skutlað heim af starfsfólki safnsins á kvöldin," segir hún og hlær.

„Ég kláraði fyrstu heilu söguna sem unglingur þegar ég tók þátt í smásagnakeppni í skólanum. Reyndar fór ég þá beint í glæp, en í sögunni myrti stelpa bestu vinkonu sína," segir hún og svo virðist sem snemma hafi þráðurinn verið valinn.

Í háskóla lagði Eva fyrir sig félagsfræði þar sem hún sat meðal annars kúrs í afbrotafræði og fjallaði í framhaldi um fanga í BA-ritgerð sinni. „Ritgerðin fjallaði um hvort betrunarvist hefði áhrif á endurkomur fanga, en ég gerði samanburð á Íslandi og löndum eins og Bandaríkjunum þar sem fangelsi eru meira hugsuð sem refsivist.

Morð óskiljanlegt flestum

„Ég held ég hafi alltaf haft mikinn áhuga á mannlegri hegðun og fólki almennt. Það að drepa einhvern er ýktasta formið sem mannleg hegðun býður upp á og ég held að flestir hafi gríðarlegan áhuga á því, það er fyrir okkur svo óskiljanlegt að einhver geti myrt aðra manneskju," segir hún.

„Við viljum flest leitast við að skilja hvernig slíkt getur gerst og mér finnst gaman að sökkva mér í það," segir Eva og bætir við að svo óhugsandi glæpur sé þó í raun nær okkur en við höldum. „Við hugsum að við gætum ómögulega framið slíkan glæp, en svo hefur sagan sýnt að fleiri eru færir um að fremja hræðilega glæpi en við höldum. Ef við til að mynda horfum á seinni heimsstyrjöldina og sjáum hversu hræðilega hluti fólk gerði – einfaldlega því það hafði leyfi til þess frá yfirvaldi."

Eva Björg minnist jafnframt á hina frægu rannsókn sem gerð var við Stanford háskóla árið 1971, The Stanford Prison Experiment. „Þar var hópi háskólanema skipt í tvennt, helmingurinn var fangaverðir og hinn helmingurinn fangar. Eftir nokkra daga þurfti að stöðva rannsóknina því fangaverðirnir voru orðnir svo brútal – því þeir fengu leyfi," rifjar hún upp. „Ég held því að fólk sé fært um að gera mikið meira en það heldur," segir hún með áherslu.

Það er mannlegt eðli og hvers það er megnugt, sem augljóslega er ástríða Evu en hún segir góðar glæpasögur að sínu mati þurfa að búa yfir sterkri baksögu.

„Það þurfa að vera raunhæfar ástæður fyrir glæpunum svo lesendur skilji hvernig þetta gat leitt til slíks atviks."

Skrifar tvö þúsund orð á dag

Fyrsta bók Evu Bjargar, Marrið í stiganum, kom út árið 2018 en hafði verið tæpt ár í vinnslu.

„Ég vissi ekkert hvort ég hefði það í mér að skrifa heila bók, hafði oft skrifað brot. En þegar ég lauk mastersnámi í alþjóðafræði í Þrándheimi og flutti heim, ákvað ég að setjast við skriftir og lauk bókinni á níu mánuðum."

Við heimflutninga réði Eva Björg sig sem flugfreyju hjá Wow Air, enda sannfærð um að það starf gæfi henni rými til að skrifa.



Björk Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is

„Ég var með tvö börn og gat þannig skrifað í vaktafríum og tekið tölvuna með mér út í stopp." Aðspurð hvort hún hafi setið uppi á hótelherbergjum hingað og þangað um heiminn og skrifað um glæpi á Íslandi svarar Eva: „Á milli þess sem maður var að versla," og skellir upp úr.

„Ég vann við flugið svona átta til tíu daga í mánuði og átti svo gott frí inn á milli sem ég nýtti til að skrifa." Til að klára bókina setti Eva sér markmið um tvö þúsund orð á dag. „Ég las einhvers staðar að Stephen King hefði gert það og hélt mig við það og það endaði í bók," segir hún í léttum tón. „Stundum var maður allan daginn að ná upp í markmiðið en stundum kemur það bara á tveimur tímum. En það er sama hvað maður skrifar – það er alltaf góð æfing."

Bók og barn í sama mánuði

Um sama leyti og handritið að fyrstu bók Evu var tilbúið auglýsti bókaútgáfan Veröld samkeppni um ný bókmenntaverðlaun, Svartfuglinn, sem stofnað hafði verið til í samstarfi við glæpasagnahöfundana Yrsu Sigurðardóttur og Ragnar Jónasson.

Samkeppnin er fyrir höfunda sem ekki hafa áður sent frá sér glæpasögu svo hún passaði vel fyrir frumraun Evu, sem tók þátt og bar sigur úr býtum. Með sigrinum hlaut Eva útgáfusamning hér á landi, peningaverðlaun en einnig samning við umboðsmann í Bretlandi.

Skemmst er frá því að segja að Marrið í stiganum varð metsölubók hér á landi og fljótlega keypti breskt forlag útgáfuréttinn og í kjölfarið hafa fylgt samningar víða um heim og bókin verið þýdd á ensku og frönsku og næst stendur til að þýða hana á þýsku.

„Ég fékk þarna bók og barn í sama mánuði í mars 2018," segir Eva, sem var í fæðingarorlofi með sitt þriðja barn þegar bókin kom út.

„Ég vissi ekkert þegar ég byrjaði á þessu og þekkti þennan útgáfubransa ekkert. En mér skilst að það sé nauðsynlegt að vera með góðan umboðsmann erlendis og það er líklega þess vegna sem hlutirnir hafa gerst tiltölulega hratt. Umboðsmaður minn, David Haedley, hefur tvisvar verið kosinn einn af hundrað áhrifamestu mönnum í breskri bókaútgáfu. Ég var því mjög heppin að hafa komist að hjá honum, en áttaði mig lítið á því á sínum tíma."

Fylgist með að heiman

Eva segir velgengnina enn heldur óraunverulega, ekki síst þar sem heimsfaraldur hafi fest alla heima við lengi. „Þetta er búið að vera svolítið fjarlægt manni, en bókin kom út í Bretlandi árið 2019 á sama tíma og Covid skall á. Svo ég hef setið heima við tölvuna og fylgst með því sem er að gerast erlendis. Þetta er óraunverulegt enn þá en á þessum tíma hef ég farið í einn túr á bókaráðstefnu í Frakklandi. Þar var sérstakt að hitta fullt af frönskumælandi fólki sem hafði lesið bókina og vildi myndir af sér með mér."

Í vor var tilkynnt að Marrið í stiganum hefði hlotið Gullrýtinginn, ein virtustu glæpasagnaverðlaun Bretlands, en bókin var eina þýðingin sem tilnefnd var. „Þetta eru nokkrir rýtingar sem eru veittir í verðlaun. Minn rýtingur heitir New Blood Dagger, svo er annar sem heitir Gold Dagger."

Eva er fremur hógvær þegar hún er spurð um viðurkenninguna. „Það er vissulega gott að geta sett þennan stimpil á bækurnar og bókin hefur selst vel úti. Þau Arnaldur og Yrsa ruddu slóðina fyrir marga hér heima, enda urðu íslenskar glæpasögur vinsælar úti og hafa gengið rosalega vel."

Eftir fæðingarorlofið sneri Eva ekki aftur í flugið því samningarnir erlendis gerðu henni kleift að einbeita sér að ritstörfum og það hefur hún svo sannarlega gert, enda komnar út fjórar bækur og sú nýjasta, Þú sérð mig ekki, kom út nú í mánuðinum.

„Nú tek ég ár frá ári og sé til hvort ég geti leyft mér að starfa áfram við ástríðu mína, en ég upplifi skrifin ekki eins og vinnu þó að í aðra röndina reyni ég að líta á skrifin sem vinnu sem ég sinni á dagvinnutíma."

> „Það að drepa einhvern er ýktasta formið sem mannleg hegðun býður upp á og ég held að flestir hafi gríðarlegan áhuga á því.

Frjálsari hendur í spennusögu

Nýjustu bókina flokkar Eva fremur sem spennusögu en glæpasögu, þó í henni sé framið morð eins og í fyrri bókum hennar.

„Mig langaði að skrifa spennusögu þar sem allt byrjar í lagi en á endanum gerist eitthvað hræðilegt. Maður hefur frjálsari hendur í slíkri sögu, heldur en í lögreglusögu þar sem allt umhverfið við rannsókn sakamála er orðið svo tæknivætt," segir Eva og viðurkennir að við skrif glæpasögu sé nauðsyn að viða að sér miklu af upplýsingum um störf lögreglu. „Maður þarf að hafa einhvern innanbúðarmann í löggunni og ég er með nokkra sem ég get leitað til. Svo hef ég haft samband við Pétur Guðmann réttarmeinafræðing, til dæmis til að fá upplýsingar um það hvernig lík myndi líta út eftir að hafa legið í gjótu í sjö mánuði."

Sögusvið fyrstu þriggja bóka Evu eru æskuslóðir hennar á Akranesi en í þeirri nýjustu hefur það færst á Snæfellsnesið, en þangað á hún jafnframt sterka tengingu.

„Fjölskylda mín á bústað á Arnarstapa, Snæfellsnesi og þar kviknaði áhugi minn á öllu yfirnáttúrulegu og draugalegu," segir Eva sem alltaf hefur haft frjótt ímyndunarafl. „Jökullinn og hraunið og myndirnar í því – þessi sérstaka orka á Snæfellsnesinu, vona ég að skili sér í bókinni."

Bókaútgáfa er persónuleg

Aðspurð segist Eva fá töluverð viðbrögð frá erlendum lesendum bóka sinna. „Svo í hvert sinn sem ný bók kemur út hringir fjölskyldan reglulega og segir mér frá hinum og þessum sem hafi lesið hana og sagt þeim frá," segir hún í léttum tón.

„Að gefa út bók er mjög persónulegt. Maður er kannski í heilt ár að skrifa hana og svo er hún gefin út og ekkert heyrist strax og maður bara bíður óþreyjufullur. Því er ég mjög þakklát þegar ég heyri eitthvað jákvætt." ■

Bækur fyrir unga og yngri



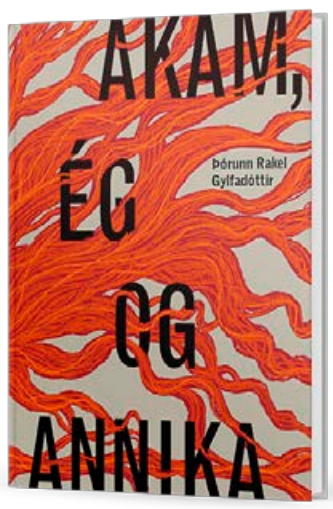
Eldurinn
4.499 kr. VERÐ ÁÐUR 5.499 KR.



Nornasaga 3 Þrettándinn
4.499 kr. VERÐ ÁÐUR 5.499 KR.



Skemmtikrafturinn
4.599 kr. VERÐ ÁÐUR 5.699 KR.



Akam, ég og Annika
3.999 kr. VERÐ ÁÐUR 4.999 KR.



Mister Einsam
4.299 kr. VERÐ ÁÐUR 5.299 KR.



Rauð viðvörun
3.699 kr. VERÐ ÁÐUR 4.499 KR.



Álfheimar - Bróðirinn
3.999 kr. VERÐ ÁÐUR 4.999 KR.



Seiðmenn hins forna: Að eilífu, aldrei
3.299 kr. VERÐ ÁÐUR 3.999 KR.



Láru bækur
1.599 kr. stk VERÐ ÁÐUR 1.999 KR. STK

Vöruúrval er mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsins er til og með 15. nóvember eða á meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.



Mæðgurnar Berglind og Elín Heiða hafa gaman af því að baka saman og ákváðu að leyfa fleirum að njóta með bókinni Börnin baka sem er nýútkomin.

MYND/LÁRUS SIGURÐARSON

Björk Eiðsdóttir
bjork
@frettabladid.is

Þetta snýst um samveruna

Berglind Hreiðarsdóttir hefur getið sér gott orð fyrir matarblogg sitt og matreiðslubækur en nú leitar hún á nýjar slóðir með samstarfsverkefni með tólf ára dóttur sinni Elínu Heiðu Hermannsdóttur og er afraksturinn bókin Börnin baka.

Berglind hefur lengi haldið úti vefsíðunni Gotterí og gersemar þar sem hún birtir reglulega girnilegar uppskriftir. Hún er jafnframt þriggja barna móðir og segist leyfa dætrunum að taka þátt í eldamennsku og bakstri allt frá því að þær geti staðið uppi á stól og sýni því áhuga að taka þátt.

„Það er pínu þannig að maður þarf að velja hvenær hentar að leyfa börnunum að taka þátt. Stundum er maður auðvitað bara á síðustu stundu að græja kvöldmatinn, í veisluundirbúningi eða öðru og ekki endilega það besta að fá litlar hendur með til að aðstoða þá, nema þær séu þá aðeins komnar með reynslu," segir Berglind, aðspurð hvenær sé helst tími til að leyfa litlum höndum að taka þátt.

„Það þarf að gefa sér tíma til að kenna þeim og vera tilbúinn í sóðaskapinn með þolinmæðina að vopni þegar þau eru ung," segir hún í léttum tón. „Því er gott að ákveða einfaldar uppskriftir til að byrja með og leyfa þeim að gera það sem þau geta sjálf og aðstoða við annað og velja tíma sem hentar öllum til að eiga slíkar gæðastundir."

> **Við gerum þær oft um helgar þegar tíminn er nægur og kósí að byrja daginn á því að dúllast í því og bjóða síðan upp á dásamlegheitin í hádegismatnum.**

Lúxus þegar þau geta bakað sjálf

„Síðan eldast þau og verða meira sjálfbjarga, eins og Elín Heiða er orðin núna og þá er svo mikill lúxus að leyfa þeim að baka og elda fyrir sig og finna það að hægt er að treysta þeim í eldhúsinu," segir Berglind, en bætir við að stundum séu bökuð vandræði og uppskriftir misheppnist. „Það er allt partur af prógramminu en öðruvísi lærum við víst ekki og þá gengur bara betur næst."

Elín Heiða bakar með móður sinni í nýútkominni bókinni og þegar þær eru spurðar hvað þeim finnist skemmtilegast að baka saman, svarar Elín Heiða piparkökur án þess að blikna, enda svo gaman að skreyta þær.

„Við höfum prófað nokkur mismunandi piparkökudeig en síðan má líka alveg kaupa bara tilbúið deig og fletja það beint út fyrir þá sem hafa minni tíma. Þetta snýst fyrst og fremst um samveruna og skreytingarnar, stelpurnar mínar elska að skreyta með glassúr," segir Berglind.

Þær mæðgur baka nokkuð oft og koma brauðbollur fyrst í hugann þegar þær eru spurðar hvað sé algengast.

„Við gerum þær oft um helgar þegar tíminn er nægur og kósí að byrja daginn á því að dúllast í því og bjóða síðan upp á dásamlegheitin í hádegismatnum."

Berglind segir dæturnar hafa gaman af því að útbúa einhverjar fígúrur úr bollunum og raði þeim oftar en ekki í snák, blóm eða eitthvað annað sniðugt. ■



Einfaldar brauðbollur eru vinsælar á heimili þeirra mæðgna en þær verða enn meira spennandi fyrir börnin í snákalíki eins og sjá má hér.

Snákabollur

18-20 stykki

Einfaldar brauðbollur verða klárlega meira spennandi fyrir börn, í snákalíki. Þeim finnst líka skemmtilegra að fá að baka þegar það má leika sér aðeins með hráefnið.

120 g smjör
350 ml nýmjólk
1 bréf þurrger (11,8 g)
100 g sykur
670 g hveiti
1 tsk. salt
1 pískað egg
Rúsínur
Ávaxtalengja
Sesamfræ
Matarlitur

Bræðið smjörið í potti og hellið mjólkinni saman við þegar það er bráðið. Hitið saman við vægan hita þar til ylvolgt (hægt er að setja fingurinn ofan í án þess að finnast blandan heit).

Hellið mjólkurblöndunni þá yfir í skál/könnu og hrærið þurrgerinu saman við, leyfið að standa á meðan annað er undirbúið.

Setjið hveiti, salt og sykur í hrærivélarskálina, gott að nota krókinn til að hnoða.

Hellið mjólkurblöndunni varlega saman við og hnoðið þar til slétt og fín deigkúla hefur myndast. Gott er að hafa deigið eins klístrað og þið komist upp með, án þess þó að það festist við alla fingur og fleti. Stundum þarf að bæta smá hveiti við en reynið að sleppa við það.

Smyrjið stóra skál að innan með matarolíu, hnoðið deigið stutta stund í höndunum og veltið næst upp úr olíunni í skálinni, plastið skálina og leyfið að hefast í 1 klukkustund.

Skiptið deiginu þá niður í 18-20 einingar, rúllið í bollur og mótið snák á bökunarpappír á bökunarplötu, gott að hafa um ½ cm á milli bollanna.

Hefið aftur í um 30 mínútur og hitið ofninn á meðan í 210°C.

Penslið með pískuðu eggi, stráið sesemfræjum yfir og stingið rúsínum hingað og þangað til að skreyta snákinn. Hægt er að nota ávaxtastöng til að skera út fyrir tungu.

Til þess að lita sesamfræ má setja nokkra dropa af matarlit í bolla og hella sesamfræjum ofan í og hræra saman með skeið. Passa bara að hafa mjög lítinn lit svo þau verði ekki blaut. Gott að hella þeim síðan á pappír og leyfa þeim að þorna þannig áður en þau eru notuð.

Bakið í um 10-12 mínútur eða þar til bollurnar gyllast. ■

FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

LAUGARDAGUR 13. nóvember 2021





„Klapp mun auka sveigjanleika viðskiptavina til muna," segir Jóhannes Rúnarsson, framkvæmdastjóri Strætó. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Bætt þjónusta fyrir viðskiptavini

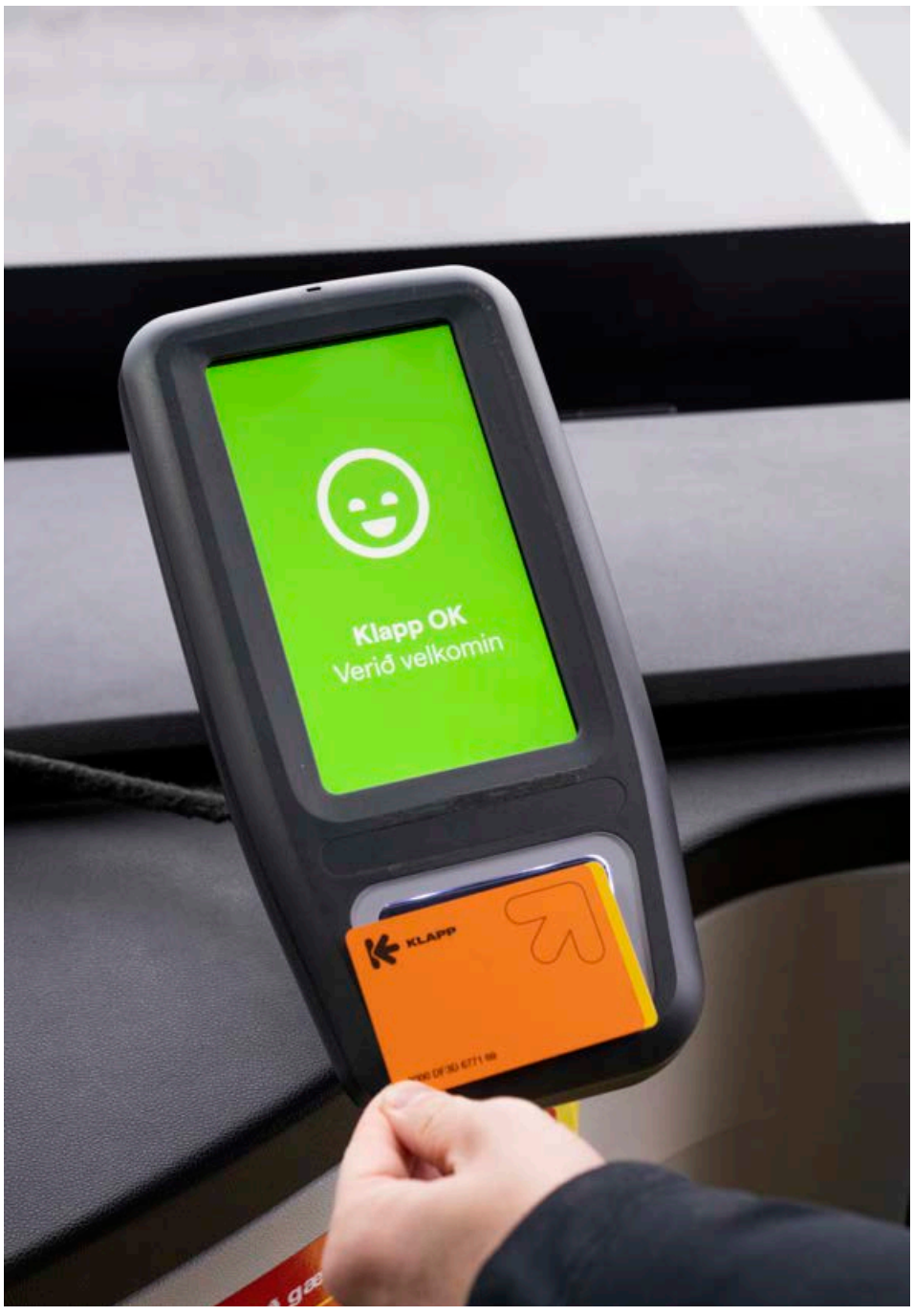
Nýtt rafrænt greiðslukerfi verður tekið í notkun hjá Strætó eftir helgi. Kerfið heitir Klapp og er liður í að nútímavæða greiðslulausnir í almenningssamgöngum á höfuðborgarsvæðinu. 2







Nýja greiðslukerfið Klapp verður formlega innleitt 16. nóvember, segir Jóhannes Rúnarsson.
FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR



Til að byrja með verður hægt að nota þrjár greiðsluleiðir til þess að borga um borð í Strætó, með Klapp korti, appi eða tíu miða pappaspjaldi.

Klapp er nýtt rafrænt greiðslukerfi sem veitir aðgang í Strætó á höfuðborgarsvæðinu. Fyrirmynd kerfisins er þekkt í almenningssamgöngum um allan heim, þar sem kort eða farsími er settur upp við skanna þegar fargjald er greitt í vagninum, segir Jóhannes Rúnarsson, framkvæmdastjóri Strætó. „Klapp mun auka sveigjanleika viðskiptavina til muna. Kerfið byggist á því að notendur haldi utan um og stjórni sínum eigin aðgöngum. Þannig verður hægt að kaupa staka miða eða tímabilskort inn á vefaðgangi notenda, „Mínum síðum“, senda fargjöld á milli farmiðla eða á aðra notendur og nálgast sögulegt yfirlit yfir kaup.“

Nýja kerfið, sem verður formlega innleitt 16. nóvember, mun að sögn Jóhannesar einnig gefa Strætó betri upplýsingar um það hvernig fólk er að nota leiðakerfið, sem geri fyrirtækinu kleift að skipuleggja það betur út frá raunverulegum þörfum viðskiptavina.

Þrjár leiðir í boði

Til að byrja með verður hægt að nota þrjár greiðsluleiðir til þess að borga um borð í Strætó. Það verður með Klapp korti, appi eða tíu miða pappaspjaldi. „Klapp kort er snjallkort sem þú leggur upp við skanna um borð í Strætó til þess að greiða fargjaldið. Fyllt er á kortið í gegnum vefaðgang notenda á „Mínum síðum“ á klappid.is. Það er hægt að setja tímabilskort eða staka miða inn á kortið.“ Viðskiptavinir geta einnig skráð sig í „sjálfvirka áfyllingu“ þannig það fyllist sjálfkrafa á Klapp kortið ef inneignin fer niður fyrir ákveðna upphæð. „Hægt er að kaupa Klapp kort inn á straeto.is og hjá öllum söluaðilum Strætó á höfuðborgarsvæðinu.“

Aukin þægindi

Með Klapp appinu er hægt að nota snjallsímann til að kaupa staka miða eða tímabilskort fyrir Strætó á höfuðborgarsvæðinu. „Það er einnig hægt að tengja appið við „Mínar síður“ og fylla á það þaðan. Frá og með 16. nóvember verður ekki lengur hægt að kaupa miða eða tímabilskort fyrir höfuðborgarsvæðið í núverandi Strætó appi. Hægt er að sækja Klapp appið inn á App Store og Google Play.“

Klapp tía er pappaspjald með tíu miðum fyrir fullorðna, ungmenni eða aldraða. „Þessi vara kemur í stað pappírs strætómiðanna. Pappaspjaldið er með kóða sem er skannaður um borð í vagninum en á skannanum kemur fram hvað margar ferðir eru eftir á spjaldinu. Hægt er að kaupa Klapp tíu hjá öllum söluaðilum Strætó á höfuðborgarsvæðinu eða í vefverslun Strætó.“



Með Klapp er hægt að nota snjallsíma til að kaupa staka miða eða tímabilskort í Strætó.

Aðgengi mun betra

Nýja greiðslukerfið kemur frá norsku fyrirtæki sem heitir FARA að sögn Jóhannesar en fyrirtækið hefur mikla reynslu af greiðslukerfum fyrir almenningssamgöngur í Skandinavíu. „Þetta er gríðarlega umfangsmikið verkefni og það er í mörg horn að líta. Það þarf meðal annars að setja upp tækjabúnað í öllum vögnum, þróa hugbúnað, þjálfa starfsfólk og margt fleira.“

Hann segir helsta markmiðið með appinu vera að nútímavæða greiðslulausnir í almenningssamgöngum á höfuðborgarsvæðinu og gera það sambærilegt við almenningssamgöngukerfi í borgum nágrannalandanna. „Aðgengi viðskiptavina að greiðslumiðlum verður mun betra, þeir afgreiða vörur eins og tímabilskort sjálfir inn á „Mínum síðum“ eða í appi auk þess sem nýja gjaldskráin eykur á sveigjanleika fyrir notendur þar sem þörfin fyrir lengri bindingu til að fá sem bestu kjörin minnkar.“

Utan þess mun Strætó bæta gagnaöflun úr kerfinu sem gerir fyrirtækinu kleift að skipuleggja það enn betur út frá raunverulegum þörfum viðskiptavina.

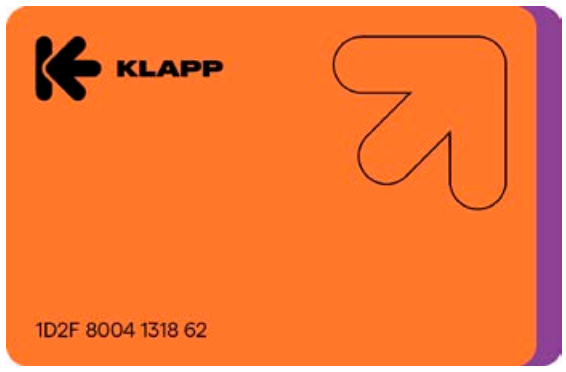
Frestur fram á næsta ár

Frá og með 1. mars 2022 verður ekki lengur hægt að greiða með pappírsfarmiðum um borð í Strætó á höfuðborgarsvæðinu og á landsbyggðinni. „Það verður gefinn frestur til 16. mars 2022 til þess að skipta öllum gömlum farmiðum yfir í inneign í Klapp greiðslukerfinu. Handhafar tímabilskorta í gamla greiðslukerfi Strætó skulu leyfa gildistíma kortanna að renna út áður en skipt er yfir í Klapp greiðslukerfið.“

Frá og með 16. nóvember verður ekki lengur hægt að kaupa miða eða tímabilskort fyrir höfuðborgarsvæðið í núverandi Strætó appi. „Það verður hins vegar áfram hægt að kaupa landsbyggðarmiða þar. Til að byrja með verður núverandi Strætó app áfram notað til þess að plana ferðir og fylgjast með rauntímastöðu vagnanna og áfram verður hægt að greiða með reiðufé þar til annað verður tilkynnt.“ ■

Nánari upplýsingar á klappid.is.

KLAPP



Klapp kort er lagt við skanna til að greiða fargjaldið.



Klapp tía er pappaspjald með tíu miðum.

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

Útgefandi: Torg ehf.
Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 5766 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir,** sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Starri Freyr Jónsson** starri@frettabladid.is, s. 550 5767 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

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

ALLTAF EITTHVAÐ NÝTT OG SPENNANDI Í CURVY

FALLEGUR FATNAÐUR Í STÆRÐUM 42-58

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

Zizzi draktarjakki
14.990 kr

FRÍ HEIMSENDING EF AÐ VERSLAÐ ER FYRIR 5000 KR EÐA MEIRA



Zizzi Peysa
8.990 kr



Peysukjóll
9.990 kr



Skyrtu peysa
9.990 kr

Gallabuxur
7.990 kr



Peysukjóll
9.990 kr



Zizzi úlpa
16.990 kr

Curvy

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

Guðdómleg frönsk fiskisúpa



Sjöfn Þórðardóttir
sjofn@frettabladid.is

Matur er mannsins megin eru orð sönnu og matar- og menningarflóran blómstrar á Íslandi sem aldrei fyrr.

Þó nokkrir veitingastaðir hafa verið opnaðir í úthverfum borgarinnar við mikinn fögnuð úthverfisíbúanna enda kærkomið að geta farið út að borða í sínu hverfi.

20&SJÖ mathús & bar er einn þeirra veitingastaða sem hafa vakið mikla athygli og komið skemmtilega á óvart með einstakri matargerð og hefðum. Helgi Sverrisson og fjölskylda hans eiga og reka staðinn. Að sögn Helga fá styrkleikar allra fjölskyldumeðlima að njóta sín á staðnum á einn eða annan hátt. Þegar Helgi er spurður út í söguna á bak við staðinn segir hann opnun hans hafi verið vel ígrundaða. „Þetta er fjölskylduverkefni og við vorum búin að hugsa lengi um að opna veitingastað. Þótt minn bakgrunnur liggi aðallega í kvikmyndagerð og ritstörfum þá hef ég alltaf haft brennandi áhuga á eldamennsku. Ég sá um eldhús á hóteli úti á landi í nokkur ár og svo opnaðist tækifæri til að opna þennan veitingastað og eftir það varð ekki aftur snúið."

20&SJÖ mathús og bar er staðsett við Víkurhvarf í Kópavogi. Elliðavatn og fjallasýn blasa við matargestum. „Við féllum strax fyrir þessari staðsetningu. Staðurinn er rúmgóður, getum tekið allt að hundrað gesti og útsýnið er alltaf fallegt."

Ilmur lokkandi úr reykofninum

Reykofn frá Tennessee er hjarta eldhússins. „Matargerðin hér er margs konar, við leitum fanga í Suðurríkjum Bandaríkjanna, Norður-Afríku og löndunum við Miðjarðarhaf. Reykofninn leikur stórt hlutverk í eldhúsinu og veitir okkur sérstöðu. Við reykjum kjöt „low and slow" eins og sagt er í Ameríku. Við notum birki í ofninn og náum fram hæfilega miklu reykbragði. Við búum til pastrami, sem er frægur gyðingaréttur í delíbúðum í Bandaríkjunum. Það tekur marga daga að útbúa pastrami og við gerðum ótal tilraunir þar til við vorum ánægð. Reykofninn skiptir þar miklu máli."

Á matseðlinum er að finna ýmsa kjötrétti fyrir utan pastrami, svo sem svínarif, pulled pork, ragú og lambalæri. Flatbrauð eru borin fram með mörgum réttum, heimabökuð og gjarna fylgir hummus með. Helgi segir jafnframt að áhersla sé lögð á að veganfólk hafi úr nægu að velja. „Við leggjum mikið upp úr því að vera með góðan veganseðil, bjóðum meðal annars upp á vegan lasagna sem eru reykt í ofninum.



Helgi í eldhúsinu, vígalegur í súpugerðinni enda er hvert smáatriði úthugsað og ekkert má klikka. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

> Súpan á rætur að rekja til Miðjarðarhafsins og hefur verið alþýðuréttur um aldir en Julia Child gerði hana fræga á síðustu öld.

Jólahlaðborð og jólabröns

Jólaundirbúningur er hafinn á veitingahúsinu. „Við ætlum að hafa jólahlaðborð og jólabröns frá miðjum nóvember og fram til jóla. Það er alltaf gaman að breyta til og við hlökkum mikið til aðventunnar. Auk þess hyggjumst við endurtaka leikinn frá í fyrra og bjóða upp á jólakörfur með okkar eigin mat og öðru góðgæti."

Bláir tónar einkenna 20&SJÖ mathús og bar. Það var argentínskur arkitekt, Alvaro Rodrigues, sem gerði frumteikningar að staðnum. „Við nutum síðan hjálpar vinkonu okkar, Stanislövu Nedelkovic, sem er innanhússhönnuður og á heiðurinn af mörgum fallegum veitingahúsum í Serbíu og víðar. Húsgögnin keyptum við hjá Charlie Pommier sem er franskserbneskur húsgagnahönnuður. Þá erum við afar stolt af því að vera með nokkur málverk eftir Bjarna Sigurbjörnsson – þau glæða salinn svo sannarlega lífi."

Sælkerasúpa Helga

Helgi deilir hér með lesendum sælkerasúpu sem matgæðingar munu eiga erfitt með að standast. „Þessi klassíska franska fiskisúpa er ný á matseðlinum okkar. Við erum alltaf með tvo fiskrétti á matseðli og skiptum um annan þeirra nokkrum sinnum á ári.

Súpan á rætur að rekja til Miðjarðarhafsins og hefur verið alþýðuréttur um aldir en Julia Child gerði hana fræga á síðustu öld," segir Helgi.



Frönsk fiskisúpa, bouillabaisse, með kræklingi, þorski og risarækjum.

Bouillabaisse

- 500 g bláskel (kræklingur)
- 250 g risarækjur
- 500 g þorskur
- 100 ml ólífuolía
- 1 stór laukur – skorinn smátt
- 1 blaðlaukur – skorinn smátt
- ½ fennel – skorið smátt
- 2 hvítlauksrif – kramin
- 4 tómatar – grófskornir
- 1 lárviðarlauf
- 3 greinar timían
- ½ tsk. saffran
- Appelsínubörkur af ½ appelsínu



Hráefnið í súpuna sem er matarmikil.

- ½ lítri fiskisoð
- 2 msk. steinselja
- 3 gulrætur, smáar
- 10 kartöflur, litlar
- 1 glas hvítvín
- Pipar og salt eftir smekk

Fiskisoðið má búa til úr beinum úr þorski og lúðu til dæmis. Hægt að fá í fiskbúðinni fyrir lítið eða ekkert verð. Það er líka hægt að sjóða krabba, við gerum það á 27 en þar sjóðum við íslenskan grjótkrabba í soðið. Einnig má nota tilbúinn fiskikraft.

Því næst setjum við ólífuolíu á pönnu og glærum lauk, blaðlauk, fennel og hvítlauk. Við bætum tómötum út á pönnuna, fiskisoði og hvítvíni. Að auki setjum við saffran, timían, appelsínubörkinn og lárviðarlauf út í. Látum þetta malla í 20 mínútur.

Tökum fram pott. Skerum kartöflurnar í tvennt og gulræturnar á kínverskan máta. Sjóðum síðan kartöflurnar og gulræturnar þangað til þær eru tilbúnar.

Næst tökum við allt sem er á pönnunni og setjum í matvinnsluvél. Maukum það vel. Síðan er allt maukið, fyrir utan einn bolla, sett í sigti. Vökvinn er settur í pott og maukið úr bollanum með.

Næst tökum við fiskmetið og setjum í pottinn. Þetta er soðið í fimm til 10 mínútur eða þar til skeljarnar hafa opnað sig og þorskurinn soðinn. Gæta þarf þess að sjóða ekki of lengi.

Fiskurinn er því næst veiddur upp úr pottinum og settur á diska. Súpan er sett í könnu og hellt yfir diskinn þegar hann er kominn á borðið. Steinselju stráð yfir í lokin og svo er bara að njóta. ■







Guðmundur G. Hauksson er framkvæmdastjóri Krabbameinsfélagsins Framfarar. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Blái trefillinn – Þú gengur aldrei einn

Krabbameinsfélagið Framför er félag karla með krabbamein í blöðruhálsi og aðstandenda þeirra. Félagið stendur fyrir árvekni- og fjáröflunarátakinu „Blái trefillinn“ í nóvember, sem verður árlegt átak. Markmiðin eru vitundarvakning um krabbamein í blöðruhálsi og fjáröflun fyrir stuðnings- og þjónustuumhverfi Framfarar. 2

www.framfor.is www.blaitrefillinn.is

Krabbameinsfélagið Framför - félag karla með krabbamein í blöðruhálsi og aðstandenda

Endurgjaldslaus ráðgjöf, þjónusta og stuðningur í 5515565 eða í tölvuposti á gudmundur@framfor.is

Með kaupum á barmnælunni Bláa treflinum getur fólk stutt við sinn mann sem hefur fengið greiningu á krabbameini í blöðruhálsi, er í virku eftirliti, er í meðferð eða hefur lokið meðferð, hans maka og aðstandendur. Guðmundur G. Hauksson, framkvæmdastjóri Framfarar, þekkir viðfangsefni félagsins af eigin raun. „Þetta er tækifæri til að styðja þá sem eru að eiga við krabbamein í blöðruhálsi. Ef fólk á maka, föður, afa, son, bróður, frænda eða vin með krabbamein í blöðruhálsi, þá er þetta tækifæri til að láta hann vita að hann gangi aldrei einn.“

Rannsóknir sýna að 80 prósent þeirra sem greinast með krabbamein í blöðruhálskirtli sækja nánast eingöngu stuðning til maka sinna. „Þess vegna snýst okkar starfsemi mikið um makana líka. Það er lífseig goðsögn að kynlífið hverfi þegar fólk eldist. Kynlíf getur verið undirstaða sambanda og evrópskar rannsóknir sýna að breytingarnar sem verða á sambandinu við maka geta verið afdrifaríkar. Við karlar erum dálítið einangraðir, svolitlir hellisbúar, og það má segja að okkar starf hjá Krabbameinsfélaginu Framför gangi út á að opna og ná okkar körlum út úr hellunum.“

Þetta er í fyrsta skiptið sem árvekni- og söfnunarátakið Blái trefillinn fer fram á vegum Krabbameinsfélagsins Framfarar. Þetta er hugsað sem árlegt átak og Guðmundur segir það verða árvissan viðburð. „Með því að kaupa nælu er fólk að styðja sinn mann, hvort sem hann er í virku eftirliti, hefur farið í meðferð eða er í meðferð. Með því að kaupa Bláa trefilinn er fólk því að styðja bæði þá sem greinast og þeirra maka sérstaklega. Þetta er aðferð til láta þá vita að þeir ganga aldrei einir. Það er einmitt slagorðið sem við notum í þessu átaki, þú gengur aldrei einn, því að við erum til staðar.“

Bláu blöðruhálsgöngurnar sunnudaginn 14. nóvember

Guðmundur segir að göngur í Heiðmörk sunnudaginn 14. nóvember séu til að undirstrika að þeir sem greinist með krabbamein í blöðruhálsi þurfi aldrei að ganga einir. Þar er gengið á klukkutíma fresti frá klukkan 10-16. Göngurnar í Heiðmörk byrja allar á Borgarstjóraplaninu og eru undir leiðsögn leiðsögumanna frá Fjallafjöri. Síðan getur hver og einn landsmaður ákveðið að ganga hvar sem er, hvert sem hann vill og með hverjum sem er. Til að taka þátt í göngu í Heiðmörk þarf bara að skrá sig inni á blaitrefillinn.is.

„Göngurnar verða stuttar og á eftir fá allir kaffi og kakó,“ segir Guðmundur.

„Táknrænt er að annar helmingur „Bláa trefilsins“ stendur fyrir það sem við erum að gera og hinn helmingurinn fyrir það sem makinn gerir. Saman erum við, félagið og makinn, að taka utan um þennan mann með Bláa treflinum og auðvelda honum lífið.“



Guðmundur G. Hauksson segir Bláa trefilinn verða árvissan viðburð.

Átakið Blái trefillinn tengist svo evrópska samstarfinu EPAD (The European Prostate Cancer Awareness Day) þar sem annað hvert ár er haldinn evrópskur árvekni-dagur um krabbamein í blöðruhálsi. Framför tekur þátt í þessu evrópska samstarfi og það þýðir að annað hvert ár er unnið með útfærslu og dagsetningu frá EPAD og þannig verður það á næsta ári.

Guðmundur segir að í framtíðinni verði fjöldi viðburða tengdur þessu árlega átaki í nóvember. „Við náðum ekki að hafa málþing en það verður á næsta ári. Þetta er inngangur að verkefni sem mun stækka ár frá ári og við ætlum að nota til að sameina miklu fleiri og stærri hópa í stuðningi við félagið. Það er hægt að fara inn á vefsíðuna blaitrefillinn.is og kaupa barmnæluna.“

> Táknrænt er að annar helmingur Bláa trefilsins stendur fyrir það sem við erum að gera og hinn helmingurinn fyrir það sem makinn gerir.

Aðgengi að traustum upplýsingum mikilvægt

Í hverri viku greinast um fjórir karlar á Íslandi með blöðruhálskrabbamein og einn karl deyr af völdum þess. Á hverju ári eru um 2.300 karlmenn með virkt krabbamein í blöðruhálsi. 90 prósent þeirra sem greinast eru með góðar lífslíkur í fimm ár og 80 prósent í tíu ár. Lífslíkur er því mjög miklar.

„Það er mikið áfall að greinast með krabbamein. Þegar menn heyra þetta orð, krabbamein, finnst þeim oft eins og það séu endalokin. En sem betur fer er það ekki alltaf svo. Við erum í samstarfi við Félag þvagfærasérfræðinga á Íslandi. Þetta snýst um upplýsingagjöf og að menn fái strax leiðbeiningar um næstu skref eftir greiningu. Við stefnum á að setja upp vefsíðu með upplýsingum sem samþykktar eru af læknum um þá stöðu sem viðkomandi er í. Þarna erum við að tala um að skilgreina miðlægt efni sem passar og hentar. Efni sem væri vottað af læknunum. Það skiptir miklu máli vegna þess að efni um þennan sjúkdóm á netinu getur verið mjög misvísandi og erfitt að átta sig á hverju maður á að trúa,“ segir Guðmundur.

„Þetta eru einmitt hlutirnir sem við erum að fjármagna með Bláa treflinum, hagsmunagæslubaráttu – aðgengi að upplýsingum og uppbyggingu á öflugum stuðningshópum. Rannsóknir sýna að nánd og samskipti við maka hafa áhrif á það hve fólk lifir lengi og því skiptir svo miklu máli fyrir fólk að takast í lengstu lög vel á við aukaverkanir af meðferðum við blöðruhálskrabba á borð við minnkandi kyngetu. Þegar karlmaður fær þetta krabbamein getur það haft gríðarlega mikil áhrif á samskipti hans við maka og náin samskipti við maka geta skipt sköpum varðandi lífsgæði hans og lífslöngun. Við erum að undirbúa með Áslaugu Kristjánsdóttur kynlífsfræðingi námskeið um kynlíf og nánd til að leiðbeina fólki um það hvernig gott er að eiga við þær breytingar sem verða tengdar þessu krabbameini. Kenna fólki hvernig á að lifa við breyttar aðstæður og eiga við erfiðar aukaverkanir. Það eru til ýmiss konar ráð, töflur, sprautur, ígræðslur og þess háttar sem fólk veit hreinlega ekkert um.“

> Það eru til ýmiss konar ráð, töflur, sprautur, ígræðslur og þess háttar sem fólk veit hreinlega ekkert um.

Hreinskilin miðlun upplýsinga

Guðmundur segir mánaðarlega fundi hópsins sem er búinn að fara í meðferð vera mjög gagnlega. „Þar er alveg ótrúlega hreinskilin og djúp umræða milli karlmanna um þessi lífsgæði. Þessir stuðningshópar, bæði Frískir menn, Góðir hálsar/Blöðruhálsar og Traustir makar, ganga út á að hittast og ræða opinskátt saman og miðla af reynslu. Fólk sækist miklu frekar eftir því að fá að heyra um reynslu annarra en að fá læknisfræðilegar leiðbeiningar. Heilbrigðiskerfið er farið að átta sig á þessu.“

Blái trefillinn er táknræn framsetning á því samfélagi, stuðningi, þjónustu, fræðslu og samkennd sem Krabbameinsfélagið Framför stendur fyrir til að bæta lífsgæði karlmanna með krabbamein í blöðruhálsi og hjá mökum þeirra og aðstandendum. Með því að umvefja þessa aðila með Bláa treflinum er verið að skapa þeim sterkari stöðu til að eiga við það risastóra verkefni að lifa með þessum sjúkdómi.

Samstarfið við Krabbameinsfélagið hefur verið gott. „Krabbameinsfélagið hefur lagt okkur gott lið með framlagi úr velunnarasjóði sínum sem hefur í raun komið okkur á þann stað sem við erum í dag og gert okkur kleift að fara í þetta átak sem er ætlað til að færa okkur upp á næsta stig sem er full þörf á. Átakið snýst um að fjármagna upplýsingamiðlun, stuðning og þjónustu til þeirra sem lenda í þessu verkefni, sem krabbamein í blöðruhálsi er, og aðstoða fólk við að bregðast við þessu, bæta lífsgæði sín og takast á við aukaverkanir.

Upplýsingarnar skipta svo miklu máli, ekki síst vegna þess að án upplýsinga getur fólk ekki tekið upplýsta ákvörðun, til dæmis þegar krabbamein greinist og taka þarf ákvarðanir um þá leið sem farin verður. Átakið Blái trefillinn snýst um að tryggja að við getum verið þessi aðili sem hjálpar og styður við að hann gangi aldrei einn,“ segir Guðmundur G. Hauksson að lokum. ■



Útgefandi: Torg ehf. | Ábyrgðarmaður: Blái trefillinn | Sölumaður auglýsinga: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is s. 550 5652 | Veffang: frettabladid.is

Mikilvægur fræðsluvettvangur fyrir sjúklinga

Stuðningshópurinn Blöðruhálsar veitir körlum sem hafa greinst með krabbamein í blöðruhálsi fræðslu- og samskiptavettvang sem getur skipt sköpum, því margir upplifa mikla óvissu eftir greiningu.

„Eftir að Framför, félag karla með krabbamein í blöðruhálsi og aðstandenda þeirra, var endurlífgað í byrjun þessa árs sameinuðust tveir stuðningshópar, Blöðruhálsar og Góðir hálsar, sem báðir veita körlum sem hafa greinst með krabbamein í blöðruhálskirtli stuðning. Nú eru báðir hóparnir undir hatti Framfarar," segir Jakob Garðarsson, stofnandi Blöðruhálsa.

„Blöðruhálsar hittast í húsnæði Ljóssins, sem er endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir fólk sem hefur fengið krabbamein og aðstandendur þess," segir Jakob. „Hópurinn varð til árið 2014 eftir að ég kom að máli við Ernu Magnúsdóttur, forstöðumann Ljóssins, og ég naut aðstoðar Ljóssins við að setja hópinn í gang og bjóða upp á þessa jafningjafræðslu. Ljósið á mikinn heiður skilið fyrir jákvæðni og stuðning og þar er unnið frábært starf. Mitt hlutverk er að halda utan um umræðurnar og skipuleggja fundina, en ég er líka í stjórn Framfarar."



Jakob Garðarsson er stofnandi Blöðruhálsa og skipuleggur fundina, en hann er líka í stjórn Framfarar. MYND/AÐSEND

> Það er mikill fróðleikur sem fer þarna á milli manna. Hópurinn hefur reynst mjög vel á þeim rúmlega sjö árum sem hann hefur starfað og menn tala um að hann hafi bjargað mörgum.
>
> Jakob Garðarsson

Gríðarleg þörf fyrir fræðsluvettvang

„Sjálfur greindist ég með krabbamein í blöðruhálskirtli árið 2013 og fór í gegnum allt þetta ferli. Mér fannst skrítið að koma út af spítalanum eftir meðferð og vera í lausu lofti. Mig langaði að vita meira en gat hvergi fundið fræðsluvettvang," segir Jakob. „Ég kynntist svo starfi Ljóssins og í frábæru líkamsræktinni þeirra kynntist ég öðrum körlum sem höfðu lent í því sama og ég og þá kviknaði sú hugmynd að hittast og spjalla. Smám saman stækkaði hópurinn svo og fékk fastan sess hjá Ljósinu.

Þessi hópur hefur vaxið og dafnað, enda var gríðarleg þörf fyrir þessa starfsemi. Það er gríðarlegt áfall að greinast með krabbamein. Fólk fer í gegnum ákveðið ferli greiningar og meðferðar en fyrir utan það er fólk svolítið í lausu lofti, sem verður til þess að það fer að „googla" alls konar vitleysu og lendir oft í öngstræti. Fólk tekur þessu mjög misjafnlega," segir Jakob. „Við erum með opið hús einu sinni í mánuði þar sem menn geta komið, spjallað, lýst sinni reynslu og fengið fræðslu. Við kappkostum að skapa ákveðna nánd á þessum fundum svo menn geti verið opnir og óhræddir við að tjá sig og það hefur tekist með hjálp Ljóssins. Menn geta líka fengið fræðslu frá heilbrigðisstarfsfólki, en við erum í nánu sambandi við þvagfæraskurðlækna og aðra sem koma stundum og fræða okkur.

Til okkar koma menn á öllum stigum sjúkdómsins, sumir eru læknaðir en aðrir eru að stíga sín fyrst skref í meðferð og glíma við mikla óvissu. Raunin er sú að þegar fólk fer til læknis og fær lýsingu á því sem þarf eða á að gera til að bregðast við krabbameinsgreiningu er algengt að fólk sé í svo mikilli geðshræringu að það man ekki einu sinni leiðbeiningar læknisins," segir Jakob. „Margir karlar einangra sig svo í þessari óvissu, enda eru karlmenn oft ekki þeir bestu í að leita sér hjálpar. Þess vegna bjóðum við líka upp á persónuleg viðtöl í gegnum síma fyrir þá sem hafa spurningar eða þora ekki að tjá sig innan um aðra."

Hópur sem hefur bjargað mörgum

„Menn segja að á þessum fundum hafi þeir fengið meiri upplýsingar og fræðslu en í margra ára leit að upplýsingum þar á undan. Það er mikill fróðleikur sem fer þarna á milli manna," segi Jakob. „Hópurinn hefur reynst mjög vel á þeim rúmlega sjö árum sem hann hefur starfað og menn tala um að hann hafi bjargað mörgum. En það er samt ekki mjög stórt hlutfall þeirra sem greinast sem leita til okkar.

Það greinast um fjórir á viku, en það eru næstum alveg eins margir karlmenn sem eru greindir með krabbamein í blöðruhálsi í hverri viku og konur sem eru greindar með brjóstakrabbamein. Þetta er mikill fjöldi," segir Jakob. „Þvagfæraskurðlæknar hafa verið að vísa mönnum til okkar og við viljum endilega hvetja alla sem telja sig geta nýtt þjónustu okkar á einhvern hátt til að fara ekki í gegnum lífið á hnefanum heldur leita sér aðstoðar. Bæði til að vinna úr þessu áfalli og til að fá meiri upplýsingar." ■

Þeir sem hafa áhuga á að taka þátt í fundum Blöðruhálsanna geta skráð netfangið sitt á heimasíðu Ljóssins, ljosid.is, til að fá tölvupóst með fundarboði.



Okkur var pakkað inn í bómull

Jose Rivera greindist óvænt með 2. stigs krabbamein í blöðruhálskirtli. Eiginkona hans, Laila Margrét Arnþórsdóttir, segir stuðning og þjónustu Framfarar hafa gripið þau í áfallinu.

„Það var í mars sem Jose átti erindi við hjartalækni og fer þá í blóðprufu þar sem PSA-gildi benda til mögulegs krabbameins í blöðruhálskirtli. Hann var einkennalaus með öllu en var næst kallaður á fund Rafns Hilmarssonar þvagfæraskurðlæknis sem greindi okkur frá því að Jose væri með 2. stigs krabbamein í blöðruhálskirtli. Það voru tíðindi sem var erfitt að meðtaka og slógu Jose strax út af laginu, ekki síst þar sem tvær systur hans féllu ungar frá úr krabbameini. Orðið krabbamein olli því mikilli skelfingu hjá mínum manni," greinir Laila frá.

Á læknafundinum með Rafni urðu hjónin eðlilega felmtri slegin.

„Ég gleðst enn yfir því að hafa fylgt Jose á þennan fund. Rafn læknir var nærgætinn, yfirvegaður og yndislegur í alla staði, en það breytti ekki því að Jose varð ómóttækilegur fyrir öllu sem fram fór á fundinum, nema þeirri staðreynd að hann værir með krabbamein. Sjálf var ég líka í áfalli því fréttirnar komu eins og þruma úr heiðskíru lofti. Ég sá hvað Jose var brugðið og ákvað að taka flugfreyjuna á þetta strax og setja súrefnisgrímuna á mig áður en ég hjálpaði Jose," segir Laila.



Laila hafði samdægurs samband við Framför þegar maður hennar greindist með krabbamein. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> Það sem stendur upp úr er að mér finnst ég aldrei hrædd. Það er ónotalegt að vera haldin þeirri tilfinningu, en nú þegar ég hef fengið þennan ótrúlega fallega stuðning og ráðgjöf frá Framför veit ég að allt verður í lagi.
>
> Laila Margrét Arnþórsdóttir

Okkar mesta gæfa

Laila segir fæsta vita hvers þeir eigi að spyrja lækna um á stundu sem þessari.

„Ég þekkti Guðmund G. Hauksson, framkvæmdastjóra Framfarar, af öðrum vettvangi og vissi að hann hefði gengið í gegnum það sama, en á sama tíma vissi ég ekki af tilvist Framfarar né Bláa trefilsins. Ég ákvað samdægurs að hafa samband við Guðmund og þar vorum við bara gripin strax. Það er að mínu mati okkar mesta gæfa, að hafa fengið ráðgjöf, stuðning og leiðsögn frá aðila sem gat uppfrætt okkur um næstu skref og þjónustu. Undir eins fékk ég mikið af upplýsingum sem ég gat unnið úr og smám saman gefið manninum mínum þegar ég sá að hann varð móttækilegur fyrir því."

Önnur heillastjarna sem Laila segir hafa verið yfir þeim hjónum eru góð vinahjón.

„Konan hafði greinst með brjóstakrabbamein og tók minn mann strax í gjörgæslu, kynnti hann fyrir Ljósinu og þar hjálpaði mikið að þau gátu talað um sameiginlega reynslu, á meðan ég og maðurinn hennar gátum rætt málin sem aðstandendur."

Laila fær ekki nógsamlega þakkað stuðninginn frá Framför.

„Það sem stendur upp úr er að mér finnst ég aldrei hrædd. Það er ónotalegt að vera haldin þeirri tilfinningu, en nú þegar ég hef fengið þennan ótrúlega fallega stuðning og ráðgjöf hjá Framför veit ég að allt verður í lagi. Ég vildi bara óska að allir á þessari vegferð sæktust eftir ráðgjöf Framfarar, því það skiptir sköpum í veikinda- og bataferlinu. Okkur var bara pakkað inn í bómull og ég vildi að allir væru jafn lánsamir."

Væri bæði skelkaðri og týndari

Allir sem greinast með blöðruhálskirtilskrabbamein og aðstandendur þeirra geta leitað til Framfarar.

„Við fórum strax í ráðgjafarviðtal og höfum alltaf farið saman: ég hef aldrei sent Jose einan. Við hittum bæði Guðmund og Þráin Þorvaldsson og fengum reynslusögur og betri útskýringar á mörgu sem ég hafði ekki rænu á að spyrja um á læknafundinum, né hefði Jose getað borið sig eftir björginni sjálfur þá, eins og hann var á sig kominn. Ég sá fljótt hvað þetta gerði Jose gott, sem og samskiptin við vinahjónin sem voru í sömu sporum og Rafn læknir sem hélt líka fallega utan um okkur. Ég hvet því alla sem eru í þessum sporum til að leita allrar aðstoðar sem er í boði og það sem fyrst. Sjálf hefði ég verið mun skelkaðri og týndari, hefði ég ekki strax fengið þetta mikla og góða utanumhald. Nú lítum við Jose á krabbameinið sem verkefni sem þarf að takast á við og vitum að lífslíkur eru góðar. Engu að síður þarf að vera vakandi fyrir því að finna meinið og vera meðvitaður um það, en allt gerir þetta að verkum að við eigum auðveldara með að takast á við verkefnið og vitaskuld er ekkert annað í boði," segir Laila.

Jose hefur ekki enn þurft að fara í aðgerð vegna krabbameinsins en ákveðið var að hann færi fyrstu sex mánuðina í virkt eftirlit.

„Jose er líkamlega hress en á auðvitað sínar erfiðu stundir, eins og gefur að skilja. Hann gerir sér grein fyrir að PSA-gildin geta hækkað á einu augnabliki og að þá þurfi að grípa til aðgerðar, og þá tökumst við á við það. Við vitum nákvæmlega út á hvað þetta gengur og höfum fengið dýrmætan aðlögunartíma í virka eftirlitinu og með stuðningi Framfarar. Við erum ótrúlega lánsöm," segir Laila. ■

Við þökkum fyrir stuðninginn

Reykjavík
A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
Aðalverkstæðið ehf, Malarhöfða 2
Aðalvík ehf, Síðumúla 13
Afl - Múr ehf, Urðarbrunni 28
Antiksalan ehf, Þórunnartún 6
ARGOS ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarslóð 9
Arion banki hf, Borgartúni 19
Arkiteo ehf, Hvassaleiti 39
Atvinnueign ehf, Síðumúla 13
Auglýsingastofan ENNEMM, Skeifunni 10
Auglýsingastofan Korter ehf, Skútuvogi 6
Augnablikk ehf, Bíldshöfða 18
Álnabær ehf, verslun, Síðumúla, Keflavík og Akureyri
Ásbjörn Ólafsson ehf, Köllunarklettsvegi 6
B.B. rafverktakar ehf, Bíldshöfða 18
Bakarameistarinn ehf, Stigahlíð 45-47
BBA FJELDCO ehf, Katrínartúni 2
Betra líf ehf, Kringlunni 8
Bílaréttingar og bílasprautun Sævars ehf, Skútuvogi 4
Bókhaldsstofa Haraldar slf, Suðurlandsbraut 32
BSI bifreiðaverkstæði ehf, Ásgarði 4
BSRB, Grettisgötu 89
Bygg Ben ehf, Lambhagavegi 29
Conís ehf, verkfræðiráðgjöf, Fellsmúla 26
Curvy.is - tískuverslun, Fellsmúla 26
Drífa efnalaug og þvottahús, Hringbraut 119
Elding Trading Co ehf, Grenimel 45
Endurskoðun VSK ehf, Stórhöfða 33
Engo verkefni ehf, Sporhömrum 12
EÖ Raf ehf, Skólavörðustíg 8
Ferill ehf, Mörkinni 1
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga, Suðurlandsbraut 22
Fiskkaup hf, Fiskislóð 34
Fjöður ehf, þvottahús, Ármúla 44
Flügger ehf, Stórhöfða 44
Flutningaþjónusta Arnars ehf, Þingási 46
Flutningur ehf, Fannafold 179
Gjögur hf, Kringlunni 7
Golfskálinn, golfverslun, Bíldshöfða 16
Grettir, vatnskassar ehf, Vagnhöfða 6
Guðlaugur A. Magnússon, skartgripaverslun, Skólavörðustíg 10
Gull og silfur ehf, Laugavegi 52
Gunnar Örn - málningarþjónusta, Álfthólum 6
Gúmmívinnustofan SP dekk ehf, Skipholti 35
H og S byggingaverktakar ehf, Bláskógum 16
Halldór Jónsson ehf, Skútuvogi 11
Hársnyrtistofa Dóra, Langholtsvegi 128
Heggur ehf, Bíldshöfða 18
Hitastýring hf, Ármúla 16
Hjá Ingvarsson ehf, Vesturási 5
Hollt og gott ehf, Fosshálsi 1
Hótel Leifur Eiríksson ehf, Skólavörðustíg 45
Hreinsitækni ehf, Stórhöfða 37
Húsaklæðning ehf-www.husco.is, Kaplaskjólsvegi 93
Hússtjórnarskóli Reykjavíkur, Sólvallagötu 12
Höfðahöllin bílasala, Funahöfða 1
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
Icepack ehf, Krókhálsi 4
Jarðlist ehf, Ljósheimum 2
Jón Auðunn Kristinsson - Pípulagningameistari, Efstaleiti 27
Jón Bergsson ehf, Kletthálsi 15
K.F.O. ehf, Grundargerði 8
Kaffifélagið, Skólavörðustíg 10
Kanon arkitektar, Laugavegi 26
Klettur-Skipaafgreiðsla ehf, Korngörðum 5
Landslag ehf, Skólavörðustíg 11
Landsnet hf-www.landsnet.is, Gylfaflöt 9
Litsýn ehf
L'occitane - Kringlan
Málarasmiðjan ehf, Mánatúni 1
Málmtækni hf, Vagnhöfða 29
Meba- úr og skart, Kringlunni og Smáralind
Multivac ehf, Draghálsi 18
Nói-Síríus hf, Hesthálsi 2-4
Nýja sendibílastöðin hf, Knarrarvogi 2
Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins, Kringlunni 7
Olíudreifing ehf, Hólmaslóð 8
Orka ehf, Stórhöfða 37
Ortis tannréttingar slf, Faxafeni 11
Ósal ehf, Tangarhöfða 4
ÓV jarðvegur ehf, Vesturlandsvegi 200
Pétur Stefánsson ehf, Vatnsstíg 22
Pfaff hf, Grensásvegi 13
Prófílstál ehf, Smiðshöfða 15
Rafeindastofan ehf, Faxafeni 12
Rafha ehf, Suðurlandsbraut 16
Rafstjórn ehf, Stangarhyl 1a
Rafsvið sf, Viðarhöfða 6
Rannsókna- og háskólanet Íslands, Dunhaga 5
Reiðhjólaverzlunin Berlín, Háaleitisbraut 12
Reykjafell hf, Skipholti 35
Rikki Chan ehf, Kringlunni 4-12 og Smáratorgi 1
Rima Apótek, Langarima 21-23
Rýni endurskoðun ehf, Suðurlandsbraut 18
S4S ehf, Guðríðarstíg 6
Sameyki stéttarfélag í almanna-þjónustu, Grettisgötu 89
Samrás ehf verkfræðistofa, Hólmaslóð 2
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF, Nethyl 2e
SHV pípulagningaþjónusta ehf, Funafold 54
Sigurjónsson & Thor ehf, Lágmúla 7
Sjávargrillið ehf, Skólavörðustíg 14
Sjúkraþjálfunarstöðin ehf, Þverholti 18
Skjaldbaka ehf, Lofnarbrunni 18
Skolphreinsun Ásgeirs sf, Unufelli 13
Skóarinn í Kringlunni ehf, Kringlunni 4-6
Spektra ehf, Laugavegi 178
Sprinkler pípulagnir ehf, Bíldshöfða 18
Stansverk ehf, Hamarshöfða 7
Stál og stansar ehf, Vagnhöfða 7
Stjörnuegg hf, Vallá Kjalarnesi
Straumkul ehf, Viðarási 79
Styrja ehf, Depluhólum 5
Suzuki á Íslandi, Skeifunni 17
Svampur ehf, Vagnhöfða 14
SVÞ-Samtök verslunar og þjónustu, Borgartúni 35
Systrasamlagið ehf, Óðinsgötu 1
Tannlæknastofa Sigurjóns Arnlaugssonar ehf, Skólavörðustíg 14
Tannréttingar sf, Snorrabraut 29
Trévirkinn ehf, Súðarvogi 7
Trivium ráðgjöf ehf, Borgartúni 20
Tölvar ehf, Síðumúla 1
Tösku- og hanskabúðin ehf, Laugavegi 103
Umbúðamiðlun ehf, Korngörðum 5
Útfaraþjónusta Rúnars Geirmundssonar, Þverholti 30
Útgerðarfélag Reykjavíkur hf, Fiskislóð 14
Vals tómatsósa ehf
Verkfræðistofa Stanley Pálssonar, Skipholti 50b
Verslunartækni ehf, Draghálsi 4
Verslunin Álfheimar, Álfheimum 2
Vesturröst-Sérverslun veiðimanna, Laugavegi 178
Vélar ehf, Vatnagörðum 16
Vélvík ehf, Höfðabakka 1
Við og Við sf, Gylfaflöt 3
Víkuróss ehf, bílamálun og réttingar, Bæjarflöt 6
Víkurvagnar ehf, Hyrjarhöfða 8
VT Þjónustan ehf, Esjugrund 18
Würth á Íslandi ehf, Norðlingabraut 8
Xanadú snyrtistofa, s: 577 2121, Eddufelli 2
Zeppelin arkitektar, Skeifunni 19
Þráinn skóari ehf, Grettisgötu 3

Seltjarnarnes
Borgarblöð ehf, Eiðistorg 13-15

Vogar
Kvenfélagið Fjóla
Toggi ehf, Suðurgötu 2A

Kópavogur
Allt-af ehf, Baugkór 30
AMG Aukaraf ehf, Dalbrekku 16
AP varahlutir ehf, Smiðjuvegi 4
Arkís arkitektar ehf, Vesturvör 7
Arnarljós, Digranesheiði 45
Automatic ehf, heildverslun, Smiðjuvegi 42, rauð gata
Ásborg slf, Smiðjuvegi 11
Bak Höfn ehf, Jöklalind 8
Bergnes skiltagerð, Smiðjuvegi 4
Bílamálunin Varmi ehf, Auðbrekku 14
Bíljöfur ehf, gul gata, Smiðjuvegi 34
Blikkarinn ehf, blikksmiðja, Auðbrekku 3-5
Blikkform ehf, Smiðjuvegi 6
Blikksmiðjan Vík ehf, Skemmuvegi 42
Einar Beinteins ehf - Dúklagningameistari, Grófarsmára 8
Fagtækni ehf, Akralind 6
Fríform ehf, Askalind 3
GG Sport, Smiðjuvegi 8, græn gata

FRÉTTABLAÐIÐ

Atvinnublaðið

Mest lesna atvinnublað Íslands*

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

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

job



Við leitum að kraftmiklum aðilum sem hafa brennandi áhuga á náttúru, heilsu og ferðalögum til að taka þátt í og leiða spennandi uppbyggingu í Hvammsvík með sjóböðum, lúxusgistingu og einstakri upplifun.

Rekstrarstjóri

Sem rekstrarstjóri berð þú ábyrgð á daglegum rekstri sjóbaðanna og gistingarinnar í Hvammsvík. Rekstrarstjóri þarf að tryggja að allt sé eins og best verður á kosið og vera til staðar til að taka á móti gestum og sjá til að þeir fái bestu mögulegu upplifunina með sínu fólki.

Sölu- og markaðsstjóri

Sem sölu- og markaðsstjóri sérð þú um að byggja upp sterkt vörumerki með áherslu á stafræna markaðssetningu. Þú vinnur markvisst að því að hámarka sölu og þjónustu í gegnum vefsíðu félagsins ásamt því að þróa einstaka upplifun og viðburði fyrir gesti þegar á staðinn er komið.

Umsjón með kerfum og fasteignum

Við leitum að sjálfstæðum einstaklingi sem getur gert allt! Í Hvammsvík er fjöldi húsa og húsakynna auk heitavatnsborholu, kaldavatnsbrunna, sjódælu og dælustöðvar þar sem blandað er saman köldum söltum sjó við 90 gráðu heitt vatn til að tryggja heitar laugar án nokkurra bætiefna á sem náttúrulegastan máta. Um er að ræða fjölbreytt starf í Hvammsvík og er æskilegt að viðkomandi geti gengið í öll tilfallandi verkefni.

Aðalbókari

Sem aðalbókari berð þú ábyrgð á bókhaldi, launavinnslu, innheimtu og innkaupum félagsins ásamt tengdra félaga. Þú munt sjá um að færa bókhaldið, afstemmingar, uppgjör virðisaukaskatts, mánaðarleg uppgjör og skil á bókhaldi til endurskoðenda. Einnig munt þú sjá um samantekt fjárhagsupplýsinga og skýrslugerð. Starfsstöð er í Reykjavík með viðveru í Hvammsvík.







www.hvammsvik.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 23. nóvember nk. Sótt er um störfin á www.vinnvinn.is.

vinnvinn
RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF

dap

Arkitekt

Dap ehf. er ráðgjafafyrirtæki á sviði hönnunar og arkitektúrs. Verkefnin eru mjög fjölbreytt og áhugaverð hönnunar- og ráðgjafastörf fyrir einstaklinga, fyrirtæki og opinbera aðila, þ.m.t. fyrir verslun og þjónustu ásamt íbúðar- og skrifstofuhúsnæði. Jafnframt er ráðgjöf vegna þróunar og uppbyggingar einstakra lóða og/eða svæða hluti af starfsemi dap.

Starfsmenn stofunnar eru fimm og erum við staðsett í vesturhluta Reykjavíkur þar sem tenging við almenningssamgöngur eru mjög góðar. Jafnframt er gott aðgengi að bílastæðum.

Kynningarefni dap er að finna á slóðinni Instagram.com/dap_arkitektar/

Dap ráðgjafafyrirtæki á sviði hönnunar og arkitektúrs leitar að hugmyndaríkum og metnaðarfullum arkitekt til að takast á við krefjandi og skapandi verkefni stofunnar. Við höfum gaman af því sem við gerum og því er mikilvægt að þú sért með jákvætt viðmót og hæfni í mannlegum samskiptum.

Starfssvið:

- Hönnun mannvirkja.
- Gerð skipulagsáætlana.
- Hönnun og framsetning tillagna í 3D.
- Gerð aðal- og verkteikninga.
- Hönnunarstjórnun.
- Samskipti við opinberar stofnanir.



Hæfniskröfur:

- Yfirgripsmikil þekking á Revit/Autocad.
- Kunnátta á Sketch-up eða sambærilegum 3D forritum.
- Reynsla af gerð aðal- og verkteikninga.
- Skapandi hugsun og sjálfstæð vinnubrögð.
- Jákvætt viðmót og hæfni í mannlegum samskiptum.

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 23. 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

VIÐSKIPTASTJÓRI Á LYFJASVIÐI (KEY ACCOUNT MANAGER)

ICEPHARMA LEITAR AÐ SÖLUDRIFNUM OG METNAÐARFULLUM LIÐSMANNI TIL AÐ SINNA FJÖLBREYTTU OG KREFJANDI STARFI

HELSTU VERKEFNI OG ÁBYRGÐ:

- Markaðssetning og sala lyfja með kynningum, fræðslu og eftirfylgni
- Myndun viðskiptatengsla og heimsóknir til heilbrigðisstarfsfólks
- Þátttaka í og skipulagning funda og ráðstefna hérlendis, erlendis og rafrænt
- Samskipti við erlenda birgja
- Markaðsgreiningar og áætlanagerð
- Gerð umsókna um greiðsluþátttöku sjúkratrygginga
- Gerð lyfjaauglýsinga og markaðsefnis

HÆFNIKRÖFUR:

- Reynsla af sölu- og markaðsstarfi, viðskiptastjórn og sölu heilbrigðisvara eða lyfja
- Mikill drifkraftur og frumkvæði
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Jákvæðni og framúrskarandi færni í tengslamyndun og mannlegum/rafrænum samskiptum
- Hæfileikar til og ánægja af að vinna faglega, sjálfstætt og skipulega að skýrum markmiðum
- Hæfileikar til að setja sig inn í flókið fræðilegt efni og miðla því áfram
- Gott vald á íslensku og ensku

Nánari upplýsingar um starfið veitir Lilja Dögg Stefánsdóttir, framkvæmdastjóri Lyfjasviðs Icepharma, lilja.dogg@icepharma.is. Umsókn skal fylgja ítarleg ferilskrá ásamt kynningarbréfi sem lýsir hæfni umsækjanda til að gegna starfinu. Við hvetjum hæfileikaríkt fólk til að sækja um, óháð kyni. Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál og í samræmi við lög um meðferð persónuupplýsinga.

Icepharma er í fararbroddi á íslenskum heilbrigðis- og neytendamarkaði. Kjarninn í starfsemi okkar er að auka lífsgæði með öflugu framboði af heilsueflandi vörum. Hjá fyrirtækinu starfa um 80 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.

icepharma

Umsóknarfrestur er til og með 16. nóvember 2021. **Sótt er um starfið á ráðningarvef Icepharma: www.icepharma.is / Um Icepharma / Atvinna**

Heilbrigðiseftirlit Vesturlands

Framkvæmdastjóri

Heilbrigðiseftirlit Vesturlands var stofnað árið 1999 af sveitarfélögum á Vesturlandi og starfar í umboði Heilbrigðisnefndar Vesturlands. Að Heilbrigðiseftirliti Vesturlands standa 11 sveitarfélög á Vesturlandi, það eru Akranes, Hvalfjarðarsveit, Skorradalshreppur, Borgarbyggð, Eyja- og Miklaholtshreppur, Snæfellsbær, Grundarfjörður, Stykkishólmur, Helgafellssveit og Dalabyggð ásamt Kjósarhreppi.

Hlutverk heilbrigðiseftirlits er að vinna í almannaþágu með því að framfylgja þeim lögum og reglugerðum sem heyra undir stofnunina.

Heilbrigðiseftirlit Vesturlands óskar eftir að ráða framkvæmdastjóra til að leiða daglegan rekstur starfseminnar. Leitað er að öflugum einstaklingi sem hefur brennandi áhuga á þjónustu við nærsamfélagið í umhverfis- og lýðheilsumálum.

Framkvæmdastjóri þarf að hafa réttindi sem heilbrigðisfulltrúi eða menntun til að geta sótt sér slík réttindi skv. reglugerð 571/2002 um menntun og skyldur heilbrigðisfulltrúa.

Helstu verkefni:

- Að vera í forsvari fyrir stofnunina og fylgja eftir hlutverki hennar.
- Daglegur rekstur og stjórnun þ.m.t. mannauðsmál.
- Móta framtíðarsýn, stefnumótun og markmiðasetningu.
- Skýrslu- og áætlanagerð ásamt kostnaðareftirlit.
- Samskipti við hagaðila þ.m.t. sveitarfélög, ráðuneyti og stofnanir stjórnsýslunnar.

Hæfniskröfur:

- Háskólapróf sem nýtist í starfi.
- Reynsla af rekstri og stjórnun.
- Reynsla af áætlanagerð og kostnaðareftirliti.
- Leiðtogahæfileikar.
- Lipurð í samskiptum og þjónustulund.
- Frumkvæði, metnaður og lausnamiðuð hugsun.
- Þekking á opinberri stjórnsýslu.
- Góð íslenskukunnátta og færni í tjáningu í ræðu og riti.

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

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

Umsóknarfrestur er til og með 23. nóvember nk.

Sótt er um starfið á **www.vinnvinn.is**.

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

vinnvinn
RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF

FRUMTAK VENTURES

Viltu taka þátt í uppbyggingu nýsköpunar?

Lögfræðingur

Sjóðir Frumtaks fjárfesta í íslenskum nýsköpunarfyrirtækjum sem eru með framúrskarandi stjórnendateymi, hafa mikla möguleika á skölun og geta orðið leiðandi á sínu sviði á alþjóðavísu. Frumtak er leiðandi fjárfestir og vinnur náið með fyrirtækjum eignasafnsins. Höfuðáhersla er lögð á traust samstarf og stuðning.

Nánari upplýsingar á frumtak.is.

Frumtak leitar að öflugum lögfræðingi með frumkvæði og hæfileika til að laga sig að fjölbreyttum og krefjandi verkefnum. Lögð er höfuðáhersla á traust samstarf og stuðning við fyrirtækin í eignasafninu. Bjóðum upp á sveigjanleika og tækifæri til að móta eigið starfsumhverfi.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Virk þátttaka í mótun og þróun á starfsemi félagsins.
- Lögfræðileg ráðgjöf og samningagerð í tengslum við fjárfestingar og útgöngur.
- Ráðgjöf og stuðningur við félög í eignasafni.
- Samskipti við stjórn og hluthafa.
- Umsjón með samskiptum við utanaðkomandi lögmenn félagsins.
- Ábyrgð á samskiptum við eftirlitsaðila.

Reynsla og hæfniskröfur:

- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum.
- Greiningarhæfileikar og geta til að setja sig hratt inn í ólík viðfangsefni.
- Brennandi áhugi á nýsköpun.
- Reynsla af samningaviðræðum og samningagerð.
- Meistarapróf í lögfræði.
- Gott vald á íslensku og ensku í ræðu og riti.

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

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

Umsóknarfrestur er til og með 23. nóvember nk.

Sótt er um starfið á **www.vinnvinn.is**.

meniga ankeri kaptio Handpoint Controlant Activity Stream ARCTIC TRUCKS DATA DWELL sidekick Tulipop

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

vinnvinn
RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF

dk hugbúnaður

Fjármálasérfræðingur (Financial controller)

Vilt þú vinna í umhverfi sem stuðlar að stöðugri þróun? Nýtur þú þess að vinna með tölur, ferla og umbætur? Viltu tilheyra teymi? Ef svo er gæti þetta verið starf fyrir þig!

dk hugbúnaður óskar eftir að ráða lausnamiðaða manneskju í stöðu fjármálasérfræðings. Viðkomandi mun vinna náið með stjórnendum dk á Íslandi ásamt fjármálateymi dk og móðurfélagsins, Total Specific Solutions (TSS), í Danmörku. Fjármálateymið ber ábyrgð á samstæðunni, reikningsskilum og mánaðar- og ársfjórðungslegum skýrslum til stjórnenda og TSS.



Helstu verkefni og ábyrgð:

- Áætlanagerð, greiningar ásamt ráðgjöf og stuðningi við stjórnendur í tengslum við fjármál
- Samvinna og stuðningur við aðra fjármálasérfræðinga
- Þátttaka í undirbúningi fjárfestingaverkefna og eftirfylgni með þeim
- Aðstoð við áreiðanleikakannanir í tengslum við yfirtökur
- Ráðgjöf í tengslum við fjármálaferla
- Undirbúningur, uppsetning og viðhald stjórnendaupplýsinga

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, s.s. á sviði viðskipta- og/eða fjármála
- 1-3 ára reynsla sem nýtist í starfi
- Mikil greiningarhæfni og talnagleggni
- Þekking á IFRS og íslenskum reikningsskilaaðferðum
- Góð kunnátta í íslensku og ensku í ræðu og riti
- Mjög góð Excel kunnátta, reynsla af dk og Power BI er kostur
- Framúrskarandi samskiptafærni og hæfni til að vinna bæði sjálfstætt og í teymi
- Lausnamiðuð hugsun, sveigjanleiki og drifkraftur

dk hugbúnaður var stofnað árið 1998 og er í dag leiðandi fyrirtæki á sviði viðskiptahugbúnaðar hér á landi með rúmlega 6.000 fyrirtæki í viðskiptum. dk býður upp á mikið af sérlausnum sem henta fyrirtækjum í ólíkum atvinnugreinum hvort sem þau eru stór eða smá. Hjá dk starfar um 65 manna sterk liðsheild og um árabil hefur dk fengið viðurkenningar sem Framúrskarandi fyrirtæki hjá Creditinfo og sem Fyrirmyndarfyrirtæki VR. Leiðarljós dk er að vera skemmtilegur vinnustaður þar sem metnaðarfullir einstaklingar fá að njóta sín og þróast í starfi. Nánari upplýsingar um dk má finna á **www.dk.is**.

Umsóknarfrestur er til og með **24. nóvember 2021.** Umsókn óskast fyllt út á **www.intellecta.is**. Með umsókn skal fylgja starfsferilskrá og ítarlegt kynningarbréf **á ensku** þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál og þeim svarað að ráðningu lokinni.

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

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir



Við leitum að dugandi handlögnu starfsfólki

Hampiðjan leitar að handlögnu starfsfólki til starfa við veiðarfæragerð og í björgunarbátaþjónustu víðs vegar um landið ásamt starfsfólki á lager fyrirtækisins í Reykjavík.

Hampiðjan er leiðandi fyrirtæki í heiminum í þróun, sölu og þjónustu á framúrskarandi veiðarfærum til fiskiskipa. Fyrirtækið er jafnframt í fararbroddi í þróun og framleiðslu á ofurköðlum, sem seldir eru víða um heim.

Hampiðjan Ísland rekur fimm starfsstöðvar víðs vegar um landið. Einnig rekur fyrirtækið nýja og glæsilega verslun að Skarfagörðum 4.

Veiðarfæragerð

Við leitum að starfsfólki í veiðarfæragerð á starfsstöðvar fyrirtækisins um land allt. Veiðarfæragerð felur í sér hönnun, framleiðslu, viðhald og viðgerðir á ólíkum veiðarfærum.

Kostur er að hafa reynslu af veiðarfærum og veiðarfæragerð og möguleiki er á því að Hampiðjan styðji starfsfólk til náms í faginu sé þess óskað. Mikilvægt er að viðkomandi búi yfir nákvæmni, vönduðum vinnubrögðum og handlagni.

Starfsstöðvar:

Akureyri, Ísafjörður, Reykjavík, Neskaupstaður og Vestmannaeyjar.

Björgunarbátaþjónusta

Við leitum að starfsfólki í björgunarbátaþjónustu í Neskaupstað og á Ísafirði. Björgunarbátaþjónusta er eftirlitshlutverk sem felur í sér skoðanir og viðhald á björgunarbátum ásamt segldúkasaumi.

Sjálfstæði, jákvæðni og þjónustulund eru mikilvægir eiginleikar sem viðkomandi þarf að búa yfir. Auk þess er æskilegt að hafa góð tök á ensku og búa yfir góðri almennri tölvukunnáttu.

Starfsstöðvar:

Neskaupstaður og Ísafjörður.

Lagerstarf

Við leitum að lagerstarfsfólki til starfa á starfsstöð okkar í Reykjavík. Lagerinn er staðsettur í nýlegu húsnæði Hampiðjunnar við Skarfabakka.

Helstu verkefni fela í sér tiltekt og afgreiðslu pantana, vörumóttöku og frágang á vörum, afleysingu í verslun og almenn lagerstörf.

Vinnutími er á bilinu 7.30-17:30 mánudaga til fimmtudaga og 7:30 til 15:50 á föstudögum ásamt möguleika á helgarvinnu.

Talnagleggni, frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð eru nauðsynlegir eiginleikar. Reynsla af sambærilegu starfi, lyftarapróf og meirapróf eru að auki mikill kostur.
Góð íslenskukunnátta er skilyrði og gott ef viðkomandi hefur þekkingu á Dynamics Ax

intellecta

Umsóknarfrestur er til og með 22. nóvember 2021

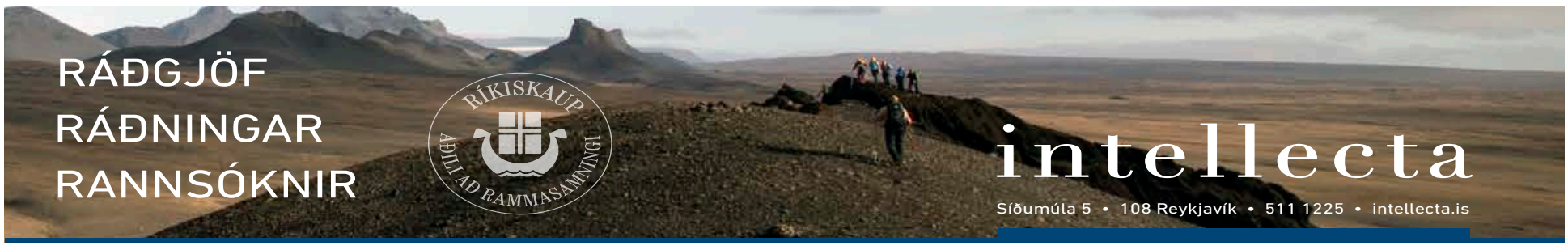
Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is og henni þarf að fylgja starfsferilskrá.

Áhugasamir einstaklingar, óháð kyni og uppruna, eru hvattir til að sækja um starfið.

Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál og þeim svarað að ráðningu lokinni.

Ítarlegri upplýsingar um störfin má finna á www.intellecta.is
Nánari upplýsingar veitir Hafdís Ósk Pétursdóttir (hafdis@intellecta.is) í síma 511-1225.

HAMPIÐJAN





Við leitum að arkitektum og byggingafræðingum til starfa.
Unnið er bæði á AutoCad og Revit, reynsla á forritin er því ákjósanleg.
Starfsreynsla á arkitektastofu er kostur.
Við bjóðum upp á fjölbreytt starf með samhentum hópi og góðri vinnuaðstöðu.

Skila skal umsóknum ásamt starfsferilsskrám á netfangið tark@tark.is fyrir 29. nóvember 2021.
Öllum umsóknum verður svarað og farið verður með þær sem trúnaðarmál.

T.ark er arkitektastofa sem vinnur að fjölbreyttum verkefnum á sviði byggingarlistar, hönnun nýbygginga, endurhönnun og breytingar á eldri byggingum, gerð skipulagsáætlana, hönnunarstjórn byggingareftirlit o.fl. Starfsmenn T.ark eru nú 23 talsins; arkitektar, byggingafræðingar, innanhússarkitektar.

T.ark Arkitektar ehf – Hátúni 2b – 105 Reykjavík – 540 5700 - www.tark.is

VALHÖLL

Aðstoð á tannlæknastofu

Aðstoðarmanneskja óskast í fullt starf á Tannlæknastofuna Valhöll, Urðarhvarfi 8B, Kópavogi.
Viðkomandi þarf að geta hafið störf fljótlega.

Starfið felst m.a. í að aðstoða tannlækna við störf þeirra, símavörslu og afgreiðslu.

Á Tannlæknastofunni Valhöll starfa um 20 manns; tannlæknar, aðstoðarfólk og skrifstofufólk.

Umsóknir berist á atvinna@frettabladid.is
merkt „Tannlæknastofa-1311"

Prentari óskast

Prentari óskast til starfa.
Þarf að geta unnið sjálfstætt.
Reglusemi og stundvísi skilyrði.

Vinnutími er mán. - fim. frá kl. 8-16,
föstudaga er unnið frá 8-14.30.

Vinsamlegast sendið umsókn og ferilskrá á helgi@litlaprent.is

Litlaprent
Stór verk lítið mál

MIÐAPRENT
Flestar gerðir límmiða

Framúrskarandi fyrirtæki 2014 - 2016

Skemmuvegi 4 | 200 Kópavogi | Sími 540 1800
litlaprent@litlaprent.is | litlaprent.is
midaprent@midaprent.is | midaprent.is

Framkvæmdastjóri

Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands óskar eftir að ráða framkvæmdastjóra í mjög spennandi en jafnframt krefjandi starf.

Starfssvið

- Framkvæmd ákvarðana framkvæmdastjórnar ÍSÍ
- Yfirumsjón og ábyrgð á daglegum rekstri
- Stýring fjármála, áætlanagerð og kostnaðareftirlit
- Yfirumsjón með undirbúningi og framkvæmd verkefna
- Samskipti við sambandsaðila ÍSÍ og opinbera aðila
- Stefnumótun í samráði við framkvæmdastjórn ÍSÍ
- Þátttaka í erlendum samskiptum

Menntun og hæfniskröfur

- Háskólamenntun t.d. á sviði rekstrar, íþrótta eða stjórnunar
- Lögð er áhersla á frumkvæði og sjálfstæði í starfi
- Góð tungumálaþekking í ensku og einu Norðurlandamáli
- Færni í mannlegum samskiptum
- Reynsla af stjórnun og rekstri
- Góð færni í að tjá sig í ræðu og riti
- Þekking á íþróttahreyfingunni bæði innanlands og alþjóðlega

Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands (ÍSÍ) er stærstu félagasamtök á Íslandi með um 220.000 félagsmenn. Innan ÍSÍ starfa 34 sérsambönd, 25 íþróttahéruð, um 409 íþrótta og ungmennafélög og yfir 800 deildir á þeirra vegum. ÍSÍ er æðsti aðili hinnar frjálsu íþróttastarfsemi á Íslandi samkvæmt Íþróttalögum 64/1998. Skrifstofur ÍSÍ eru í Íþróttamiðstöðinni í Laugardal og á Akureyri.

Umsóknarfrestur er til og með 28. nóvember nk.

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

Umsókn skal fylgja ferilskrá og kynningarbréf sem greinir frá ástæðu umsóknar.

Nánari upplýsingar veitir:
Sverrir Briem, sverrir@hagvangur.is

hagvangur.is

HAGVANGUR



Marel is rolling out a hybrid cloud software platform where we use the latest Azure technology to manage software in thousands of food processing plants and in our Marel cloud environment.

We are developing new technical platforms to become the digital partner of choice for food processors who aim to maximize value creation.

Senior Front End Entgineer
Do you have profound experience in building modern rich, high performing web applications using Angular best practices?

Senior Data Engineer
Are you a data systems architect and do you have what it takes to design and optimize our data pipeline architecture?

Head of Software Product Management
Do you have extensive experience in software product management and are able to coach and mentor your team in bringing software product management to the next level?

Software Engineering Managers
Are you a leader who has passion for building and fostering the optimal team of engaged employees in an exceptional working environment? Do you thrive when you and your team celebrate successful product launches?

Software Product Owner
Do you have the experience and skills to translate the needs of our users, customers and stakeholders into product vision, roadmap and backlogs effectively to maximize the value of our cloud, platform and IoT products?

For more information about these positions please visit our website **marel.com/jobs**

Marel is an international technology company with about 7,000 employees. Marel is the leading global provider of advanced processing systems and services to the poultry, meat and fish industries. We place a rich emphasis on innovation and advancement in everything we do. That is why we want to employ strong people who are driven by new challenges every day. We offer a great working environment, effective training, flexible work hours, a fantastic canteen, facilities for exercise and good employee morale.

marel

ORF GENETICS

Elskar þú prótein?



Sérfræðingur í próteinhreinsun

Vegna nýrra og spennandi verkefna auglýsir ORF Líftækni hf. eftir sérfræðingi við framleiðslu á próteinum á rannsóknarstofu félagsins í Kópavogi.

ORF Líftækni er leiðandi fyrirtæki á sviði framleiðslu frumuvaka í plöntum sem eru meðal annars nýttir í BIOEFFECT húðvörulínu félagsins og seldir til rannsókna á lífvísindasviði. Nýjasta þróunarverkefni ORF Líftækni er framleiðsla á dýrafrumuvökum fyrir vistkjöt (stofnfrumuræktað kjöt).

Leitað er að hæfileikaríkum sérfræðingi sem mun vinna með öflugu teymi í próteinframleiðsludeild við hreinsun á próteinum úr fræjum erfðabreyttra byggplanta. Áhersla er einnig lögð á áframhaldandi þróun afkastamikilla aðferða í útdrætti og hreinsun próteinanna og tengdra verkefna. Jafnframt að sinna öðrum verkefnum á sviði próteinlífefnafræði. Umsækjandinn þarf að vera áhugasamur um starfið og verkefnin sem því fylgja og geta unnið í góðu samstarfi við sérfræðinga og stjórnendur félagsins.

Menntun og reynsla

- MSc gráða í lífefnafræði eða sambærilegt
- Reynsla af störfum á rannsóknarstofu er nauðsynleg
- Reynsla af próteinvinnu (t.d. ELISA og Western blot) er nauðsynleg
- Reynsla af aðferðum próteinhreinsunar er kostur

Önnur hæfniviðmið eru að umsækjandinn búi yfir góðri enskukunnáttu, frumkvæði og metnaði, nákvæmni og öguðum vinnubrögðum, færni í mannlegum samskiptum og góðri aðlögunarhæfni.
Æskilegt er að umsækjendur geti hafið störf sem fyrst.
Skrifstofur, rannsóknarstofa og framleiðsla ORF Líftækni er í Kópavogi auk þess sem félagið rekur eigið gróðurhús í Grindavík.

- **Umsóknarfrestur er til og með 22. nóvember - umsókninni skal fylgja ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur um færni. Sótt er um á Alfred.is.**
- Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál og þeim svarað.

Nánari upplýsingar um félagið: orfgenetics.com I ORF Líftækni, Víkurhvarf 7 Kópavogi.

HMS Húsnæðis- og mannvirkjastofnun

Hefur þú áhuga á að stuðla að betri mannvirkjagerð á Íslandi?

Sérfræðingur í þjónustu við fagaðila í mannvirkjagerð

Laust er til umsóknar starf sérfræðings hjá HMS í teymi sem hefur eftirlit með og þjónustar fagaðila í mannvirkjagerð m.a. með því fylgja eftir að gerðar verði lögbundnar áfangaúttektir og þær skráðar í nýja mannvirkjaskrá og framkvæmdar skjala- og virkniskoðanir á gæðastjórnunarkerfum. Markmið HMS er að stuðla að öflugra samstarfi byggingariðnaðarins, sveitarfélaga og stjórnvalda og stuðla þannig að skilvirkara starfsumhverfi, öflugra eftirliti og betri upplýsingum um mannvirkjagerð. HMS vinnur nú að innleiðingu breyttra áherslna í eftirliti með mannvirkjagerð með samræmingu eftirlits byggingafulltrúa, markvissu eftirliti með fagaðilum og markaðseftirliti með byggingavörum.

Sérfræðingur á sviði öryggis mannvirkja

Starfs- og ábyrgðarsvið

- Eftirlit, aðstoð og þjónusta við fagaðila í byggingariðnaði
- Ráðgjöf og fræðsla um gæðastjórnunarkerfi til fagaðila í mannvirkjagerð
- Samskipti við skoðunarstofur vegna úttekta á gæðastjórnunarkerfum
- Móttaka, úrvinnsla mála og svörun fyrirspurna
- Útgáfa starfsleyfa og löggildinga
- Gerð og miðlun fræðsluefnis um mannvirkjagerð

Hæfniskröfur

- Tæknimenntun á háskólastigi eða önnur háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Mjög góð samskipta- og samstarfshæfni
- Reynsla af mannvirkjamálum eða tengdri starfsemi
- Frumkvæði, sjálfstæði og metnaður til að ná árangri í starfi
- Góð íslensku- og enskukunnátta
- Reynsla af opinberri stjórnsýslu og gæðastjórnunarkerfum er kostur
- Mjög góð almenn tölvukunnátta

NÁNARI UPPLÝSINGAR

Um framtíðarstarf er að ræða og fullt starf. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Umsóknir skulu sendar inn í gegnum Starfatorg.
Umsóknum skal fylgja starfsferilsskrá og kynningarbréf.

Starfskjör eru í samræmi við kjarasamning ríkisins og viðkomandi stéttarfélaga. Í ráðningarferlinu verður óskað eftir að umsækjendur skili sakavottorði. Hafi umsækjandi verið fundinn sekur um refsiverða háttsemi getur það orðið til þess að viðkomandi telst ekki hæfur til að gegna starfinu.

Húsnæðis- og mannvirkjastofnun hvetur alla hæfa einstaklinga til að sækja um starfið, óháð kyni.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Umsóknir geta gilt í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út.

Umsóknarfrestur er til og með 22. nóvember.

Nánari upplýsingar veitir **Jón Freyr Sigurðsson** teymisstjóri á sviði Öryggis mannvirkja jon.sigurdsson@hms.is S. 440 6400

FULLTRÚI HJÁ ADVEL LÖGMÖNNUM

ADVEL lögmenn óska eftir að ráða til starfa löglærðan fulltrúa.

Helstu verkefni:

· Almenn lögfræðiráðgjöf á starfssviðum stofunnar.
· Samninga- og skjalagerð.
· Samskipti við viðskiptavini.
· Málflutningur, eftir atvikum.

Menntunar- og hæfniskröfur:

· Meistarapróf í lögfræði.
· Málflutningsréttindi fyrir héraðsdómi eru æskileg.
· Starfsreynsla sem nýtist í starfi.
· Mjög góð kunnátta í íslensku og ensku, bæði í ræðu og riti.
· Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum.
· Vönduð og sjálfstæð vinnubrögð.

ADVEL lögmenn hafa um árabil sérhæft sig í lögfræðiráðgjöf til fyrirtækja og opinberra aðila. Hjá okkur starfar áhugasamt og sérhæft kunnáttufólk í krefjandi en hvetjandi starfsumhverfi. Við leggjum áherslu á að skapa áhugaverðan og sveigjanlegan vinnustað þar sem gætt er að jafnvægi vinnu og einkalífs.

Nánari upplýsingar veitir Vilborg Ásgeirsdóttir framkvæmdastjóri, netfang vilborg@advel.is, sími 520-2050.

Umsóknir skulu berast á jobs.50skills.com/advel. Umsóknarfrestur er til og með 28. nóvember 2021.
Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál.

ADVEL

Forstöðumaður Markaðsmála hjá Landsbankanum

Við leitum að leiðtoga sem vill vera í fararbroddi stafrænnar vegferðar og hefur færni til að leiða markvissa vinnu við að efla ímynd bankans á áhrifaríkan hátt. Við viljum liðsfélaga sem býr yfir framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum, skapar jarðveg fyrir frjóa hugsun og nýjar hugmyndir og getur leitt vinnu við að tryggja að útlit og innihald markaðsefnis bankans sé ávallt til fyrirmyndar.

Markaðsmál tilheyra sviði Samfélags, einu af sjö sviðum bankans, og er nýtt svið hjá bankanum.
Í Samfélagi koma saman mannauðsmál, markaðsmál, samskipti, fræðsla, sjálfbærni og hagfræðigreining.
Saman viljum við vera virkur þátttakandi í samfélaginu, vera í góðum samskiptum við viðskiptavini og starfsfólk, þróast og fræða.

Nánari upplýsingar veita Sverrir Briem, Hagvangi, **sverrir@hagvangur.is**, og Stefanía Hildur Ásmundsdóttir, Hagvangi, **stefania@hagvangur.is**.
Sótt er um starfið á **hagvangur.is**.

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

ÍSLENSKA ÁNÆGJUVOGIN 2020

LANDSBANKINN.IS

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið



Verkefnastjóri óskast til starfa á skrifstofu framkvæmda og viðhalds

Um er að ræða starf hjá gatnadeild á skrifstofu framkvæmda og viðhalds. Gatnadeild sér um áætlanagerð, hönnun, útboð, framkvæmd og eftirlit með stofnframkvæmdum samgöngumannvirkja. Til samgöngumannvirkja teljast götur þ.m.t. götulýsing, umferðarljós og umferðarskilti, hjólastígar og gönguleiðir. Gatnadeild hefur einnig umsjón með öllu viðhaldi samgöngumannvirkja. Flest verkefni, bæði stofnframkvæmdir og viðhald, eru unnin í samvinnu við Orkuveitu Reykjavíkur. Samstarf er við Vegagerðina þegar um er að ræða framkvæmdir eða viðhald við þjóðvegi í Reykjavík. Skrifstofan er til húsa í Borgartúni 12-14 og næsti yfirmaður er deildarstjóri gatnadeildar.

Starfssvið
- Verkefnastjórn með ný- og viðhaldsframkvæmdum sem tengjast samgöngumannvirkjum
- Umsjón með áætlanagerð og stýringu á viðhaldi gatna, úttekt og uppgjöri
- Samskipti við hagsmunaaðila s.s. íbúa og verktaka og svara fyrirspurnum og erindum
- Ábyrgð á úttektum, uppgjöri og gerð skilamats vegna viðhalds- og nýframkvæmda umferðarmannvirkja
- Eftirlit með útboðs- og samningsverkum
- Skráning viðhaldsverkefna og kostnaðarstöðu þeirra í verkbókhald
- Yfirferð og samþykkt reikninga
- Gerð kostnaðaráætlana ásamt kostnaðargát
- Vettvangsferðir á vinnusvæði

Menntunar- og hæfniskröfur
- Háskólapróf á sviði verkfræði, tæknifræði, byggingarfræði eða í sambærilegum tæknigreinum sem nýtist í starfi
- Framhaldsmenntun sem nýtist í starfi er kostur
- Þekking á áætlanagerð og kostnaðarmati er kostur
- Reynsla af ráðgjöf til mismunandi hagaðila er kostur
- Mikil hæfni í mannlegum samskiptum og hópstarfi
- Hæfni til framsetningar og greiningar á flóknum gögnum og miðlun upplýsinga á íslensku í ræðu og riti
- Skipulagsfærni, nákvæmni og hæfileiki til að vinna sjálfstætt
- Geta unnið vel undir álagi
- Góð kunnátta í ensku er kostur
- Færni í notkun á algengum hugbúnaði sem tengist skrifstofustörfum

Um er að ræða 100% starf og æskilegt er að starfsmaður geti hafið störf sem fyrst. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og hlutaðeigandi kjarafélags. Nánari upplýsingar um starfið veitir Ólafur Már Stefánsson deildarstjóri gatnadeildar í síma 411-1111 og / eða ***Olafur.Mar.Stefansson@reykjavik.is*** Sótt er um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar ***www.reykjavik.is*** undir laus störf „**Verkefnastjóri á gatnadeild**". Umsóknarfrestur er til og með 25. nóvember 2021.

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

MENNINGARMIÐSTÖÐ ÞINGEYINGA

FORSTÖÐUMAÐUR

Menningarmiðstöð Þingeyinga leitar að kraftmiklum og metnaðarfullum einstaklingi í starf forstöðumanns.

Starfssvið:
Starfið felur í sér framkvæmdastjórn að því er varðar stefnumótun, þróun, rekstur og alla almenna starfsemi Menningarmiðstöðvarinnar.
- Rekstur og fjármálastjórn.
- Starfsmannamál.
- Uppbygging sýninga og viðburðahald.
- Samstarf við stjórn og aðra hagaðila.
- Samstarf við innlend og erlend söfn og samtök tengd starfinu.

Menntunar- og hæfniskröfur
- Háskólanám á menningarsögulegum grunni; safnfræði, sagnfræði, fornleifafræði eða skyldum greinum sem nýtist í starfi.
- Þekking og reynsla af safnastarfi og/eða öðru menningarstarfi.
- Stjórnunarreynsla og/eða menntun í stjórnun.
- Góðir samskiptahæfileikar.
- Gott frumkvæði og skipulagshæfni.
- Góð kunnátta í íslensku bæði í riti og framsögn. Færni í ensku og norðurlandamálum.
- Góð tölvukunnátta.

Menningarmiðstöð Þingeyinga er sjálfseignarstofnun á vegum þingeyskra sveitarfélaga. Undir Menningarmiðstöð Þingeyinga heyrir m.a. starfsemi byggðasafna, héraðskjalasafns og ljósmyndasafns Þingeyinga. Einnig rekstur bókasafns Norðurþings. Á vegum stofnunarinnar eru fjórir sýningarstaðir og skrifstofur og heilsársstarfsemi er í Safnahúsinu á Húsavík. Menningarmiðstöðin er viðurkennt safn sem hlaut íslensku safnaverðlaunin árið 2012. Stofnunin tekur þátt í samstarfi safna og safnamanna innanlands og á alþjóðavísu.

Launakjör eru í samræmi við kjarasamninga Launanefndar sveitarfélaga við aðildarfélög BHM.
Nýr forstöðumaður þarf að geta tekið til starfa sem fyrst.

MÖGNUM

Umsóknarfrestur er til og með **20. nóvember 2021 og sækja skal um á www.mognum.is.**
Umsókn þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni umsækjanda.
Nánari upplýsingar veitir Sigríður Ólafsdóttir hjá Mögnum, sigga@mognum.is.



Við ráðum

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

Stjórnendaleit

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

Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

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

Almennar ráðningar á markaði

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

Sveigjanleg nálgun

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

Matstæki

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

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

Ráðgjöf við starfslok

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

ráðum
ráðningarstofa

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

Stöðvarstjóri

Eldsneytisafgreiðslan leitar að starfsmanni í starf stöðvarstjóra. Stöðvarstjóri hefur umsjón með daglegri starfsemi og er ábyrgur fyrir því að tryggja að allir þættir starfseminnar séu í samræmi við kröfur og ferla og að reglum um öryggi og gæði sé fylgt í hvívetna. Kostur ef viðkomandi hefur unnið samkvæmt öryggistjórnunarkerfi og hefur reynslu í fyrirbyggjandi viðhaldi eða umbótastarfi. Leitað er að aðila sem er skipulagður, nákvæmur og fær í mannlegum samskiptum.

Helstu verkefni

- Dagleg umsjón með rekstri stöðvarinnar
- Verkstjórn og umsjón með starfsmönnum
- Móttaka, varðveisla, afhending og birgðauppgjör eldsneytis
- Umsjón með sýnatökum og nauðsynlegum rannsóknum á eldsneytinu
- Umsjón með viðeigandi tækjabúnaði stöðvarinnar og á flughlaði
- Umsjón með mannvirkjum og öðrum eignum stöðvarinnar ásamt minniháttar viðhaldi
- Þátttaka í úttektum með gæða- og öryggistjóra
- Eftirlit með að starfsmenn starfi skv. skrifuðum verklagsreglum
- Eftirfylgni með lokun frávika
- Vinna og samskipti við ytri aðila í samræmi við verkefni
- Önnur tilfallandi verkefni

Hæfniskröfur

- Nám í vélfræði, verkfræði, tæknifræði eða sambærilegt. Reynsla af framangreindu getur vegið meira en nám ef svo ber undir
- Nám í stjórnun eða rekstri er mikill kostur
- Reynsla af stjórnun er skilyrði
- Öryggis- og gæðavitund er mikilvæg
- Kostur ef viðkomandi hefur unnið samkvæmt öryggistjórnunarkerfi og hefur reynslu í fyrirbyggjandi viðhaldi eða umbótastarfi
- Góð almenn tölvukunnátta
- Góð færni í ensku í töluðu og rituðu máli
- Framúrskarandi samskipta- og samstarfsfærni
- Skipulagshæfni og reynsla af verkefnastýringu
- Geta til að vinna undir álagi
- Hreint sakavottorð er nauðsynlegt

EAK er fyrirtæki sem tekur á móti, geymir og afgreiðir flugvélaeldsneyti á Keflavíkurflugvelli. Starfsstöð er á Keflavíkurflugvelli en þar starfa á vegum fyrirtækisins 30-40 starfsmenn. Alþjóðleg viðmið fyrir flugeldsneyti eru notuð í starfseminni.

Umsóknarfrestur er til og með 21. nóvember nk.

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

Umsókn skal fylgja ferilskrá og kynningarbréf sem greinir frá ástæðu umsóknar.

Nánari upplýsingar veitir:
Yrsa Guðrún Þorvaldsdóttir, yrsa@hagvangur.is

hagvangur.is

HAGVANGUR

Fyrirtæki ársins 2021

hagvangur.is

HAGVANGUR

Háskólinn á Akureyri auglýsir lausar til umsóknar tvær 100% stöður lektora við Hjúkrunarfræðideild HA

Háskólinn á Akureyri
University of Akureyri

Einnig er möguleiki á ráðningu í hlutastarf

Háskólinn á Akureyri er eini háskólinn á Íslandi sem býður upp á sveigjanlegt nám í hjúkrunarfræði. Námið er fjögurra ára nám til BS prófs. Niðurstöður kannana meðal stúdenta sýna ánægju með gæði og innihald námsins. Nám í hjúkrunarfræði er fyrir öll kyn

Fastráðið starfsfólk deildarinnar er tæplega 20 - metnaðarfullur hópur, samsettur af akademísku starfsfólki, verkefnastjórum og aðjúnktum. Einnig koma fjölmargir stundakennarar að kennslu í deildinni bæði í fræðilegu og klínísku námi

Helstu verkefni og ábyrgð

- Leitað er að öflugum einstaklingum til að annast kennslu, rannsóknir og stjórnun við deildina
- Næsti yfirmaður er formaður Hjúkrunarfræðideildar
- Starfsvettvangur er Háskólinn á Akureyri

Hæfniskröfur

- Doktorspróf frá viðurkenndum háskóla
- Þekking og reynsla í samræmi við alþjóðleg viðmið fyrir viðkomandi starfsheiti á fræðasviðinu, staðfest með áliti dómnefndar
- Reynsla af kennslu og rannsóknum á háskólastigi er skilyrði
- Krafist er góðrar hæfni í mannlegum samskiptum, góðrar færni í að miðla þekkingu og skipulagshæfni
- Gott vald á íslensku og ensku, jafnt töluðu sem rituðu máli. Miðað er við að umsækjandi uppfylli skilyrði í samræmi við málstefnu skólans á starfstíma

Frekari upplýsingar um starfið

- Stöðurnar eru veittar frá og með 1. júní 2022
- Ráðningartími er tímabundinn til fimm ára en viðkomandi getur óskað eftir ótímabundinni ráðningu að þeim tíma liðnum samkvæmt reglum nr. 258/2016 um störf dómnefndar og ráðningar akademískra starfsmanna við Háskólann á Akureyri
- Framgangur í stöðu dósents eða prófessors kemur til greina við ráðningu hafi umsækjandi hæfi til þess að mati dómnefndar



Upplýsingar um starfið veita:

Margrét Hrönn Svavarsdóttir – mhs@unak.is – 460 8471
Sigríður Sía Jónsdóttir – siaj@unak.is – 460 8472

Sótt er um starfið á heimasíðu Háskólans á Akureyri eða Starfatorgi

Umsóknarfrestur er til og með 13. desember 2021

Bændasamtök Íslands leita að öflugum starfskrafti

Um er að ræða fjölbreytt og krefjandi starf sem reynir á frumkvæði og úthald í áhugaverðum verkefnum á fagsviði nautgriparæktar.

Sérfræðingur á fagsviði nautgriparæktar ber m.a. ábyrgð á:

- *Faglegum og félagslegum verkefnum viðkomandi búgreinar.*
- *Úrvinnslu gagna og miðlun upplýsinga um mjólkur- og kjötframleiðslu.*
- *Ytra umhverfi greinarinnar og hagsmunagæslu.*
- *Þjónustu, ráðgjöf og miðlun upplýsinga til félagsmanna.*
- *Aðkoma og undirbúningur að endurskoðun búvörusamnings.*

Menntunar- og hæfniskröfur:

- *Menntun sem nýtist í starfi.*
- *Þekking á starfsemi félagasamtaka.*
- *Gott vald á úrvinnslu og framsetningu tölulegra upplýsinga.*
- *Hæfileiki til að starfa í teymi og færni í samskiptum.*
- *Hæfileiki til að vinna sjálfstætt.*
- *Frumkvæði og metnaður.*
- *Færni til að vinna í hópi og hæfni til að leiða mál til lykta.*
- *Góð íslensku- og enskukunnátta í ræðu og riti.*

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

Upplýsingar um starfið veitir Vigdís Häsler framkvæmdastjóri Bændasamtaka Íslands.

Umsóknir, merktar **Umsókn um starf sérfræðings,** berist eigi síðar en 22. nóvember nk. á netfangið vigdis@bondi.is.

Vakin er athygli á því að þeir sem ráðnir verða geta haft starfsstöð utan höfuðborgarsvæðisins.

Bændahöllin Hagatorgi 1, 107 Reykjavík

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625

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



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

RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF



Viltu móta **vinnuveitandahlutverk ríkisins?**

Fjármála- og efnahagsráðuneytið leitar að öflugum stjórnanda í embætti skrifstofustjóra kjara- og mannauðssýslu ríkisins (KMR).

— HÆFNISKRÖFUR

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, meistarapróf eða sambærilegt nám skilyrði;
- Yfirsýn og þekking á þáttum sem hafa áhrif þróun vinnumarkaðar og samspili hans og almennrar efnahags- og samfélagsþróunar;
- Þekking og reynsla af starfsemi ríkisins eða hliðstæðri starfsemi er kostur;
- Árangursrík reynsla af stefnumótun, stjórnun og umbótavinnu stórra skiplagsheilda er skilyrði;
- Greiningarhæfni og stefnumiðuð nálgun á viðfangsefnin;
- Staðfesta og sannfærandi samskiptahæfni ásamt forystuhæfileikum, getu og vilja til að hvetja aðra til árangurs.
- Færni til tjáningar í ræðu og riti á íslensku og ensku er nauðsynleg.

Skrifstofustjóri KMR þarf að hafa skýra framtíðarsýn og góða þekkingu á þeim þáttum sem hafa áhrif á þróun vinnumarkaðsins og samspili hans og almennrar efnahagsþróunar. Hann hefur frumkvæði, metnað og seiglu til að sýna árangur og hrinda verkefnum í framkvæmd.

KMR fer með vinnuveitendahlutverk fyrir ríkið í heild og er leiðandi við mótun mannauðs- og kjarastefnu fyrir ríkið og stofnanir þess og fylgir framkvæmd hennar eftir. Rúmlega 18 þúsund manns starfa hjá ríkinu í rúmlega 160 stofnunum.

Hlutverk KMR er að stuðla að framþróun í starfsumhverfi hjá ríkinu og að styrkja forsendur þess að veitt sé skilvirk og vönduð opinber þjónusta. Lögð er áhersla á að greina tækifæri til að efla mannauð og stjórnun og innleiða umbætur í allri starfsemi ríkisins.

Eitt helsta verkefnið framundan er að mæta framtíðaráskorunum og móta sýn um ríkið sem vinnuveitanda. Markmiðið er að ríkið sé eftirsóknarverður og framsækinn vinnustað.

Umsókn skal fylgja ferilskrá og ítarlegt kynningarbréf með rökstuðningi um færni viðkomandi til að gegna embættinu.

Nánari upplýsingar veita Guðmundur Árnason ráðuneytisstjóri og Guðrún Ögmundsdóttir skrifstofustjóri. Sótt er um embættið á starfatorg.is þar sem er að finna frekari upplýsingar. Umsóknarfrestur er til og með 18. nóvember nk.

Stjórnarráð Íslands
Fjármála- og efnahagsráðuneytið

Fjarskiptastofa

Hlutverk Fjarskiptastofu er að stuðla að netöryggi ásamt hagkvæmri, öruggri og aðgengilegri fjarskiptaþjónustu og efla virka samkeppni á markaði. Hjá Fjarskiptastofu starfa hátt í 40 manns, aðallega sérfræðingar við úrlausn verkefna á sviði netöryggis, tæknimála, viðskipta og laga sem tengjast hlutverki stofnunarinnar.

Sérfræðingur í netöryggissveit Fjarskiptastofu - CERT-ÍS

Fjarskiptastofa óskar eftir að ráða í stöðu sérfræðings í Netöryggissveitina CERT-ÍS. Netöryggissveitin hefur það hlutverk að fyrirbyggja, draga úr og bregðast við hættu vegna netárása eða hliðstæðra öryggisatvika í þeim tölvukerfum sem falla undir starfssvið hennar.

Sérfræðingur í netöryggissveit mun taka þátt í örum uppbyggingarfasa sveitarinnar og bjóðast góð tækifæri til frekari þróunar í starfi í sveigjanlegu og kviku vinnuumhverfi.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Meðhöndlun öryggisatvika og veikleika í tölvu- og netkerfum
- Samhæfing við sviðshópa mikilvægra innviða
- Viðhalda ástandsvitund netöryggismála innan netumdæmis Íslands
- Þátttaka í alþjóðlegu samstarfi CERT/CSIRT teyma
- Ráðgjöf og upplýsingagjöf varðandi netöryggismál

Hæfnikröfur

- Háskólapróf sem nýtist í starfi, svo sem í verk-, tækni- eða tölvunarfræði, eða haldgóða reynslu á sviði netöryggismála
- Umsækjendur þurfa að eiga auðvelt með að starfa sjálfstætt sem og í hópi
- Gerð er krafa um mikla greiningarhæfni, ögguð og skipulögð vinnubrögð í meðhöndlun atvika og úrvinnslu þeirra
- Búa yfir skilningi á net- og upplýsingaöryggi ásamt færni til að meta upplýsingar um áhættu og áhrif
- Geta til að miðla tæknilegum upplýsingum til annarra
- Góð íslensku og enskukunnátta, bæði töluð og í rituðu máli, er áskilin

Frekari upplýsingar um starfið

Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið. Krafist er sakavottorðs. Umsækjandi þarf að gangast undir og standast bakgrunnsskoðun og öryggisvottun Ríkislögreglustjóra.

Umsóknarfrestur er til og með 22. nóvember nk.

Umsóknir óskast fylltar út á Starfatorgi.
Fjarskiptastofa hvetur einstaklinga af öllum kynjum til að sækja um starfið.
Litið er svo á að umsókn gildi í 6 mánuði frá dagsetningu hennar, nema umsækjandi ákveði umsókninni skemmri gildistíma.

Nánari upplýsingar veitir Guðmundur Arnar Sigmundsson - gudmundur@fjarskiptastofa.is

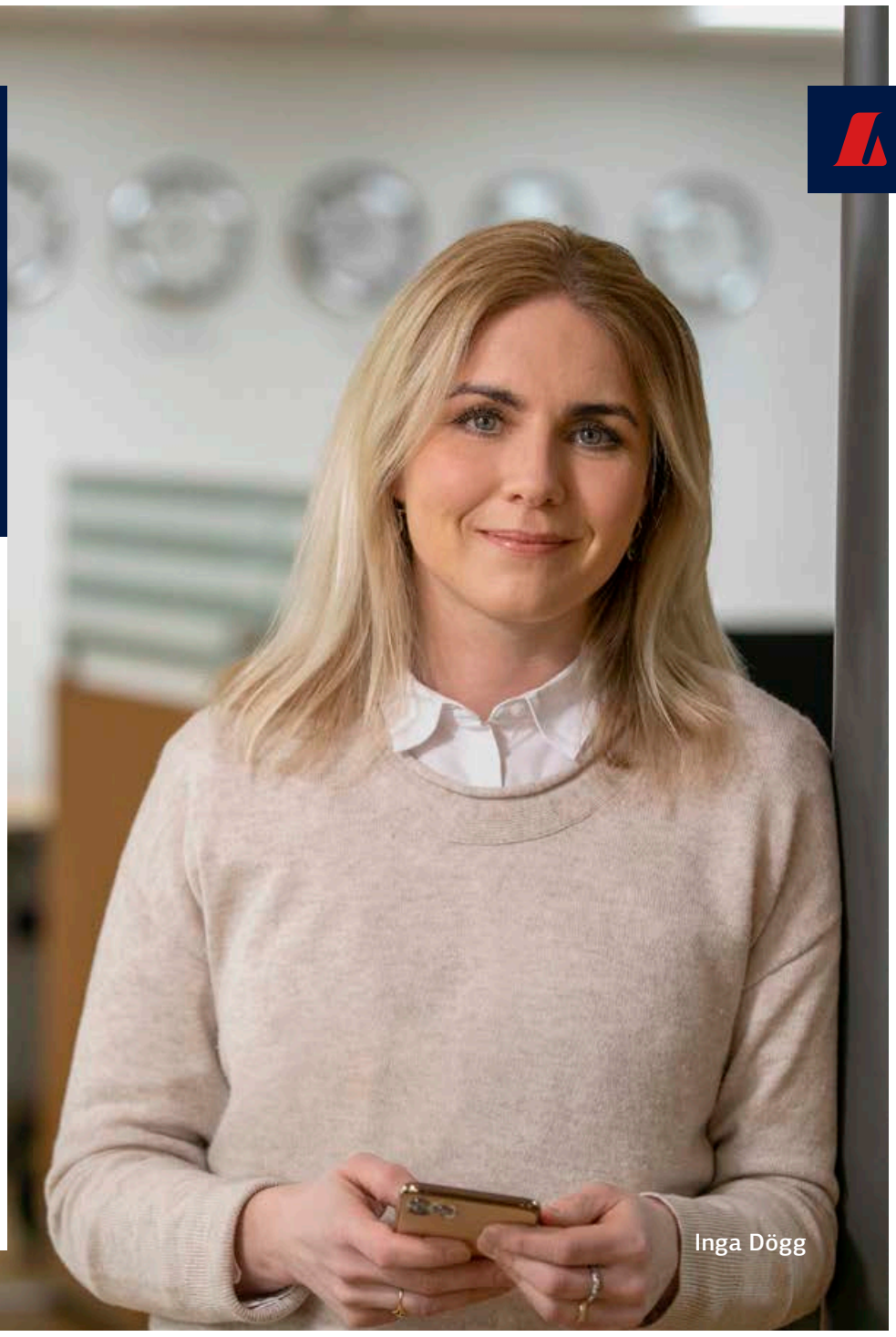
„Við tökumst á við krefjandi og skemmtileg verkefni á hverjum degi“

Unix kerfisstjóri

Öryggissérfræðingur

Við leitum að metnaðarfullum einstaklingum til að sinna rekstri tölvukerfa bankans. Okkar hlutverk er að hámarka gæði og uppitíma til að tryggja öruggt aðgengi viðskiptavina og starfsfólks að kerfum og gögnum.

Nánari upplýsingar | atvinna.landsbankinn.is


Inga Dögg

Starfaðu hjá okkur og breyttu heiminum

Tækniskólinn leitar að öflugum leiðtogum í störf skólastjóra Skipstjórnarskólans og Véltækniskólans og mannauðsstjóra Tækniskólans. Við leitum að metnaðarfullum einstaklingum með góða menntun og víðtæka reynslu sem brenna fyrir velferð nemenda og starfsfólks.

Mannauðsstjóri Tækniskólans

Starfssvið:

- Virkur stuðningur við stjórnendur og starfsfólk í mannauðsmálum
- Ábyrgð á ráðningaferli og nýliðaþjálfun í samstarfi við stjórnendur
- Launa- og kjaramál í samstarfi við fjármálastjóra
- Þróun vinnustaðamenningar í samstarfi við stjórnendur og starfsfólk
- Stefnumótun og ábyrgð á þróun og eftirfylgni mannauðsstefnu
- Þróun ferla og umbóta á sviði mannauðsmála
- Mótun fræðslustefnu og eftirfylgni með fræðsluáætlun
- Framkvæmd og eftirfylgni vinnustaðagreininga

Skólastjóri Skipstjórnarskólans og Véltækniskólans

Starfssvið:

- Veitir Skipstjórnarskólanum og Véltækniskólanum forstöðu en í þeim starfa um 25 manns og eru nemendur um 400 talsins
- Sér til þess að kennsluhættir og inntak náms sé í fremstu röð hverju sinni
- Ber ábyrgð á að kennsla og námsmat sé í samræmi við lög og reglur
- Annast innritun, mat á námi og undirbýr útskrift í samvinnu við aðra stjórnendur
- Upplýsingagjöf og samskipti við nemendur og forráðamenn
- Skipuleggur vinnutilhögun innan skólanna og ber ábyrgð á ráðningum kennara og annarra starfsmanna
- Leiðir umbótastarf og tekur þátt í stefnumótun skólans
- Vinnur að þverfaglegu samstarfi innan og utan skóla

Nánari upplýsingar um störfin og hæfnikröfur er að finna á tskoli.is og alfred.is.

Upplýsingar veitir Hildur Ingvarsdóttir skólameistari (hi@tskoli.is). Með umsókn skal fylgja kynningarbréf og ferilskrá þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi til að gegna starfinu.

Umsóknir berist í gegnum alfred.is.
Umsóknarfrestur er til og með 28. nóvember 2021.

Öllum umsóknum verður svarað og fullum trúnaði heitið.

tskoli.is

Tækniskólinn
skóli atvinnulífsins

Forstöðumaður
Rannsóknarmiðstöðvar Íslands

Rannís styður þekkingarsamfélagið með rekstri samkeppnissjóða á sviði innviða, rannsókna og nýsköpunar, auk markáætlunar stjórnvalda á sviði vísinda og tækni.

Rannís fer með umsýslu helstu sjóða á sviði menntunar og menningar á Íslandi, auk samstarfsáætlana ESB og norrænna áætlana sem veita styrki til samstarfsverkefna, náms og þjálfunar Rannís veitir aðstoð og fer með kynningu á alþjóðlegum sóknarfærum og samstarfsmöguleikum, ásamt því að greina og kynna áhrif rannsókna, menntunar og menningar á þjóðarhag.

Þá veitir Rannís faglega aðstoð og þjónustu við undirbúning og framkvæmd vísinda- og tæknistefnu Vísinda- og tækniráðs.

Hjá Rannís starfa 54 starfsmenn á fjórum sviðum stofnunarinnar.

Mennta- og menningarmálaráðuneyti auglýsir laust til umsóknar embætti forstöðumanns Rannsóknamiðstöðvar Íslands.

Rannsóknamiðstöð Íslands (Rannís) er þjónustu- og umsýslustofnun sem hefur það hlutverk að treysta stoðir íslensks samfélags með stuðningi við rannsóknir, nýsköpun, menntun og menningu.

Rannís heyrir undir mennta- og menningarmálaráðuneyti og starfar á grundvelli laga um opinberan stuðning við vísindarannsóknir, nr. 3/2003. Forstöðumaður annast daglegan rekstur stofnunarinnar, er í fyrirsvari fyrir hana út á við og ber ábyrgð á rekstri hennar og að starfsemi hennar sé í samræmi við lög og stjórnvaldsfyrirmæli. Jafnframt annast forstöðumaður ráðningu annarra starfsmanna stofnunarinnar.

Menntunar- og hæfnikröfur

- Háskólapróf á meistarastigi í sem nýtist í starfi áskilin, doktorspróf æskilegt.
- Umfangsmikil stjórnunarreynsla og leiðtogahæfni.
- Yfirgripsmikil þekking og reynsla af starfsumhverfi rannsókna og nýsköpunar á innlendum og erlendum vettvangi.
- Þekking og reynsla af opinberum fjármálum, rekstri og áætlanagerð.
- Reynsla af alþjóðasamstarfi nauðsynleg.
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu.
- Afburða samskiptahæfni og færni í að skapa liðsheild á vinnustað.
- Reynsla af stefnumótun, stjórnun rannsókna og/eða nýsköpunarverkefna æskileg.
- Skýr framtíðarsýn fyrir starfsemi stofnunarinnar og hæfileiki til nýsköpunar í starfi.
- Gerð er krafa um afburða ritfærni og góða tjáningu í íslensku, ensku og einu Norðurlandamáli. Kunnátta í þýsku eða frönsku er kostur.

Leitað er að kraftmiklum og hugmyndaríkum einstaklingi sem býr yfir leiðtogahæfileikum og náð hefur árangri í stjórnun og rekstri. Viðkomandi geti sýnt með frumkvæði til að leiða Rannís áfram í alþjóðlegu og síbreytilegu umhverfi.

Boðið er upp á krefjandi starf í frjóu starfsumhverfi skipuðu öflugum sérfræðingum á sviði vísinda- og tæknimála. Starfið felur í sér náið samstarf við ráðuneyti og starfsnefndir Vísinda- og tækniráðs, sem og stofnanir og stjórnvöld á alþjóðavettvangi.

Mennta- og menningarmálaráðherra skipar forstöðumann Rannís til fimm ára frá **1. apríl 2021**.

Nánari upplýsingar um ráðningu og kjör ásamt upplýsingum um umsókn og umsóknarfrest má finna á Starfatorgi.

Stjórnarráð Íslands
Mennta- og menningarmálaráðuneytið

Prentari óskast

Prentari óskast til starfa.
Þarf að geta unnið sjálfstætt.
Reglusemi og stundvísi skilyrði.

Vinnutími er mán. - fim. frá kl. 8-16, föstudaga er unnið frá 8-14.30.

Vinsamlegast sendið umsókn og ferilskrá á helgi@litlaprent.is

Litlaprent
Stór verk lítið mál

MIÐAPRENT
Flestar gerðir límmiða

Framúrskarandi fyrirtæki 2014 - 2016

Skemmuvegi 4 | 200 Kópavogi | Sími 540 1800
litlaprent@litlaprent.is | litlaprent.is
midaprent@midaprent.is | midaprent.is

Seltjarnarnesbær
Laust starf

Grunnskóli Seltjarnarness

- **Smíðakennsla,** 65% staða tímabundin afleysing

Nánari upplýsingar um starfið og skil umsóknar má finna á Ráðningarvef Seltjarnarnesbæjar **seltjarnarnes.is – Störf í boði**

Umsóknarfrestur er til 22. nóvember næstkomandi.

Í samræmi við jafnréttisáætlun Seltjarnarnesbæjar eru karlar jafnt sem konur hvött til að sækja um starfið. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og hlutaðeigandi stéttarfélags.

JAFNLAUNAVOTTUN 2019 - 2022

SELTJARNARNESBÆR

seltjarnarnes.is

Danmarks Ambassade søger ny medarbejder

Position: Administrativ medarbejder / Administrative Officer **Type of employment:** Permanent fuldtidsansættelse **Starting date:** Hurtigst muligt
Location: Danmarks Ambassade i Reykjavik, Hverfisgata 29 **Deadline for application:** 21 November 2021

Danmarks Ambassade søger en engageret, serviceminded og dygtig kollega til vores team i Reykjavik. Som administrativ medarbejder med ansvar for økonomi får du en vigtig rolle i ambassadens daglige arbejde sammen med dine 5 øvrige kolleger inklusiv ambassadøren.

Som administrativ medarbejder får du mulighed for at arbejde med alle aspekter af det bilaterale samarbejde Island og Danmark i mellem. Dine ansvarsområder vil være tredelte og vil foruden administrative og PA-relaterede opgaver for ambassadøren og souschefen omfatte ambassadens budget og kontrol med ambassadens forbrug, regninger og lønudbetalinger samt konsulære opgaver. Politiske og/eller handelsog eksportrelaterede opgaver vil være ad hoc afhængigt af ansøgerens CV og erfaring.

Vi forventer at du taler flydende dansk, islandsk og engelsk. Vi forestiller os, at du kommer fra en lignende administrativ stilling, f.eks. i den offentlige eller private sektor.

Vi tilbyder en interessant stilling med afvekslende opgaver. Du vil blive involveret i de fleste facetter af ambassadens arbejde, hvilket kræver en fleksibel og motiveret tilgang i tæt samspil med ambassadøren, kollegerne på ambassaden og udenrigsministeriet i København.

Kerneopgaver og ansvarsområder som konsulær medarbejder

- Administrative og PA-relaterede opgaver for ambassadøren og souschefen
- Økonomisk kontrol med ambassadens budget, betaling af regninger og lønudbetalinger
- Konsulære opgaver herunder borgerbetjening i bredt omfang (pas, visum m.m.).

Personlige og sociale kvalifikationer

- Dedikeret og positiv holdspiller med evnen til at arbejde selvstændigt og proaktivt
- Serviceminded og veludviklet situationsfornemmelse
- Stærk ansvarsfølelse og evnen til at "multitaske" og levere under tidspres.

Kvalifikationskrav

- Flydende i dansk, islandsk og engelsk – skriftligt såvel som mundtligt
- Bred viden om økonomi og budgetkontrol i små organisationer
- IT-kundskaber og solidt kendskab til Microsoft Office
- Erfaring med statsligt, politisk eller handelsrelateret arbejde er en fordel

Løn og kontrakt

Udenrigsministeriet ser mangfoldighed som en styrke og ønsker at beskæftige medarbejdere med forskellig baggrund. Vi opfordrer derfor alle kvalificerede, uanset alder, køn, religion og etnicitet, til at søge en stilling i UM.
Løn sker i overensstemmelse med kvalifikationer og ambassadens lønpolitik samt de islandske tariffer og takster.

Stillingen som administrativ medarbejder besættes lokalt i overensstemmelse med ambassadens regler herfor. Vi er en arbejdsgiver med fokus på diversitet og lige muligheder for alle og tilbyder 25 betalte feriedage årligt, lokal sundhedsforsikring, 24/7 dækning af det danske udenrigsministeriums kollektive private ulykkesforsikring.

Du kan læse mere om Danmarks Ambassade i Reykjavik og vores aktiviteter på vores hjemmeside eller vores Facebookprofil. For yderligere information om den ledige stilling er du velkommen til at kontakte souschef Adam Grønholm på +354 888 4116 / adagro@um.dk

Ansøgning på dansk, CV og eventuelle referencer og anbefalinger bedes sendes med emnefeltet "Administrativ medarbejder" til rekamb@um.dk. Udvalgte kandidater bliver inviteret til samtale og en forudgående sprogprøve.

Den udvalgte kandidat skal kunne sikkerhedsgodkendes af de danske myndigheder.

Danmarks Ambassade • Hverfisgata 29 • 101 Reykjavik • Iceland

Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í 50 ár

hagvangur.is

HAGVANGUR

Viltu stuðla að vinnuvernd og öryggi?

Við óskum eftir að ráða sérfræðing í fyrirtækjaeftirliti á starfsstöð Vinnueftirlitsins í Reykjavík.

Við leitum að metnaðarfullum, sjálfstæðum og drífandi einstaklingi með mikinn áhuga á vinnuvernd, til að ganga til liðs við teymi sérfræðinga sem hafa eftirlit með að atvinnurekendur fari að lögum nr. 46/1980, um aðbúnað, hollustuhætti og öryggi á vinnustöðum. Starfið heyrir undir sviðsstjóra öryggis og tæknisviðs.

Helstu verkefni og ábyrgð
- Undirbúningur og framkvæmd fyrirtækjaeftirlits
- Gerð skýrslna vegna eftirlits og eftirfylgni með fyrirmælum
- Rannsókn vinnuslysa
- Þátttaka í teymisvinnu og umbótastarfi
- Upplýsingagjöf og leiðbeiningar til atvinnurekenda og starfsfólks með áherslu á vinnuvernd og á forvarnir

Menntun, hæfni og reynsla:
- Menntun sem nýtist í starfi, s.s. í iðn- eða tæknifræði
- Þekking og reynsla af farsælli teymisvinnu og stýringu verkefna
- Reynsla að eftirlitsstörfum kostur
- Reynsla að textaskrifum og skýrslugerð
- Góð greiningarhæfni
- Frumkvæði, skipulagshæfni og sjálfstæði í starfi
- Mikil hæfni í samskiptum
- Mjög góð færni í íslensku og góð færni í ensku nauðsynleg. Vald á norðurlandatungumáli kostur
- Góð almenn tölvukunnátta nauðsynleg

Vinnueftirlitið er miðstöð vinnuverndarstarfs í landinu. Hlutverk okkar er að tryggja að allir komi heilir heim úr vinnu.

Lykilþáttur í starfseminni er að stuðla að öruggu og heilsusamlegu vinnuumhverfi með áherslu á forvarnir og eftirlit með vinnuumhverfi, vinnuvélum og tækjum.

Starfsfólk í eftirliti heimsækir vinnustaði til að fylgja því eftir að farið sé að vinnuverndarlögum og -reglugerðum.

Gildi Vinnueftirlitsins eru *frumkvæði, forvarnir og fagmennska.*

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

Starfshlutfall er 100% og starfið felur í sér ferðalög að hluta. Laun eru skv. kjarasamningum opinberra starfsmanna. Fólk af öllum kynjum er hvatt til að sækja um starfið.

Umsóknarfrestur er til 22. nóvember nk.

Umsóknum skal skilað á vefsíðu www.alfred.is. Senda skal ferilskrá á íslensku og kynningarbréf þar sem hæfni viðkomandi í starfið er rökstudd. Öllum umsóknum verður svarað. Umsóknir gilda í sex mánuði frá því umsóknarfrestur rennur út.

Nánari upplýsingar um starfið veita
Katrín Dóra Þorsteinsdóttir, sviðsstjóri katrin.thorsteinsdottir@ver.is eða
Hildur Ösp Gylfadóttir, mannauðsstjóri, hildur.gylfadottir@ver.is.

Vinnueftirlitið



TORG

ÚTGÁFUFÉLAGIÐ TORG EHF. ÓSKAR EFTIR AÐ RÁÐA

FJÁRMÁLASTJÓRA

Fjármálastjóri hefur yfirumsjón með fjármálum, áætlanagerð og greiningarvinnu fyrirtækisins.

Helstu verkefni:

- Dagleg fjármálastjórn fyrirtækisins
- Áætlanagerð og eftirfylgni
- Umsjón með upplýsingagjöf til stjórnenda
- Ábyrgð á fjárstýringu, greiðsluflæði og innheimtu
- Mánaðauppgjör og undirbúningur uppgjörs til endurskoðenda
- Virkt kostnaðareftirlit og þátttaka í almennri stjórnun félagsins

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf í viðskiptafræðum eða sambærileg menntun
- Reynsla af fjármálum og notkun bókhaldskerfa
- Þekking og reynsla af Dynamics 365 Business Central væri kostur
- Reynsla af uppgjörum, kostnaðareftirliti og gerð rekstraráætlana
- Góðir skipulags- og leiðtogahæfileikar
- Hæfni í mannlegum samskiptum.

Vinsamlega sendið umsókn til elisabet@torg.is
Umsóknarfrestur er til 22. nóvember nk.

FRÉTTABLAÐIÐ MARKAÐURINN HRINGBRAUT FRÉTTABLAÐIÐ.IS DV



Erum við að **leita að þér?**

Það eru spennandi tímar framundan hjá HEKLU og við leitum að metnaðarfullum, kröftugum og þjónustulunduðum einstaklingum með áhuga á bílum!

Um er að ræða fjögur störf og æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Við hvetjum öll kyn til að sækja um störf hjá HEKLU og leggjum áherslu á að starfsfólk njóti sömu kjara fyrir sambærileg störf.

Söluráðgjafi nýrra bíla

Helstu verkefni og ábyrgð

- Kynning, ráðgjöf og sala á bílum og aukahlutum
- Tilboðsgerð og eftirfylgni
- Samskipti við viðskiptavini
- Viðhald viðskiptatengsla
- Sjálfstæð vinnubrögð og frumkvæði

Hæfniskröfur

- Þekking á bílum og áhugi
- Framúrskarandi söluhæfileikar
- Rík þjónustulund og frumkvæði
- Góð almenn tölvukunnátta
- Menntun og reynsla sem nýtist í starfi

Söluráðgjafi nýrra bíla - Hlutastarf

Helstu verkefni og ábyrgð

- Kynning, ráðgjöf og sala á bílum og aukahlutum
- Viðhald viðskiptatengsla
- Samskipti við viðskiptavini
- Sjálfstæð vinnubrögð og frumkvæði
- Unnið er á laugardögum

Hæfniskröfur

- Þekking á bílum og áhugi
- Framúrskarandi söluhæfileikar
- Rík þjónustulund og frumkvæði
- Góð almenn tölvukunnátta
- Menntun og reynsla sem nýtist í starfi

Tilvalið með háskólanámi!

Söluráðgjafi atvinnubíla

Helstu verkefni og ábyrgð

- Kynning, ráðgjöf og sala á atvinnubílum og aukahlutum
- Samskipti við viðskiptavini
- Viðhald viðskiptatengsla
- Sjálfstæð vinnubrögð og frumkvæði
- Tilboðsgerð og eftirfylgni

Hæfniskröfur

- Þekking á bílum og áhugi
- Reynsla í fyrirtækjasölu
- Þekking á atvinnutækjum
- Framúrskarandi söluhæfileikar
- Rík þjónustulund og frumkvæði
- Góð almenn tölvukunnátta
- Menntun og reynsla sem nýtist í starfi

Vörustjóri

Helstu verkefni og ábyrgð

- Markaðsgreining
- Birgðastýring
- Sölu- og áætlunargerð
- Skýrslugerð
- Verð- og kostnaðarútreikningar
- Samskipti við birgja

Hæfniskröfur

- Menntun á sviði viðskipta, verkfræði eða sambærilegt
- Reynsla sem nýtist í starfi
- Sjálfstæð vinnubrögð og frumkvæði
- Góð enskukunnátta
- Úrvinnsla og framsetning á tölfræðigögnum
- Mjög góð þekking á upplýsingatækniforritum

Um 110 manns starfa hjá HEKLU sem er með umboð fyrir Audi, Volkswagen, Skoda og Mitsubishi.

Tækifæri er fyrir öflugan aðila til að þróast í starfi en HEKLA leggur áherslu á markvissa þjálfun og námskeiðahald.

Öflug liðsheild, gott mötuneyti og afburðar starfsaðstaða einkennir fyrirtækið sem hefur undanfarin ár verið leiðandi í sölu og þjónustu á umhverfisvænum bifreiðum.

Umsóknarfrestur er til og með 21. nóvember.
Nánari upplýsingar um störfin veitir Teitur H. Syen mannauðsstjóri HEKLU, teitur@hekla.is.

Umsóknum skal skilað á www.alfred.is/hekla

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

job
Finnum draumastarfið saman



Erum við að leita **að þér?**

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —



FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN



Beinn sími: 550 5625

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

STÖRF HJÁ GARÐABÆ

Flataskóli
- Umsjónarmaður frístundaheimilis

Sjálandsskóli
- Sérkennari á unglingastigi

Urriðaholtsskóli
- Frístundaleiðbeinendur
- Leikskólakennari
- Leiðbeinandi á leikskólastigi
- Sérkennari

Leikskólinn Akrar
- Deildarstjóri
- Leikskólakennari
- Leiðbeinandi

Leikskólinn Bæjarból
- Aðstoðarleikskólastjóri

Leikskólinn Kirkjuból
- Deildarstjóri
- Leikskólakennari

Leikskólinn Holtakot
- Deildarstjóri
- Leikskólakennarar

Leikskólinn Mánahvoll
- Leikskólakennarar

Garðalundur
- Frístundaleiðbeinandi

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

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

GARÐABÆR
gardabaer.is

intellecta.is

RÁÐNINGAR

RÍKISKAUP AÐILI AÐ RAMMASAMNINGI

intellecta

Sérfræðingur í ökunámi



Samgöngustofa auglýsir lausa til umsóknar stöðu sérfræðings í ökunámi í deild leyfisveitinga og ökunáms á sviði umferðar og þjónustu hjá stofnuninni. Deild leyfisveitinga og ökunáms á sviði umferðar og þjónustu er ný deild innan Samgöngustofu og því er þróun og uppbygging verkefna fram undan, m.a. tengt einföldun á stjórnsýslu og rafvæðingu ferla. Við leitum að einstaklingi sem hefur áhuga á ökunámi, umferðaröryggismálum, stöðugum umbótum og er góður liðsmaður. Starfshlutfall er 100%.

Helstu verkefni

- Umsýsla málefna ökunáms, ökukennslu og ökuréttinda
- Samskipti við hagsmunaðila og upplýsingamiðlun
- Þátttaka í vegferð um stafrænt ökunám
- Umfjöllun um lög og reglugerðir og innleiðing breytinga
- Eftirlit, m.a. með starfsemi ökukennara, ökuskóla og prófdómara
- Námskrárgerð
- Samning bóklegra prófa
- Innihald og framkvæmd ökuprófa
- Gerð verklagsreglna

Menntunar- og hæfnikröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Þekking á umferðarmálum kostur, t.d. ökukennsla eða umferðareftirlit
- Reynsla af námskrár- og prófagerð er kostur
- Þekking og reynsla af stjórnunarkerfum, s.s. gæðastjórnunarkerfum, er kostur
- Skipulagshæfni og sterk ferla- og umbótahugsun
- Sjálfstæði, frumkvæði og metnaður í starfi
- Mjög góð íslensku- og enskukunnátta
- Hæfni til að tjá sig í rituðu og mæltu máli

Umsóknarfrestur er til 22. nóv. 2021

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

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

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

Við hvetjum öll kyn til að sækja um.

Ármúli 2 | 108 Reykjavík | Sími 480 6000

Samgöngustofa

RÁÐGJÖF RÁÐNINGAR RANNSÓKNIR

RÍKISKAUP AÐILI AÐ RAMMASAMNINGI

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

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

intellecta

Reykjavíkurborg
Mannréttinda- og lýðræðisskrifstofa Reykjavíkurborgar

Verkefnastjóri í innflytjendamálum

Laus er til umsóknar staða verkefnastjóra í innflytjendamálum á mannréttinda- og lýðræðisskrifstofu Reykjavíkurborgar. Um er að ræða 100% starf. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.

Mannréttinda- og lýðræðisskrifstofa ber ábyrgð á því að fylgja eftir mannréttindastefnu Reykjavíkurborgar.

Helstu verkefni og ábyrgð
- Framfylgja mannréttindastefnu Reykjavíkurborgar með áherslu á málefni innflytjenda.
- Vinna með fjölmenningarráði Reykjavíkurborgar.
- Tryggja upplýsingamiðlun til innflytjenda um þjónustu borgarinnar.
- Vinna fræðsluefni um málefni innflytjenda í samstarfi við annað starfsfólk skrifstofunnar.
- Sjá um fræðslu á vegum mannréttindaskrifstofu um málaflokkinn.
- Veita starfsfólki Reykjavíkurborgar ráðgjöf um þjónustu við innflytjendur.

Hæfnikröfur
- Háskólagráða sem nýtist í starfi.
- Þekking og reynsla af málefnum innflytjenda.
- Þekking af opinberri stjórnsýslu.
- Íslenskukunnátta á stigi C1 og enskukunnátta á stigi B2.
- Pólskukunnátta á stigi B1 kostur.
- Sjálfstæði, frumkvæði og skipulögð vinnubrögð.
- Þjónustulund og lipurð í samskiptum.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og hlutaðeigandi stéttarfélags.
Nánari upplýsingar um starfið veitir Anna Kristinsdóttir í tölvupósti anna.kristinsdottir@reykjavik.is

Umsóknarfrestur er til og með 24. nóvember nk.
Umsækjendur sæki um á heimasíðu Reykjavíkurborgar, www.reykjavik.is/storf

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

Seltjarnarnesbær
Laust starf

Grunnskóli Seltjarnarness

- **Smíðakennsla,** 65% staða tímabundin afleysing

Nánari upplýsingar um starfið og skil umsóknar má finna á Ráðningarvef Seltjarnarnesbæjar **seltjarnarnes.is – Störf í boði**

Umsóknarfrestur er til 22. nóvember næstkomandi.

Í samræmi við jafnréttisáætlun Seltjarnarnesbæjar eru karlar jafnt sem konur hvött til að sækja um starfið. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og hlutaðeigandi stéttarfélags.

JAFNLAUNAVOTTUN 2019 - 2022

SELTJARNARNESBÆR

seltjarnarnes.is

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625

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

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
- Móttekur 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

VALHÖLL

Aðstoð á tannlæknastofu

Aðstoðarmanneskja óskast í fullt starf á Tannlæknastofuna Valhöll, Urðarhvarfi 8B, Kópavogi. Viðkomandi þarf að geta hafið störf fljótlega.

Starfið felst m.a. í að aðstoða tannlækna við störf þeirra, símavörslu og afgreiðslu.

Á Tannlæknastofunni Valhöll starfa um 20 manns; tannlæknar, aðstoðarfólk og skrifstofufólk.

Umsóknir berist á atvinna@frettabladid.is merkt „Tannlæknastofa-1311"

Þarftu að ráða?

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

ráðum
ráðningarstofa

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



Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing

FAST Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is

ÚTBOÐ

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- **Safamýri 5 nýr leiksskóli. Endurbætur, fullnaðarfrágangur og lóðaframkvæmd,** útboð nr. 15350

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

Reykjavíkurborg
Innkaupaskrifstofa
Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík
Sími 411 1111
Netfang: utbod@reykjavik.is



BORGARPLAST 50
1971–2021

SÖLUSTJÓRI

Við leitum að öflugum starfsmanni til að veita sölu- og markaðsmálum félagsins forstöðu.

Helstu verkefni og ábyrgð

+ Sala á afurðum fyrirtækisins
+ Skipulag og stýring sölu- og markaðsstarfs
+ Markaðssetning á fyrirtækinu og afurðum þess
+ Umsjón með vefsíðu og samfélagsmiðlum
+ Markaðsgreiningar og áætlanagerð
+ Þátttaka í vöruþróun og mótun á vöruframboði

Kröfur um þekkingu og reynslu

+ Reynsla af sölustörfum
+ Reynsla af markaðsmálum
+ Þekking og reynsla af markaðssetningu á samfélagsmiðlum
+ Hæfni í mannlegum samskiptum
+ Reynsla af störfum í sjávarútvegi er kostur
+ Frumkvæði og sköpunargáfa
+ Góð íslensku- og enskukunnátta
+ Hæfni í textasmíð
+ Kunnátta á helstu hönnunarforrit er kostur
+ Góð almenn tölvukunnátta, þekking á Microsoft Dynamics NAV er kostur

Umsóknir með kynningarbréfi og ferilskrá skal senda í gegnum starfsauglýsingu Borgarplasts á vefsíðunni **alfred.is**. Umsóknarfrestur er til 21. nóvember 2021.

Borgarplast er iðnfyrirtæki sem starfrækir hverfisteypu í Mosfellsbæ sem framleiðir fiskiker, rotþrær, olíuskiljur og aðrar fráveitulausnir ásamt ýmsum öðrum vörum. Félagið rekur einnig frauðplastverksmiðju á Ásbrú sem framleiðir frauðkassa fyrir útflutning á ferskum fiski og frauðplast til húseinangrunar. **Borgarplast** leggur metnað í vandaða framleiðslu og eru vörur félagsins þekktar fyrir gæði. **Borgarplast** fagnar 50 ára afmæli sínu á árinu 2021. Skrifstofa félagsins er að Völuteig 31 í Mosfellsbæ og eru starfsmenn um 40 talsins.

Borgarplast ehf. • Völuteig 31 • 270 Mosfellsbæ

FASTEIGNA MIÐLUN

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 LYNGHÁLS 2 Í REYKJAVÍK



Eignin er sýnileg með góða aðkomu frá gatnamótum Hálsabrautar og Lyngháls. 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 Lynghálsi, þar er þvottaaðstaða 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.

Aðalúthlutun safnasjóðs 2022
Safnaráð auglýsir eftir umsóknum

Umsóknarfrestur er til kl. 16.00, þriðjudaginn 29. nóvember 2021

Í aðalúthlutun safnasjóðs eru veittir styrkir til eins árs og til 2-3 ára.

Styrkir til eins árs
Viðurkennd söfn geta sótt um styrki til eins árs, einnig geta viðurkennd söfn sótt um styrki í samstarfi við önnur söfn eða safnastarfsemi.
Sjóðnum er einnig heimilt að styrkja aðra starfsemi til að efla faglegt safnastarf.

Styrkir til 2-3 ára - Öndvegisstyrkir
Öndvegisstyrkjum er úthlutað til 2-3 ára með fyrirvara um fjármögnun sjóðsins og hægt er að sækja um allt að 15 milljónir króna í heildarstyrk yfir styrktímann.
Einungis viðurkennd söfn geta sótt um Öndvegisstyrki í safnasjóð.

Upplýsingar um safnasjóð, umsóknareyðublöð, úthlutunarreglur og leiðbeiningar má finna á vef safnaráðs, safnarad.is eða hjá framkvæmdastjóra safnaráðs, Þóru Björk Ólafsdóttur, thora@safnarad.is.

Hlutverk safnasjóðs er að styrkja starf þeirra safna sem falla undir safnalög nr. 141/2011. Mennta- og menningarmálaráðherra úthlutar styrkjum úr safnasjóði að fengnum tillögum safnaráðs.

Safnaráð/Lækjargötu 3/101 Reykjavík/Sími 534 2234/safnarad@safnarad.is/www.safnarad.is

Styrkir til menningar-samstarfs milli Noregs og Íslands

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

Umsækjendur verða að fylla út umsóknareyðublað á vef norska menningarráðsins (Norsk kulturråd) : https://www.kulturradet.no/stotteordning/-/vis/norsk-islandsk-kultursamarbeid

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

Umsóknarfrestur um styrki rennur út þann 2. desember nk.

Nánari upplýsingar er að finna á vefsíðu mennta- og menningar-málaráðuneytis: menntamálaráðuneyti.is

Stjórnarráð Íslands
Mennta- og menningarmálaráðuneytið

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

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

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 14. NÓVEMBER KL. 14:00-14:30







HAFNARTORG
TRYGGVAGATA 23

Hafnartorg skartar hágæða íbúðum. Allar innréttingar og tæki eru sérvaldar af innanhúsarkitekt til að mynda eina stílhreina heild og eru öll tæki og tæknibúnaður fyrsta flokks. Allt ytra efnisval byggingana er í hæsta gæðaflokki sem og allur lóðarfrágangur. Undir húsunum er stærsti bílakjallari landsins sem nær allt til Hörpunnar.

Verð frá **69.990.000**



Kári Sighvatsson
lögfræðingur / Löggiltur fasteignasali, sími 899 8815
kari@eignamidlun.is

Herdís Valb. Hölludóttir
Lögfræðingur / Löggiltur fasteignasali, sími 694 6166
herdis@eignamidlun.is

Ragnhildur Anna Gunnarsdóttir
Lögfræðingur / Löggiltur fasteignasali, sími 861 1197
ragnhildur@eignamidlun.is

Unnar Kjartansson
Löggiltur fasteignasali, sími 867 0968
unnar@eignamidlun.is

Reykjavík | Snæfellsbæ | Höfn Hornafirði

VALHÖLL FASTEIGNASALA STOFNUÐ 1995

Síðumúla 27 | 588 4477 | www.valholl.is



Ingólfur Geir Gissurarson
Framkvæmdastjóri, lögg. fasteignasali, leigumiðlari
896 5222
ingolfur@valholl.is



Heiðar Friðjónsson
Sölustjóri, löggiltur fasteignasali B.Sc
693 3356
heidar@valholl.is



Hildur Harðardóttir
Lögfræðingur, löggiltur fasteignasali, skjalagerð
897 1339
hildur@valholl.is



Snorri Snorrason
Löggiltur fasteignasali
895 2115
snorri@valholl.is



Hólmfríður Björgvinsdóttir
Ritari
588 4477
ritari@valholl.is



Hrafnhildur B. Baldursdóttir
Löggiltur fasteignasali
BA í stjórnmálafræði
862 1110
hrafnhildur@valholl.is



Pétur Steinar Jóhannsson
Aðstoðarm. fasteingasala
Snæfellsnesi
893 4718
petur@valholl.is



Anna F. Gunnarsdóttir
Löggiltur fasteignasali
Lista og innanhús Stilisti
892 8778
anna@valholl.is



Sturla Pétursson
Löggiltur fasteignasali
899 9083
sturla@valholl.is



Elín Viðarsdóttir
Löggiltur fasteignasali
695 8905
elin@valholl.is

Nútímaleg, kraftmikil og framsækin fasteignasala sem byggir á áratuga reynslu starfsmanna!

Framúrskarandi fyrirtæki 2015 2020

Fagleg þjónusta - Vönduð vinnubrögð

2017-2020 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

ÁRNANES SVEITAHÓTEL VIÐ HÖFN Í HORNAFIRÐI

Frábært tækifæri til að eignast arðbært ferðaþjónustufyrirtæki.







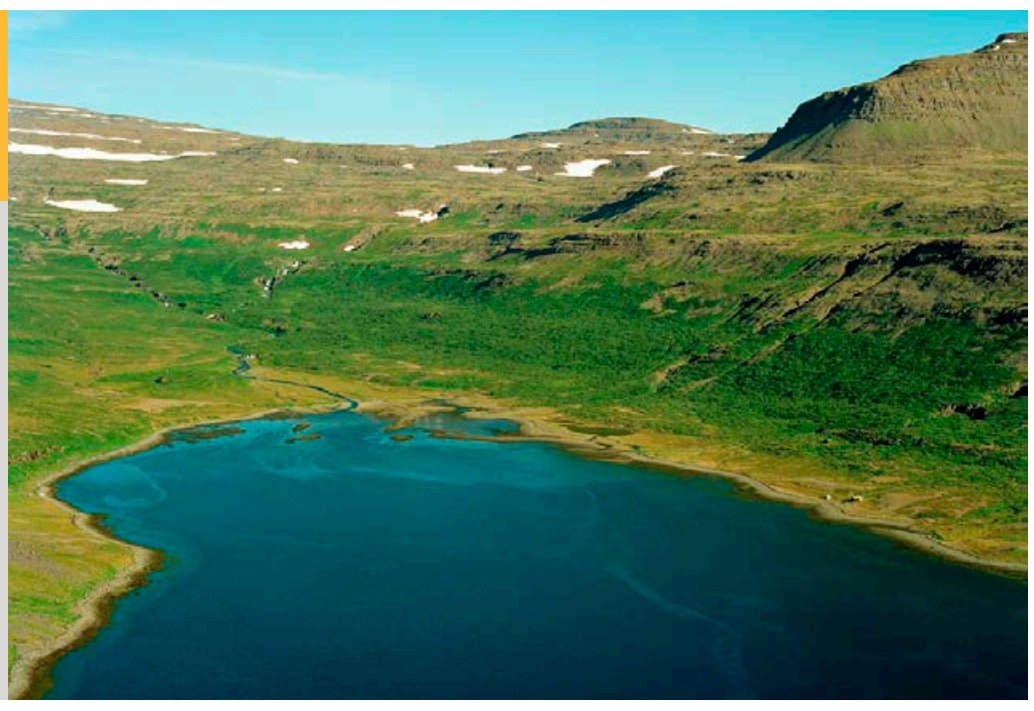




Árnanes stofnað 1995 er með 22 vel búnum herbergjum og veitingasal, 2ja ha eignarland og góðir stækkunarmöguleikar. Einstaklega fallegt útsýni til jökla og fjalla.

Allar nánari upplýsingar veitir Snorri Snorrason lg.fs. í síma 895-2115 snorri@valholl.is **www.arnanes.is**

Jörðin og náttúruperlan
LAGNI-BOTN Í GEIRÞJÓFSFIRÐI
við Arnarfjörð (Vestfjörðum) ca. 3900 hektara jörð.



Langi-Botn hefur einstaka staðsetningu í fallegum firði.

- Engin bílvegur liggur til fjarðarins og samgöngur eru af sjó eða eftir göngustíg sem liggur að íbúðarhúsinu.
- Skórækt hefur verið á jörðinni síðan 1930 og mælist hún allt að 400 ha.
- Meðal markverðra staða eru söguminjar Gísla Súrssonar ofl.

Einstakt tækifæri.

Allar nánari upplýsingar veitir Snorri Snorrason lg.fs.
í síma 895-2115 snorri@valholl.is

SÓLHEIMAR 42 – RVK.
GLÆSILEG ENDURNÝJUÐ SÉRHÆÐ.





Nánari upplýsingar:
Ingólfur Gissurar. Lögg. fast.
Sími: 896 5222
ingolfur@valholl.is

Stórglæsileg alls um 188 fm neðri sérhæð í mjög góðu fjórbýli á frábærum stað í Austurborginni. Nýtt eldhús, gólfefni, tæki, rafmagn og fl. 4 svefnherbergi, góðar suðvestur svalir, Til afhendingar við kaupsamning. **Verð 104,5 milljónir. Uppl. Ingólfur Gissurarson lg.fs. sími:896-5222 ingolfur@valholl.is**



ÞVERBREKKA 8 – KÓPAV.
NÝLEG 2JA+BÍLSKÝLI. SÉRINNGANGUR.





Nánari upplýsingar:
Ingólfur Gissurar. Lögg. fast.
Sími: 896 5222
ingolfur@valholl.is

Glæsileg nýleg (2017) um 70 fm 2ja herbergja íbúð á 2.hæð (efri) í litlu fjölbýli, ásamt mjög góðu stæði í bílageymslu með geymslu innaf. Sérinngangur. Vanaðar innréttingar. Stórar suðvestur svalir. Þvottaaðstaða í íbúð. **Verð 48,7 m. Opið hús mánudag 15.nóv kl. 16,30-17.00 Ingólfur Giss. Lg.fs. sýnir 896-5222 ingolfur@valholl.is**



BURKNAVELLIR 1.B – HFJ.
FALLEG 4RA Á GÓÐUM STAÐ.



Nánari upplýsingar:
Snorri Snorrason Lögg. fast.
Sími: 895-2115
snorri@valholl.is

Falleg og velskipulögð um 110 fm 4ra herbergja íbúð á 2.hæð í litlu fjölbýli á frábærum stað örstutt frá Haukasvæðinu, Ásvallalaug, skólum, verslunum og fallegum útivistarsvæðum. Suður svalir. Þvottaherbergi í íbúð. **Ásett verð 56,9 m. Pantið skoðun hjá Snorra Snorrasyni lg.fs. S:895-2115 snorri@valholl.is**



SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

EIGNAMIÐLUN

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





Ásvallagata 81

101 Reykjavík

Einbýli | 320,2 fm | 10 herbergi

TILBOÐ



Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
sverrir@eignamidlun.is
588 9090

BÓKA SKOÐUN



OPIÐ HÚS
14. nóv. 13:00-13:30

Brekkugerði 4

108 Reykjavík

Einbýli | 231,8 fm | 6 herb.



Guðlaugur Ingi Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
gudlaugur@eignamidlun.is
864 5464

179.800.000



OPIÐ HÚS
14. nóv. 13:00-13:30

Skógarsel 41

109 Reykjavík

Fjölbýli | 144,3 fm | 4 herb.



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

89.900.000

OPIÐ HÚS
16. nóv 17:15-17:45



Dvergholt 19

220 Hafnarfjörður

Tvíbýli með bílskúr | 160,4 fm | 4 herb.

74.900.000



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

OPIÐ HÚS
16. nóv. 17:00-17:30



Njálsgata 18

101 Reykjavík

Einbýlishús m. bsk. | 124,1 fm | 4 herb.

66.900.000



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



Hörðaland 16

108 Reykjavík

Fjölbýli | 86,1 fm | 4ra herb.

59.900.000



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

OPIÐ HÚS
16. nóv 17:00-18:00



Norðurbrú 1

210 Garðabæ

Fjölbýli + bílastæði | 115,5 fm | 3 herb.

79.900.000



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

OPIÐ HÚS
17. nóv. 17:00-18:00



Skaftahlíð 40

105 Reykjavík

Hæð + bílskúr | 149,1 fm | 5 herb.

84.900.000



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

OPIÐ HÚS
14. nóv. 13:00-13:30



Smyrilshlíð 15

102 Reykjavík

Fjölbýli | 86,8 fm | 3 herb.

66.800.000



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

OPIÐ HÚS
16. nóv. 17.30-18.00



Langholtsvegur 63

104 Reykjavík

Hæð með sérinngangi | 90 fm | 4 herb.

59.500.000



Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
thora@eignamidlun.is
777 2882



Valshlíð 8

102 Reykjavík

Fjölbýli | 105 fm | 4ra herb.

77.500.000



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



Tjarnargata 10a

101 Reykjavík

Fjölbýli | 123,3fm | 4ra herb.

61.900.000



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

OPIÐ HÚS
16.nóv. 17:15-17:45



Teigasel 3

109 Reykjavík

Fjölbýli | 64,7 fm | 2 herb.

40.900.000



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

OPIÐ HÚS
15. nóv. 17:00-17:30



Asparfell 10

111 Reykjavík

Fjölbýli | 98,1 fm | 4 herb.

49.900.000



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



Sæviðarsund 74

108 Reykjavík

Raðhús + bílskúr | 286,7 fm | 6 herb.

129.900.000



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



Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali og framkvæmdastjóri
824 9093



Guðlaugur I. Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
864 5464



Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
588 9090



Guðmundur Sigurjónsson
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
588 9090



Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali og sölustjóri
899 1882



Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
777 2882



Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur leigumiðlari og löggiltur fasteignasali
824 9098



Brynjar Þór Sumarliðason
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali
896 1168



Daði Hafþórsson
Löggiltur fasteignasali
824 9096



Magnea Sverrisdóttir
MBA og löggiltur fasteignasali
861 8511



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
Löggiltur fasteignasali og lögfræðingur
899 8815



Unnar Kjartansson
Löggiltur fasteignasali
867 0968



Lárus Ómarsson
Löggiltur fasteignasali
824 3934



Ragnhildur A. Gunnarsdóttir
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
861 1197



Jenný Sandra Gunnarsdóttir
Skrifstofustjóri
588 9090



María Guðrún Waltersdóttir
Móttaka
588 9090



Daníela R. Reynisdóttir
Móttaka
588 9090

Stigahlíð 72

105 Reykjavík

NÝTT Í SÖLU



PANTIÐ SKOÐUN
í síma **899 5856** eða **695 5520**

Fallegt, vel skipulagt og mikið endurnýjað 303 fm einbýlishús

- Við rólega inngötu í Stigahlíð
- Skiptist í anddyri, borðstofuskála, stofu, eldhús, gestasalerni og þvottahús
- 4 svefnherbergi, baðherbergi
- Sjónvarpsstofu
- Tvöfaldur bílskúr
- Aukaíbúð á jarðhæð











Verð: **Tilboð**



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



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

NÝTT Í SÖLU



PANTIÐ SKOÐUN
í síma **770 0500** eða **775 1515**

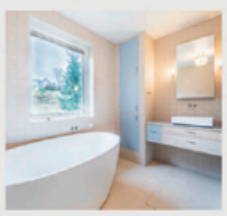


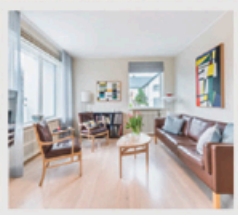
Laugarásvegur 51

105 Reykjavík

Glæsilegt 330 fm einbýli ofan götu, efst í botnlanga teiknað af Sigvalda Thordars.

- Eignin er á þremur hæðum, alls 330 fm með bílskúr
- Aukaíbúð á jarðhæð á sér fastanúmeri
- Tvennar suðursvalir
- 6 svefnherbergi og þrár stofur
- Jarðhæð var nýlega endurnýjuð m.a. innréttingar í eldhúsi, fataskápar í herbergjum, nýtt rafmagn, nýjar neysluvatns- og raflagnir, gólfefni o.fl.
- Stór garður











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

Íris Arna Geirsdóttir
aðst. fasteignasala
Sími: 770 0500
iris@miklaborg.is

Verð: **Tilboð**



PANTIÐ SKOÐUN
í síma **770 0500** eða **775 1515**

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

Íris Arna Geirsdóttir
aðst. fasteignasala
Sími: 770 0500
iris@miklaborg.is

Mánatún 13

105 Reykjavík - 8 hæðin

Glæsileg 308 fm íbúð í nýlegu húsi í hjarta borgarinnar

- Tvær sameinaðar íbúðir á 8. hæðinni
- 4 svefnherbergi
- 2 baðherbergi
- 4 svalir
- 3 stofur, stórt eldhús
- 2 þvottahús
- 2 sérgeymslur
- 4 stæði í bílakjallara
- Útsýni til allra átta

Verð: **Tilboð**

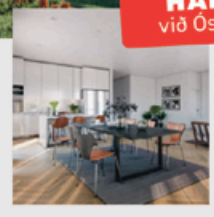
NÝTT Í SÖLU



HAFIÐ SAMBAND
við Óskar í síma **691 1931**



Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
sími: 691 1931
ohb@miklaborg.is





Fossatunga 20

270 Mosfellsbær

Glæsilegt og vel skipulagt 173,2 fm parhús á einni hæð í byggingu

- Þrjú rúmgóð svefnherbergi, fataherbergi inn af hjónah.
- Tvö baðherbergi.
- Rúmgóður bílskúr.
- Glæsilegt og bjart alrými með mikilli lofth. og stórum 2,5 m háum gluggum.
- Eignin skilast fullbúinn með gólfefnum. Gólfhiti.
- Lóð skilast frágengin.
- Afhending er sumar 2022.

Verð: **109,9 millj.**

SÖLUVEFUR
www.vitaborg.is



OPIÐ HÚS
sunnudaginn 14. nóv
milli kl. 13.00 - 13.45









Hverfisgata 92
101 Reykjavík - íb. 304

Glæsilegar 2 - 4 herbergja 99,7 - 146,4 fm íbúðir

- Góð sameign og **margar íbúðir sér-stæðar** og liggja ekki að öðrum íbúðum
- **Snjallíbúðir og Gólfhiti** í öllum íbúðum
- Fallegur **inngarður**
- **Vandaðar** innréttingar og tæki
- Flestir **gluggar gólfsíðir**
- **Stæði í bílageymslu** fylgir flestum íbúðum.
- Íbúðirnar **skilast fullbúanar** m. gólfefnum

Hafið samband og ráðfærið ykkur **við sölumenn okkar!**

Hús	Eign	Herb	Stærð	Verð
A	0501	2	99,7 m²	**94,9 m. kr**
B	0203	3	105,1 m²	**82,9 m. kr**
B	0304	3	103,5 m²	**84,9 m. kr**
B	0403	3	103,5 m²	**86,9 m. kr**
B	0503	4	146,4 m²	**169 m. kr**
C	0307	3	107,7 m²	**88,9 m. kr**



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



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



Elín Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 899 3090
elin@miklaborg.is



Hreiðar L. Guðmunds
lögg. fasteignasali
Sími: 661 6021
hreidar@miklaborg.is

NÝTT Í SÖLU



OPIÐ HÚS
sunnudaginn
14. nóvember
kl. 15.00 - 16.00

Ofanleiti 19
103 Reykjavík

Mjög vel skipulögð 131 fm 4 herb. endaíbúð á 4. hæð efstu, með bílskúr.

- Suður svalir
- Möguleiki á að hafa 4 svefnherbergi
- Þvottahús innan íbúðar
- Snyrtilegt hús og íbúð
- 21,4 fm bílskúr

Verð: **69,5 millj.**



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



Íris Arna Geirsdóttir
aðst. fasteignasala
Sími: 770 0500
iris@miklaborg.is





OPIÐ HÚS
í dag laugardag
13. nóvember
kl. 16.30 - 17.00

BÓKIÐ TÍMA
hjá Óskari í síma **691 2312**
eða osa@miklaborg.is

Melbær 21
110 Reykjavík

311 fm endaraðhús á tveimur hæðum með mikla möguleika

- 4-6 svefnherbergi
- 3 baðherbergi
- Garður til suðurs
- Bílskúr
- Aukaíbúð í kjallara

Verð: **113 millj.**



Óskar S. Axelsson
aðst. fasteignasala
S: 691 2312
osa@miklaborg.is
Jón Rafn Valdimarsson
lögg. fasteignasali

NÝTT Í SÖLU



PANTIÐ SKOÐUN
hjá Elínu í síma **899 3090**



Elín Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 899 3090
elin@miklaborg.is

Bakkastaðir 7a
112 Reykjavík

Glæsileg björt 4ra herb. 106 fm efri hæð í litlu fjölbýli með sérinngangi

- Einstaklega glæsilegt útsýni,
- Þrjú svefnherbergi
- Sér þvottahús innan íbúðarinnar
- Tvennar svalir.
- Hiti í tröppum og stéttum.
- Húsið ný málað 2021 og ný opnanleg fög í gluggum.
- Þakkantur lagaður og málaður.

Verð: **67,9 millj.**

NÝTT Í SÖLU



OPIÐ HÚS
þriðjudaginn
16. nóvember
kl. 17.00 - 17.45

Þórsgata 23
101 Reykjavík

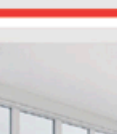
Mjög falleg 104 fm 4ra herbergja íbúð á 2. hæð sem og risi

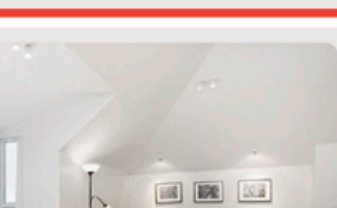
- Sér þvottahúsi í kjallara þaðan sem útgengt er út í garð.
- Virkilega skemmtilegt skipulag
- Baðherbergi á báðum hæðum
- Frábær staður í miðbæ Reykjavíkur

Verð: **69,9 millj.**



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





PANTIÐ SKOÐUN
í síma **770 0500** eða **775 1515**



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



Íris Arna Geirsdóttir
aðst. fasteignasala
Sími: 770 0500
iris@miklaborg.is



Grandavegur 42 e
107 Reykjavík - íb. 305

Vönduð 146,5 fm 4ra herb. íbúð á 3. hæð með yfirbyggðum svölum.

- 3 svefnherbergi
- Eldhús og stofa eru í góðu opnu rými
- Sérgeymsla í kjallara
- Stæði í bílgeymslu E33
- Íbúðin er laus strax við kaupsamning.

Verð: **98,9 millj.**

PANTIÐ SKOÐUN
í síma **770 0500** eða **775 1515**



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



Íris Arna Geirsdóttir
aðst. fasteignasala
Sími: 770 0500
iris@miklaborg.is



Bergþórugata 23
101 Reykjavík

Nýleg íbúð, 103 fm með fallegu útsýni

- Tvö svefnherbergi
- Stofa með einstaklega fallegu útsýni, svalir til austurs,
- Eldhús opið í stofu
- Góð sameign með geymslum

Verð: **70,9 millj.**



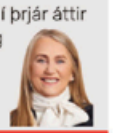
BÓKIÐ SKOÐUN
Í SÍMA: 845 8958

Mánatún 1 - íb. 205
105 Reykjavík

Glæsileg 2ja herbergja íbúð á 2. hæð í nýlegu húsi

Verð: **62,9 millj.**

- Stærð 108,3 fm auk stæðis í bílageymslu
- Tvennar svalir. Vandaðar innréttingar frá Brúnás. Gluggar í þrjár áttir
- Íbúðin afhendist með gólfefnum. Afhending samkomulag
- Einstök staðsetning á rólegum stað í hjarta borgarinnar



Nánari upplýsingar:
s. 845 8958 **Jórunn Skúladóttir** löggiltur fasteignasali



BÓKIÐ SKOÐUN
Í SÍMA: 773 6000

Bergþórugata 3 íb 202
101 Reykjavík

Sérlega glæsilega endurnýjuð 74,6 fm íbúð á 2. hæð + bílastæði

Verð: **65,6 millj.**

- Vandaðar og glæsilegar nýjar innréttingar og gólfefni
- Steinn í borðum vaxborið eikarparket á gólfum.
- Suður svalir, fallegt útsýni. Þvottahús og hjólageymsla
- Sér bílastæði á baklóð



Nánari upplýsingar:
s. 773 6000 **Þórunn Pálsdóttir** löggiltur fasteignasali



BÓKIÐ SKOÐUN
Í SÍMA: 770 0500

Dalaland 7
108 Reykjavík

Góð 80,9 fm íbúð á 2. hæð í Fossvoginum

Verð: **55,9 millj.**

- 2 rúmgóð svefnherbergi, eldhús, stofa, baðherbergi, geymsla og stórar suðursvalir
- Stutt í skóla, leikskóla, verslanir og frábærar göngu- og hjólaleiðir

Nánari upplýsingar:
s. 770 0500 **Íris Arna Geirsdóttir** aðst. fasteignasala
s. 775 1515 **Jason Ólafsson** löggiltur fasteignasali



EIGNAMIÐLUN

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

AFGIRT LÓÐ MEÐ ÖRYGGISHLIÐUM







Brúarfljót 5

Verð frá **36.900.000**

Iðnaðarbil | frá 108 fm

Afhending í apríl 2022

Ný atvinnubil á höfuðborgarsvæðinu

Ný iðnaðarbil að Brúarfljóti 5. Bilin skilast með fullfrágengnum vinnslusal sem og afstúkaðri kaffistofu með borðplötu og vaski og salernisaðstöðu með handlaug og ræstivaski. Iðnaðarhurð (b 4.0m/ h 4,2m) með rafopnun, hver hurð með einni gluggaröð. Gönguhurðir að framan og aftan auk glugga. Möguleiki á að setja milliloft.



Daði Hafþórsson
Löggiltur fasteignasali
824 9096

Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur leigumiðlari og löggiltur fasteignasali
824 9098

FASTEIGNASALAN TORG
Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

2021 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

2021 Framúrskarandi fyrirtæki

520 9595

Fasteignasalan TORG Garðatorgi 5 210 Garðabær www.fstorg.is

kraftur • traust • árangur



Hafdís Fasteignasali
820 2222



Sigurður Fasteignasali
898 6106



Dórothea Fasteignasali
898 3326



Jóhanna Kristín Fasteignasali
837 8889



Sigríður Rut Fasteignasali
699 4610



Jón Gunnar Fasteignasali
848 7099



Helgi Fasteignasali
780 2700



Hrönn Fasteignasali
692 3344



Þóra Fasteignasali
822 2225



Þorgeir Fasteignasali
696 6580



Hafliði Fasteignasali
846 4960



Ragnar Fasteignasali
844 6516



Darri Örn Fasteignasali
767 0000



Elka Fasteignasali
863 8813



Rebekka Fasteignasali
776 8624

GRENSÁSVEGUR 1

NÝTT Í SÖLU

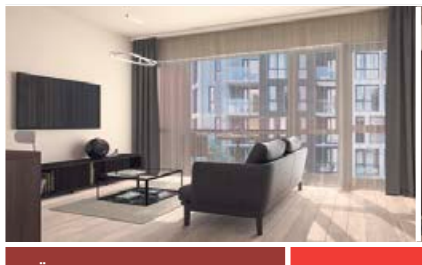
ÞAR SEM LAUGARDALURINN OG BORGARLÍFIÐ MÆTAST MEÐ ALLRI SINNI ÞJÓNUSTU OG UPPLIFUN.



FASTEIGNASALAN TORG KYNNIR: NÝTT GLÆSILEGT FJÖLBÝLI Í SÖLU AÐ GRENSÁSVEGI 1. ALLS VERÐA 50 ÍBÚÐIR Í FYRSTA ÁFANGA, **EINUNGIS 8 ÍBÚÐIR EFTIR.**

Alls munu verða byggðar 204 íbúðir ásamt verslunar og skrifstofu rýmum. Í fyrsta áfanga eru 50 íbúðir. Flestar þeirra eru 2ja og 3ja herbergja á bilinu 45 – 90 fm að stærð. Einnig eru stúdíó íbúðir og nokkrar stærri íbúðir, m.a. á efstu hæð.

Það verðar 4 sjálfstæð hús með 7 stigagöngum og sameiginlegum kjallara, geymslum og bílastæðum.





SÖLUMENN VEITA ALLAR NÁNARI UPPLÝSINGAR, HRINGIÐ OG BÓKIÐ SKOÐUN NÚNA!

Verð frá 59.9 - 89.9 millj.

Afhending á fyrstu íbúðum apríl 2022

- Glæsileg hönnun!
- Allar innréttingar eru sérsmíðaðar
- Innfelld LED lýsing í eldhúsinnréttingu og í niðurteknum loftum
- Svartur yfirfelldur eldhúsvaskur með svörtu blöndunartæki
- Óbein LED lýsing úr lofti fyrir ofan sturtu á baðherbergjum
- Baðherbergi flísalögð með 60x60 cm flísum frá gólfi til lofts
- Svalahandrið úr gleri
- Gólfhiti í íbúðum
- Glæsileg Bosch tæki í eldhúsi, þ.m.t. ísskápur og uppþvottavél



Þráinn Þorvaldsson er brautryðjandi sem var í virku eftirliti vegna blöðruhálskrabbameins í fjórtán ár. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Upplýsingar og stuðningur fyrir öllu

Fjórðungur allra krabbameina sem greinast hjá körlum er blöðruhálskrabbamein. Þriðjungur þeirra karla sem lifa með krabbameini hér á landi er með krabbamein í blöðruhálskirtli. Nú eru um 90% þeirra sem greinast á lífi fimm árum eftir greiningu.

Þráinn Þorvaldsson er stjórnarformaður Krabbameinsfélagsins Framfarar. Hann greindist með blöðruhálskrabbamein 2005. „Læknirinn minn vildi að ég færi í meðferð. Á þessum tíma fóru nánast allir sem greindust í meðferð. Meðferð þýddi í langflestum tilfellum skurðaðgerð þar sem kirtillinn er fjarlægður en stundum geisla- og/eða hormónahvarfsmeðferð. Ég vissi ekkert um þennan sjúkdóm og það var auðvitað áfall að fá þennan dóm, sem þetta var. Ég var svo heppinn að fá aðstoð vinar míns og herbergisfélaga af heimavist Menntaskólans á Akureyri, Jóhanns Heiðars Jóhannssonar, sem er læknir og meinafræðingur. Hann hjálpaði mér að skilja þennan flókna sjúkdóm.“

Um svipað leyti komu fram nýjar kenningar erlendis um meðhöndlun blöðruhálskirtilskrabbameins og mágur Þráins, Sigmundur Guðbjarnason, fyrrverandi háskólarektor, sagði honum frá hugmyndum dr. Laurence Klotz í Kanada um að ekki þyrftu allir sem greindust að fara í meðferð. „Umræða um þetta var ekki komin hingað heim og læknarnir lögðu

> **Ég vissi ekkert um þennan sjúkdóm og það var auðvitað áfall að fá þennan dóm, sem þetta var. Ég var svo heppinn að fá aðstoð vinar míns Jóhanns Heiðars Jóhannssonar, sem er læknir og meinafræðingur.**
>
> Þráinn Þorvaldsson

mikla áherslu á að ég færi í meðferð. Ég var 61 árs og ekki tilbúinn í þetta ef ég ætti annan kost. Skurðaðgerð fylgja aukaverkanir, meðal annars getuleysi og þvagleki sem takmarka verulega lífsgæði. Svo vonaðist ég líka til að tækninni myndi fleygja hratt fram.“

Fyrir tíu árum völdu um tíu prósent Bandaríkjamanna sem kljást við þennan sjúkdóm það sem sem kallað er virkt eftirlit og felst í því að reglulega er fylgst með sjúklingum í stað þess að fjarlægja kirtilinn eða fara í aðra meðferð. Nú er hlutfallið komið yfir 50 prósent. Í Svíþjóð er hlutfallið 80-90 prósent meðal þeirra sem eru með lág gildi við greiningu.

Fjórtán ár í virku eftirliti

„Ég var í virku eftirliti í 14 ár frá því að ég greindist þangað til að fyrstu merki komu um að krabbameinið væri að vaxa og fór í meðferð fyrir tveimur árum. Ég fór ekki í skurðaðgerð heldur í geisla- og hormónahvarfsmeðferð. Það er talsverður munur á því að fara í meðferð 75 ára eða 61 árs. Allt að 80 prósent þeirra sem fara í skurðaðgerð missa getuna í það minnsta tímabundið.“

Árið 2014 stofnuðu Þráinn og Sigurður Skúlason leikari stuðningshópinn Frískir menn fyrir þá sem ekki höfðu farið í meðferð. Þráinn hafði sótt fundi hjá stuðningsmannahópnum Góðum hálsum sem er á vegum Krabbameinsfélagsins. Þar fannst honum erfitt að hlusta á sögur þeirra sem farið höfðu í meðferð. „Mér fannst líka erfitt þegar ég var að segja frá því að ég hefði ekki farið í meðferð heldur í virkt eftirlit. Menn sögðu gjarnan: Það sagði mér enginn að ég gæti farið þessa leið sem þú fórst. Þetta varð til þess að við Sigurður stofnuðum hópinn Fríska menn.“

Þráinn, Sigurður og fleiri tóku þátt í að endurreisa félagið Framför, meðal annars vegna þess að þeir hugðust sækja um aðild að Evrópusamtökunum UOMO, sem eru heildarsamtök blöðruhálskirtilssamtaka í Evrópu. Innan þeirra eru 27 lönd. Til að fá aðild þurfti að hafa fullgilt félag. Markmið Framfarar er að styðja við karlmenn sem hafa blöðruhálskirtilskrabbamein. „Krabbameinsfélagið hefur stutt okkur vel með góðu framlagi úr Velunnarasjóði sem gerði okkur kleift að ráða kraftmikinn starfsmann í hlutastarf, Guðmund G. Hauksson. Tveir bæklingar eru í undirbúningi í samstarfi við Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins, annar um virkt eftirlit og hinn um kynlíf. Við erum líka í samstarfi við Félag þvagfæraskurðlækna og og vinnum að hagsmunum þeirra sem greinast og fara í meðferð.“

Innan Framfarar eru þrír stuðningshópar. Frískir menn fyrir greinda sem ekki hafa farið í meðferð. Annar hópurinn er Blöðruhálsar/Góðir hálsar, fyrir þá sem farið hafa í meðferð. Upplýsingaþörf þessara hópa er mismunandi. „Við erum svo að setja af stað hóp fyrir maka, Traustir makar, en þessi sjúkdómur er í raun hjónasjúkdómur sem bitnar á báðum hjónum. Það má segja að í Framför séum við að skapa félagslega nánd manna sem fengið hafa þennan sjúkdóm sem og maka þeirra. Við leggjum áherslu á að auka þjónustuna við landsbyggðina. Menn eru náttúrlega dálítið einmana í dreifðari byggðum og við viljum þjónusta þá.“

Alþjóðlegt samstarf

Þráinn átti þátt í að stofna í Bandaríkjunum samtökin ASPI (Active Surveilance Patients International). „Við erum með Zoom-fyrirlestra á netinu einu sinni í mánuði. Þetta eru samtök manna sem vilja benda á að þarna sé leið, ekki eigi allir að fara í meðferð og rétt sé að hugsa allavega málið. En við ráðleggjum ekki.“

Í UOMO, Evrópusamtökunum, er lögð áhersla á bættar greiningaraðferðir og bættar meðferðaraðferðir, auk bætts upplýsingastreymis og snemmgreiningar.

Þráinn segir ekki allt neikvætt við að greinast með blöðruhálskirtilskrabbamein. „Það er alltaf mikilvægt að líta á björtu hliðarnar en einblína ekki á þær dökku. Þegar við greindumst leiddi það til jákvæðara viðhorfs okkar hjónanna til lífsins. Maður vissi aldrei hvernig morgundagurinn yrði og við ákváðum að njóta hvers dags og drifum í ýmsu sem við höfðum ætlað að bíða með þar til síðar. Við ákváðum til dæmis að ferðast meira og tókum upp enn heilbrigðara líferni. Það má segja að við höfum áttað okkur á því hvað lífið er dýrmætt og að það er ekki sjálfsagt.“

Gefandi að miðla af reynslu sinni

Þráinn var framkvæmdastjóri Saga Medica sem hann stofnaði með Sigmundi mági sínum og fleirum. „Fljótlega eftir að ég greindist og sérstaklega eftir að ég hætti að vinna fékk ég tækifæri til að hjálpa öðrum, sem er afskaplega gefandi. Ég er búinn að tala við tugi manna í gegnum tíðina. Menn eru mjög þakklátir fyrir að einhver með reynslu og þekkingu gefi sér tíma til að fara yfir þetta með þeim og svara spurningum þeirra. Ég hef eignast ótrúlegan fjölda vina og kunningja bæði hérna heima og úti í löndum.“

Framtíðarsýn Þráins fyrir Framför er að félagið verði öflugt samfélag manna til að bæta lífsgæði þeirra sem greinast með blöðruhálskirtilskrabbamein og maka þeirra, í samstarfi við Krabbameinsfélagið, Ljósið, lækna sem þjóna greindum og heilbrigðisþjónustuna almennt. ■

Líður miklu betur þegar við tölum saman

Stuðningshópurinn Frískir menn er ætlaður einstaklingum sem greinst hafa með blöðruhálskirtilskrabbamein og hafa valið að vera í virku eftirliti.

Frískir menn er stuðningshópur innan félagsins Framfarar og er ætlaður einstaklingum sem greinst hafa með blöðruhálskirtilskrabbamein og hafa valið að vera í virku eftirliti. Hópurinn var stofnaður árið 2014 af hópi karlmanna og er að öllum líkindum fyrsti hópur sinnar tegundar í heiminum, segir nýr stýrimaður hópsins, Guðmundur Páll Ásgeirsson.

„Tilgangurinn með stofnun hópsins var að menn gætu stutt hver annan með því að deila reynslu sinni og tilfinningum í jafningjahópi. En einnig að viða að sér og koma á framfæri nýjustu þekkingu á greiningu, mati og meðferðarúrræðum blöðruhálskrabbameina. Hópurinn hittist reglulega þar sem boðið er upp á fræðslu um nýjustu rannsóknir og þróun auk þeirra möguleika sem eru í boði. Þátttaka í starfi stuðningshópa er án endurgjalds.“

Eftirlit í stað meðferðar

Það voru þeir Þráinn Þorvaldsson og Sigurður Skúlason leikari sem áttu frumkvæði að stofnun hópsins á sínum tíma í samstarfi við Krabbameinsfélagið. „Stofnendur voru níu menn sem voru í virku eftirliti, það er, höfðu möguleikann á því vali vegna lágra gilda við greiningu að fara ekki í meðferð heldur láta fylgjast með sér með reglulegum heimsóknum til þvagfæralæknis og blóðprufum.

Þráinn hafði þá verið í virku eftirliti frá því hann greindist með blöðruhálskrabbamein árið 2005. Hann vildi í lengstu lög sleppa við mögulega fylgikvilla þeirra meðferða sem í boði voru og vissi að virkt eftirlit var æ algengara viðbragð við lágáhættukrabbameinum í blöðruhálsi, til dæmis í Bandaríkjunum, og kaus því að láta á það reyna þrátt fyrir efasemdir margra.“

Deila reynslu sinni

Helsta markmið Frískra manna að sögn Guðmundar er að halda fundi þar sem karlar í virku eftirliti segja sögur sínar og deila reynslu sinni og tilfinningum hver með öðrum. „Þetta er uppbyggjandi og læknandi ferill sem á við um flesta hópa sem kljást við veikindi eða erfiðar sjúkdómsgreiningar en er sérstaklega mikilvægt hjá Frískum mönnum vegna þess að blöðruhálskirtilskrabbamein hefur verið og er mörgum feimnismál. Við ræðum um allt mögulegt sem tengist vandamálum hjá körlum og miðlum eigin reynslu. Og það er þessi nánd sem ég tel svo afskaplega mikilvæga. Félagar í hópnum hafa sagt að þeir hefðu viljað vera í svona stuðningshópi þegar þeir greindust, því þeim leið svo illa og voru svo einir. Okkur líður svo miklu betur þegar við tölum saman.“

Miðlun þekkingar

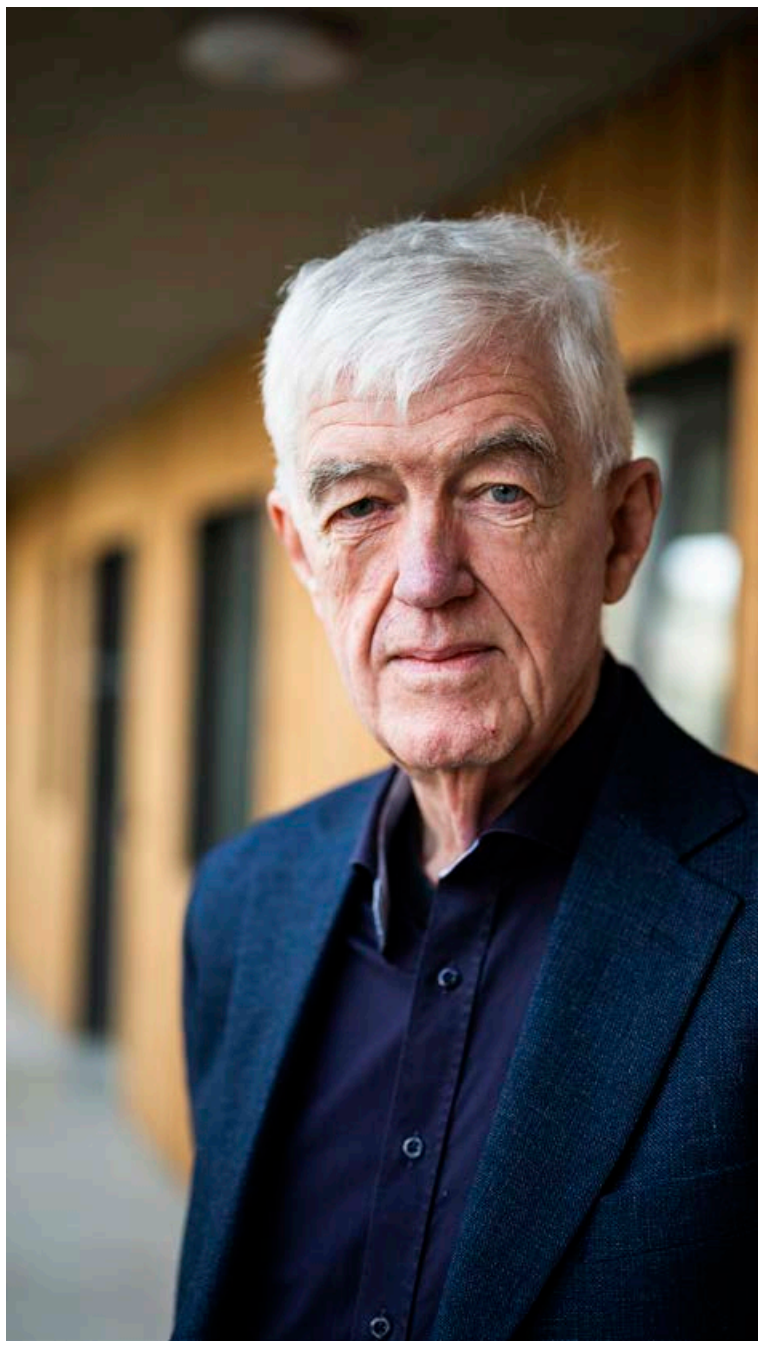
Annað af markmiðum Framfarar, og þar með Fríska manna, er að karlar sem greinast með krabbamein í blöðruhálskirtli fái strax við greiningu auðskiljanlegar upplýsingar um stöðu síns krabbameins og gefi sér gott tóm til að vinna úr þeim upplýsingum og leiti sér ráðgjafar hjá fagaðilum og stuðnings þeirra sem verið hafa í sömu sporum. „Frískir menn eru á vissan hátt í þessum sporum í hvert sinn sem þeir fara í eftirlit. Öflun og miðlun þekkingar á öllu því nýjasta sem varðar blöðruhálskrabbamein er því eitt af meginmarkmiðum Fríska manna.“

Félagsskapurinn hefur meðal annars haft frumkvæði að útgáfu bæklings fyrir nýgreinda menn í samstarfi við Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins og er virkur aðili að heimasíðu Framfarar.

„Þar verður fljótlega aðgengilegt fræðsluumhverfi fyrir þá sem eru í þessu ferli og aðstandendur þeirra. Auk þess hefur Þráinn Þorvaldsson, fráfarandi stýrimaður hópsins, verið mjög virkur í alþjóðlegu samstarfi og stóð ásamt fleirum að stofnun á bandarísku samtökunum Active Surveillance Patients International sem eru alþjóðleg samtök karla sem eru í virku eftirliti á krabbameini í blöðruhálskirtli.“

Persónulegra samband

Starfsemi hópsins hefur eðlilega legið niðri á Covid-tímum en það lagast vonandi fljótlega, segir Guðmundur. „Hópurinn hefur ekki verið fjölmennur en skráðir félagar hafa mætt vel á fundi og látið vel af starfseminni. Þeir sem starfa í hópnum telja það líka kost að hver stuðningshópur sé ekki of fjölmennur. Nánara og persónulegra samband myndast fyrir vikið milli félaga í hópnum. Fram undan er að styrkja starfið og kannski er mikilvægast að blása lífi í hópfundina jafnskjótt og Covid linnir.“ ■



Guðmundur Páll Ásgeirsson er stýrimaður stuðningshópsins Fríska manna.
FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

> **Tilgangurinn með stofnun hópsins var að menn gætu stutt hver annan með því að deila reynslu sinni og tilfinningum í jafningjahópi.**
>
> Guðmundur Páll Ásgeirsson

Við þökkum fyrir stuðninginn

GSG ehf, Aflakór 23
Hamraborg ehf, Lundi 92
HÁ hreinu ehf, Dalvegi 16c
HL Adventure ehf, Vesturvör 30b
Hvammshólar ehf, Hlíðarhvammi 2
Ingimundur Einarsson ehf málari, Gnípuheiði 15
Krafla ehf
Lakkskemman ehf, Skemmuvegi 30
Landmótun sf, Hamraborg 12
Litalausnir málningarþjónusta ehf, Hrauntungu 8
Lín design, Smáratorgi
LK pípulagnir ehf, Álalind 14
Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
Lyfjaval ehf, Hlíðasmára 2
Nobex ehf, Hlíðasmára 6
Rafbreidd ehf, heimilistækjaviðgerðir, Akralind 6
Rafgeisli ehf, Hamraborg 1
Rafport ehf, Auðbrekku 9-11
Rennsli ehf, pípulagnir, Akralind 1
Reykofninn ehf-www.reykofninn.is, Skemmuvegi 14
S.G.Gluggar og útihurðir ehf, Smiðjuvegi 32
Sport & Grill - Smáralind
Sportvörur, Bæjarlind 1-3
Tekk og Habitat á Íslandi ehf, Skógarlind 2
Topplagnir ehf, Smiðjuvegi 54

Garðabær
Fagval ehf, Smiðsbúð 4
Garðabær, Garðatorgi 7
H.Filipsson sf, Miðhrauni 22
Ingi hópferðir ehf, Ásbúð 50
Íslenskar matvörur ehf, Dyngjugötu 1
Nýþrif - ræstingaverktaki ehf, Garðatorgi 2b
Stífluþjónustan ehf, Furulundi 1
Vélsmiðja Þorgeirs ehf, Miðhrauni 22

Hafnarfjörður
Atlas hf
Bílaverk ehf bílamálun og réttingar, Kaplahrauni 10
Blikksmiði ehf, s: 5654111, blikksmidi@simnet.is, Melabraut 28
Bortækni ehf, Stapahrauni 7
Dverghamrar ehf, Lækjarbergi 46
Enjo, Reykjavíkurvegi 64
Ergoline Ísland, heildverslun, Steinhellu 8
Fiskvinnslan Útvík ehf, Eyrartröð 7-9
Fjarðargarðar ehf, Furuhlíð 8
Fjarðarmót ehf, Melabraut 29
Fjörukráin-Hótel Víking, Strandgötu 55
Fura málmendurvinnslan ehf, Hringhellu 3
G.S. múrverk ehf, Hvassabergi 4
GT Verktakar ehf, Rauðhellu 1
Hafnarfjarðarbær
Hafnarfjarðarhöfn, Óseyrarbraut 4
Hagtak hf, Melabraut 13-15
H-Berg ehf, Grandatröð 12
HH Trésmiðja ehf, Fífuvöllum 22
Hvalur hf, Reykjavíkurvegi 48
Íslenskir endurskoðendur/ráðgjöf ehf, Bæjarhrauni 8
Ísrör ehf, Hringhellu 12
J.T. litir ehf, Ölduslóð 27
Micro-ryðfrí smíði ehf, Einhellu 9
Músik og Sport ehf, Reykjavíkurvegi 60
Myndform ehf, Trönuhrauni 1
Netorka hf, Bæjarhrauni 14
Rennilist ehf, Eyrartröð 8
Reykjavík Warehouse ehf
Sæblik ehf - Holtanesti, Melabraut 11
ThorShip, Selhellu 11
Trésmiðjan okkar ehf, Lyngbergi 19a
Úthafsskip ehf, Fjarðargötu 13-15
Verkþing ehf, Kaplahrauni 22
Viðir og Alda ehf, Reykjavíkurvegi 52a
VSB verkfræðistofa ehf, Bæjarhrauni 20
Þaktak ehf, Grandatröð 3
Þvottahúsið Faghreinsun, Reykjavíkurvegi 68

Álftanes
Brúðhjón, Lyngholti 13
Útgerðarfélagið Berg ehf, Túngötu 7

Reykjanesbær
algalif.com
Bílrúðuþjónustan ehf, Grófinni 15c
Blikksmiðja Davíðs slf, Borgarvegi 52
Ferðaþjónusta Reykjaness ehf
Gull og Hönnun ehf, Njarðvíkurbraut 9
H-nál saumastofa og verslun ehf
Ístek ehf, Hólagötu 31
Kostur matvöruverslun, Holtsgötu 24
M² Fasteignasala & Leigumiðlun, Hólmgarði 2c
Miðstöð símenntunar á Suðurnesja, Krossmóa 4a
Nesraf ehf, Grófinni 18a
Ný-sprautun ehf, Njarðarbraut 15
OSN lagnir ehf, Iðavöllum 7b
Rafiðn ehf, Víkurbraut 1
Rafkompaní slf, Bergási 4
SB Trésmíði ehf, Garðavegi 8
Skipasmíðastöð Njarðvíkur hf, Sjávargötu 6-12
Skólar ehf, Flugvallarbraut 752
TM Bygg ehf, Steinási 31
Ungó, söluturn, Hafnargötu 6a
Víkurfréttir ehf, Krossmóa 4a

Grindavík
Grindin ehf
Lagnaþjónusta Þorsteins ehf, Tangasundi 3
Northern Light Inn, Norðurljósavegi 1
Ó S fiskverkun ehf
Vísir hf, Hafnargötu 16
Þorbjörn hf, Hafnargötu 12

Suðurnesjabær
Aukin Ökuréttindi ehf, Vörðubraut 7
Bílaþjónustan Bakki ehf, Holtsgötu 10
Verslunarfélagið Ábót, Strandgötu 16
Vélsmiðja Sandgerðis ehf, Vitatorgi 5
Völundarhús ehf, Birkitúni 6

Mosfellsbær
Borgarplast hf
Dynkur ehf, Tröllateigi 18
Guðmundur S Borgarsson ehf, Reykjahvoll 33
Hugmót ehf
Kjósarhreppur, Ásgarði
LEE rafverktakar ehf, Byggðarholti 1a
Réttingaverkstæði Jóns B. ehf, Flugumýri 2
RG lagnir ehf, Furubyggð 6
Spíssar ehf - stífluþjónusta, Brekkutanga 21
Útilegumaðurinn ehf, Bugðufljóti 7
Vélsmiðjan Sveinn ehf, Flugumýri 6

Akranes
Apótek Vesturlands ehf, Smiðjuvöllum 32
Bifreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar, Smiðjuvöllum 15
Bílver, bílaverkstæði ehf, Innnesvegi 1
Framvinda ehf, Jaðarsbraut 25
Gallerý Snotra, Kirkjubraut 5
Gummi El ehf, Sóleyjargötu 4
Hafsteinn Daníelsson ehf, Geldingaá
Kaja organic ehf, Kalmansvöllum 3
Meitill - GT Tækni ehf, Grundartanga
Model ehf, Þjóðbraut 1
Veiðifélag Laxár í Leirársveit, Kambshóli 1
Verkalýðsfélag Akraness, Þjóðbraut 1
Verslunin Bjarg ehf, Stillholti 14
Vélaleiga Halldórs Sigurðssonar ehf, Smiðjuvöllum 10
Vélsmiðja Ólafs R Guðjónssonar ehf, Smiðjuvöllum 6
Vogir og Lagnir ehf, Smiðjuvöllum 17

Borgarnes
B. Björnsson ehf, Múlakoti
Blómasetrið - Kaffikyrrð, Skúlagötu 13
Ensku húsin gistiheimili við Langá
Kræsingar ehf, Sólbakka 11
Límtré Vírnet ehf, Borgarbraut 74
PJ byggingar ehf, Staðarhóli
Snorrastaðabúið slf, Snorrastöðum 1
Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf, Sólbakka 5
Vatnsverk Guðjón og Árni ehf, Egilsgötu 17
Velverk ehf, Brúarhrauni

Stykkishólmur
Dekk og smur ehf, Nesvegi 5
Skúrinn Veitingahús, Þvervegi 2

Ólafsvík
Steinunn ehf, Bankastræti 3

Hellissandur
Breiðavík ehf, Háarifi 53
Félags- og skólaþjónusta Snæfellinga, Klettsbúð 4
KG Fiskverkun ehf, Melnesi 1
Nónvarða ehf, Bárðarási 6
Skarðsvík ehf, Helluhóli 1
Útnes ehf, Háarifi 67

Búðardalur
Ásklif ehf, Bergstöðum
Rjómabúið Erpsstaðir ehf

Reykhólahreppur
Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður
Ferðaþjónustan í Heydal, Mjóafirði
Félag opinberra starfsmanna á Vestfjörðum, Aðalstræti 24
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Skipsbækur ehf, Hafnarstræti 19
Smali ehf, Hafraholti 46
Tæknibjónusta Vestfjarða ehf, Aðalstræti 26
Verkalýðsfélag Vestfirðinga, Hafnarstræti 9

Bolungarvík
Bolungarvíkurkaupstaður

Hellirinn stuðlar að aukinni félagslegri virkni

Hellirinn er samfélagslegt umhverfi fyrir karla með krabbamein í blöðruhálsi og aðstandendur þeirra. Hluti af þessu umhverfi, eins og stuðningshóparnir Frískir menn, Blöðruhálsar og Traustir makar, er þegar starfandi í dag.

Krabbameinsfélagið Framför hefur verið að byggja upp Hellinn sem er félagslegt samfélag sem ætlað er að verði sérhæft stuðningsumhverfi fyrir karlmenn með krabbamein í blöðruhálskirtli. Hluti af þessu umhverfi, eins og stuðningshóparnir Frískir menn, Blöðruhálsar og Traustir makar, er þegar starfandi í dag.

Myndlíkingin Hellirinn

Hellirinn er myndlíking fyrir þá staðreynd að eldri karlmenn eiga það til að einangra sig og sækja tilfinningalegan stuðning mest til maka sinna. Markmiðið með samfélaginu Hellinum er einmitt að stuðla að aukinni félagslegri virkni, fræðslu og betri lífsgæðum hjá þessum hópi.

Staðið er fyrir fjölbreyttum þáttum og viðburðum sem sumir eru í hverri viku og aðrir sem eru mánaðarlega og blandað er saman mismunandi hlutum og upplifun. Dagskráin tekur einnig mið af mismunandi árstíðum.

Hugmyndir um tómstundahópa

Núna á árinu 2021 hefur verið lagður grunnur að því að setja í gang fjölbreytta hópa sem tengjast áhugamálum karla með krabbamein í blöðruhálskirtli.



Markmiðið með samfélaginu Hellinum er einmitt að stuðla að aukinni félagslegri virkni, fræðslu og betri lífsgæðum hjá karlmönnum sem greinst hafa með blöðruhálskirtilskrabbamein. MYND/AÐSEND



Hjá Framför viljum við að karlmenn og makar þeirra fái stuðning.

> **Langtímamarkmiðið er að skapa öflugt félagslegt umhverfi fyrir karla með krabbamein í blöðruhálskirtli.**

Markmiðið er að hóparnir stækki jafnt og þétt og megintilgangurinn er að skapa nánd, efla lífsgæði og leggja grunn að samskiptum og miðlun á milli karla með krabbamein í blöðruhálskirtli. Langtímamarkmiðið er að skapa öflugt félagslegt umhverfi fyrir karla með krabbamein í blöðruhálskirtli.

Hér eru þær hugmyndir sem stefnt er að til að byrja með:

- Framför í veiði
- Framför í golfi
- Framför í knattspyrnu
- Framför í líkamsrækt
- Framför í handverki
- Framför í list

Hugmyndir að umhverfi VINAhópa

VINAhópar karla: Leggja grunn að svæðabundnum hópum sem væru sjálfbærir og nánari útfærsla á samskiptum væri undir hverjum hópi komið (sími, Zoom eða með því að hittast).

VINAhópar maka: Koma á samskiptum (síma, Zoom eða að hittast) á milli maka karlmanna með krabbamein í blöðruhálskirtli. Byggt væri á að hver hópur væri sem mest sjálfbært umhverfi.

VINAhópar karla og heilsurækt: Fara af stað með vikulegan tíma í heilsurækt og hittast samhliða í léttu kaffispjalli.

VINAgönguhópar: Setja í gang vikulega léttar gönguferðir fyrir karla með krabbamein í blöðruhálskirtli og maka þeirra. Markmiðið fyrir utan hreyfingu væri að skapa tengsl á milli hjóna sem eru að eiga við þetta verkefni, krabbamein í blöðruhálskirtli. ■

Ákváðu að stofna félag karla

Krabbameinsfélagið Framför var stofnað 12. febrúar 2007, mest að tilstuðlan dr. Odds Benediktssonar, prófessors í tölvunarfræði við Háskóla Íslands.

Eftir fyrirlestur Odds nokkrum dögum áður, um mataræði og krabbamein í versluninni Maður lifandi, sátu nokkrir fundarmenn eftir og ræddu saman um hve umræðan um blöðruhálskrabbamein færi hljótt. „Við ákváðum að stofna félag karla, sem hefði það að markmiði að afla fjár til að auka umræðu og styrkja rannsóknir á krabbameini í blöðruhálskirtli (BHKK) og efla baráttuna gegn því," segir Hinrik Greipsson, stjórnarmaður hjá Krabbameinsfélaginu Framför.

„Í fyrstu stjórn félagsins voru kjörnir, auk Odds, Hinrik Greipsson, Einar Benediktsson, Jón G. Ingvason, Guðni Á. Alfreðsson, Hrafn Pálsson og Haukur L. Hauksson.

Til þess að ná settu marki stofnaði félagið Styrktarsjóð Krabbameinsfélagsins Framfarar. Stofnfé sjóðsins var kr. 1.000.000 sem var gjöf frá Rolf Johansen og Co. ehf.

Með framlagi Styrktarsjóðs Baugs Group að fjárhæð kr. 2.500.000 tókst ásamt hjálp margra annara velunnara félagsins að fjármagna verkefnið.

Félagið styrkti einnig útgáfu bókarinnar Bragð í baráttunni, eftir Denis Gingras og Richard Béliveau, í þýðingu Þórunnar Hjartardóttur. Útgáfan var í höndum JPV útgáfu. (bokalind.is/vara/bragdi-barattunni-matur-sem-vinnur-gegn-krabbameini/).

Auk þess hélt félagið málþing: Krabbamein í blöðruhálskirtli – meinið, greining, meðferð, forvarnir og félagsleg áhrif, og gaf út upptöku af málþinginu á DVD-diski og dreifði ásamt eintaki af bókinni til allra heimilislækna á landinu svo og allra stuðningsfélaga Krabbameinsfélags Íslands. Þetta var gert með stuðningi Hárgreiðslustofunnar 101 Hárhönnun í Reykjavík, en starfsmenn hárgreiðslustofunnar gáfu Framför afrakstur innkomu stofunnar einn föstudag, þar sem hver mínúta var bókuð, og innkoman var um kr. 700.000, sem Framför naut góðs af í þetta verkefni.

Þá stóð félagið fyrir fyrirlestrum og fundum sem snertu málefnið, meðal annars fjölmennum fundi um mataræði og krabbamein í Háskólabíó, þar sem fenginn var erlendur fyrirlesari, Jane Plant. (canceractive.com/article/professor-jane-plant-your-life-in-your-hands).

Oddur Benediktsson var formaður félagsins frá upphafi til dauðadags, 17. ágúst 2010. Þá féllu frá þeir Haukur L. Hauksson (2010) og Hrafn Pálsson (2016) og við það lamaðist starfsemi félagsins allverulega. Eftir nokkurt hlé var reynt að halda starfsemi félagsins gangandi næstu ár á eftir, undir stjórn nýs formanns, Guðmundar Arnar Jóhannssonar, og var haldið áfram að safna fé til styrktar umræðu um og rannsókna á blöðruhálskirtilskrabbameini. Meðal annars var safnað fé til fjármögnunar kaupa Landspítala á svonefndum Þjarki, það er tölvuróbot sem notaður er við skurðaðgerðir á blöðruhálskirtli.

Framleiddir voru einnig sex sjónvarpsþættir undir stjórn Sigmundar Ernis Rúnarssonar, viðtöl við karlmenn sem greinst höfðu með meinið og reynslu þeirra af vandamálinu.

Starfsemi félagsins lá niðri í nokkur ár, eða þar til hópurinn Frískir menn kom fram árið 2019 og ákvað að endurreisa félagið og halda starfseminni áfram. Erum við nú á fullri ferð að vekja athygli og umræðu á BHKK með myndarlegum stuðningi Krabbameinsfélagsins.

Með stuðningi þess hefur félagið getað ráðið framkvæmdastjóra í hlutastarf hjá félaginu. Hann heitir Guðmundur G. Hauksson og hefur lyft grettistaki í starfsemi félagsins, með öflugri útgáfu aðgengilegra upplýsinga um meinið, meðferðir, samræður manna um reynslu hvers annars, aðkomu maka, auk kynningar félagsins á samfélagsmiðlum um framtíðaráform á starfi félagsins.

Miklar framfarir í greiningum og meðferðum, bæði með tækjum og lyfjum, hafa orðið á þessum tíma og mikil þróun er í gangi. Sem dæmi má nefna þróun í geislameðferðum. Vegna bættrar greiningartækni er hægt að beina geislum nákvæmar en áður að meininu sjálfu og þannig auka styrkleikann á hnitmiðaðra svæði. Í framtíðinni verður hægt að fækka og stytta geislameðferðir."

Hinrik nefnir að slagorðið Þú gengur ekki einn og merkið Blái trefillinn séu mjög mikilvægir þættir í starfi Framfarar. „Framför hefur skort slagorð og merki. Slagorðið er mikilvægt til þess að skapa tilfinningu manna sem greinast með blöðruhálskirtilskrabbamein og maka þeirra fyrir því samfélagi sem við hjá Framför erum að skapa. Að greinast með þetta krabbamein er mikið áfall og mönnum hættir til að einangrast. Við viljum að menn og makar finni að hjá Framför fái þeir stuðning sem þeir þurfa og munu því ekki þurfa að ganga einir. Merkið Blái trefillinn er hluti af söfnunarátaki sem er fram undan. Starfið hefur til þessa hvílt á einum harðduglegum framkvæmdastjóra, Guðmundi G. Haukssyni, sem var ráðinn í hlutastarf en hefur unnið meira en fullt starf. Við erum með fjölda hugmynda til þess að skapa það samfélag og bæta lífsgæði þeirra sem greinast. Til þess að koma þessum hugmyndum okkar í framkvæmd þarf Framför starfsfólk og fjármagn og er fjáröflun með sölu á Bláa treflinum stærsti þátturinn í að takmarkinu verði náð." ■



Hinrik Greipsson hefur verið meðlimur frá því að Krabbameinsfélagið Framför var stofnað. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Traustir makar er stuðningshópur aðstandenda þeirra sem greinst hafa með krabbamein í blöðruhálskirtli.
MYND/AÐSEND

Traustir makar – krabbamein kemur aðstandendum við

Nýlega var stofnaður stuðningshópurinn Traustir makar innan Krabbameinsfélagsins Framfarar.

Hópurinn er hugsaður fyrir maka og aðra aðstandendur karla sem hafa greinst með krabbamein í blöðruhálskirtli.

Tilgangur hópsins Traustir makar er að gefa aðstandendum tækifæri til að heyra frá öðrum í sömu stöðu og fræðast um hvernig best er að takast á við það verkefni sem blasir við þegar náinn aðstandandi greinist með krabbamein í blöðruhálsi.

Stuðningshópurinn er á vegum Krabbameinsfélagsins Framfarar, Félags karla með krabbamein í blöðruhálsi og aðstandenda, en stofnfundur var haldinn í húsnæði Krabbameinsfélagsins að Skógarhlíð 8 í Reykjavík í október. Góð mæting var á stofnfundinn, 20 manns mættu á staðinn og 30 fylgdust með á streymi. Einnig var haldinn kynningarfundur fyrir hjón á Akureyri þar sem um 18 manns mættu og 20 fylgdust með á streymi.

Verið er að skoða að setja hóp af Traustum mökum af stað á Akureyri og leitað er að umsjónaraðila þar. Í framhaldi verður skoðað hvort slíkur hópur myndi henta á öðrum stöðum á landinu.

Nafnið á stuðningshópnum, Traustir makar, er með tilvísun í að 80% af karlmönnum sem greinast með krabbamein í blöðruhálskirtli sækja mest af sínum stuðningi til maka.

Makar og aðstandendur karlmanns með greiningu um krabbamein í blöðruhálskirtli geta átt jafn erfitt með að eiga við þetta verkefni og sá sem greinist. Afleiðingar af meðferð geta líka haft mikil áhrif á maka og aðra aðstandendur og þess vegna þarf verkefnið að vera samstarf.

Stuðningur – spjall og fræðsla

Í stuðningshópnum Traustir makar verður til að byrja með boðið upp á spjall- og umræðuumhverfi en í framtíðinni er stefnt að því að bjóða upp á fjölbreytt úrval námskeiða, vinnustofur og fræðslu hjá Framför. Verið er að fara af stað með námskeiðið Nánd og kynlíf í samstarfi við Áslaugu Kristjánsdóttur hjúkrunar- og kynfræðing.

> **Makar og aðstandendur karlmanns með greiningu um krabbamein í blöðruhálskirtli geta átt jafn erfitt með að eiga við þetta verkefni og sá sem greinist.**

Einnig verður fljótlega aðgengilegt fræðsluumhverfi á netinu fyrir þá sem eru í þessu ferli og aðstandendur þeirra. Þar er stefnt að því að hafa sérhæft stuðningsefni sem myndi virka sem verkfærakista fyrir maka í því að vera til staðar fyrir sinn mann. Þegar er búið að þýða sérhæft efni frá Bretlandi og setja inn á vefinn – sjá framfor.is/adstandendur.

Umsjónaraðilar með stuðningshópnum eru þær Laila Margrét Arnþórsdóttir og Unnur Hjartardóttir sem sjálfar þekkja það að vera nánir aðstandendur sjúklings sem greinst hefur með krabbamein í blöðruhálskirtli. Einn helsti hvatamaður að stofnun þessa hóps er Þráinn Þorvaldsson, stjórnarformaður hjá Framför, en hann stofnaði stuðningshópinn Fríska menn.

Gert er ráð fyrir að stuðningshópurinn hittist mánaðarlega. Næsti fundur verður miðvikudaginn 17. nóvember næstkomandi. Það verður fyrsti almenni fundurinn frá stofnun stuðningshópsins. Hægt er að skrá sig í hópinn á síðunni framfor.is/skraningistudningshopa. ■

Nánari upplýsingar um hópinn má finna á vefsíðunni framfor.is/thraustirmakar

Við þökkum fyrir stuðninginn

Jakob Valgeir ehf, Grundarstíg 5
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17

Flateyri
Litlabýli ehf, Ránargötu 2

Suðureyri
Fiskvinnslan Íslandssaga hf, Freyjugötu 2

Patreksfjörður
Vestmar ehf, Sigtúni 1
Villi Á ehf, Aðalstræti 122

Drangsnes
Fiskvinnslan Drangur ehf, Aðalbraut 30
Útgerðarfélagið Gummi ehf, Kvíabala 6

Hvammstangi
Aðaltak slf, Höfðabraut 11
Hótel Hvammstangi, s: 855 1303
Kvenfélagið Iðja

Blönduós
Húnavatnshreppur, Húnavöllum
Maggi málari ehf, Mýrarbraut 28
N1 píparinn ehf, Efstubraut 5
Skagabyggð, Ytra-Hóli 1
Sörlatunga ehf, Austurhlíð

Skagaströnd
Trésmiðja Helga Gunnarssonar ehf, Mánabraut 2

Sauðárkrókur
Doddi málari ehf, Raftahlíð 73
FISK-Seafood ehf, Háeyri 1
Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra, Bóknámshúsinu
Iðnsveinafélag Skagafjarðar
Steinull hf, Skarðseyri 5
Vörumiðlun ehf, Eyrarvegi 21

Varmahlíð
Akrahreppur Skagafirði

Hofsós
Vesturfarasetrið Hofsósi

Siglufjörður
Aðalbakarinn ehf, Aðalgötu 26 -28
JE Vélaverkstæði ehf, Gránugötu 13
Sigló Hótel

Akureyri
Akureyrarkirkja, Eyrarlandsvegi
Almenna lögþjónustan ehf, Skipagötu 7
B. Hreiðarsson ehf, Þrastarlundi
B. Snorra ehf, Mið- Samtúni
Bílaleiga Akureyrar
Blikkrás ehf, Óseyri 16
Dexta orkutæknilausnir ehf
Grófargil ehf, Glerárgötu 36
Halldór Ólafsson, úr og skartgripir, Glerártorgi
HSH verktakar ehf, Sunnuhlíð 12
Lagnalind ehf, Móasíðu 9b
Nesbræður ehf, Draupnisgötu 6
Pedromyndir ehf
Samvirkni ehf, Hafnarstræti 97
Sella tannlæknar ehf, Hofsbót 4
Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi

Dalvík
Dalvíkurbyggð, Ráðhúsi
Dalvíkurkirkja
EB ehf, Gunnarsbraut 6
Hibýlamálun,málningarþjónusta ehf, Reynihólum 4
Kussungur 2 ehf, Ásvegi 3
Tréverk ehf, Dalvík, Grundargötu 8-10
Vélvirki ehf, verkstæði, Hafnarbraut 7

Ólafsfjörður
Árni Helgason ehf, vélaverkstæði, Hlíðarvegi 54
JVB-Pípulagnir ehf, Aðalgötu 37

Húsavík
Fjallasýn Rúnars Óskarssonar ehf-www.fjallasyn.is, Smiðjuteigi 7
Framsýn, stéttarfélag, Garðarsbraut 26
Heilbrigðisstofnun Norðurlands, Auðbrekku 4
Trésmiðjan Rein ehf
Val ehf, Höfða 5c

Laugar
Framhaldsskólinn á Laugum, Laugum Reykjadal
Norðurpóll ehf, trésmiðja, Laugabrekku

Mývatn
Hlíð ferðaþjónusta ehf, Reykjahlíð
Kaffihúsið við Dimmuborgir
Vogar ferðaþjónusta, Vogum

Kópasker
Eyjafjarðar- og Þingeyjarprófastsdæmi, Skinnastað

Vopnafjörður
Bílar og vélar ehf, Hafnarbyggð 14a

Egilsstaðir
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4
Héraðsprent ehf, Miðvangi 1
Klausturkaffi ehf, Skriðuklaustri
Múlaþing, Lyngási 12
Sigvaldi Ragnarsson, Hákonarstöðum 3

Seyðisfjörður
PG stálsmiði ehf, Fjarðargötu 10

Borgarfjörður
Fiskverkun Kalla Sveins og Álfacafé, Vörðubrún

Reyðarfjörður
Félag opinberra starfsmanna á Austurlandi, Stekkjarbrekku 8
Launafl ehf, Hrauni 3
Tærgesen, veitinga- og gistihús, Búðargötu 4

Eskifjörður
Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2
Tandraberg ehf, Strandgötu 8
Tandrabretti ehf, Strandgötu 8

Neskaupstaður
Nestak ehf, byggingaverktaki, Borgarnausti 6
Samvinnufélag útgerðamanna
Síldarvinnslan hf, Hafnarbraut 6

Djúpavogur
Hótel Framtíð ehf, Vogalandi 4

Höfn í Hornafirði
Funi ehf, sorphreinsun, Ártúni
Málningarþjónusta Horna ehf, Álaugarvegi 1
Rósaberg ehf, Háhóli
Sveitafélagið Hornafjörður, Hafnarbraut 27
Þingvað ehf, byggingaverktakar, Tjarnarbrú 3
Þrastarhóll ehf, Kirkjubraut 10
Öryggi og gæsla ehf, Garðsbrún 2

Selfoss
AB-skálinn ehf, Gagnheiði 11
Baldvin og Þorvaldur ehf, Austurvegi 56
Bílverk BÁ ehf, bílamálun og bílaréttingar, Gagnheiði 3
Flóahreppur, Þingborg
Gesthús Selfossi, gistihús og tjaldsvæði, Engjavegi 56
Heilbrigðisstofnun Suðurlands
Hjá Maddý ehf, Eyravegi 27
Jóhann Helgi og Co, heildarlausnir á leiksvæðum, Vatnsholti 2
K.Þ Verktakar ehf, Hraunbraut 27
Kökugerð H P ehf, Gagnheiði 15
Málarinn Selfossi ehf, Keldulandi 19
Motivo Miðbær ehf, Brúarstræti 3
Mömmumatur.is
Nesey ehf, Suðurbraut 7
Písl ehf, Grenigrund 13
Pylsuvagninn Selfossi við brúarendann
Reykhóll ehf, Reykhóli
Sveitarfélagið Árborg, Austurvegi 2
Tannlæknaþjónustan.is, s: 482 3333, Reykjavík, Selfossi og Hellu
Vélsmiðja Suðurlands ehf, Gagnheiði 5

Hveragerði
Auðflutt ehf, Kambahrauni 58
Heilsustofnun NLFÍ - heilsustofnun.is, Grænumörk 10
Hótel Örk, Breiðumörk 1c
Kjörís ehf, Austurmörk 15
Raftaug ehf, Borgarheiði 11h

Þorlákshöfn
Járnkarlinn ehf, Unubakka 12

Ölfus
Hraunsós ehf, Hrauni 1b

Flúðir
B.R. Sverrisson ehf
Fögrusteinar ehf, Birtingaholti 4
Gröfutækni ehf, Iðjuslóð 1

Hella
Hestvit ehf, Árbakka
Söluskálinn Landvegamótum ehf, Lyngási 2

Hvolsvöllur
Eyrarbúið ehf, Þorvaldseyri
Krappi ehf, byggingaverktakar, Ormsvöllum 5
Torf túnþökuvinnsla ehf, Borgareyrum

Vestmannaeyjar
Bíla- og vélaverkstæðið Nethamar ehf, Garðavegi 15
Bragginn sf, bílaverkstæði, Flötum 20
Búhamar ehf, Vestmannabraut 35
Gröfuþjónustan Brinks ehf, Ásavegi 27
Lífeyrissjóður Vestmannaeyja, Skólavegi 2
Skipalyftan ehf, Eiðinu

Hviða er betri en að kvíða

Kvintettinn Hviða var stofnaður í desember árið 2019 af fimm ungum tónlistarmönnum. Hljómsveitin leitast við að spila þungavigtarverk blásarakvintetts-tónbókmenntanna og samanstendur af fimm meðlimum frá fjórum löndum.

johannamaria@torg.is

Þrír meðlimir hljómsveitarinnar eru fastráðnir hjá Sinfóníuhljómsveit Íslands. Það eru Julia Hantchel óbóleikari, Bryndís Þórisdóttir á fagott og Frank Hammarin hornleikari. Finn Schofield á klarínett og Björg Brjánsdóttir þverflautuleikari eru sjálfstætt starfandi tónlistarmenn og spila bæði reglulega með Sinfóníunni. „Við kynntumst öll við að spila saman og það var Julia sem átti frumkvæðið að því að stofna hljómsveitina. Hana langaði að stofna kvintett og hóaði í okkur. Þannig varð hljómsveitin til," segir Björg Brjánsdóttir.

Fimm áttir

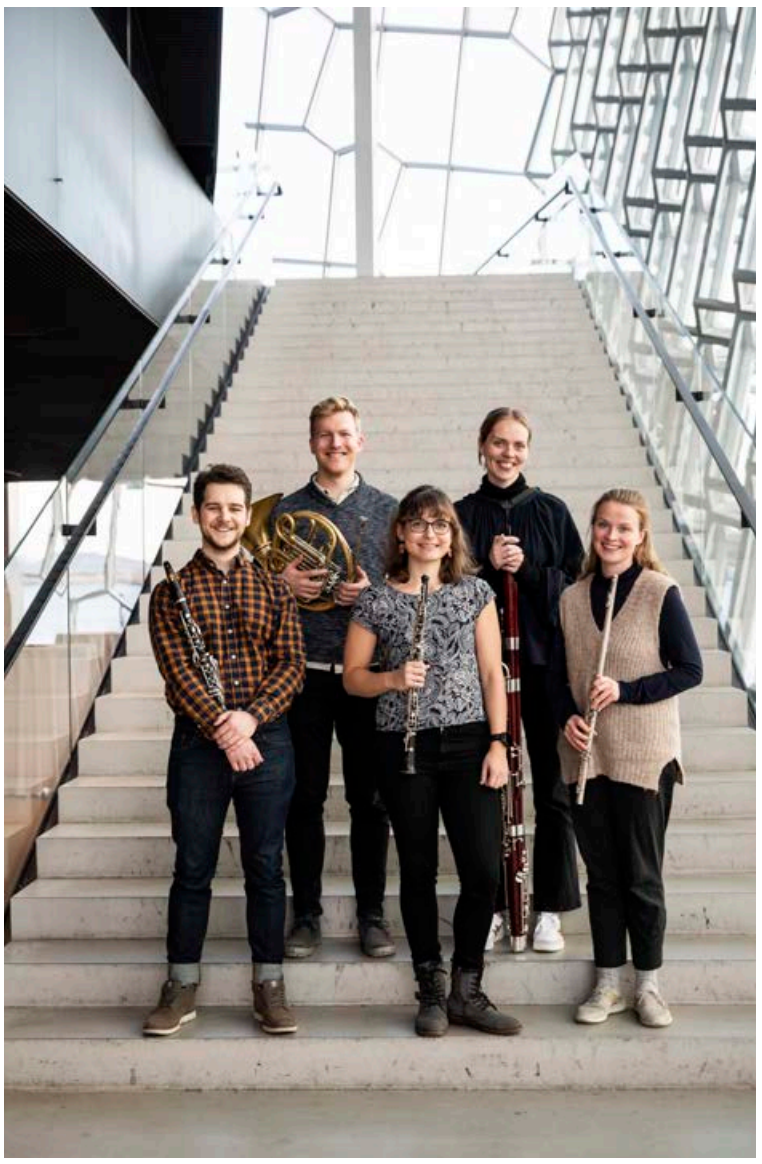
Bryndís nam við Konunglega Tónlistarháskólann í Kaupmannahöfn. Hún hefur verið aukamaður hjá Dönsku útvarpshljómsveitinni og Sinfóníuhljómsveit Sjálands og spilar reglulega með hljómsveitum á borð við Hljómsveit Íslensku óperunnar og Caput.

Frank Hammarin frá Kaliforníu er með meistaragráðu frá The Peabody Institute í Baltimore. Kennari hans þar var Denise Tryon. Samhliða starfinu hefur hann spilað kammertónlist á alþjóðlegum vettvangi.

Julia Hantschel er frá Aachen í Þýskalandi. Hún stundaði nám við Musikhochschule Freiburg im Breisgau, Sibeliusarakademíuna í Helsinki og í Hochschule für Musik í Basel. Hún hefur kennt víða um heim og komið fram sem einleikari.

Finn Alexander Schofield er frá Nýja-Sjálandi. Hann er með meistaragráðu frá Tónlistarháskólanum í Zürich og master í kammermúsík við Tónlistarháskólann í Trossingen í Þýskalandi. Finn hefur spilað á námskeiðum fyrir marga af frægustu klarínettuleikurum heims.

Björg Brjánsdóttir útskrifaðist af einleikarabraut frá Tónlistarháskóla Noregs 2017. Hún er stofnandi kammersveitarinnar Elju. Hún er fastur flautuleikari tónlistarhópsins Caput og meðlimur flautuseptettsins Viibra sem hefur unnið með Björk Guðmundsdóttur frá árinu 2016.



Kvintettinn var stofnaður á vetrardögum 2019 og fékk gælunafnið Kvíðakvintettinn, enda hófu meðlimir hljómsveitaræfingar í miðjum heimsfaraldri. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Tveir Íslendingar, Þjóðverji, Nýsjálendingur og Bandaríkjamaður. Hvernig hefur þessi þjóðablanda áhrif á hljómsveitina?

„Ég hef í raun aldrei pælt í því að við séum frá mörgum löndum. Við tölum mest saman á ensku og það er alveg fyndið að heyra fjóra mismunandi enska hreima. Það er samt mjög skemmtilegt að við séum úr svona mörgum áttum og gefur okkur alveg örugglega mjög mikið."

Mér skilst að kvintettinn hafi hálfgert gælunafn. Kvíðakvintettinn. Viltu útskýra þessa nafngift?

„Þetta grín spratt út frá því að nafnið okkar Hviða hljómar ansi líkt „kvíða", sérstaklega þegar það er sagt í samræðum á ensku. Við

> **Það er eitthvað fallegt við að hafa getað hist og gert músík saman þó að það væri búið að aflýsa öllum tónleikum um ófyrirséðan tíma og það gaf okkur mikið.**

gerum samt auðvitað okkar besta til að vinna vel á kvíða og halda í spilagleðina í flutningnum, Hviða er betri en kvíði," segir Björg og hlær.

Bestu minningarnar tengdar hljómsveitaræfingum

„Við erum öll sammála um að kvintettinn sé mjög beintengdur Covid-19 faraldrinum, en hann var stofnaður áður en fyrsta bylgjan skall á. Við byrjuðum að æfa í febrúar 2020 fyrir fyrstu tónleikana okkar sem áttu að vera í apríl. Þetta var í fyrstu bylgjunni á tíma þegar maður hitti aldrei neinn, en við stofnuðum faraldurskúlu og hittumst til að spila saman.

Það er eitthvað mjög fallegt við það að hafa getað hist og gert músík saman þó að það væri búið að aflýsa öllum tónleikum um ófyrirséðan tíma og það gaf okkur mikið. Tónleikarnir í apríl breyttust í stafræna tónleikaheimsendingu tónleikaraðarinnar „Heima í Hörpu" frá Eldborg. Æfingar með kvintettinum eru einar af mínum bestu minningum frá Covid-tímanum," segir Björg.

Hvernig hefur gengið að halda tónleika og æfa á faraldurstímum?

„Þetta hefur verið ævintýralegt eins og hjá mörgum. Fyrstu tónleikar 2020 urðu að streymistónleikum. Næstu tónleikum frestuðum við tvisvar og héldum þá loks í Dómkirkjunni í febrúar 2021 við góðar undirtektir.

Við þurftum svo að fresta tónleikum á vegum tónleikaraðarinnar Tíbrár í Salnum í Kópavogi um daginn vegna sóttkvíar hjá tveimur meðlimum. Þeir tónleikar verða á dagskrá núna á þriðjudaginn 16. nóvember í Salnum. Á dagskrá verður fáheyrð blásaratónlist með frönsku ívafi. Þarna eru fjölbreytt verk eftir Jaques Ibert, Maurice Ravel, Jean Françaix og Francis Poulenc. Þetta verður heilmikil frönsk veisla og með okkur kemur fram píanóleikarinn Mathias Halvorsen sem flytur með okkur frábæran sextett Poulenc fyrir píanó og blásarakvintett."

Klæjar í fingurna

Kvintettinn segir Björg leitast við að taka fyrir þungavigtarverk blásarakvintetts-tónbókmenntanna og á sama tíma finna minna spiluð verk sem eru vel verð áheyrnar. „Verk sem eru krefjandi og dýnamísk fyrir alla spilara og tala til okkar sem heild.

Við vorum svo heppin að fá risastóran bunka frá Blásarakvintett Reykjavíkur og nýttum Covid-rólegheitin í að spila í gegnum fjöldann allan af verkum. Þannig uppgötvuðum við alls konar verk sem við þekktum ekki fyrir. Svo er auðvitað kúnstin að púsla saman verkum þannig að þau myndi fallega heild. Stundum eru andstæðurnar áhugaverðastar og stundum er skemmtilegast að hafa rauðan þráð í gegnum efnisskrána. Það má segja að bæði eigi við um efnisskrána á þriðjudaginn: verkin eru öll frönsk en gjörólík á sinn hátt.

Við erum búin að vera að æfa þessa dagskrá fyrir Tíbrá síðan í ágúst og klæjar í fingurna að fá að flytja þessa fallegu tónlist. Við erum komin í góða þjálfun að færa til og aðlaga okkur síbreytilegum aðstæðum, en vonumst að sjálfsögðu til þess að geta haldið tónleikana á þriðjudaginn með glæsibrag," segir Björg.

Hvað er svo á döfinni?

„Við höfum fengið mörg spennandi verkefni í vetur. Við munum meðal annars fara í skólaheimsóknir að spila Pétur og úlfinn fyrir kvintett og sögumann. Flautan er þá fuglinn, klarinettið er kötturinn, óbóið er öndin, hornið er úlfurinn og fagottið túlkar afann. Pétur er sá eini sem er ekki skrifaður með sérstakt hljóðfæri, en hans persónu er skellt inn í ýmis önnur hljóðfæri. Þá verðum við með tónleika í Hörpu þann 13. desember með ólíkri efnisskrá frá Tíbrártónleikunum," segir Björg að lokum. ■

Sæbjúgnahylkin eru bylting

Magnús Friðbergsson mælir með sæbjúgnahylkjum frá Arctic Star, en hann finnur mun á sér eftir að hann fór að nota þau. Sæbjúgu innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum.

Í Kína eru sæbjúgu þekkt sem heilsubótarfæði og notuð til bóta við hinum ýmsu meinum. Kínverjar kalla sæbjúgu gjarnan „ginseng hafsins" og til eru sagnir um notkun sæbjúgna þar fyrir meira en þúsund árum.

Arctic Star sæbjúgnahylkin innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum sem geta haft jákvæð áhrif á lífeðlisfræðilega starfsemi mannslíkamans, til dæmis er mikið kollagen í þeim, en það er eitt helsta uppbyggingarprótein líkamans.

Finnur mikinn mun á sér

Á síðustu árum hefur Arctic Star sérhæft sig í þróun á fæðubótarefnum, svo sem framleiðslu, markaðssetningu og sölu á hágæða sæbjúgnahylkjum.

-Hylkin eru framleidd úr íslenskum, hágæða, villtum sæbjúgum sem eru veidd í Atlantshafinu.





Magnús Friðbergsson hefur tekið sæbjúgnahylkin frá Arctic Star undanfarin ár. „Vinur minn kynnti mig fyrir sæbjúgnahylkjunum og þar sem ég hafði lengi verið slæmur í hnjám, með liðverki og lítið getað beitt mér, ákvað ég að prófa. Tveimur til þremur vikum seinna fann ég mikinn mun.

Nú hef ég tekið sæbjúgnahylkin í nokkur ár og fer allra minna ferða án óþæginda. Það er algjör bylting frá því sem áður var. Nú get ég gert hluti eins og að fara í langar gönguferðir, sem ég gat varla gert áður. Að minnsta kosti gerði ég það ekki með bros á vör og það tók mig langan tíma að jafna mig eftir álag," útskýrir hann. Magnús, sem er 71 árs, hafði fengið að heyra frá lækni að mikið slit væri í hnjám hans og ekki væri von á að það gengi til baka. „Hann sagði mér að kíkja á fæðingardaginn minn og að ég gæti ekki búist við að fara aftur í tíma. Mér fannst vont að heyra þetta og var því tilbúinn að prófa ýmislegt sem gæti mögulega lagað þetta. Sæbjúgnahylkin frá Arctic Star virka mjög vel á mig og ég mæli með að fólk prófi þau." ■



Magnús er betri í hnjám og finnur minna fyrir liðverkjum eftir að hann fór að taka sæbjúgnahylkin.

Arctic Star sæbjúgnahylki+D3 fást í flestum apótekum og heilsubúðum ásamt Hagkaupum, Fjarðarkaupum og á Heimkaup.is.



- Er komið að húsnæðis-skiptum eða vantar þig stuðning og ráðgjöf við erfðaskrá, kaupmála eða dánarbússkipti?
- Vilt þú fá lögmann þér við hlið sölu fasteignar án þess að greiða aukalega fyrir þá þjónustu?
- **BÚUM VEL veitir nýja tegund þjónustu. Kynntu þér málið.**

Elín Sigrún, lögmaður
Tryggvagötu 11, 2. hæð
sími 783 8600
elin@buumvel.is
www.buumvel.is

BÚUM VEL

Sérhæfð lögfræðiþjónusta við búsetuskipti með áherslu á 60+







TIL SÖLU EINKAR VÖNDUÐ ATVINNUBIL Á FRÁBÆRUM STAÐ

Stærð 108 - 216 fm, Grunnflötur 6m x 18m og 12m x 18 m

Afhendist fullbúið á byggingarstigi 7, malbikuð og afgirt lóð með hliði

Gönguhurðir og gluggar bæði að framan og aftan

Afar auðvelt og hagkvæmt að bæta við millilofti

Stórar innkeyrsluhurðir 4 m x 4,2m

70 -75% fjármögnun möguleg að uppfylltum skilyrðum.

Nánari upplýsingar veitir:
Þórarinn Thorarensen lögg. fast.
Sími: 770-0309 / th@landmark.is

LANDMARK FASTEIGNAMIÐLUN

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**



SAFT



Funahöfði 17
110 Reykjavík

Iðnarðarhúsnæði 1.320 fm skiptist í þrjú fastanúmer

- Skiptist í nokkur iðnaðarbil, skrifstofur, starfsmannaaðstöðu og fl. Stórar innkeyrsluhurðir og góða aðkoma, malbikað bílaplan.
- Gert er ráð fyrir breyttu deili-skipulagi innan skamms.
- Gert er ráð fyrir íbúðarbyggð á þessu svæði.
- Stærð lóðar 6051 fm.

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

Verð: **Tilboð**

MIKLABORG | 569 7000 | Lágmúla 4 | miklaborg.is



Skúlagata 10
101 Reykjavík

Glæsilegt 149 fm húsnæði, búið að skipta í tvær íbúðir eða skrifstofur

- Sérinngangur, gólfsíðir gluggar
- Nýbúið að endurnýja, eldhús, baðherbergi, stofur, gólfefni, loftræstikerfi sem og raflagnir
- Húsnæði á einu fastanúmeri
- Einstök staðsetning við miðborg Reykjavíkur
- Útleigutekjur
- Laust strax

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

Verð: **94,9 millj.**

MIKLABORG | 569 7000 | Lágmúla 4 | miklaborg.is



Eiðismýri 30
170 Seltjarnarnes

Björt og falleg 102 fm íbúð á 2. hæð

- Rúmgóð 3ja herbergja íbúð
- Yfirbyggðar svalir
- Rúmgóðar stofur
- Tvö svefnherbergi
- Geymsla 7,0 fm
- Aðgengi er að þjónustu innan dyra
- Sameiginlegur frístundasalur

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

Verð: **62,9 millj.**

MIKLABORG | 569 7000 | Lágmúla 4 | miklaborg.is



Hellatún 2
851 Hellu

Jörðina Hellatún 2, Ásahreppi - 27 hektarar

- Tvær byggingar annars vegar **einbýlishús 167 fm** í mjög góðu ásigkomulagi
- **552 fm atvinnuhúsnæði** sem er í dag í útleigu
- Einnig er hægt að kaupa annan hluta jarðarinnar þ.e. Hellatún 2E og F sem er 185 hektarar
- Útsýni : Hekla, Eyjafjallajökull, Tindfjöll og Vestmannaeyjar

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

Verð: **120 millj.**

MIKLABORG | 569 7000 | Lágmúla 4 | miklaborg.is

EIGNAMIÐLUN



Rauðhella 5
221 Hafnarfjörður

Atvinnuhúsnæði | 206,5 fm

54.900.000



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

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

EIGNAMIÐLUN



Trönuhraun 3
220 Hafnarfjörður

Atvinnuhúsnæði- leigutækifæri | 260 fm | 8 herb.

79.500.000



Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
thora@eignamidlun.is
777 2882

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

Stuðlaberg kynnir:

Nýtt á skrá
Grænásbraut 506, Reykjanesbær

Aðeins 15 bil eftir af 29
Glæsileg 85fm iðnaðar/geymsluhúsnæði við Grænásbraut 506 í Reykjanesbæ
Afmarkaður sérafnotarflötur fylgir hverju bili á lóðinni
Girðing með rafmagnshliði er í kringum alla lóðina, lóðin er öll malbikuð
Innkeyrsluhurðin er 4x4 metrar

Tilbúið til afhendingar í desember
Verð frá 20.500.000,- án vsk eða 22.360.000,- með vsk



Lúxus eignir við sjávarsíðuna



Pósthússtræti 5, Reykjanesbær

Aðeins 5 íbúðir eftir
Glæsilegar um 110fm íbúðir við sjávarsíðuna í Reykjanesbæ

Eigninar hafa allar mikið útsýni út á sjóinn til austurs
Bílastæði í bílakjallara fylgir öllum íbúðum

Tilbúnar til afhendinga strax

Verð frá 55.900.000,-



Hafnargata 29, Reykjanesbær

Aðeins tvær íbúðir eftir
Glæsilegar 128fm íbúðir við sjávarsíðuna í Reykjanesbæ
Eigninar hafa allar mikið útsýni út á sjóinn til austurs
Bílastæði í bílakjallara fylgir báðum íbúðunum
Tvö baðherbergi

Tilbúnar til afhendinga strax

Verð frá 57.100.000,-



Guðlaugur H. Guðlaugsson
Löggiltur Fasteignasali
863 0100
laugi@studlaberg.is



Halldór Magnússon
Löggiltur Fasteignasali
863-4495
dori@studlaberg.is



Haraldur Guðmundsson
Löggiltur Fasteignasali
661-9391
halli@studlaberg.is



Brynjar Guðlaugsson
Löggiltur Fasteignasali
896-5464
brynjar@studlaberg.is



Guðbjörg Pétursdóttir
Bókhald og móttaka
864-5400
gugga@studlaberg.is



Bryndís Jóna Rúnarsdóttir
Aðstoðarmaður fasteignasala
6152106
bryndis@studlaberg.is



Lovísa Kjartansdóttir
Aðstoðarmaður fasteignasala
8665712
lovisa@studlaberg.is

Hafnargata 20, 230 Reykjanesbæ
420 4000· studlaberg@studlaberg.is

STUÐLABERG
FASTEIGNASALA

Smáauglýsingar

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

Bílar & Farartæki

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Þjónusta

Málarar

REGNBOGALITIR EHF
Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Löggiltur málarameistari. Löggiltir málarar. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitir.is malarar@simnet.is. Sími 8919890

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Töfluskipti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Húsaviðhald



Fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu í verkið í síma 786-3211 eða sendu okkur póst á verk@edalverk.is

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994



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

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

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



Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir dióðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmiðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opið virka daga 8-17

Barnavörur



SYSTKINA VAGN/KERRA
Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.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, Víetnama og Kínverja. Einnig Sérnámskeið fyrir Heibrigðisstarfsfólk/Also Special courses for Health Personel. Enska fyrir Leiðsögumenn/ Icelandic for Guides. Start: 22/11, 1/12. 2022: 10/1, 24/1, 7/2, 21/2: * 4 weeks x 5 workdays or/eða * 10 weeks/vikur x Sat/Sun/lau/sun. AM & PM/f.h&e.h. Price: 49.500. Labour Unions pay back 50-90 % of price. Stéttarfélög endurgreiða 50-90% námsgjalds. www.iceschool.is . ff@icetrans. is - facebook.com/icetrans. IceSchool-Fullorðinsfræðslan, Ármúli 5. 108, s. 8981175

Tilkynningar

Einkamál

NÝLEG ÍSL. UNGLEG, ALVEG HEILBRIGÐ OG REGLUSÖM EKKJA !
68 ára (158 cm á hæð, 65 kg), frá Suður-Evrópu, er að leita eftir traustan, alveg vandamálalausan, andlega- og líkamlega heilbrigðan, ekta Íslending 65-75 ára, frá höfuðborgarsvæðinu, ákveðinn í að upplifa áfram góða og skemmtilega stundir saman, t.d. í komandi jól. Skilyrði: vel menntaður á háskólastigi, hress, reglusamur, jákvæður og hjartagóður.
S. 845 4219. Æskilegt er að senda myndir á netfang: heimur2001@hotmail.com eða vera skráður á facebook.



Húsnæði

Húsnæði óskast

Óska eftir herb. í RVK. Reglusemi og skilvísum greiðslum heitið. Uppl. í s. 611 3868

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is







Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055







Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is

NÝTT Í SÖLU



OPIÐ HÚS
í dag laugardaginn
13. nóvember
milli klukkan
13.00-16.00





VOGABYGGÐ NÝJAR ÍBÚÐIR Í SÖLU

Vogabyggð er nýtt hverfi í uppbyggingu þar sem eldra iðnaðarhverfi víkur fyrir nútímalegri byggð fjölbýlishúsa. Hér er um að ræða skjólsæla perlu á höfuðborgarsvæðinu í nálægð við hafið og náttúruna. Hjóla- og göngustígar liggja rétt hjá meðfram ströndinni sem og upp í Elliðaárdal. Einnig er Laugardalurinn innan seilingar.

- Mikið úrval af **2-5 herbergja** íbúðum
- Stærðir frá **65 – 188 fm**
- **Bílastæði fylgir** íbúðum
- **Sérafnotareitir** eða **svalir** með öllum íbúðum
- **Gott útsýni** úr mörgum íbúðum
- Byggingaraðili **ÞG verk** með áratuga reynslu
- **Afhending í ársbyrjun 2022**

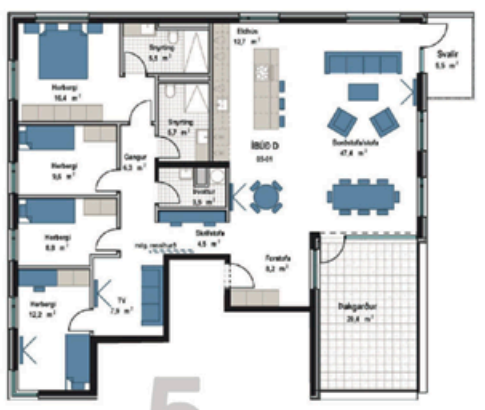
Verð frá: **59,9 millj.**







Nokkur dæmi um íbúðir



Komið skoðið og ráðfærið ykkur við sölumenn okkar!



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

Elín Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 899 3090
elin@miklaborg.is

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

Hreiðar L. Guðmunds
lögg. fasteignasali
Sími: 661 6021
hreidar@miklaborg.is

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

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

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

TRAUSTUR BYGGINGARAÐILI SÍÐAN 1998

ÞG-VERK

MIKLABORG | Með þér alla leið

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



Magnús Heimir Jónasson
mhj
@frettabladid.is

Brotin kona sem breytti heiminum

Þann 1. desember fer fram aðalmeðferð í máli Dobbs gegn Jacksons Women's Health í Hæstarétti Bandaríkjanna, en niðurstaða málsins gæti kollvarpað fimmtíu ára gömlu dómafordæmi Roe v. Wade og þar með stjórnarskrárvörðum réttindum bandarískra kvenna til þungunarrofs.



Norma McCorvey, betur þekkt sem Jane Roe, árið 1985. Tólf árum eftir að Hæstiréttur Bandaríkjanna dæmdi í máli hennar.
FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Linda Coffee í Dallas Texas að undirbúa Roe v. Wade málið árið 1972.



Sarah Weddington árið 1978. Hún var 24 ára gömul og nýútskrifuð er hún tók að sér mál McCorvey. Hún er meðal yngstu lögmanna til að flytja mál fyrir Hæstarétti Bandaríkjjanna.

> Þær vildu breyta lögunum en ég vildi bara fara í fóstureyðingu.

Dómsmálið snýr að lögmæti fóstureyðingalaga í Mississippi frá árinu 2018 en samkvæmt þeim er konum óheimilt að fara í þungunarrof eftir 15 vikna meðgöngu. Það er um tveimur mánuðum fyrr en dómafordæmið Roe v. Wade heimilar.

Roe v. Wade er líklega þekktasta dómafordæmi Bandaríkjanna. Málið fór í gegnum lægri dómstig Bandaríkjanna við upphaf áttunda áratugarins og kvað Hæstiréttur upp sögulegan dóm sinn árið 1973. Þó að margir þekki dómsmálið, bæði í Bandaríkjunum og hér heima, þekkja færri konurnar á bak við það.

Ónafngreinda þungaða konan í málinu var hin 21 árs gamla Norma McCorvey sem bar þá sitt þriðja barn undir belti. Þegar hún leitaði til læknis í von um að komast í þungunarrof var henni vísað frá, enda var það með öllu bannað í Texasríki á þeim tíma.

Tvær ungar konur, nýútskrifaðar úr lagadeild Texasháskóla í Austin, ákváðu að taka mál hennar að sér. Þær voru hin 27 ára Linda Coffe og hin 24 ára Sarah Weddington og fóru þær með málið alla leið fyrir Hæstarétt Bandaríkjanna.

Saga Normu er jafn áhugaverð og dómsmálið sjálft, en hún var nafnlaus á öllum dómsskjölum. Þegar hún steig fram skömmu eftir niðurstöðu dómsins var ljóst að hún var ekki femíniska átrúnaðargoðið sem margir vonuðust eftir.

Norma átti hræðilega æsku, var breysk manneskja og hafði ýmsa galla í fari sínu. Það var brotið ítrekað á henni frá blautu barnsbeini og reyndi fólk að notfæra sér hana nær alla ævi hennar. Fyrst voru það illa innrættir karlmenn, síðan konur með göfug markmið og síðast menn sem töldu sig tala fyrir guð.

McCorvey fæddist sem Norma Nelson árið 1947 í smábæ í Louisiana í Bandaríkjunum. Að hennar sögn vildi móðir hennar, Mary, fara í þungunarrof þegar hún gekk með hana. Fjölskyldan var fátæk og móðir hennar ofbeldisfullur alkóhólisti sem beitti dóttur sína ítrekað ofbeldi.

Olin, faðir hennar, var sjónvarpsviðgerðarmaður og að sögn Normu var hann ljúfur maður en fjarlægur. Hann yfirgaf fjölskylduna þegar Norma var 13 ára.

Þegar Norma var ung fluttist fjölskyldan til Texas og varði hún meirihluta uppeldisáranna þar. Samkvæmt The New York Times var Norma grannur unglingur, alltaf á iði og kölluðu vinkonur hennar hana Pixie sem mætti þýða sem álfur eða púki.

Normu kom illa saman við móður sína og rifust þær oft heiftarlega sem olli því að Norma reyndi ítrekað að strjúka að heiman. Hún komst fyrst í kast við lögin þegar hún var tíu ára er hún stal peningum á bensínstöð þar sem hún vann við að þrífa bílrúður. Hún notaði peningana til að taka rútu til Oklahoma með vini sínum en lögreglan hafði upp á þeim og sendi þau aftur til Texas.

Hún var í kjölfarið send í kaþólskan heimavistarskóla. Í sjálfsævisögu hennar, I am Roe, greinir frá því að hún hafi verið kynferðislega misnotuð í skólanum.

Næst var hún send í ríkisrekið betrunarhús fyrir börn með hegðunarvanda. Hún lauk ekki níunda bekk, en þegar hún yfirgaf skólann var hún send til að búa hjá fjölskylduvini í þrjár og hálfa viku. Að hennar sögn nauðgaði fjölskylduvinurinn henni á hverju kvöldi, áður en hún flutti aftur til Dallas.

Ofbeldið braut Normu niður andlega og segir hún sjálf frá því að hún hafi upplifað mikla reiði gagnvart samfélaginu.

Fimmtán ára gömul fékk hún starf sem þjónustustúlka á hjólaskautum á hamborgarastað í Dallas. Kvöld eitt eftir vinnu ók maður framhjá henni á nýjum Ford, skrúfaði niður bílrúðuna og kallaði klámfengin orð í átt til hennar. Hún svaraði honum fullum hálsi en maðurinn sem um ræddi var Woody McCorvey, 21 árs gamall málmiðnaðarmaður. Svo fór að Woody og Norma fóru að hittast og gengu í hjónaband eftir stutt samband. Hveitibrauðsdagarnir voru varla liðnir þegar Woody fór að beita Normu ofbeldi.

Þegar Norma varð þunguð af sínu fyrsta barni reiddist Woody snöggleg og barði hana illa. Lögregla var kölluð til og var Norma meðvitundarlaus þegar komið var á vettvang. Í kjölfarið flutti hún aftur heim til móður sinnar. Hún var nýorðin sextán ára, gift, ólétt, barin og brotin.

Skömmu síðar kom fyrsta barn Normu í heiminn, en móðir hennar sá að mestu leyti um uppeldið.

Í bók sinni I am Roe segir Norma að móðir hennar hafi „rænt" barninu af henni með því að plata hana til að skrifa undir ættleiðingarpappíra á þeim forsendum að um tryggingaskjöl væri að ræða.

Í viðtali við Vanity Fair árið 2013 þvertók móðir hennar fyrir þetta og sagði þær hafa sammælst um að hún myndi ala upp barnið þar sem Norma var ung og í neyslu á þessum tíma.

Norma varð þunguð að nýju og gaf barnið til ættleiðingar. Þegar hún varð síðan þunguð í þriðja skiptið starfaði hún sem auglýsingakallari fyrir farandtívolí frá Louisiana. Farandtívolíið var statt í Flórída þegar hún komst að því að hún væri ólétt. Á þessum tímapunkti var hún uppgefin og hafði ekki þrek til að fara í gegnum enn aðra meðgöngu, fæðingu og gefa annað barn til ættleiðingar. Hún vildi reyna að komast hjá því andlega og líkamlegu álagi sem því fylgdi.

Í örvæntingu sinni safnaði Norma saman sparifé sínu og keypti rútumiða aftur til Dallas í von um að geta fundið lausn. Á bar í Dallas sagði vinkona hennar frá því að læknar gætu framkvæmt aðgerð til að binda enda á meðgönguna.

Hér verður að hafa í huga að menningarstríðið um þungunarrof var ekki hafið og var lítið sem ekkert rætt um slíkar aðgerðir. Á sjöunda áratugnum voru langflestir Bandaríkjamenn sammála því að fóstureyðingar ættu að vera löglegar í einhverri mynd. Lög sem bönnuðu fóstureyðingar voru álitin ómannúðleg, enda áttu konur það til að deyja er heimafóstureyðingar voru reyndar.

Ríki Bandaríkjanna voru hægt og rólega að „afglæpavæða" fóstureyðingar. Það kemur líklega mörgum á óvart í dag, en ríkisstjórar úr röðum Repúblikana voru í fararbroddi í þeim efnum. Ronald Reagan, áhrifamesti íhaldsmaður Bandaríkjanna, var ríkisstjóri í Kaliforníu þegar fóstureyðingar voru lögleiddar í ríkinu árið 1967.

Einu ríki Bandaríkjanna þar sem fóstureyðingafrumvörp náðu ekki í gegn í neinni mynd voru í norðausturhlutanum: Massachusetts, Maine, Connecticut og Rhode Island. Ástæðan var einföld: kaþólikkar.

Texas, þar sem Norma bjó, var hins vegar í sérflokki. Það hafði enginn reynt að „afglæpavæða" fóstureyðingar.

Í Texas fór Norma til Richard Lane, læknisins sem tók á móti fyrstu tveimur börnum hennar og sagðist vilja binda enda á meðgönguna. Hann útskýrði að það væri ólöglegt að framkvæma fóstureyðingar í Texas. Hún bauðst þá til að láta hann hafa allt sparifé sitt, sem var um 250 dalir. Hann neitaði henni að nýju en skrifaði símanúmer á miða og rétti henni. Hún hélt um stund að hann væri að vísa henni til læknis sem væri tilbúinn að framkvæma fóstureyðinguna, en þegar hún hringdi í númerið svaraði lögmaður hjá ættleiðingarmiðstöð í Texas. Hún skellti á.

> Samkvæmt Normu voru þær allar drukknar þegar hinar tvær fóru að reyna að sannfæra hana um að leyfa þeim að fara með mál hennar fyrir dómstóla.

Eftir tilraun til að fara á ólöglega fóstureyðingastöð sem hafði verið lokað, hringdi Norma aftur í lögmanninn. Hann sagði henni frá tveimur ungum konum sem væru nýútskrifaðar úr lagadeild, Lindu Coffee og Söruh Weddington, og væru að leita að fóstureyðingarmáli sem gæti haft áhrif á landslög í Bandaríkjunum.

Norma samþykkti að hitta þær en viðurkenndi seinna að hún hefði ekki almennilega skilið hvað þær vildu. Coffee og Weddington voru báðar virkir femínistar. Coffee var samhliða námi aðstoðarmaður Söruh Hughes, ríkisdómara í Texas og þekktur femínisti. Wedding-

ton kom að málinu með reynslu úr eigin ranni, eftir að hafa þurft að ferðast til Mexíkó til að fara í fóstureyðingu á meðan hún var í laganámi.

Konurnar þrjár sem allar voru á svipuðum aldri hittust á pítsustað í Dallas. Norma var komin nokkra mánuði á leið og þær sátu í marga klukkutíma saman, drukku bjór og borðuðu pítsu. Samkvæmt Normu voru þær allar drukknar þegar hinar tvær fóru að reyna að sannfæra hana um að leyfa þeim að fara með mál hennar fyrir dómstóla.

Norma var fullkominn sóknaraðili fyrir málið, þrátt fyrir að hafa verið afar ófullkominn talsmaður fyrir kvenréttindahreyfinguna. Á pappírum var hún ung kona sem vildi fara í fóstureyðingu, spurði lækni sinn um möguleikann á því en bjó því miður í ríki sem bannaði slíkar aðgerðir.

„Þær vildu breyta lögunum en ég vildi bara fara í fóstureyðingu," rifjaði Norma upp í viðtali á ABC á tíunda áratugnum. „Þær sögðu: „Norma vilt þú hafa lögleiddan rétt yfir eigin líkama?" Ég sagði jú og þær sögðu að það eina sem ég þyrfti að gera væri að skrifa undir hér."

Úr varð dómsmálið fræga Roe v. Wade, en Wade í þessu samhengi er Henry Wade saksóknari í Texas. Hæstiréttur Bandaríkjanna dæmdi málið Weddington og Coffee í vil, sjö með og tveir á móti, á grundvelli 14. greinar stjórnarskrárinnar og réttarins til friðhelgi einkalífs. Dómurinn segir að ríkið eigi ekkert að aðhafast í ákvörðunum milli læknis og sjúklings. Þungunarrofsrétturinn var þó ekki algildur, heldur skyldi hann vega á móti rétti ríkisins til að huga að heilsu



Baráttufundur árið 1989. Stjörnulögmaðurinn og femínistinn Gloria Allred (t.v.) var meðal þeirra sem hylltu McCorvey sem hetju (t.h.). Á efri árum sagði McCorvey að hún upplifði að elítan í kvenréttindahreyfingunni liti niður á sig.

borgaranna og ekki mætti fara í þungunarrof eftir þriggja mánaða meðgöngu.

Dómurinn var ekki svo umdeildur á sínum tíma og hófst menningarstríðið ekki fyrr en breyting varð á rétti kvenna á landsvísu, er 46 ríki þurftu að breyta löggjöf sinni um þungunarrof. Kvenréttindahreyfingu Bandaríkjanna óx einnig ásmegin á áttunda áratugnum og hófu kristnir íhaldsmenn að reyna að hægja á ferlinu.

Réttarinn til þungunarrofs var í hringiðunni í baráttunni og varð Norma um tíma tákn hennar. Hún var um tíma í Kaliforníu með stjörnukvenréttindalögmanninum Gloriu Allred. Talaði á opnum fundum um réttindi kvenna og naut hylli meðal femínista.


Norma McCorvey fyrir miðju að mótmæla fóstureyðingum árið 2005.

Norma varð svo trúuð á efri árum og var sjónvarpað frá því þegar hún var skírð árið 1995. Hún skráði sig í kaþólsku kirkjuna og varð síðar talsmaður gegn réttinum til þungunarrofs.

Seinna sagði hún frá því að hún upplifði það að „menntasnobbaðir femínistar" hefðu verið að notfæra sér hana og litið niður til hennar. Lítið var gert úr hugmyndum hennar og sagðist hún upplifa að þeim fyndist hún heimsk.

„Þær sýndu mér aldrei virðinguna sem mér fannst ég eiga skilda," sagði Norma í viðtalinu við ABC árið 1995.

Í sjálfsævisögu sinni segist hún hafa áttað sig á því seinna meir að Coffee og Weddington voru aldrei með hennar hagsmuni í huga og ætluðu aldrei að hjálpa henni að rjúfa þungunina, heldur hafi þær verið að hugsa um eigin frama.

Norma dó árið 2017, 69 ára gömul. Hún fór aldrei í þungunarrof, hún eignaðist þrjú börn. Hún var kona sem barðist í gegnum hræðilegar aðstæður og brotinni var henni skellt undir sviðsljósið til að vera tákn fyrir pólitískar hreyfingar í landinu. Fyrst fyrir kvenréttindi og síðar fyrir kirkjuna.

Dómsmál hennar breytti hins vegar réttindum tugmilljóna kvenna, en á 40 ára afmæli Roe v. Wade árið 2013 höfðu 55 milljónir kvenna farið í þungunarrof frá því að dómurinn féll. Þessi réttur verður lagður á vogarskálarnar í Hæstarétti Bandaríkjanna í byrjun desember en rétturinn er íhaldssamari nú en oft áður. Þá mun koma í ljós hvort réttur kvenna, sem byggðist á ósk brotinnar konu um þungunarrof, verði afnuminn. ■





Lína Dögg segir ekkert þol fyrir ofbeldi barna en að þau eigi alltaf að eiga sér útgönguleið. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Á ekki að vera refsing



Lovísa Arnardóttir
lovisaa
@frettabladid.is

Mikið hefur verið fjallað um innilokanir barna og jafnvel ofbeldi gegn þeim í skólum. Í Reykjavík eru starfandi tvö farteymi sem vinna að því að koma í veg fyrir að málin verði svo slæm. Lína Dögg Ástgeirsdóttir leiðir eitt slíkt teymi.

Við erum oft að vinna með alvarlegustu málin í borginni. Það er gott að vinna í teymi með foreldrum eða forráðamönnum, skóla barnsins og þjónustumiðstöð, sem getur sótt um aðstoð fyrir foreldra," segir Lína Dögg, teymisstjóri farteymi Vestur, og að það sé sem fyrr segir ýmislegt í boði og að það sé allt gert til að leita lausna, fyrir alla, þegar erfið mál koma upp.

Hvernig heldurðu að við endum þá í þessari stöðu, þessum herbergjum sem börn eru lokuð inni í?

„Hjá okkur er það þannig að við fáum mál og það fyrsta sem er gert er að úthluta því tveim ráðgjöfum. Þeir byrja á því að fara í massíft áhorf, og það er allur skóladagurinn. Hjá umsjónarkennara, list- og verkgreinar, frímínútur og frístund. Þá skoðum við og kortleggjum skóladaginn – aðstæður og umhverfi barnsins," segir Lína Dögg.

Hún segir að barnið viti þá ekki af heimsókninni en að það geri það síðar. Í kjölfarið á teymið svo samtal við alla aðila innan skólans sem komi að menntun og umönnun barnsins, foreldra barnsins og svo, ef barnið hefur þroska, ræða þau einnig við það.

„Börn eru svo miklir sérfræðingar í eigin líðan og atlæti og það er ótrúlegt hvað þau geta sjálf sagt um sína upplifun og líðan. Eitthvað sem við fullorðna fólkið erum kannski ekki að taka eftir og það kemur okkur oft skemmtilega á óvart," segir Lína Dögg.

Hún segir að þegar þessum upplýsingum hafi verið safnað saman og rætt við alla sem að málinu koma, þá sé sett af stað aðgerðaáætlun um hvernig eigi að hjálpa barninu með að líða betur í skólanum.

Reiðiköst fara dvínandi

Hún segir að það séu margs konar leiðir sem þau nýti til þess. Þau aðlaga námsefni, útbúa skýrt dagskipulag, búa til tímalotur þannig að nemandi vinni stutt í einu og fái pásur á milli, skoða hvar barnið er staðsett í skólastofunni og hvernig viðmótið er, hvort þau fá athygli fyrir hegðun sem væri hægt að hunsa og svo hvernig hægt er að hjálpa með félagsfærni, reiðistjórnun og fleiri leiðir sem miða allar að því að barninu líði betur í sínu skólaumhverfi.

„Allajafna gengur þetta vel og reiðiköst fara dvínandi en það eru börn sem taka reiðiköst og þess vegna búum við líka til viðbragðsáætlun. Bæði til að tryggja öryggi barnsins og annarra í kringum það," segir Lína Dögg og meinar þá kennara, önnur börn og starfsfólk skólans.

Ofbeldi barna líka alvarlegt

Hún segir að þegar talað er um að börn beiti ofbeldi þá kannski viti fólk ekki almennilega hversu alvarlegt það getur orðið. Börnin kasta stólum og borðum eða ráðist á starfsfólk og úr því geta skapast virkilega hættulega aðstæður fyrir barnið fyrst og fremst, en einnig önnur börn og starfsfólk.

„Þegar börn sýna ógnandi hegðun eða ofbeldi þá viljum við vera búin að finna gott rými í skólanum þar sem þau geta farið með okkur til þess að róa sig niður. Undanfarinn á slíku er alltaf sá að við förum og tölum við barnið, útskýrum fyrir því hvar rýmið er og til hvers það er, stundum vilja börnin gefa því nafn, þau geta verið alls konar, en þetta er ekki hugsað sem refsing," segir Lína Dögg ákveðin. Börnin gefa rýminu oft sjálf skemmtileg og lýsandi nöfn eins og hreiðrið, kælirýmið mitt, minn staður og fleira.

„Mér finnst mjög sárt að horfa á barn sem missir sig, þar sem taugakerfið er í botni í framheilanum og barnið hefur algjörlega misst alla stjórn. Barninu líður skelfilega illa og það missir sig fyrir framan alla. Það er sárt og auðvitað óöruggt fyrir alla í þessum aðstæðum. Rýmið er því leið til að barnið eigi útgönguleið úr þessum aðstæðum sem það ræður ekki við og þar fær barnið tækifæri til að ná andanum aftur," segir Lína Dögg.

> Rýmið er því leið til að barnið eigi útgönguleið úr þessum aðstæðum sem það ræður ekki við og þar fær barnið tækifæri til að ná andanum aftur.

Hún segir að þegar komið er inn í rýmið sé alltaf sami aðilinn sem ávarpi barnið og það er aldrei með þeim hætti að því sé bent á að það sé núna komið í rýmið vegna einhvers sem það gerði, heldur sé barninu sagt að þau sjái hvernig því líður og að þau skilji og sjái að barninu líði ekki vel eða sé ósátt og reitt. Hér er verið að viðurkenna tilfinningar barnsins á þessari stundu.

Hún segir að flest börnin gangi sjálf í herbergið en að ef þurfi þá séu sérstök handtök, sem starfsmenn eru þjálfaðir í að nota til þess að hjálpa barninu úr erfiðum aðstæðum.

Eruð þið þá að bera barnið inn?

„Já, við þurfum stundum að gera það og það er eitthvað sem mann langar aldrei að gera, en við erum allan tímann að spyrja barnið hvort það vilji ganga sjálft. En ef það sparkar í þig þá er það orðið svolítið erfitt. En alla jafna þá kunna þau þetta og labba sjálf. Börn eru fljót að átta sig á því að rýmið er engin refsing heldur útgönguleið úr aðstæðum sem þau ráða ekki við á þeirri stundu og oft komast þau á þann stað að biðja að fyrra bragði um að fá að fara í rýmið, því þau finna að þau eru að missa tök á skapinu eða aðstæðum og það er einmitt svo frábært þegar þau eru komin á þann stað," segir Lína Dögg.

Á ekki að vera refsing

Hún segir að í umræðum um slík rými og herbergi hafi heyrst að börnunum sé refsað með því að fá ekki að fara í frímínútur eða list- og verkgreinar eða eitthvað slíkt. En segir að það sé alls ekki þannig hjá þeim, börnunum sé ekki refsað á þann hátt, og að þau séu alltaf í samtali við barnið um hvað henti því á þessari stundu og hvort þau treysti sér í, til dæmis, hádegismat eða íþróttir eða hvað sem það er, ef þau eru í reiðikasti. Það þurfi alltaf að meta aðstæður vel í samráði við barnið og hjálpa því að átta sig á eigin líðan og hvaða aðstæður þau treysti sér í hverju sinni.

Lína Dögg segir að rýmin sem um ræðir geti verið alls konar. Stundum er þetta skólastofa sem er alla jafna ekki í notkun, rými undir stiga, fundarherbergi, stigapallur, Ikea tjald eða bara hvað sem hentar hverju barni og aðstæðum.

„En þetta er alltaf síðasta úrræðið. Það er ekki það sem við erum að gera allan daginn. En við viljum alltaf hafa plan, því við viljum ekki að einhver slasist illa og við viljum ekki gera barninu það að vera að missa sig í aðstæðum sem það ræður ekki við og komast ekki úr þeim. Mér finnst það sanngjarnt fyrir þessi börn að þau eigi útgönguleið úr svona aðstæðum," segir Lína Dögg.

„Við erum ekki að horfa á þetta sem refsingu og það er skelfilegt að vita til þess að börn hafi verið lokuð inni í gluggalausum rýmum, ef satt er. Það er ekki eitthvað sem farteymin ráðleggja, aldrei," segir Lína Dögg, sem segir ákveðin það aldrei vera í lagi.

Hún segir að þeirra aðalstarf sé að aðlaga skólaumhverfi barna að þeirra þörfum með fyrirbyggjandi aðferðum. Teymin miði við það að taka þrjár til tólf vikur í að vinna hvert mál. Eftir það þurfi kennari og annað starfsfólk að halda við þeim breytingum sem hafi verið gerðar í skólaumhverfi barnsins.

„Við setjum alls konar markmið með barninu en það er núll þol fyrir því að barn beiti ofbeldi. Við getum ekki verið í aðstæðum þar sem að barn kastar stólum eða meiðir önnur börn," segir Lína Dögg.

Mörg að bíða eftir greiningum

Hún segir börnin sem þau þjónusta ekki endilega eiga eitthvað eitt sameiginlegt en að þau séu mörg að bíða eftir greiningum, séu á lyfjum eða bíði þess að komast á þau.

„Það er ekkert barn sem kemur inn í skólann sinn á morgnana ákveðið í að í dag ætli það að vera vont við einhvern eða meiða einhvern. Það liggur svo margt fleira að baki, eins og vanlíðan eða aðstæður sem eru of krefjandi fyrir barnið. Það er okkar hlutverk að aðlaga aðstæður í skólanum að þörfum hvers barns fyrir sig." ■

Nánar á frettabladid.is

NÝTT

MagicBAR

0% PLAST*

Skannaðu mig fyrir nánari upplýsingar

ANDLITSHREINSUN Í FÖSTU FORMI

- Vottuð náttúruleg snyrtivara
- Plastlaus, sjálfbær formúla
- Mild hreinsun án þess að þurrka húðina

ECO CERT COSMOS NATURAL · ÁN PLASTS · JAFNVÆGI · 99% NÁTTÚRULEGT





*Formúlan er laus við örplast m.v. skilgreiningu UNEP

Merkisatburðir

1002 Aðalráður ráðlausi gefur út skipun um að drepa alla norræna menn í Englandi.
1035 Haraldur hérafótur er gerður að landstjóra í Englandi eftir lát föður hans Knúts mikla.
1441 Kristófer af Bæjaralandi er hylltur sem konungur Svíþjóðar.
1630 Svíar sigra her keisarans í orrustunni við Falkenberg.
1946 Flugvöllur er formlega tekinn í notkun í Vestmannaeyjum.
1973 Alþingi samþykkir formlega samning við Bretland um lausn landhelgisdeilunnar vegna útfærslu landhelginnar í 50 sjómílur.
1994 **Michael Schumacher** vinnur sinn fyrsta titil í Formúlu 1-kappakstri.
2004 Geimkönnunarfarið SMART-1, frá Geimferðastofnun Evrópu, fer á braut um Tunglið.
2013 Nýr turn á lóð Tvíburaturnanna í New York er vígður með viðhöfn. Hann er 72 hæðir og 297,7 metrar á hæð.





Draghölt ákvað Þura að gjáin skyldi koma til sín. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Töfrar Búrfellsgjár heilla

Myndlistarsýningin Veggir var opnuð í Hörpu í gær. Listakonan segir veggi gjárinnar einstaka.

arnartomas@frettabladid.is

Listakonan Þura, Þuríður Sigurðardóttir, opnaði myndlistarsýninguna Veggir í Hörpu í gær. Þar er að finna stór olíumálverk, sum hver tveggja metra há, sem innblásin eru af Búrfellsgjá.

„Ég er búsett í Garðabænum og hef gengið mikið um Búrfellsgjá og Selgjá sem eru mínir uppáhaldsstaðir," segir Þuríður. „Ég ákvað að hafa verkin svona stór til að reyna að ná áhrifum veggjanna í gjánni," segir hún.

Göngutúrunum fækkaði á fyrra ári þegar Þuríður fékk brjósklos og þurfti að gangast undir aðgerð.

„Ég varð draghölt og gat ekkert gengið um tíma," segir hún. „Þá ákvað ég að fyrst ég gat ekki farið til fjallsins, þá skyldi fjallið koma til mín." Og hóf að mála það.

Töfrar gjárinnar

„Ég hugsa málverkin í tíma, allt frá því að hraunið rann fyrir áttaþúsund árum og storknaði og til dagsins í dag þar sem gróðurinn leynist á syllum og klettaveggjum," segir hún. „Bakgrunnurinn er gróflega unninn hjá mér en gróðurinn og þetta fínlega sem er í nærmynd vinn ég mjög raunsætt."



Bakgrunnur verkanna er grófur en smáatriðin raunsæ.

Þegar bataferli eftir brjósklosaðgerðina hófst fór Þura rakleitt aftur á endurfundi við gjána.

„Endurhæfingin mín fólst meðal annars í því að fara í þessar gönguferðir," segir hún. „Veggir hafa eyru eins og við vitum, og mér fannst gott að fara og tala við veggina."

> Þessir stóru veggir sem geta verið svo umlykjandi og eru bæði hindrun og áskorun.

Þuríður vonar að upplifun sín af gjánni komist til skila á sýningunni.

„Þessir töfrar Búrfellsgjár eru svo einstakir," segir hún. „Þessir stóru veggir sem geta verið svo umlykjandi og eru bæði hindrun og áskorun."

Verkin á sýningunni voru að miklum hluta unnin í faraldrinum, sem Þuríður segir að hafi gefið sér aukið þakklæti til náttúrunnar.

„Ég er svo þakklát fyrir að hafa ekki þurft að sæta einangrun eins og svo margir úti í heimi. Við getum þó allavega alltaf notið náttúrunnar, svo ég hef ekkert erindi til Reykjavíkur að fá mér í glas," segir hún og hlær. „Allt sem hugurinn girnist er þarna, þótt ég eigi mér nú tvo uppáhaldsstaði á höfuðborgarsvæðinu, annars vegar gjárnar og hins vegar Laugarnesið þar sem ég er uppalin." ■

Nærgætni, hlýja og virðing Við andlát ástvinar


ÚTFARARSTOFA ÚTR REYKJAVÍKUR
Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn
Ísleifur Jónsson Útfararstjóri Farsími 821 5353
Steinunn Magnúsdóttir Útfararþjónusta Farsími 861 3441

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi
SÍÐAN 1996
ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA
Símar allan sólarhringinn:
581 3300 & 896 8242
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er
www.utforin.is

Sverrir Einarsson

Jóhanna Eiríksdóttir
ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242


ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA
Útfararþjónusta í yfir 70 ár
Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is
VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

Til að birta andláts-, útfarar- eða þakkartilkynningar í Fréttablaðinu þarf að senda tölvupóst á timamot@frettabladid.is eða hringja í síma 550 5055 .



Elskulega móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Jenný Sólborg Franklínsdóttir

Hjúkrunar- og dvalarheimilinu Höfða, Akranesi,

lést föstudaginn 5. nóvember á Hjúkrunar- og dvalarheimilinu Höfða. Útför hennar fer fram frá Akraneskirkju föstudaginn 19. nóvember kl. 13. með nánustu ættingjum og vinum.
Streymt verður frá athöfninni á vef Akraneskirkju www.akraneskirkja.is
Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir, en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Hjúkrunar- og dvalarheimilið Höfða, Akranesi.

Ágústa Ólöf Gunnarsdóttir **Vilhjálmur Diðriksson**
Guðlaugur K. Gunnarsson **Kolbrún Kjerulf**
Sigurður Á. Dagbjartsson **Jeanevee Yuboc Dagbjartsson**
barnabörn og barnabarnabörn.



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Aðalbjörg Björnsdóttir

framhaldsskólakennari, Þorragötu 9, Reykjavík,

sem lést á hjúkrunarheimilinu Grund, 3. nóvember sl., verður jarðsungin mánudaginn 15. nóvember kl. 13 í Neskirkju. Blóm og kransar eru vinsamlega afþakkaðir, en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Barnaspítalasjóð Hringsins.

Margrét Birna Skúladóttir **Árni Tómasson**
Erla Björg Skúladóttir **Bradley James Boyer**
Jón Barðason **Sigríður Einarsdóttir**
Skúli Björn Jónsson, Barði Már Jónsson,
Lára Jóhanna Jónsdóttir,
Berglind Þóra Árnadóttir, Björn Steinar Árnason,
Guðný Anna Árnadóttir,
Savanna Eyrún Boyer
og barnabarnabörn.

150 ára afmæli stúdenta

Stúdentafélag Reykjavíkur fagnar 150 ára afmæli um helgina. Formaður félagsins hefur hvatt alþingismenn til að breyta Gamla hegningarhúsinu í Fullveldisgarð.

arnartomas@frettabladid.is

„Það er óskaplega gaman að svona félagsskapur geti náð svona háum aldri," segir Tryggvi Agnarsson formaður Stúdentafélags Reykjavíkur sem fagnar 150 ára afmæli sínu nú um helgina. Félagið var stofnað 14. nóvember 1871 af stúdentum Prestaskólans og Læknaskólans og hefur frá upphafi beitt sér fyrir ýmsum framfara- og þjóðþrifamálum, þar á meðal lagningu síma, fánamálinu, samgöngumálum og fullveldi Íslands.

Í upphafi voru aðeins þeir sem borguðu árgjald fullgildir meðlimir félagsins en Tryggvi segir að það sé löngu hætt að innheimta það gjald og í dag séu allir íslenskir stúdentar hluti af félaginu. „Virkir félagar hlaupa svo á nokkrum tugum sem reyna að láta gott af sér leiða" segir Tryggvi.

Félagið hefur frá upphafi lagt ýmislegt af mörkum á sviði skemmtana og menningar og gaf sem dæmi Háskóla Íslands styttuna af Sæmundi fróða sem stendur fyrir framan skólann. „Sagan af styttunni tengir á vissan hátt menntun Íslendinga við meginlandið," segir Tryggvi. „Það er skemmtileg sagan af því þegar Sæmundur kemur aftur til Íslands á baki Kölska í selslíki. Styttan hefur mikið verið notuð sem merki í starfsemi skólans."



Tryggvi segir virka félaga reyna að láta gott af sér leiða í þjóðþrifamálum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Hugmyndir að helgireit

Sem formaður félagsins sendi Tryggvi nýlega bréf til alþingismanna þar sem hugmyndir um framtíð Gamla hegningarhússins við Skólavörðustíg eru viðraðar. Þar er lagt til að húsnæðið verði gert að svokölluðum Fullveldisgarði þar sem saga sjálfstæðisbaráttu Íslendinga fái að njóta sín.

„Íslendingar eiga eiginlega engan helgireit í Reykjavík," segir Tryggvi. „Við eigum auðvitað Þingvelli þar sem menn vildu hafa Alþingi á sínum tíma, en við eigum ekkert hérna nálægt okkur."

Tryggvi segir mikilvægt að Íslendingar eigi sér stað þar sem hægt er að minnast og fræðast um fullveldis- og sjálfstæðisbaráttu þjóðarinnar.

„Þetta er á besta stað á Íslandi fyrir starfsemi af þessu tagi og verðugt verkefni fyrir þetta fallega og merkilega hús," segir hann. „Ég er þegar búinn að fá viðbrögð frá þingmönnum sem hafa verið jákvæð og það er áhugi fyrir að skoða hugmyndina betur."

Tryggvi segir þó að það sé eitt að fá góða hugmynd og annað að vinna vel úr henni.



Tryggvi hvetur þingmenn til að umbreyta Hegningarhúsinu í Fullveldisgarð. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

„Þetta þyrfti að gera þannig að það sé aðgengilegt og skemmtilegt fyrir bæði Íslendinga og erlenda gesti, að það sé gaman að koma með börnin þangað," segir hann. ■



†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Margrét Halldóra Sveinsdóttir

Sóltúni 1 í Reykjavík,

sem lést mánudaginn 1. nóvember síðastliðinn, verður jarðsungin frá Grensáskirkju þriðjudaginn 16. nóvember kl. 15.00. Þeir sem vilja minnast Margrétar og vera viðstaddir útförina, vinsamlegast kynni sér gildandi sóttvarnareglur.

Ásgeir Ásgeirsson Guðný Ásgeirsdóttir Stäuble
barnabörn og langömmubörn.



†

Ástkær bróðir minn, mágur, frændi og vinur,

Guðmundur Magni Gunnarsson

Mýrarási 2, Reykjavík,

lést á heimili sínu 31. október síðastliðinn. Útförin hefur farið fram. Starfsfólki á Mýrarási 2 og Lækjarási eru færðar þakkir fyrir samveru og vinsemd í gegnum árin.

Erla Gunnarsdóttir, Erling Markús Andersen
og ættingjar hins látna.



†

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Sigurður Hjálmarsson

skipstjóri og veiðieftirlitsmaður,
Hraunvangi 3, Hafnarfirði,

lést 8. nóvember.
Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju fimmtudaginn 18. nóvember kl. 15. Sérstakar þakkir til starfsfólks krabbameinsdeildar Landspítalans.

Rannveig Sigurðardóttir
Ásgerður Sigurðard. Barrueco Manuel Barrueco
Sigurður Andri Sigurðsson
Hafþór Örn Sigurðsson Mette Skaarup Pedersen
Jóna Svava Sigurðardóttir Kristinn Helgi Guðjónsson
og afabörn.



†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, systir og amma,

Inga H. Ágústsdóttir

snyrti- og fótaaðgerðafræðingur,

lést þriðjudaginn 9. nóvember. Jarðarförin verður auglýst síðar.

Ágúst Guðmundsson Þuríður Reynisdóttir
Lýður Guðmundsson
Sigrún Guðmundsdóttir Kristján Kristjánsson
Lovísa Ágústsdóttir
Ágústa, Tómas, Alexander og María



†

Ástkær faðir okkar, afi og langafi,

Jón Kristinsson

skipstjóri,
Fífuhvammi 15, Kópavogi,

lést á líknardeild Landspítalans 26. október. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Ragnhildur Jónsdóttir
Brynhildur Jónsdóttir
Sigríður Haraldsdóttir
barnabörn og langafabörn.



†

Ástkær systir mín og frænka okkar,

Ása G. Sæmundsdóttir

sem andaðist 3. nóvember síðastliðinn, verður jarðsungin frá Dómkirkjunni miðvikudaginn 17. nóvember kl. 13.

Haraldur Sæmundsson og systkinabörn hinnar látnu.



†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Guðrún Hildur Friðjónsdóttir

Langholtsvegi 86, Reykjavík,

lést 6. nóvember. Útförin fer fram frá Áskirkju föstudaginn 19. nóvember kl. 11.

Kristín Guðrún Jóhannsdóttir
Jóhann Steinar Guðmundsson Fjóla Íris Stefánsdóttir
og ömmubörn.



†

Ástkær sonur minn og bróðir okkar,

Þorvaldur Aðalsteinn Hauksson

sjómaður og þúsundþjalasmiður,

lést af slysförum þann 3. nóvember. Útför fer fram frá Fossvogskirkju fimmtudaginn 18. nóvember kl. 13.

Kristín Hreiðarsdóttir
Hreiðar Hauksson
Maríanna Sól Hauksdóttir
Gunnlaugur Valtýsson Halldóra Guðmundsdóttir
Kristbjörg Anna Valtýsdóttir



†

Elsku hjartans mamma okkar,

Sigríður Ársælsdóttir

andaðist í faðmi dætra sinna á hjúkrunarheimilinu Eir, mánudaginn 8. nóvember. Hún verður kvödd að viðstöddum afkomendum sínum.

Fyrir hönd ömmubarna, langömmubarna,
og langalangömmubarna,
Ragnheiður, Ingibjörg og María Aldís Marteinsdætur.



†

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Helgi G. Björnsson

frá Patreksfirði,
Smyrlaheiði 38, Hveragerði,

lést þann 3. nóvember sl.
Útför hans fer fram frá Víðistaðakirkju í Hafnarfirði þriðjudaginn 16. nóvember kl. 13.
Í ljósi samkomutakmarka bendir fjölskyldan á streymi frá athöfninni á www.streyma.is. Sérstakar þakkir til starfsfólks í heimaþjónustu og heimahjúkrun í Hveragerði og starfsfólks á Skjólgarði, Höfn í Hornafirði.

Gísli Þór Helgason
Hulda Guðbjörg Helgadóttir Þorsteinn Hreggviðsson
Ásgerður Kristín Gylfadóttir Friðrik Jónas Friðriksson
Aron Martin, Helgi Hjörtur, Jana Mekkín, Friðrik Björn,
Arnar Logi og Hjörtur Logi.



†

Elsku eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Friðrik Jóhannsson

húsasmíðameistari,
Hlíðargötu 8, Akureyri,

lést á heimili sínu sunnudaginn 7. nóvember. Útförin fer fram frá Akureyrarkirkju fimmtudaginn 18. nóvember klukkan 13.00. Streymt verður frá útförinni af vef Akureyrarkirkju.

Eygló Björnsdóttir
Gunnlaug E. Friðriksdóttir Daníel Freyr Jónsson
Björn Friðriksson Anna Lára Gísladóttir
Jóhann Friðriksson Arna Dögg Tómasdóttir
og barnabörn.



†

Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför okkar ástkæra eiginmanns, föður, tengdaföður, afa og langafa,

Jónasar Schevings Arnfinnssonar

múrarameistara,
áður Vesturgötu 155, Akranesi.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki Hjúkrunar- og dvalarheimilisins Höfða, fyrir einstaka umönnun og hlýju.

Ingunn Hjördís Jónasdóttir
Magnea Sigríður Jónasdóttir
Ragnheiður Jónasdóttir Eiríkur Þór Eiríksson
Ingunn Dögg Eiríksdóttir Jón Ingi Þórðarson
Jónas Kári Eiríksson Rakel Rósa Þorsteinsdóttir
Ilmur, Eldon og Ragnheiður Marey.

Ótrúlegt úrval af seríum

Skreyttu heimilið fyrir jólin



20%

FROST

Ljósahringur

LED, 43 cm, 100 LED, einnig til 26 cm, 200 LED. Einstaklega fallegt í glugga. 14500411

6.990kr

~~8.790~~kr



30%

FROST

Seríur

10 Led, hlýtt hvítt, glær snúra.

14500990

699kr

~~999~~kr



30%

FROST

Seríur

20 eða 35 Led, hlýtt hvítt, glær snúra. 14500991-2

Verð frá

899kr

~~1.299~~kr



36%

Aðventuljós

7 ljósa, hvítt, rautt eða svart. 14500401-3

1.990kr

~~2.990~~kr



Kúlur

Diamonds, silfur, rafhlöður, 15 cm, 8 LED ljós. 12651028

4.290kr



21%

FROST

Ljósahjarta

200 LED, fæst í hvítu og rauðu. 14500412

6.990kr

~~8.790~~kr



FROST

Seríunet úti eða inni

160 LED, 2x1 m., hvítt eða hvít marglit með grænni snúru.

14500352, 14500354, 14500355

8.990kr



FROST

LED útiseríunet

Samtengjanleg, 120 LED, 2x2 m, 4 litir: hlý hvít, köld hvít, rauð eða marglit. 14500300-3

11.990kr



FROST

Frost LED Partý útisería

230W, 5 metrar. Hægt að tengja allt að 40 seríur saman á eina innstungu eða 800 LED perur á sömu innstungu. Auðvelt að skipta um perur ef þess þarf. 14500261-4, 14500690-3.

9.790kr



FROST

Hágæða seríur sem þola vel íslenskt veður og henta fyrir heimili, fyrirtæki og bæjarfélög

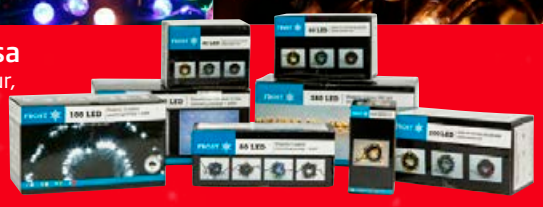
Fæst eingöngu í Húsasmiðjunni

LED útiseríur, 100 ljósa

Samtengjanlegar LED útiseríur, 100 ljósa. 14500294-297

6.990kr

~~8.290~~kr



Skoðaðu úrvalið af seríum

Skannaðu QR kóðann

Feðradagurinn er á sunnudaginn



26%

Jólastjarna

Fersk og falleg.

1.990kr

~~2.690~~kr

28%

Feðradags-vöndurinn

Nokkrar gerðir.

4.990kr

~~6.990~~kr



36%

NEO

Verkfæra-kista

Stærð: 40x40x70,5 cm. 5024814

6.995kr

~~10.990~~kr



30%

BLACK+DECKER

Borvél, 18V

Rafhlaða 1.5Ah, hraði 0-6000 sn./mín., hersla 37Nm, Led ljós. 5245573

10.995kr

~~15.995~~kr



Jólagjöfin í ár

Airfryer

DOMO

20%

Airfryer XL Digital 4 ltr.

Jöfn steiking, hitastillir 80-200°C, 1500W, LCD skjár með tímastilli og hitastigi. Viðloðunar-frítt ílát og karfa. 1841281

13.590kr

~~16.990~~kr



eta since 1943

20%

Airfryer

Tilvalinn fyrir að elda franskar, kjöt, fisk o.fl. Hentugur til að hita upp máltíðir og bakstur, tekur 3,5 ltr., og með hitastillingu fyrir 80-200°C. 1851560

11.990kr

~~14.990~~kr



Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavixl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.

blómaval HÚSASMIÐJAN

JÓLIN FYRIR ÞIG

Skanna, borga, út



Náðu í Húsasmiðjuappið
og slepptu röðinni

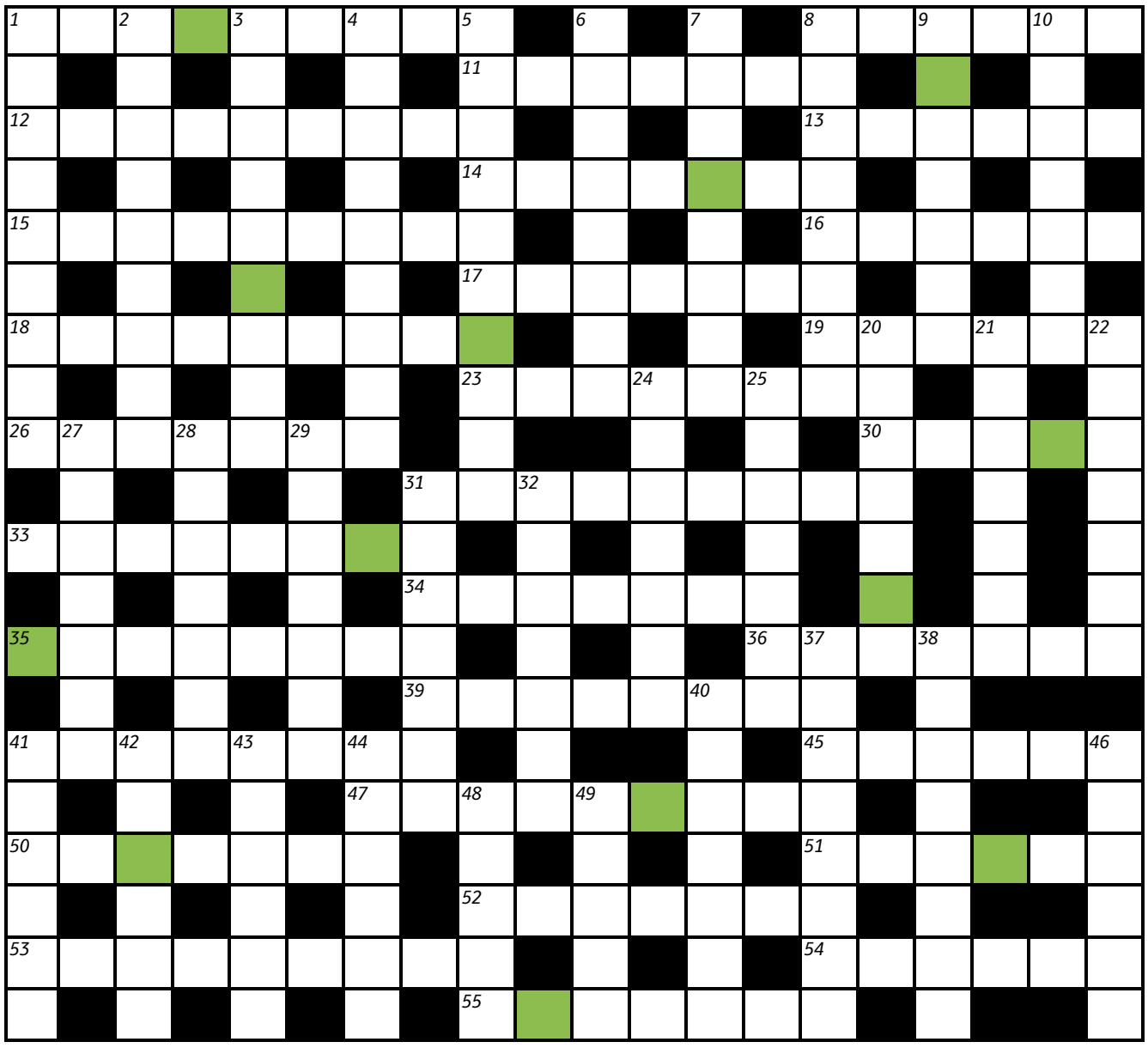
JÓLABLAÐIÐ

er komið á **husa.is**

Jólagjafir, skraut og seríur.
Allt fyrir jólin á einum stað.



Skoðaðu
blaðið



LAUSNARORÐ Ef bókstöfunum í lituðu reitunum er raðað rétt saman birtast grænjur sem fyrirfinnast í minnst þremur eintökum á öllum heimilum (13) Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 18. nóvember næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „13. nóv-



Sudoku

7		6		2				
					1		9	5
	5			3			1	
6			3	9			8	
3	4		2				6	
		2	4	6				1
9	3	5	7					
							4	3
1	2					7		

			3					1
3	9			4	7			6
7		1		8	6	3		
	3					8		
	6	7					3	4
								2
	8	3		1			2	
		4				5	6	
	7		9	3			4	

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

Áhrifarík vörn

Eyjan fallega Madeira, sem tilheyrir Portúgal, sem er undan NV-strönd Afríku, hefur verið vinsæll heimsóknarstaður fyrir Íslendinga. Undanfarin ár hefur Sveinn Rúnar Eiríksson skipulagt ferðir þangað, en þar er haldin Bridgehátíð (svipuð og hjá Íslendingum), sem vanalega er í nóvembermánuði. Í fyrra kom Covid-faraldurinn í veg fyrir að hópur Íslendinga færi, en í ár fór fjöldi Íslendinga á mótið. Íslenskir keppendur voru tæplega 40 og fjölmargir aðrir fóru til eyjarinnar, án þess að spila bridge. Íslendingar náðu ekki að vera í efstu sætum í helstu keppnunum, þó að þeir hafi stundum unnið þær áður. Eitt paranna á mótinu var Ómar Olgeirsson og Gunnlaugur Sævarsson. Þeir mættu danska landsliðsspilaranum Kasper Konow í aðal tvímenningi keppninnar, sem var sagnhafi í einu grandi á suðurhöndina. Konow hefur nokkrum sinnum verið keppandi á Bridgehátíð.

Norður
♠ ÁD975
♥ 5
♦ 1092
♣ G982

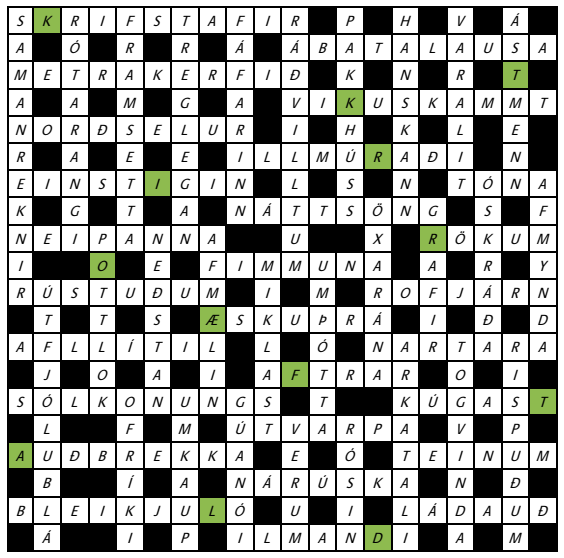
Vestur
♠ K1032
♥ 874
♦ ÁKG
♣ D104

Austur
♠ 84
♥ D1092
♦ D753
♣ Á76

Suður
♠ G6
♥ ÁKG63
♦ 864
♣ K53

Austur var gjafari í spilinu og allir á hættu. Að verjast í einu grandi er oft skemmtilegast fyrir spilarann. Andstæðingarnir skiptast oft á að eiga slagina og vörnin getur verið flókin. Gunnlaugur hóf vörnina á því að taka ásinn í tígli, fékk kall og 4 fyrstu slagirnir teknir þar. Laufadrotting vesturs átti fimmta slaginn, eftir að Ómar spilaði litlu laufi á undan ásnum. Útlitið var ekki bjart fyrir sagnhafa, en spilin virtust liggja æði vel. Svíningar í hálitum gengu báðar. Gunnlaugur fann hins vegar skemmtilega og árangursríka vörn. Hann lagði niður spaðakóng. Þessi vörn skemmdi fyrir samgangi handanna og Konow átti næsta slag á hjartagosa þegar hann svínaði honum. Hann tók hjartaslag en gat ekki tekið þriðja slaginn á hjarta, af því laufið var ennþá opið. Næst kom laufakóngur sem var gefinn og meira lauf. Spaðaspil varnarinnar var dauðahöggið. Spaðatían varð þannig sjöundi slagur varnarinnar. ■

Lausnarorð síðustu viku var
FLOKKADRÆTTIR



Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT

1 Sú gamla kýs mjúk ílát undir snafs (9)
8 Söngvar ráða Ísraelskóngi að sigla sinn sjó (6)
11 Fann sveigðan boga og þessi er það líka (7)
12 Reynir drátt ef hún heyrir að veiðarfæri klikka (9)
13 Færði þetta í tal neðan við næstu búllu (6)
14 Óð í að smita heilbrigt fólk (7)
15 Veltum eftirlíkingum af stalli sínum (9)
16 Leita að hliðstæðu við ógalna slettu (6)
17 Fjarlægi svið af líki, það er nú allur missirinn (7)
18 Mesta gellan mun laða til sín lágan fýr og villtan (9)
19 Lausnin leitar í hús og bil við Eystrasalt (6)
23 Um gleðskap Arnar og fleiri gleðipinna (8)
26 Geimferðastofnun leitar vitanna út af útnorðri (7)
30 Það er kurr í Gurru, enda óreiðan mikil (5)
31 Leitar karls í krapinu í stað þess sem hún hefur (9)
33 Víkjum þá að verju sem sundraði okkur (8)
34 Græn lauf innan skóga – er það óvenjulegt? (7)
35 Aftur góð skólun fyrir hrygg (8)
36 Böl er snakk og fjas um böl (7)
39 Fæ ís er mín ýsa er frá (8)
41 Fer vestur og geymir þar allt sem hún felur öðrum (8)
45 Heyrist hver taug bergmála gangþófa (6)
47 Flytjum Flateyri og lögum hana að Þingeyri (9)
50 Ég hef ort um ógnar sótt, ekki var það auðvelt (7)
51 Best ég næri sál og líkama með þessari (6)
52 Gulli brugðinn reykur heillar andvaka lið (7)
53 Finn bragð af hrækjum og ekki ósvipuðum tægjum (9)
54 Kanntu muninn á vatnaplöntum og vatnahestum? (6)
55 Tek tillit til lélegs kaðals kapals (7)

LÓÐRÉTT

1 Festum loftbelg á útroðinn belginn (9)
2 Bisa við svar en á ekki orð (9)
3 Stolin og djöfulleg forræði fylla hans kjapt (9)
4 Torfu tafla mun fyrirgera flestu (9)
5 Frumleg borg og forn í senn/freistar ungra skálda enn (10)
6 Ástand síðustu missera er sök leiðtoga okkar (8)
7 Færa bókhald um krúsir og kúnst í víðum skilningi (8)
8 Snuðraði um þau sem þú sveikst einhvern veginn (8)
9 Finn afklippuna fyrir gamla Volvo-torfærutröllið (7)
10 Bjánar njóta jafnt belta sem vírklafa (7)
20 Snautið heim í skýlið! (7)
21 Þekkir aðeins kosti þess sem það þekkir út og inn (7)
22 Vætt og spönn eru engin gríska (7)
24 Af sundurlausum órum um lín og suðræna ávexti (7)
25 Elska þennan erfiða tíma sem aldrei breytist (7)
27 Uppskerulén gefur ávöxt (7)
28 „Söngur um saur“ hefur fjórar samstöfur (7)
29 Get sofið í nýgræðingi meðan þið mjakist í áttina (7)
31 Einhleyp getur búið til samleitt band (7)
32 Samræður á athafnasvæði fara í gegnum þetta tól (7)
37 Við erum að tala um fjölskyldu Karls frænda (8)
38 Um ótta ugga við sjálfa sig (8)
40 Grúi gamalla grasa leynist í táknrófinu (8)
41 Grípa með sér mæli sýna (6)
42 Gæti lims ef ljóðmælin leyfa (6)
43 Reka skán við léttan tón (6)
44 Mexíkói sat við sína eik og söng með hljóðum/frumbyggi á fornum slóðum/fjarri gamla heimsins þjóðum (6)
46 Um sýnishorn nokkurs sem er fáheyrt endemi (6)
48 Stríð hinna minnstu hluta mun bergmála lengst (5)
49 Henni er sjálfsagt drull en mér finnst sveitin fín (5)

FORLAGIÐ

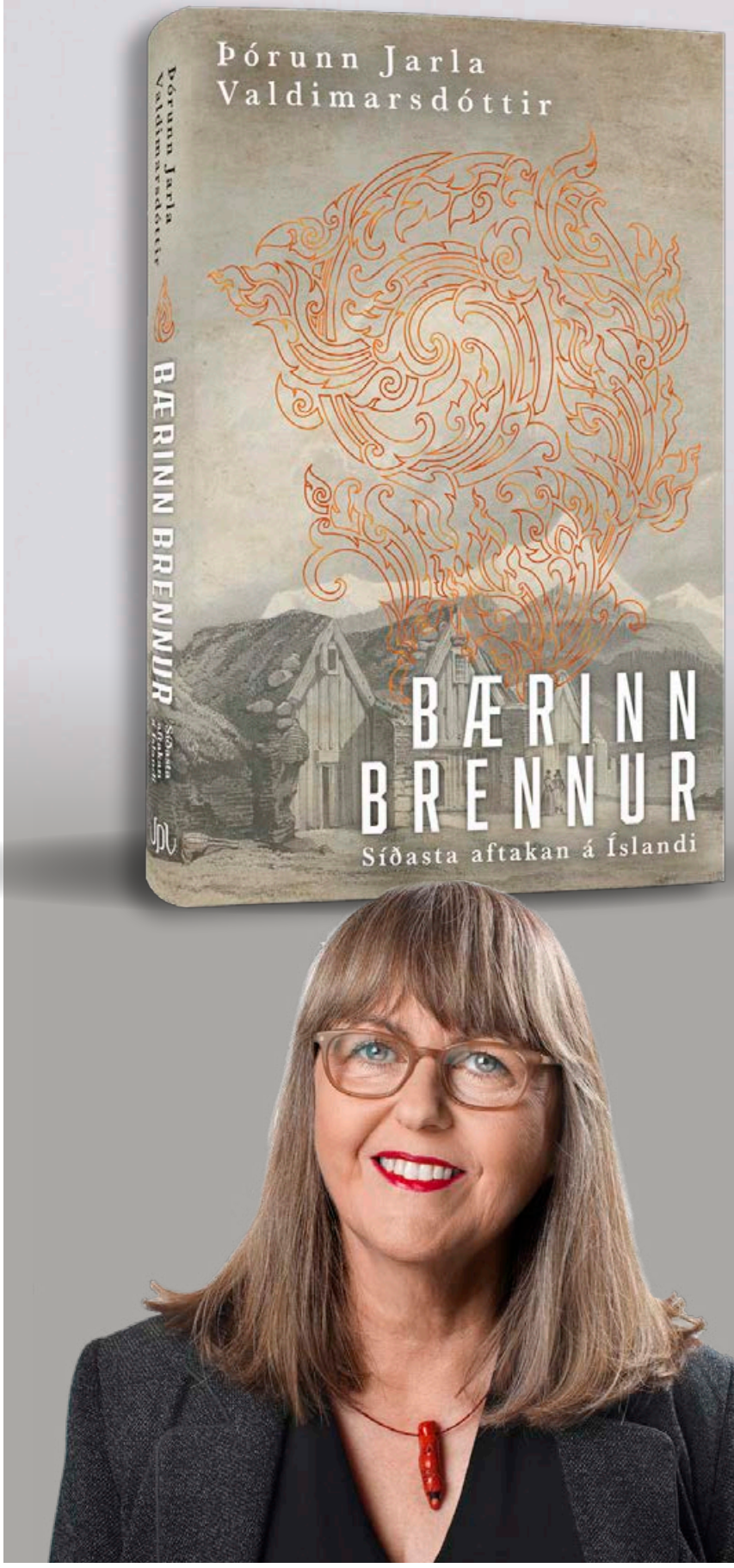
VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Gilgameskviða, þýðandi Stefán Steinsson,** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Óskar H. Ólafsson, Selfossi.**



★★★★

SÖLVI SVEINSSON / MORGUNBLAÐIÐ

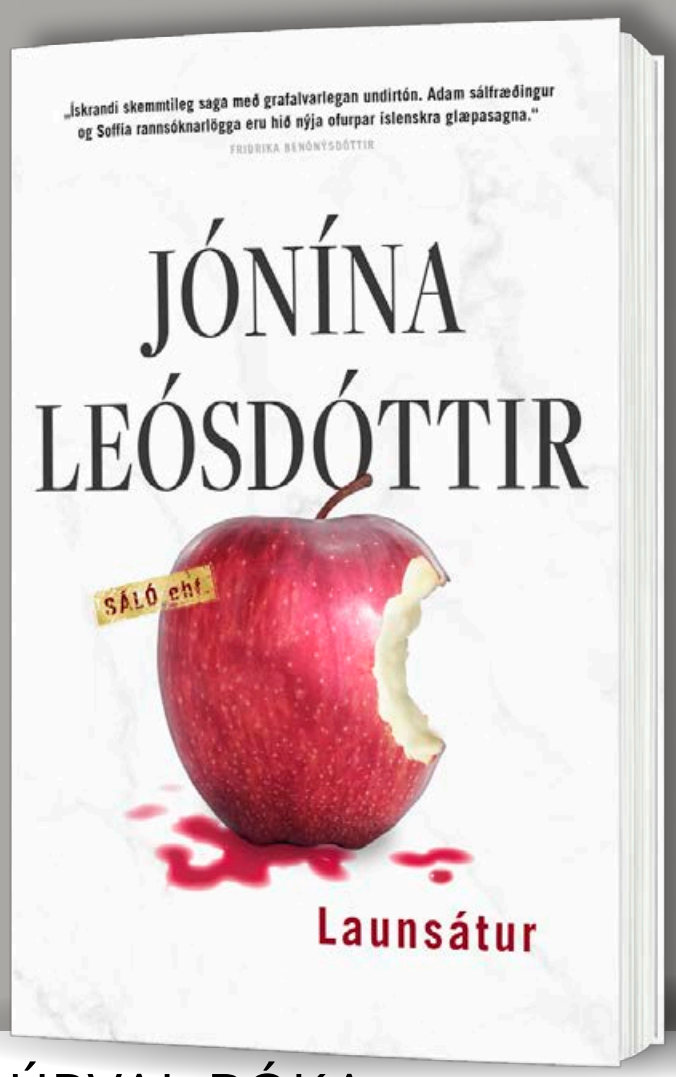




Bærinn brennur er magnað verk eftir Þórunni Jörlu Valdimarsdóttur sem varpar nýju ljósi á eitt frægasta sakamál Íslandssögunar, morðið á Natani Ketilssyni og seinustu aftökuna á Íslandi.

★★★★

STEINDÓR GUÐBJARTSSON / MORGUNBLAÐIÐ



„Hún á auðvelt með að skrifa bækur sem fólk les án áreynslu sér til yndis og skemmtunar."

STEINDÓR GUÐBJARTSSON / MORGUNBLAÐIÐ

Bráðsnjöll glæpasaga eftir Jónínu Leósdóttur, höfund Eddubókanna. Bók sem þú leggur ekki frá þér!

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10–18 | Laugardaga 11–17 | **www.forlagid.is**

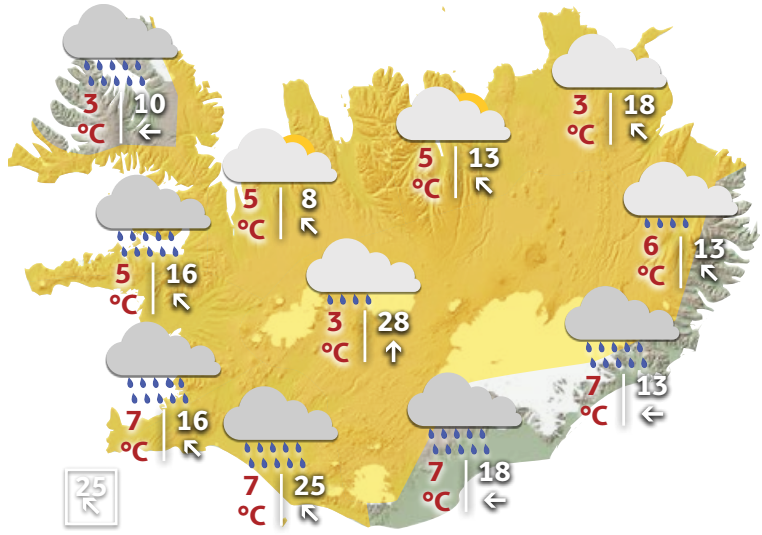


Glæný ungmennabók
sem kemur sífellt á óvart

Ragnheiður Eyjólfsdóttir
hefur hlotið ýmis verðlaun
og viðurkenningar fyrir bækur
sínar, þ. á m. *Rotturnar*

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA
Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | **www.forlagid.is**
Opið alla virka daga 10–18 | Laugardaga 11–17

Veðurspá Laugardagur



Eftir hádegi og til miðnættis verða gular viðvaranir í gildi vegna vinds um mest allt land eða eins og kortið sýnir. Hann gengur í suðaustan hvassviðri eða storm með talsverðri rigningu um og eftir hádegi, en þurrt að mestu um landið NA-vert. Hiti víða 5 til 11 stig, hlýjast í kvöld. KORT/SIGGI STORMUR

	Sunnudagur	Mánudagur
Reykjavík	6 °C | 10	5 °C | 7
Ísafjörður	5 °C | 17	3 °C | 4
Akureyri	6 °C | 4	4 °C | 3
Egilsstaðir	9 °C | 9	6 °C | 7
Kirkjubæjarklaustur	7 °C | 10	7 °C | 7

Á tímum síðustu ísaldar



Sigurður Þ. Ragnarsson
vedur
@frettabladid.is

Víst er að saga jarðarinnar hefur einkennst af stökum langvarandi skeiðum þar sem jöklar þekja stóran hluta yfirborðs jarðar, og eins tímabilum sem þeir hörfa. Skeið af fyrri sortinni eru oft nefnd ísaldir.

Síðasta ísöld jarðar stóð yfir á þeim tíma jarðsögunnar sem kallaður hefur verið pleistósentími – frá því fyrir um 2,5 milljónum ára þar til fyrir aðeins 10.000 árum, en árþúsundatugur er aðeins augnablik í samhengi jarðsögunnar. Þegar þessi ísöld var á hátindi sínum er talið að rúmlega 30% landsvæðis jarðar hafi verið þakið ís; líklega var 98% Íslands þakið jökli á einum tímapunkti og stór hluti Bretlands einnig. Við getum raunar talið okkur heppin að fá að sjá jökla skreyta jörðina, því þeir eru undantekning frá venjulegu ástandi jarðar.

Á þessari síðustu ísöld komu og fóru stór spendýr, á borð við loðfílinn, sem höfðu aðlagast kalda loftslaginu og eins steig manneskjan á svið nær miðbaug, og þegar ísöldin leið undir lok fyrir 10.000 árum, hóf hún að reisa borgir og setjast að; stofna menningu og byggja jörðina, frekar en að búa aðeins á henni.

Góða helgi.

Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



Samtök sykursjúkra, 50 ára

Við bjóðum félagsmönnum, fjölskyldum þeirra og öðrum velunnurum félagsins til veislu

Tónlist, veitingar og samvera

Kl 16-18 þann 14.nóvember

Grand Hótel, Háteigur 4.hæð

AFLÝST

Vegna ástands faraldursins og hertra samkomutakmarkana hefur fagnaðinum verið aflýst.



Volkswagen byggir nýja verksmiðju fyrir Trinity

njall@frettabladid.is



Með Trinity vonast Volkswagen til að geta keppt við Tesla hvað varðar framleiðslugetu.

Volkswagen AG áætlar að byggja nýja verksmiðju fyrir tilvonandi flaggskip sitt í nágrenni Wolfsburg. Trinity rafbíllinn fer að öllum líkindum á markað árið 2026 og mun hann keppa við Tesla, og þá einnig í framleiðsluferlinu. Hefur markið verið sett á að aðeins taki 10 klukkustundir að framleiða bílinn sem framleiddur verður í 250.000 eintökum á ári. Trinity verður fyrsti bíll Volkswagen sem byggður verður á nýjum SSP sem er skalanlegur og mun fjölhæfari en MEB undirvagninn sem nú er í notkun.

Til að gera þetta mögulegt telur Volkswagen að byggja þurfi nýja risaverksmiðju sem einblínir á framleiðslu Trinity-bílsins. Mun það vera ódýrara en að breyta núverandi verksmiðju sem framleitt getur 500.000 bíla á ári. Er þetta því hreint viðbót við framleiðslugetu Volkswagen. Stjórn Volkswagen á þó eftir að taka endanlega ákvörðun en fjármögnun hennar er tilbúin. Búast má við endanlegri ákvörðun í næsta mánuði frá Volkswagen en telja má afar líklegt að af þessum framkvæmdum verði. Risaverksmiðja Tesla fyrir utan Berlín mun geta framleitt allt að 500.000 bíla á ári. ■

Sjö sæta Kia EV9 rafbíllinn væntanlegur

njall@frettabladid.is



Kia EV9 verður stór sjö sæta rafbíll með miklu plássi innandyra.

Kia kynnti í gær fyrstu myndirnar af nýjum hugmyndabíl sem ber heitið Kia EV9. Um er að ræða hreinan rafbíl sem kemur í kjölfarið á frumsýningu á Kia EV6 en Kia EV9 er væntanlegur á markað 2023. Um sjö sæta bíl er að ræða sem er mikill um sig svo að ekki verður hægt að selja hann á sumum mörkuðum í Evrópu en telja má líklegt að hann fari í sölu á Íslandi samt sem áður. Innandyra verður mjög breiður upplýsingaskjár sem nær yfir miðjustokk bílsins.

Að sögn Kia verður hægt að breyta uppsetningu innandyra sem gefur til kynna að hægt sé að færa til sæti meira en áður. Bíllinn mun að öllum líkindum koma á E-GMP undirvagninum og hafa meira drægi en EV6 þar sem meira pláss er fyrir stærri rafhlöðu. Kia EV9 verður frumsýndur formlega á bílasýningunni í LA sem hefst í næstu viku og munu koma nánari upplýsingar um bílinn í næsta bílablaði Fréttablaðsins. ■

idealcombi



Byggðu til framtíðar með lausnum frá IDEX

IDEX

Víkurhvarfi 6 - 203 Kópavogur - Sími 412 1700 - idex@idex.is

www.idex.is



Opel merkið hefur verið hjá Bílabúð Benna í sjö ár en nú er stutt í að það flytji á Bíldshöfðann.

Opel umboðið mun færast til Brimborgar á næstunni

Opel merkið hefur átt sínar hæðir og lægðir í sölu á Íslandi en það var vinsælt merki um aldamótin. Opel Astra hlaut titilinn Bíll ársins í Evrópu árið 2016, en næstu kynslóðar hans er að vænta á næsta ári.

njall@frettabladid.is

Opel umboðið mun vera að færast yfir til Brimborgar, en Bílabúð Benna hefur haft Opel umboðið síðan 2014 þegar það fór frá BL. Á þeim tíma missti Bílabúð Benna Chevrolet umboðið vegna ákvörðunar GM um að hætta sölu á merkinu í Evrópu. Opel merkið er nú undir Stellantis samsteypunni eftir samruna Fiat Chrysler Automobiles og PSA í Frakklandi, og byggir hönnun nýrra Opel bíla að miklu leyti á undirvögnum og vélbúnaði PSA. Það þarf því ekki að koma á óvart að Brimborg sé að taka við merkinu, enda eru bæði Peugeot og Citroen merkin þar innandyra.

> **Næsti bíll Opel merkisins á markað er hinn mikilvægi Opel Astra sem kemur nú í sinni áttundu kynslóð og meðal annars sem tengiltvinnbíll.**

Að sögn Egils Jóhannssonar, forstjóra Brimborgar, er þetta tilkomið vegna þess að Stellantis vill flytja ábyrgð á innflutningi, sölu og þjónustu á Opel bílamerkinu til Brimborgar sem er með önnur merki þeirra fyrir. Egill vildi á þessu stigi ekki fara út í nánari útfærslu á hvernig og hvenær tilfærslan fer fram. Mun Opel merkinu vera ætlaður staður í aðalbyggingu Brimborgar til að byrja með, en víst verður þröngt þar í húsi þar sem stutt er í að annað merki verði kynnt þar, sem er Polestar rafbílamerkið sem er systurmerki Volvo.

Næsti bíll Opel merkisins á markað er hinn mikilvægi Opel Astra sem kemur nú í sinni áttundu kynslóð og verður meðal annars boðinn sem tengiltvinnbíll. Hann var frumsýndur í fimm dyra útgáfu fyrir stuttu en einnig hefur verið uppi orðrómur að blendingsútgáfu sé að vænta undir nafninu Opel Astra Cross. Bílarnir verða með þriggja strokka 1,2 lítra bensínvélum og 1,5 lítra dísilvélum ásamt tveimur tengiltvinnútgáfum sem eru 180-225 hestöfl. Loks er von á rafdrifnum Astra-e árið 2023. ■

Subaru kynnir rafbílinn Solterra

njall@frettabladid.is

Aðeins nokkrum dögum eftir að Toyota kynnti bZ4x rafbílinn sinn kynnti Subaru til sögunnar Solterra rafbílinn í lok vikunnar. Bíllinn var frumsýndur í Japan en honum er ætlað að seljast á alþjóðlegum markaði. Subaru Solterra verður aðeins seldur sem fjórhjóladrifsbíll og er hann með tveimur 107 hestafla rafmótorum. Samtals skilar hann því 215 hestöflum gegnum X-Mode fjórhjóldrifskerfið.

Bíllinn verður með sömu 71,4 kWst rafhlöðu og systurbíllinn frá Toyota sem gefur honum allt að 460 km drægi. Bíllinn er nokkuð líkur bZ4x fyrir utan framsvipinn sem er ákveðnari. Það sama á við innandyra þar sem sams konar skjábúnaður er fyrir hendi, með sáralitlum breytingum á innréttingu. Búast má við bílnum í sölu í Evrópu snemma næsta sumar, en fyrstu eintökin á Íslandi koma í júní. ■



Subaru Solterra verður aðeins seldur sem rafdrifinn fjórhjóladrifsbíll.

TRYGGÐU ÞÉR JEEP Á LÆGRA VERÐI

480.000 KR. VSK verð-hækkun um áramótin*

ALVÖRU JEPPI. ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF.

5 ÁRA ÁBYRGÐ | 8 ÁRA ÁBYRGÐ Á DRIFRAFHLÖÐUNNI | PLUG-IN HYBRID



4xe

JEEP WRANGLER RUBICON
VERÐ FRÁ 9.899.000 KR.**

4xe

JEEP COMPASS
VERÐ FRÁ 6.699.000 KR.*

4xe

JEEP RENEGADE
VERÐ FRÁ 5.750.000 KR.*

Nú er tilvalið að tryggja sér alvöru jeppa með alvöru fjórhjóladrifi í forsölu.
Áætlað er að bílarnir verði tilbúnir til afhendingar í desember.

***Verð á Compass og Renegade hækkar um 480.000 KR. um áramótin, vegna VSK hækkana.**
****Bjóðum upp á 35”-40” breytingapakka fyrir Wrangler.**

ISBAND

UMBOÐSAÐILI JEEP® Á ÍSLANDI • ÍSLENSK-BANDARÍSKA • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR
S. 590 2300 • JEEP.IS • ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-17 • LAUGARDAGA 12-16

Jeep

Samband samfélags og geðheilsu



Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb
@frettabladid.is

Kolbeinsey er titill nýjustu skáldsögu Bergsveins Birgissonar. Bókin kemur samtímis út hér á landi og í Noregi.



Söguþráðurinn er á þá leið að maður heimsækir þunglyndan vin sinn á geðdeild. Hjúkrunarkona tekur heimsókninni illa og reynist svo viðskotaill að vinirnir taka það ráð að strjúka af spítalanum. Hjúkrunarkonan veitir þeim eftirför.

„Í stuttu máli er þetta bók um samband samfélags og geðheilsu," segir Bergsveinn. „Hún er samfélagsleg í hugsun sinni, það er að segja þar er því velt upp hvað það sé sem gerir fólk þunglynt, hvað verður til þess að það lendir utanveltu, hvað tekur við fyrir utan og er einhver leið til baka? Þetta er stórt og yfirgripsmikið þema og ég nota ýmis fornfáleg skáldskapartól til að taka á þessu efni."

Var hann lengi að skrifa bókina?

„Ég hef verið að dútla við þessa bók í allavega sjö til átta ár og byrjaði að skrifa skáldaða ævisögu. Þróunin varð hins vegar sú að þessir karakterar fóru að birtast og ég tók mig og mitt persónulega líf út úr verkinu, í eins konar uppreisn gegn veruleikabókmenntum. Mér finnst raunsæjar veruleika-bókmenntir, til dæmis þar sem fólk er að sýna inn í líf sitt gegnum skráargöt, ekki ná utan um mannssálina. Það mikilvæga af því sem ég hef reynt og upplifað reyni ég að koma til skila í gegnum karakterana, ég fór úr því persónulega yfir í það sammannlega."

Margbrotin persóna

Hjúkrunarkonan er afar áberandi á sögusviðinu en persóna hennar er nánast yfirþyrmandi. Um þessa voldugu sögupersónu sína segir Bergsveinn: „Maddaman er margbrotin og það sem ég kalla „opin" persóna. Það þýðir að hún fellur ekki að neinni ákveðinni manngerð eða kategóríu, og þó maður bendi á eitt þá er hún annað líka – dálítið eins og kaosið hið innra. Þegar kemur að sálrænu lífi mannsins er erfitt að aðskilja persónu frá samfélagi. Það er hægt í teoríu, en ekki í praxís. Við tökum þátt og tileinkum okkur gildi og viðmið samfélagsins, sem síðan virka beint inn á andlega líðan okkar. Maddaman er þarna á milli – stríðið."

Blaðamaður spyr hvort ekki megi líta á maddömuna sem fulltrúa valdsins og kerfisins. „Það væri ágætis lestur á hana," segir Bergsveinn og bætir við: „Það er annað sem ástæða er til að óttast í sambandi við hana, sem er hversu undirgefin hún er gagnvart tímunum, að því leyti að hún er tilbúin að afskrifa tilfinningalitróf og gildi, sem manneskjan hefur þróað með sér í árþúsundir. Hið átakalausa í þessu finnst mér mjög skuggalegt. Stundum hef ég litið á fólk og hugsað: Hefði þessi orðið nasisti eða hefði hann ekki orðið það? Ég giska á að hún hefði orðið það. Það var mjög mikilvægt fyrir mig að ná fram þessu skilningsleysi sem er á milli hennar og þunglynda vinarins og því hvernig hann ógnar tilveru hennar."

> Stundum hef ég litið á fólk og hugsað: Hefði þessi orðið nasisti eða hefði hann ekki orðið það? Ég giska á að hún hefði orðið það.

Ég hef verið að dútla við þessa bók í allavega sjö til átta ár, segir Bergsveinn.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Þunglyndi vinurinn hefur margt til málanna að leggja í sögunni. „Já, hann hefur líka mjög langa sögu á bak við sig, sjálfan húmanismann vil ég meina, sem listir og bókmenntir hafa þróað fram í árþúsund. Hann vitnar í heimspekinga og rithöfunda og það er greinilegt að það er mjög mikil togstreita milli hans og maddömunnar. Ég held að það sé vegna þess að hún skilur hann ekki og óttast hann vegna þess að hann er óútreiknanlegur og á skjön við hennar heimsmynd.

Í bókinni er ég líka að velta því upp hvaða áhrif gildin og viðmiðin sem hafa dunið á okkur síðustu árin hafa haft á geðheilsu okkar og hugarfar."

Sálrænt ferðalag

Þegar líður á söguna fer hún í ýmsar óvæntar áttir. Er þetta kannski furðusaga? „Ég myndi kalla hana yfirraunsæja," segir Bergsveinn. „Þessi uppdeiling á sjálfi sem þarna verður er vandlega hugsuð. Þegar kemur að mannssálinni held ég að súrrealistarnir hafi haft alveg rétt fyrir sér, það þarf að ýkja og jafnvel draga hluti út í það absúrda til að sjá þá almennilega, einkum þegar kemur að sálrænum veruleika. Þess vegna dreg ég upp ýktar myndir, en það er hugsun á bak við absúrdismann – það er tilfinning fyrir tímunum.

Sem ferðalag inn á við finnst mér sagan vera raunsæ. Takmarkið var að gefa mynd af einhvers konar sálrænu ferðalagi. Það er gömul trú og ný að engin hugmyndafræði muni frelsa okkur, húmanisminn bendir á að maður verði að þekkja sjálfan sig og sín takmörk. Það er leiðin til hamingjunnar. Þetta er mynd af ferli í leit að sátt við það sem ég kalla grunntilfinningar, tilfinningarnar sem eru meira eða minna ósýnilegar en stjórna okkur samt – og það miklu meira en fólk vill trúa. Þetta er ekki sjálfshjálparbók en hún fjallar um slíkt ferðalag inn í grunntilfinningarnar, sem aftur getur gert ástandið hið innra þolanlegra." ■

> Í bókinni er ég líka að velta því upp hvaða áhrif gildin og viðmiðin sem hafa dunið á okkur síðustu árin hafa haft á geðheilsu okkar og hugarfar.



Dansað um borgina

kolbrunb@frettabladid.is

Reykjavík Dance Festival verður haldin hátíðleg dagana 17. til 20. nóvember næstkomandi víðs vegar um borgina.

Lovísa Ósk Gunnarsdóttir opnar hátíðina með frumsýningu á verki sínu, When the Bleeding Stops, og Sveinbjörg Þórhallsdóttir frumsýnir nýtt verk, Rof. Jón Gnarr syngur Völuspá á skemmtistaðnum Húrra. DJ Ívar Pétur þeytir skífum fyrir yngstu áhorfendurna á Baby Reif á Kex Hosteli.

Reykjavík Dance Festival og List án landamæra tóku höndum saman þetta árið í listrænu stefnumóti en á hátíðinni munu þrjú pör dansara og listamanna með fatlanir sýna afrakstur vinnuferlis sem hefur átt sér stað undanfarna mánuði.

Hátíðin er fyrsta stóra hátíð nýrra listrænna stjórnenda, en hjónin Pétur Ármannsson og Brogan Davison tóku við í byrjun árs. Saman hafa þau starfað um árabil sem sviðslistarhópurinn Dance For Me og hafa ferðast um allan heim með sýningar sínar. ■



Reykjavik Dance Festival hefst í næstu viku.

> Fyrsta stóra hátíð nýrra listrænna stjórnenda.



Parket á mynd: Gyant XL Light Grey

ALLIR VINNA

Opið mánud. -fimmtud. frá 08:00-18:00 /
föstudaga 08:00 - 17:00 / Laugard. 10:00-14:00

ÁLFABORG
- allt a gólfið -

Skútuvogi 6
104 Reykjavík
Sími: 568 67 55
alfaborg.is

2020
Framúrskarandi fyrirtæki



Hafliði Hallgrímsson tónskáld.

Lífsstrigi Hafliða

kolbrunb@frettabladid.is

Kammermúsíkklúbburinn heldur tónleika vetrarins í Norðurljósasal Hörpu sunnudaginn 14. nóvember klukkan 16.

Tríóið nefnir Hafliði Lebensfries (Lífsstrigi) eftir málverki Edvards Munch.

Þar flytur Ssens-strengjatríóið frá Noregi þrjú verk, eftir Schubert, Hafliða Hallgrímsson og Beethoven. Ssens-tríóið, sem stofnað var 2014, fékk Hafliða til að skrifa fyrir sig strengjatríó sem frumflutt var í Osló í febrúar 2020, tólf stutta kafla, sem saman mynda sveig. Eftir þann flutning tók efnið að þróast með tónskáldinu uns úr varð nýtt tríó, byggt á hinu fyrra en þó óháð því, og nú er frumflutt á Íslandi. Tríóið nefnir Hafliði Lebensfries (Lífsstrigi) eftir málverki Edvards Munch, og tileinkar það Ssens-tríóinu. ■

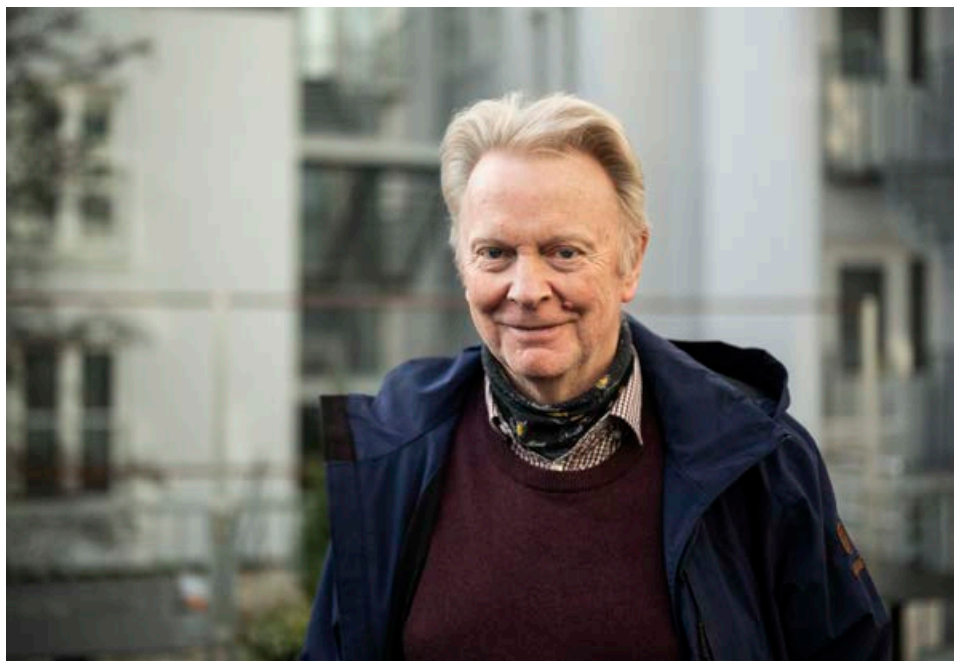
Tilfinningaþrunginn lofsöngur

Verkið Hýperíon eftir Friedrich Hölderlin er komið út á íslensku í þýðingu Arthúrs Björgvins Bollasonar.

kolbrunb@frettabladid.is

„Mig hafði dreymt um það síðan ég var í háskóla í Þýskalandi að þýða þessa óvenjulegu bók. Ég hreifst af henni mjög ungur, ekki síst vegna þeirrar mögnuðu ástarsögu sem hún hefur að geyma“, segir Arthúr Björgvin.

Hölderlin er fyrst og fremst þekktur sem ljóðskáld. „Hannes Pétursson hefur þýtt talsvert af ljóðum eftir hann, Helgi Hálfdanarson sömuleiðis og Kristján Árnason hefur þýtt eitt kvæði. Svo má ekki gleyma Steingrími Thorsteinssyni sem þýddi hann fyrstur manna á íslensku í ljóðasafninu Svanhvít sem kom út árið 1877, með þýðingum eftir hann og Matthías Jochumsson,“ segir Arthúr Björgvin.



Arthúr Björgvin segir það hafa verið heillandi verkefni að vinna að þýðingunni. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Skáldið ógæfusama, Hölderlin.

Óður til ástarinnar

Hýperíon er eina prósaverkið sem Hölderlin lauk við. „Þetta er ein merkasta saga rómantískra bókmennta í Þýskalandi. Sagan ber þess skýrt merki að vera skrifuð af ljóðskáldi og hefur verið kölluð lengsta prósaljóð á þýsku. Ég gerði mér sérstakt far um að miðla þeim ljóðræna blæ sem er á sögunni og laga textann að orðfæri rómantískra skálda okkar Íslendinga á 19. öld. Þar sótti ég meðal annars innblástur í ljóð þeirra Jónasar Hallgrímssonar og Steingríms Thorsteinssonar. Það var mjög heillandi verkefni að koma þessum texta í íslenskan búning. Íslenskan er sérdeilis móttækileg fyrir rómantískum texta af þessu tagi, enda bæði „orða frjósöm móðir“ og blæbrigðarík.“

Hýperíon gerist á Grikklandi og segir sögu ungs manns á 18. öld. „Verkið er andóf gegn vissum öfgum upplýsingastefnunnar, þar sem skynsemi og skilningur áttu að fara með öll völd og fegurðin og listin voru gerðar hornreka. Hýperíon er tilfinningaþrunginn lofsöngur um fegurðina, skáldskapinn og náttúruna, og um leið heillandi óður til ástarinnar,“ segir Arthúr Björgvin.

Ég hreifst af henni mjög ungur, ekki síst vegna þeirrar mögnuðu ástarsögu sem hún hefur að geyma.

Tímalausir töfrar

Ástin í lífi Hölderlins sjálfs endurspeglast í bókinni. „Þegar Hölderlin var heimiliskennari hjá bankastjórahjónum í Frankfurt varð hann ástfanginn af eiginkonu bankastjórans. Þetta var eitt frægasta ástarævintýri þýskra bókmennta og endaði með skelfingu, þegar hinn kokkálaði eiginmaður komst að því hvað var á seyði. Hölderlin og ástkona hans héldu þó áfram að hittast á laun og hann reisti henni fjölmarga minnisvarða í ljóðum sínum.

Fyrirmynd stóru ástarinnar í lífi unga mannsins sem flækist um Grikkland í sögunni Hýperíon, er bersýnilega Susette Gontard, ástkona Hölderlins sjálfs. Skömmu eftir að sambandi þeirra lauk veslaðist Susette upp og dó og ekki löngu seinna veiktist Hölderlin á geði. Hann var settur á spítala í bænum Tübingen. Einn daginn kom smiður til læknanna og sagði: „Þessi maður skrifaði Hýperíon. Hann er snillingur og má ekki veslast upp á spítala. Má ég taka hann heim til mín?“ Hölderlin bjó sem hugstola maður á heimili þessa velgjörðarmanns síns í rúma þrjá áratugi,“ segir Arthúr Björgvin og bætir við: „Bókin sem hafði þessi djúpu áhrif á handverksmann á bökkum árinnar Neckar fyrir tvö hundruð árum, býr enn yfir tímalausum töfrum sem ég tel að muni heilla íslenska lesendur.“ ■

Njála, taka tvö eða þrjú

LEIKHÚS

Njála á hundavaði

Höfundur: Óþekktur
Borgarleikhúsið
Leikarar: Eiríkur Stephensen og Hjörleifur Hjartarson
Leikgerð: Hjörleifur Hjartarson
Leikstjórn: Ágústa Skúladóttir
Leikmynd og búningar: Þórunn María Jónsdóttir
Tónlist: Hundur í óskilum
Lýsing og myndbönd: Ingi Bekk
Hljóð: Þorbjörn Steingrímsson
Leikgervi: Þórunn María Jónsdóttir og Elín S. Gísladóttir
Aðstoðarleikstjóri og framleiðslustjóri: Vigdís Perla Maack

Sigríður Jónsdóttir

Nýaldarpakkið á Bergþórshvoli og stjörnuparið á Hlíðarenda eru mætt aftur í Borgarleikhúsið, með pompi og prakt í bland við góðan slurk af gamaldags blóðsúthellingum og hefnd að víkingasið. Höfundur eða höfundar Njálu eru kannski óþekktir, en ekki fer á milli mála að Njála á hundavaði, sem frumsýnd var síðastliðna helgi, kemur beint úr ranni Hunds í óskilum, þeirra Eiríks Stephensen og Hjörleifs Hjartarsonar.

Að þessu sinni fara Eiríkur og Hjörtur aðeins öðruvísi leið að efninu en áður, þó að húmorinn sé auðvitað hornsteinn sýningarinnar eins og þeir eru þekktir fyrir. Sjaldan hefur íburður þeirra kumpána verið meiri, enda má segja að þetta sé þeirra stærsta sýning til þessa. Í stað þess að æða yfir íslenska sögu með laustengdum bröndurum og söngnúmerum, þá kafa þeir djúpt ofan í eina frásögn sem inniheldur ríflega 600 persónur, spannar nokkra áratugi og takmarkast ekki við landsteinana.



Sjaldan hefur íburður þeirra kumpána verið meiri. MYND/AÐSEND

Einstök sviðsframkoma

Að smala öllum söguþræðinum og hundruðum persóna í tveggja klukkutíma langa leiksýningu er sannkallað grettistak (afsakið vísun í aðra Íslendingasögu). Handritið hefði alveg þolað frekari styttingu, nokkrum lengri bröndurunum og sumum frásögnum hefði mátt koma í annan farveg, til dæmis framsetningunni á Þorgerði dóttur Hallgerðar, sem situr illa. Sýningin er sterkust þegar Njála er sett í samhengi við samtímann, aukapersónur á borð „hinn Höskuld“ fá að njóta sín og kristnitakan er tekin til bæna. Ættarsagan endalausa, sem einkennir bæði smáð landsins og sápuóperukeim Íslendingasagnanna, er nefnilega bráðfyndin og alltaf að endurtaka sig.

Einn af helstu kostum dúettsins er metnaðurinn, bæði fyrir textasmíði og leikmunum. Leikgleðin er líka einkennandi. Hvor um sig hafa þeir einstaka sviðsframkomu og varla er hægt annað heldur en að hrífast með þeim. Þeir eru síðastir til að taka sjálfa sig alvarlega, enda skilgreina þeir sig ekki sem leikara heldur sagna- og tónlistarmenn. Gunnarshólmi taka tvö er listasmíð þar sem gert er stólpagrín að hinu fræga ljóði Jónasar Hallgrímssonar, en annað erindið hefst á þennan veg: „Já Gunnarshólmi er langt og köflótt kvæði / um kappa í bland við grasa- og steinafræði / sem þjóðskáld orti þunnur eins og pappi / þegar hann var í Fljótshlíðinni á vappi.“

Frábærar lausnir

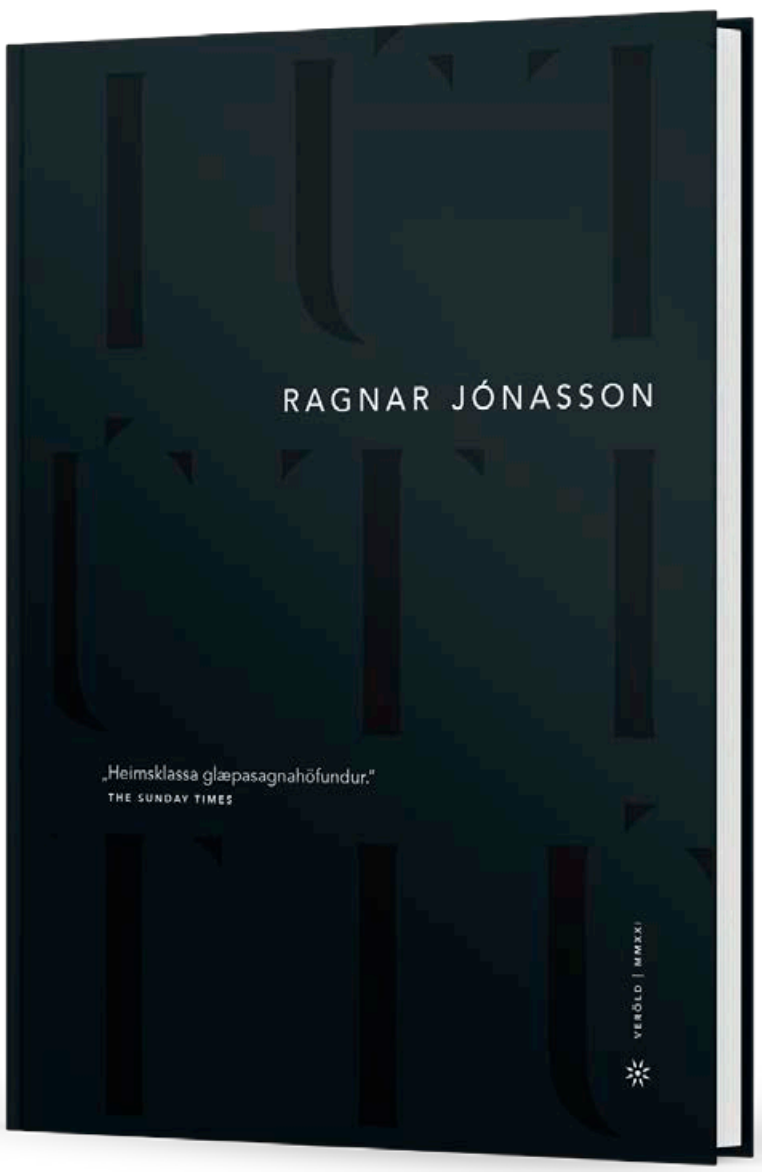
Herlegheitunum stjórnar Ágústa Skúladóttir sem ekki er ókunnug vitleysunni í parinu, enda er þetta í þriðja sinn sem hún er við stjórnvölinn. Hún gerir margt vel og finnur ágætan farveg fyrir netta stjórnleysið sem fylgir Eiríki og Hjörleifi, en hefði mátt stíga fastar til jarðar. Þórunn María Jónsdóttir hannar bæði leikmynd og búninga. Hundur í óskilum er þekktur fyrir að smíða hljóðfæri úr öllum sköpuðum hlutum og finnur nokkrar frábærar lausnir til að hreinlega umkringja sig af tækifærum. Þá verður sérstaklega að nefna búning Hallgerðar, höfuðfötin og hárkollurnar sem spila stórt hlutverk í sýningunni, þar kemur aðstoð Elínar S. Gísladóttur sér vel. Ingi Bekk dýpkar síðan sviðsmyndina með nokkuð smellinni myndbandsvinnu sem hefði jafnvel mátt nota meira.

Njála á hundavaði mun án efa slá í gegn hjá fjölmörgum aðdáendum tvíeykisins Hunds í óskilum og ekki veitir af hlátri í skammdeginu. Seint verða þeir Eiríkur og Hjörleifur sakaðir um þung efnistök, en Njála reynist þeim aðeins erfiðara verkefni en oft áður.

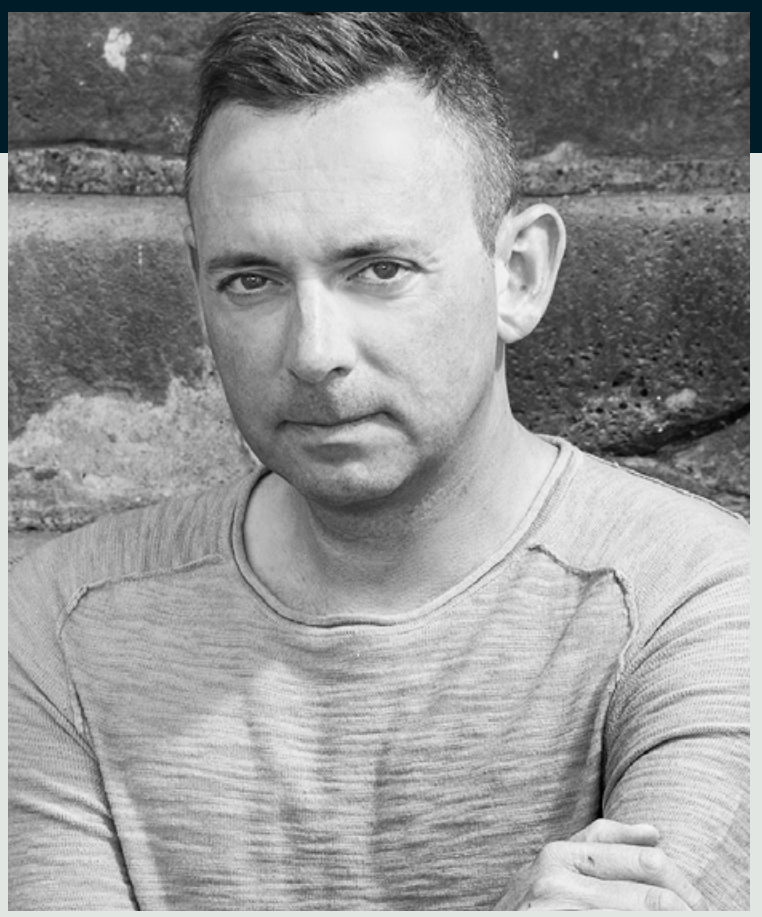
NIÐURSTAÐA: Hægt er að treysta Hundi í óskilum fyrir óstýrilátri skemmtun og leiftrandi snilld á köflum.


9líf
Bubbi Morthens
Söngleikur
Hlátur, grátur
og gæsahúð
★★★★★
Í þessum fimm stjörnu stórsöngleik leggja leikarar, dansarar og tónlistarmenn allt í sölurnar við leitina að Bubbanum í okkur öllum.
borgarleikhus.is
Miðasala: 568 8000

Spennandi tímar framundan



Úti
5.499 kr. VERÐ ÁÐUR 7.299 KR.



★★★★
Steinþór Guðbjartsson, Morgunblaðinu

**„... minn tebolli ...
Ragnari tekst mjög vel að draga
upp ógnvekjandi andrúmsloft."**
Kolbrún Bergþórsdóttir, Kiljunni

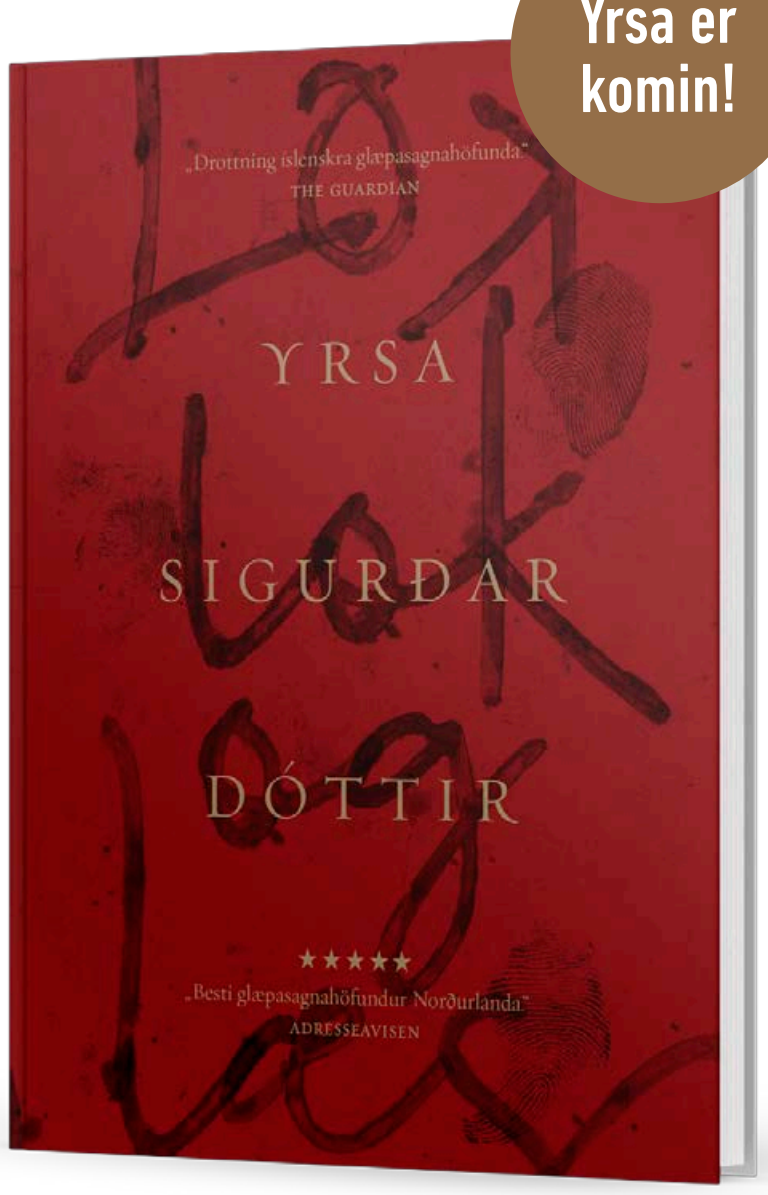
„Spennandi og vel unnin sakamálasaga."
Steingerður Steinarsdóttir, Vikunni

**Í Úti sýnir Ragnar Jónasson á sér
nýja hlið í sannkölluðum sálfræðitrylli
sem heldur lesandanum á tánum
allt til enda.**

„Sá sem ekki lifir í skáldskap lifir ekki af hér á jörðinni."
-Halldór Kiljan Laxness

Vinsælustu spennusagnahöfundar þjóðarinnar eru mættir í Pennann Eymundsson. Það ætti enginn að láta þig lifa í ótta, nema kannski virkilega góðir spennusagnahöfundar.

Þú finnur þau öll hjá okkur.



Lok, lok og læs
5.499 kr. VERÐ ÁÐUR 7.299 KR.



„Langar dimmar nætur Íslands eru ógnvænlegastar í spennusögum Yrsu Sigurðardóttur."
Financial Times

„Yrsa trónir á toppnum í hópi norrænna glæpasagnahöfunda."
Sunday Times

„Yrsa skrifar alltaf frábærar bækur."
★★★★★
Politiken

Vöruúrval er mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsins er til og með 15. nóvember eða á meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

penninn.is

Pennin Eymundsson

EXTRA

vinsælasta varan í
COSTCO

TAKMARKAÐ MAGN!



12999
kr.stk.

Gourmia Digital
Air Fryer 5,7L

okkar uppáhalds úr
COSTCO WHOLESALE

BARÓNSTÍGUR 8-24
KEFLAVÍK OG AKUREYRI
24/7

WWW.EXTRA.IS

Laugardagur

Hringbraut

18.30 Sir Arnar Gauti (e) Lífsstílsþáttur með Arnari Gauta sem fjallar um heimili, hönnun, matar- og veitingahúsamenningu, arkitektúr og margt fleira.
19.00 Á Meistaravöllum Gamlir og nýir KR-ingar láta gamminn geisa um félagið sitt.
19.30 Heima er bezt (e) Heima er bezt er samtalsþáttur um þjóðlegan fróðleik í anda samnefnds tímarits.
20.00 Kvennaklefinn (e) Heimsborgaralegur, hreinskilinn, fjörugur, óvenjulegur og ótrúlega skemmtilegur þáttur fyrir konur, um konur.
20.30 Sir Arnar Gauti (e) Lífsstílsþáttur með Arnari Gauta.
21.00 Á Meistaravöllum (e) Gamlir og nýir KR-ingar láta gamminn geisa um félagið sitt.

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
09.14 Lautarferð með köku
09.20 Stundin okkar
09.45 Húllumhæ
10.00 Ævar vísindamaður
10.30 Skrekkur 2021
12.20 Hvað getum við gert? Framtíðarfataframleiðsla.
12.25 Kappsmál
13.30 Vikan með Gísla Marteini
14.20 Taka tvö Óskar Jónasson.
15.10 Á móti straumnum - Jenni djammar lífið frá sér Tværs på DR3. Jenni fester sit liv væk
15.40 Kiljan
16.20 Ef heilinn fær slag
16.50 Stjórnin í 30 ár
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Allt um dýrin
18.25 Nýi skólinn
18.39 Eldhugar - Wu Zetian - keisaraynja
18.42 Jógastund Sólarhylling.
18.45 Landakort Smíðar skíði í Skíðadal.
18.54 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Ísdrekinn Isdraken
21.00 Pabbastrið Daddy's Home
22.35 Alþjóðlegir bíódagar. Lýðurinn og konungur hans Un peuple et son roi
00.30 Dagskrárlok

Stöð 2 Golf

08.00 European Tour Bein útsending frá AVIV Dubai Championship.
13.00 LET Tour 2021 - Highlights
13.45 Ryder Cup 2020 - Official Film
15.00 LPGA Tour Bein útsending frá Pelican Women's Championship.
18.00 PGA Tour Bein útsending frá Houston Open.
21.00 2021 PGA Tour Champions Learning Center
21.20 Women's Amateur Asia-Pacific Championship 2020

Sjónvarp Símans

09.30 Dr. Phil
10.15 Dr. Phil
11.00 Man with a Plan
11.25 Will and Grace
11.50 Speechless
12.15 Carol's Second Act
12.40 Happy Together (2018)
13.05 The Good Place Eleanor er alls ekki gallalaus en óvæntar aðstæður gera það að verkum að hún þarf að reyna að vera besta útgáfan af sjálfri sér.
13.30 Single Parents
13.55 The Hundred-Foot Journey Myndin segir frá indverskri fjölskyldu sem flúði frá Indlandi eftir að veitingastaður þeirra var eyðilagður í óeirðum stjórnarandstæðinga.
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 Vinátta
18.15 Ghost Town
20.00 Það er komin Helgi
21.00 Coming to America Í myndinni leikur Eddie Murphy afrískan prins, sem fer til Bandaríkjanna með þá von í brjósti að finna konu til að kvænast.
23.00 The Call
00.35 Dirty Grandpa
02.15 Good Will Hunting
04.25 Tónlist

RÚV Rás eitt

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Vinill vikunnar
08.00 Morgunfréttir
08.05 Á ferð um landið. Frá Hólmavík til Skagafjarðar
09.00 Fréttir
09.03 Á reki með KK
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Kventónskáld í karlaveldi Ethel Smyth.
11.00 Fréttir
11.02 Vikulokin
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.45 Heimskviður
13.25 Kynstrin öll
14.05 Veröldin hans Walts „En svo klessa þau þessum stóru augum á alla".
15.00 Flakk
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 Jason Rebello, Dave Brubeck og Ray Brown.
20.50 Hraði (6 af 6)
21.15 Bók vikunnar Málleysingjarnir.
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Litla fluganHljómar
23.00 Vikulokin

Stöð 2 Bíó

10.15 Austin Powers in Goldmember
11.45 Spotlight
13.50 The Secret. Dare to Dream
15.35 Austin Powers in Goldmember
17.10 Spotlight
19.15 The Secret. Dare to Dream
21.00 The Kitchen
22.40 The Mustang
00.10 Jay & Silent Bob Reboot
01.55 The Kitchen

Stöð 2

08.00 Barnaefni
11.15 Hunter Street Max, nýjasti meðlimur Hunter fjölskyldunnar, þarf með systkinum sínum Aniku, Sal, Tess og Daníel að taka höndum saman um að finna fósturforeldra þeirra eftir að þeir hverfa á dularfullan hátt.
11.35 Friends
12.00 Bold and the Beautiful
13.25 Bold and the Beautiful
13.50 Stóra sviðið
14.35 Samstarf
14.50 Friends
15.15 The Office
15.35 The Goldbergs
16.00 Framkoma
16.35 Curb Your Enthusiasm
17.15 Jamie's Easy Meals
17.40 Wipeout
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.45 Sportpakkinn
19.00 Kviss
19.45 Ireland's Got Talent
21.15 The Twilight Saga. New Moon
23.25 Lord of the Rings. The Fellowship of the Ring Í þessu magnaða ævintýri segir frá Fróða hinum unga sem erfir máttugan hring eftir frænda sinn. Hringurinn, sem var talinn glataður um aldir, býr yfir krafti sem enginn mannlegur máttur ræður við.
02.20 Friends
02.40 Friends
03.05 The Office
03.25 The Goldbergs
03.50 Curb Your Enthusiasm

Stöð 2 Sport

07.20 KR - Stjarnan Útsending frá leik í Subway-deild karla.
09.00 Subway Körfuboltakvöld karla
10.00 Subway Körfuboltakvöld kvenna
10.55 Fram - Valur Útsending frá leik í Olís-deild kvenna.
12.15 Seinni bylgjan
13.20 ÍBV - Fram Bein útsending frá leik í Olís-deild kvenna.
15.00 Tilþrifin
15.50 Valur - KA/Þór Bein útsending frá leik í Olís-deild kvenna.
17.30 KR - Stjarnan
19.10 Subway Körfuboltakvöld karla
20.10 ÍBV - Fram
21.30 Valur - KA/Þór
22.50 Tilþrifin
23.35 Subway Körfuboltakvöld karla

Stöð 2 Sport 2

07.15 Markaþáttur HM 2022
07.35 Markaþáttur HM 2022
07.55 Sheffield Wednesday - Plymouth
09.40 Football League Show
10.05 England - Albanía
11.45 Ítalía - Sviss
13.25 Markaþáttur HM 2022
13.50 Bosnía - Finnland Bein útsending frá leik í undankeppni HM 2022.
15.50 Lokasóknin
16.50 Noregur - Lettland Bein útsending frá leik í undankeppni HM 2022.
18.50 Fréttaþáttur Meistaradeildarinnar
19.10 The Fifth Quarter
19.35 Frakkland - Kasakstan Bein útsending frá leik í undankeppni HM 2022.
21.45 Markaþáttur HM 2022
22.05 NFL Gameday
22.55 Port Vale - Bradford
00.35 Ipswich - Oxford

Sunnudagur

Hringbraut

18.30 **Mannamál (e)** Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi.
19.00 **Suðurnesja-magasín Víkurfrétta (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.
20.30 **Mannamál (e)**

RÚV Sjónvarp

07.15 **KrakkaRÚV**
07.16 **Rán - Rún**
07.21 **Kúlugúbbarnir**
07.44 **Poppý kisukló**
07.55 **Kátur**
08.07 **Stuðboltarnir**
08.18 **Konráð og Baldur**
08.31 **Hvolpasveitin**
08.54 **Skotti og Fló**
09.01 **Unnar og vinur**
09.24 **Múmínálfarnir**
09.46 **Eldhugar - Wu Zetian - keisaraynja**
09.50 **Sammi brunavörður**
10.00 **Attenborough. Furðudýr í náttúrunni**
10.25 **Íslensku menntaverðlaunin**
11.00 **Silfrið**
12.10 **Menningin - samantekt**
12.35 **Truffaut rýnir í Hitchcock**
13.55 **Eitt stykki hönnun, takk** HönnunarMars.
14.20 **Emilíana Torrini og Sinfó**
16.10 **Sætt og gott**
16.30 **HM stofan**
16.50 **N-Makedónía - Ísland** Undankeppni HM karla í fótbolta.
18.50 **HM stofan**
19.15 **Fréttir**
19.40 **Íþróttir**
19.50 **Veður**
20.00 **Landinn**
20.30 **Dagur í lífi** Már Gunnarsson.
21.15 **Ófærð**
22.05 **Snilligáfa Picassos Genius. Picasso**
22.55 **Hertoginn af Búrgúnd The Duke of Burgundy**
00.35 **Dagskrárlok**

Stöð 2 Golf

08.00 **European Tour** Bein útsending frá AVIV Dubai Championship.
13.00 **PGA Special. Bubba Watson and Friends Match**
15.00 **LPGA Tour** Bein útsending frá Pelican Women's Championship.
18.00 **PGA Tour** Bein útsending frá Houston Open1.
21.00 **PGA Special. 2021 FedExCup Playoffs Official Film**
22.00 **PGA Tour 2020** Útsending frá Houston Open.

Sjónvarp Símans

09.30 **Dr. Phil**
11.00 **Dr. Phil**
11.45 **The Bachelorette**
13.15 **Top Chef**
14.00 **Það er komin Helgi**
16.50 **The King of Queens**
17.10 **Everybody Loves Raymond**
19.05 **Ástríða**
19.40 **Heil og sæl?**
20.15 **Extreme Makeover. Home Edition**
21.05 **The Equalizer**
21.55 **Stella Blómkvist**
22.35 **Yellowstone** Duttonfjölskyldan á stærsta búgarð Bandaríkjanna en landareign fjölskyldunnar liggur upp að verndarsvæði indíána og fram undan er hatrömm barátta um peninga og völd.
23.20 **The Handmaid's Tale**
00.10 **Agents of S.H.I.E.L.D.**
00.55 **Dexter**
01.45 **The Rookie**
02.30 **Clarice**
03.15 **Snowfall**
04.00 **Tónlist**

RÚV Rás eitt

06.55 **Morgunbæn og orð dagsins**
07.00 **Fréttir**
07.03 **Hringsól** Um Ítalíu.
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** Ó - um þegnrétt tegundanna í íslenskri náttúru.
11.00 **Guðsþjónusta í Laufáskirkju**
12.00 **Hádegisútvarp**
12.20 **Hádegisfréttir**
13.00 **Sögur af landi**
14.00 **Víðsjá**
15.00 **Lestin**
16.00 **Síðdegisfréttir**
16.05 **Úr tónlistarlífinu**
17.25 **Orð af orði**
18.00 **Kvöldfréttir**
18.10 **Kventónskáld í karlaveldi** Ethel Smyth.
18.50 **Veðurfregnir**
18.53 **Dánarfregnir**
19.00 **Óskastundin**
19.40 **Á ferð um landið. Frá Hólmavík til Skagafjarðar**
20.30 **Kynstrin öll**
21.20 **Nóvember '21** Fangelsisdómar og píslaþanka
22.00 **Fréttir**
22.05 **Veðurfregnir**
22.10 **Þögnin rofin - Ethel Smyth** Tónlist kventónskálda á 19. öld og við upphaf 20. aldar
23.10 **Frjálsar hendur**

Stöð 2 Bíó

12.15 **Like Cats & Dogs**
13.40 **Johnny English Reborn**
15.20 **Matters of the Heart**
16.35 **Like Cats & Dogs**
18.05 **Johnny English Reborn**
19.40 **Matters of the Heart**
21.00 **Abigail**
22.45 **Ashes in the Snow**
00.25 **Dark Crimes**
01.55 **Abigail**

Stöð 2

08.00 **Barnaefni**
10.55 **Top 20 Funniest**
11.35 **Friends**
12.05 **Nágrannar**
13.35 **Nágrannar**
14.00 **Ireland's Got Talent**
15.30 **Kviss**
16.20 **Um land allt**
16.50 **Supernanny US**
16.50 **Supernanny US**
17.35 **60 Minutes**
18.26 **Veður**
18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
18.45 **Sportpakkinn**
18.55 **Ísland í dag**
19.10 **Framkoma**
19.40 **Ummerki** Bankarán á Íslandi eru afar sjaldgæf þó dæmi séu um hrinur bankarána hér á landi. Síðast var bankarán framið árið 2015.
20.10 **Professor T** Glettnir sakamálaþættir frá 2021 með Ben Miller í aðalhlutverki
21.00 **The Sinner**
21.50 **La Brea**
22.35 **Moonshine**
23.20 **Succession**
00.20 **The Third Day**
01.20 **Top 20 Funniest**
02.00 **Friends**
03.10 **Ireland's Got Talent**

Stöð 2 Sport

07.00 **Breiðablik - Þór Þ.** Útsending frá leik í Subway-deild karla.
08.40 **Valur - ÍR**
10.20 **Tilþrifin**
11.05 **Subway Körfuboltakvöld karla**
12.10 **HK - Selfoss** Útsending frá leik í Olís-deild karla.
13.35 **Valur - FH**
15.00 **Seinni bylgjan**
16.15 **ÍBV - Fram** Útsending frá leik í Olís-deild kvenna.
17.35 **Valur - KA/Þór**
18.55 **Seinni bylgjan - upphitun**
19.20 **Fram - Valur** Bein útsending frá leik í Olís-deild karla.
21.00 **KR - Stjarnan** Útsending frá leik í Subway-deild karla.
22.40 **Subway Körfuboltakvöld karla**
23.40 **Fram - Valur**

Stöð 2 Sport 2

06.50 **Gran Canaria - Baskonia**
08.25 **Bosnía - Finnland**
10.05 **Noregur - Lettland**
11.45 **Frakkland - Kasakstan**
13.25 **Markaþáttur HM 2022**
13.50 **Króatía - Rússland** Bein útsending frá leik í undankeppni HM 2022.
15.50 **NFL Gameday**
16.15 **NFL Extra**
16.50 **Armenía - Þýskaland** Bein útsending frá leik í undankeppni HM 2022.
18.50 **The Fifth Quarter**
19.05 **Ensku bikarmörkin**
19.35 **Spánn - Svíþjóð** Bein útsending frá leik í undankeppni HM 2022.
21.45 **Markaþáttur HM 2022**
22.05 **Mörkin í undankeppni HM**
22.55 **Utah Jazz - Miami Heat**

Mánudagur

Hringbraut

18.30 **Fréttavaktin** Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
19.00 **Undir yfirborðið (e)** Ásdís Olsen fjallar hispurslaust um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni og varpar ljósi á allt sem er falið og fordæmt.
19.30 **Heima er bezt** Heima er bezt er samtalsþáttur um þjóðlegan fróðleik í anda samnefnds tímarits.
20.00 **Atvinnulífið (e)** Sigurður K. Kolbeinsson heimsækir íslensk fyrirtæki og kynnir sér starfsemi þeirra.
20.30 **Fréttavaktin** Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
21.00 **Undir yfirborðið (e)**

RÚV Sjónvarp

13.00 **Heimaleikfimi**
13.10 **Fólkið í landinu** Rannveig Rist.
13.30 **Útsvar 2007-2008** Akureyri - Grindavík.
14.25 **Ísþjóðin með Ragnhildi Steinunni** Mundi vondi.
14.50 **Stúdíó A**
15.30 **Innlit til arkitekta**
16.00 **Orðbragð**
16.25 **Líf með flogaveiki**
16.55 **Silfrið**
18.00 **KrakkaRÚV**
18.01 **Litli Malabar**
18.05 **Lundaklettur**
18.12 **Poppý kisukló**
18.23 **Skotti og Fló**
18.30 **Blæja**
18.37 **Nellý og Nóra**
18.45 **Krakkafréttir**
18.50 **Lag dagsins** Íslensk tónlistarmyndbönd alla virka daga.
19.00 **Fréttir**
19.25 **Íþróttir**
19.30 **Veður**
19.35 **Kastljós**
19.50 **Menningin**
20.00 **Björk Orkestral** Björk og strengjasveit úr Sinfóníuhljómsveit Íslands. Flutt verða lög af plötunum Homogenic og Vulnicura. Stjórnandi: Viktor Orri Árnason.
21.05 **Af öllu hjarta Pala sydämestä**
22.00 **Tíufréttir**
22.15 **Veður**
22.20 **Arfleifð rómantísku stefnunnar The Romantics and Us with Simon Schama**
23.20 **Líkamsvirðingarbyltingin Kroppsrevolt**
23.50 **Dagskrárlok**

Stöð 2 Golf

09.15 **LET Tour** Útsending frá Aramco Team Series - Jeddah.
13.15 **2021 Legends Tour-Highlights**
14.15 **LET Tour** Útsending frá Aramco Team Series - Jeddah.
18.15 **LET Tour 2021 - Highlights**
19.00 **LET Tour** Útsending frá Aramco Team Series - Jeddah.
23.00 **Road to the Schwab Cup**
23.25 **PGA Highlights 2021**

Sjónvarp Símans

12.30 **Dr. Phil**
13.15 **The Late Late Show**
14.50 **A Million Little Things**
15.35 **The Neighborhood**
16.50 **The King of Queens**
17.10 **Everybody Loves Raymond**
17.35 **Dr. Phil**
18.20 **The Late Late Show**
19.35 **Áskorun**
20.10 **Top Chef**
21.00 **The Rookie**
21.50 **Clarice**
22.35 **Kielergata**
23.20 **The Late Late Show**
00.05 **Dexter**
00.55 **FBI. Most Wanted**
01.40 **The Good Fight**
02.25 **The Chi**
03.20 **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**
11.00 **Fréttir**
11.03 **Mannlegi þátturinn**
12.00 **Fréttir**
12.03 **Hádegið Fyrri og seinni hluti**
12.20 **Hádegisfréttir**
12.42 **Hádegið**
13.00 **Dánarfregnir**
13.02 **Samfélagið**
14.00 **Fréttir**
14.03 **HringsólUm Ítalíu**
15.00 **Fréttir**
15.03 **Orð um bækur**
16.00 **Síðdegisfréttir**
16.05 **Víðsjá**
17.00 **Fréttir**
17.03 **Lestin**
18.00 **Spegillinn**
18.30 **Krakkakiljan** Hetja og Hundmann, taumlaus.
18.50 **Veðurfregnir**
18.53 **Dánarfregnir**
19.00 **Mannlegi þátturinn**
20.00 **Björk Orkestral**
21.05 **Þjóðsöguþættir í samantekt Þorsteins frá Hamri** Alþýðulækningar.
21.40 **Kvöldsagan. Í verum, seinna bindi** (6 af 32)
22.00 **Fréttir**
22.05 **Veðurfregnir**
22.10 **Samfélagið**
23.05 **Lestin**

Stöð 2 Bíó

11.20 **Mystery 101**
12.45 **Superhero Movie** Geggjuð gamanmynd þar sem gert er grín að öllum helstu ofurhetjum samtímans.
14.10 **The Notebook**
16.10 **Mystery 101**
17.35 **Superhero Movie**
18.55 **The Notebook**
21.00 **Cold Pursuit**
22.55 **Bad Boys for Life** Gamansöm spennumynd frá 2020 með Will Smith og Martin Lawrence.
00.55 **Bennett's War**
02.25 **Cold Pursuit**

Stöð 2

07.55 **Heimsókn**
08.15 **The Mentalist**
09.05 **Bold and the Beautiful**
09.25 **The Great Christmas Light Fight**
10.05 **Landnemarnir**
10.40 **Grand Designs. Australia**
11.35 **Golfarinn**
12.00 **Eldhúsið hans Eyþórs**
12.30 **Last Man Standing**
12.35 **Nágrannar**
12.55 **Friends**
13.15 **The Office**
13.40 **The Greatest Dancer**
14.50 **The Goldbergs**
15.15 **First Dates**
16.00 **Hell's Kitchen**
16.45 **Masterchef USA**
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**
19.45 **Home Economics**
20.05 **Fantasy Island**
20.50 **Succession**
21.55 **The Pact**
22.55 **60 Minutes**
23.45 **Agent Hamilton**
00.30 **SurrealEstate**
01.15 **Legends of Tomorrow**
01.55 **The Mentalist**
02.35 **The Great Christmas Light Fight**
03.15 **Grand Designs. Australia**
04.05 **Friends**
04.30 **The Office**

Stöð 2 Sport

07.10 **Fram - Valur** Útsending frá leik í Olís-deild karla.
08.35 **Valur - Fjölnir** Útsending frá leik í Subway-deild kvenna.
10.20 **Njarðvík - Keflavík**
12.00 **Subway Körfuboltakvöld kvenna**
12.55 **N1 mótið**
13.35 **ÍBV - Fram** Útsending frá leik í Olís-deild kvenna.
14.55 **Valur - KA/Þór**
16.20 **Fram - Valur**
17.50 **Haukar - ÍBV** Bein útsending frá leik í Olís-deild karla.
19.30 **Afturelding - KA** Bein útsending frá leik í Olís-deild karla.
21.10 **Seinni bylgjan**
22.10 **Haukar - ÍBV**
23.35 **Afturelding - KA**
01.00 **Seinni bylgjan**

Stöð 2 Sport 2

08.10 **England - Albanía**
09.50 **Barca - Valencia Basket**
11.25 **Leikur** Útsending frá leik í NFL.
13.45 **Króatía - Rússland**
15.25 **Armenía - Þýskaland**
17.05 **Spánn - Svíþjóð**
18.45 **Markaþáttur HM 2022**
19.05 **Fréttaþáttur Meistaradeildarinnar**
19.35 **San Marínó - England** Bein útsending frá leik í Undankeppni HM 2022.
21.45 **Markaþáttur HM 2022**
22.05 **Leikur** Útsending frá leik í NFL.
00.25 **LA Lakers - San Antonio Spurs**



Birta hefur slegið í gegn undanfarið.

Birta gefur foreldrum von í neyslusamfélagi

KVIKMYNDIR

Birta
Leikstjórn: Bragi Þór Hinriksson
Handrit: Helga Arnardóttir
Aðalhlutverk: Kristín Erla Pétursdóttir, Margrét Júlía Reynisdóttir, Salka Sól Eyfeld, Margrét Ákadóttir

Svava Marín Óskarsdóttir

Barna- og fjölskyldumyndin Birta er með eindæmum falleg og hjartnæm mynd sem öll börn landsins og fjölskyldur þeirra ættu að sjá í aðdraganda jóla.

Systurnar Birta og Kata búa með einstæðri móður sinni í Bakkahverfinu í Breiðholti og myndin lýsir ósköp hversdagslegum veruleika íslenskrar fjölskyldu.

Við kynnumst harðduglegri móður stúlknanna sem vinnur tvöfaldar vaktir sem hjúkrunarfræðingur á Landspítalanum til að ná endum saman hver mánaðamót. Samt á hún aldrei krónu aukalega og á til dæmis hvorki fyrir íþróttaskóm né æfingagjöldum Birtu.

Kvöld eitt hlerar Birta símtal sem hrindir atburðarásinni af stað, en þar segir mamma hennar vinkonu sinni að hana vanti auka 100 þúsund krónur til að geta haldið jól. Símtalið sýnir einnig að gæta þarf að því hvað er sagt í návist barna, þar sem þau taka hluti oft mjög bókstaflega.

Birta tekur enda ráðin í sínar hendur og fer að leita ýmissa leiða til þess að safna peningum til að hjálpa mömmu sinni. Myndin er þannig ágæt áminning til okkar og barnanna okkar, sem lifum og hrærumst í neyslusamfélagi samtímans um að það er ekki allt sjálfgefið og oft þurfi allir að leggjast á eitt, í það minnsta að sýna þakklæti.

Undirrituð fór á myndina með fjölskyldunni og þegar gengið var út úr salnum voru allir, foreldrarnir og bæði börnin yfir sig hrifin.

Sú yngsta, fimm ára stelpa, var meira að segja það hrifin að hún bað um að byrjað yrði á myndinni upp á nýtt. Þá er mikið sagt þar sem daman vill yfirleitt fara út í hléi. Myndin gæti því ekki fengið betri einkunn en þá sem dóttirin gefur. Dæmið af níu ára syninum segir líka sína sögu en hann fór að þylja yfir systur sinni að vera þakklát fyrir dótið hennar og nýja rúmið sem foreldrar hennar gáfu henni, að það væri síður en svo sjálfsagt. ■

NIÐURSTAÐA: Hversdagsleg en um leið kómísk og hugljúf mynd fyrir alla fjölskylduna. Leikararnir frábærir og einlægir, sér í lagi stúlkurnar tvær, sem leika systurnar, og skila boðskap myndarinnar einstaklega vel til áhorfenda.

Elísabet Gunnars hvetur til litadýrðar

Tískudrottningin og áhrifavaldurinn Elísabet Gunnarsdóttir segir Íslendinga vera opnari í ár og þora að fara út fyrir þægindarammann með því að velja skæra liti í yfirhöfnum fyrir veturinn.



Elísbet Gunnarsdóttir, tískudrottning og áhrifavaldur

svavamarin@frettabladid.is

„Það er mikið af litum í gangi í haust og sterkari litir en við erum að sjá á þessum árstíma. Íslendingar eru vanir að kaupa svartar eða gráar yfirhafnir en mér finnst fleiri þora að færa sig yfir í skæra liti," segir Elísabet.

Leikum okkur að litunum

„Skærappelsínugulur og grænn eru vinsælustu litirnir í vetur. Þessir tveir litir passa ótrúlega vel við ljósan og dökkbrúnan, sem eru einnig mjög heitir um þessar mundir," að sögn Elísabetar.

„Það er hægt að leika sér með litina með því að velja brúna eða svarta kápu, og ef þú þorir að kaupa þér græna eða appelsínugula húfu, klút eða vettlinga við. Síðan eru eldrauðar úlpur frá íslenskum útivistarmerkjum í forgrunni og detta síður úr tísku."

Vöndum valið

Þegar kemur að vali á yfirhöfnum mælir Elísabet með að hugsa um notagildið og að flíkin sé nokkuð tímalaus.

„Mér finnst smá munur á að kaupa kápu eða úlpu þar sem það er mikilvægt að kaupa góða og hlýja úlpu þar sem það getur orðið ansi kalt á skerinu."

Að sögn Elísabetar er allur aldur farinn að klæða sig í litríkari fatnað, ekki bara yngri kynslóðin. „Íslensku merkin eru líka að koma með æpandi liti í úlpum, sem dæmi, og er það er frekar nýtt og gaman að sjá. Ég gæti trúað að það gæti orðið trend." ■



Grænar kápur í rykfrakkastíl fást í Lindex.



Fallega ljósbrún úlpa úr H&M.



Þykk bólstruð vetrarúlpa úr HM, bæði falleg og praktísk.



Smáatriðin skipta höfuðmáli í GK.

Rauði liturinn er áberandi í vetur hjá 66°N.



Kamelbrún kápa er kjörin haustflík hjá Andreu.



Grænir litir eru áberandi hjá H&M í vetur.

Fólk mun fá lagið á jólaheilann

odduraevar@frettabladid.is

„Yfirleitt má maður aldrei dæma lag af demóinu þar sem lagið er ekki fullbúið, en þegar ég heyrði demóið fyrir þetta lag þá var það eitthvað sem heillaði mig og ég ákvað bara að slá til," segir tónlistarkonan Rakel Pálsdóttir sem gefur á mánudaginn frá sér nýtt jólalag. Lagið heitir *Jólaveröld vaknar* og er eftir Gunnar Inga Guðmundsson og Nínu Richter.

Rakel segir að Covid-tíminn hafi haft í för með sér færri verkefni rétt eins og hjá öllu tónlistarfólki. „Og ekkert búið að vera neitt mikið að gera og mig hefur lengi langað til að gera meira og ég ákvað bara að senda á Gunnar línu," útskýrir Rakel sem hitti Gunnar fyrst í brúðkaupi.

„Svo fæddist lagið í sinni endanlegu mynd í stúdíóinu þegar við byrjuðum að taka það upp," segir Rakel, sem ber samstarfinu við Gunnar og Nínu gríðarlega vel sögu-una. „Og hann hafði sínar skoðanir sem hann bar alltaf undir mig og ég er alltaf opin fyrir öllu, enda er ég alæta á tónlist og finnst ekki neitt eitthvað ljótt eða leiðinlegt."



Rakel hyggst syngja sig inn í hjörtu landsmanna með Jólaveröld vaknar.

> **Þetta er alvöru jólapopplag.**

Rakel segist sjálf vera mikið jólabarn þrátt fyrir að hafa aldrei gefið út jólalag áður. „Þetta er alvöru jólapopp," segir hún. Fólk muni klárlega koma til með að fá lagið á heilann núna þegar jólavertíðin hefst loksins fyrir alvöru. ■

NÝTT!



Hægt að bóka EINKA-SKOÐUN alla helgina

NÝJAR ÍBÚÐIR Í 104 REYKJAVÍK

VOGABYGGÐ

OPIÐ HÚS á morgun

sunnudag, 14. nóv.
kl. 13 - 16



- 2ja - 5 herbergja íbúðir
- Stærðir frá 57,9 fm til 188,3 fm.
- Verð frá 52,9 millj.
- Margar útsýnisíbúðir
- Bílastæði í bílakjallara með öllum íbúðum
- Bókið skoðun

Öll tilboð sem berast um helgina gilda til lok mánudags

NÁNARI UPPLÝSINGAR VEITA


Heimir
Lögg. fasteignasali
849 0672
heimir@fastlind.is


Hrafnkell
Lögg. fasteignasali
690 8236
hrafnkell@fastlind.is


Erla
Lögg. fasteignasali
692 0149
erla@fastlind.is


Hlynur
Lögg. fasteignasali
697 9215
hlynur@fastlind.is


Sigrún
Lögg. fasteignasali
773 7617
sigrun@fastlind.is


Ísak
Sölustjóri
822 5588
isak@fastlind.is


Stefanía
Lögg. fasteignasali
895 0903
stefania@fastlind.is


Hrafn
Lögg. fasteignasali
845 9888
hrafn@fastlind.is


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


Diðrik
Lögg. fasteignasali
647 8052
didrik@fastlind.is


Ásdís
Lögfræðingur
661 0671
asdis@fastlind.is


Sævar
Í námi til löggildingar
844 1965
saevar@fastlind.is


Tara
Í námi til löggildingar
847 8584
tara@fastlind.is


Gunnar
Lögg. fasteignasali
776 3848
gunnarvil@fastlind.is


Arinbjörn
Í námi til löggildingar
822 8574
arinbjorn@fastlind.is

Sölumenn taka við tilboðum alla helgina

LIND FASTEIGNASALA

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

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



Húsagnahöllin, Betra bak, Dorma, Flügger, S. Helgason, Z-brautir & gluggatjöld, Parki, Vídd, Húsasmiðjan

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

Mannauðsmálin doktornum mikilvæg

Frétt vikunnar

Hjörvar Hafliðason

odduraevar@frettabladid.is

„Fréttirnar sem standa upp úr eru að fjölmiðlanefnd stofnaði á dögunum starfsmannafélag. Ég held að það sé mjög mikilvægt fyrir öfluga stofnun eins og fjölmiðlanefnd að vera með gott starfsmannafélag. Gott starfsmannafélag er forsenda þess að mannauður blómstri og ég ber miklar væntingar til þessa félags enda eru mannauðsmálin mér mjög kær," segir Hjörvar Hafliðason, þáttastjórnandi eins vinsælasta hlaðvarps landsins, Dr. Football. Eins og frægt er orðið var Hjörvar á dögunum rukkaður um hálfa milljón króna af nefndinni vegna meintra brota á reglum um skráningarskyldu fjölmiðla.

„Svo er auðvitað sérstaklega ánægjulegt að Ameríkuflug hafi hafist aftur. Það er langt síðan maður hefur komist í land tækifæranna. Og þetta er mikilvægt fyrir okkur Íslendinga og sérstaklega Icelandair.

Svo er ánægjulegt að á sama tíma og þetta opnaðist var tilkynnt um þetta valdeflandi samstarf við flugfélagið JetBlue sem mun renna enn frekari stoðum undir þetta öfluga félag. Það styrkir ekki eingöngu stöðu Icelandair heldur líka okkar neytenda." ■

> Ég hef miklar væntingar til þessa félags.



Doktorinn Hjörvar Hafliðason fer yfir fréttir vikunnar.



Búnar að hlaða byssurnar lengi fyrir náttfatapartíið

Uppistandshópurinn Fyndnustu mínar mætir aftur í Þjóðleikhúskjallarann eftir langt hlé. Salka Gullbrá Þórarinsdóttir lofar stórum byssum í persónulegu náttfatapartíi.

odduraevar@frettabladid.is



Lóa Björk, Salka Gullbrá, Hekla Elísabet og Rebecca Lord bjóða í grín og trúnó.

„Við erum búnar að hlaða í mjög stórar byssur," segir Salka. Hún viðurkennir að það sé orðið ansi langt síðan hópurinn hafi komið saman síðast á sýningu, eða fyrir kófið mikla.

„Þannig að við erum búnar að vera á náttfötunum að semja brandara í eitt og hálft ár og ekki komist í nein önnur föt. Við ætlum bara að halda okkur við það og vera bara á inniskónum," útskýrir Salka.

Nýlega var Þjóðleikhúskjallaranum breytt og nú sitja gestir við borð umhverfis svið í miðjunni. Salka segir að það verði vel nýtt í nýju sýningunni. „Að mæta á uppistand hjá okkur verður svolítið eins og að vera í náttfatapartíi með fyndnustu konum sem þú þekkir. Það er trúnóstemning og hlátur og þér líður vel," segir hún og leggur áherslu á að á þessum síðustu og verstu sé ekki síst þörf á því:

„Núna er dimmasti tími ársins að fara í hönd. Við þurfum aðeins ljós og grín og því fylgir D-vítamín búst að mæta hjá okkur. Það er nefnilega aldrei að vita hvort að við verðum jafnvel ekki bara með svona D-vítamín-lampa til að bæta serótónín framleiðsluna," segir Salka.

Kynferðismenn og múffur

Fyndnustu mínar hafa hingað til verið þekktar fyrir einstakt grín sitt um veruleika ungra kvenna á Íslandi. Salka veltir fyrir sér hver veruleiki hópsins sé í dag nú þegar svo langt er liðið síðan seinast.

„Það hefur nefnilega ýmislegt breyst. Ég er til dæmis búin að eignast barn og er allt í einu orðin mamman í hópnum. Þannig að ég grínast mikið með mismunandi uppeldisaðferðir," segir Salka. Aðrar í hópnum búi við annan veruleika.

„Aðrar okkar eru einhleypar og að upplifa stefnumótaöppin. Rebekka er til dæmis með hugmynd að nýju stefnumótaappi, sem við gefum ekki meira upp um hér," segir Salka hlæjandi.

„Þetta er einmitt um okkar veruleika en ég veit það ekki, getum við enn þá kallað okkur ungar konur? Við erum að detta í 28, 29 og núna er ég bara allt í einu: „Guð, get ég einu sinni sagt það?" spyr Salka sig í einlægri tilvistarkreppu.

„En við grínumst með ýmislegt, allt frá uppeldisaðferðum, múffum í kynlífsbúðum og til kynferðismanna. Það er hugtak sem Hekla bjó til og það er mjög augljóst í uppistandinu hvers vegna þeir eru kallaðir þetta og þá grínumst við auðvitað með ævintýri einhleypra í Reykjavík," segir Salka.

Hún segir hópinn óþarflega einlægan um eigin ákvarðanir. „Í grunninn erum við alltaf að gera grín að okkur og þeim ákvörðunum sem við tökum sem eru hreinlega misgáfulegar. Við höldum einhvern veginn að við séum alltaf að eldast og þroskast, en af og til finnst mér það ekki einu sinni vera raunin." ■

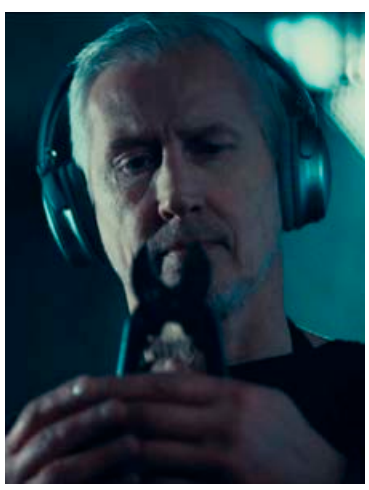
Hafði efasemdir um að verða pyntari

odduraevar@frettabladid.is

„Ég tók ekkert sérstaklega vel í þetta," segir rithöfundurinn Óskar Guðmundsson um þá stund þegar honum var óvænt boðið hlutverk pyntarans Jürgens í Leynilöggu.

Þrátt fyrir hikið gáfust leikstjórinn Hannes Þór Halldórsson og félagar ekki upp, enda var Óskar talinn smellpassa í hlutverk pyntarans sem gerir aðalpersónum myndarinnar lífið leitt.

„Ég var talinn hafa útlitið í þýskan pyntingameistara, svo var ég í námi í Þýskalandi og átti því að geta neglt hreiminn," segir Óskar hlæjandi. Hann segir efasemdirnar ekki hafa horfið á tökudag.



Óskar var á endanum talsettur.

„Ég var viss um að þau myndu eyða þessu því mér fannst þetta ganga mjög illa hjá mér," útskýrir Óskar. Það gerðist ekki, en trú Hannesar og félaga á þýskum hreim Óskars gufaði hins vegar upp.

„Ég var á endanum talsettur á snilldarlegan hátt, sem er drepfyndið vegna þess að ég var bara fenginn í hlutverkið út af þýska hreimnum," segir Óskar, sem segist alsæll með hlutverkið, þrátt fyrir að vera öllu vanari því að skrifa bækur en að leika í myndum.

„Ég sé alls ekki eftir því að hafa tekið þátt, ég var sjálfur að dunda mér í kvikmyndagerð á mínum yngri árum og þetta var algjörlega frábær lífsreynsla." ■

AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason *gustaf@torg.is*, **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Auður Húnfjörð *audur@frettabladid.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrímsson *hlynur@frettabladid.is* , Reynir Elís Þorvaldsson *reynir@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5078:** Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is* FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI: Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, **TÍMAMÓTA- OG ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*

NÓA Konfekt

Pralín molar

MEÐ MJÚKRI FYLLINGU



EFTIRLÆTI ÍSLENDINGA

Pralín molarnir með mjúku fyllingunni eru eftirlæti margra Íslendinga. Þessi konfektaskja inniheldur margar nýjar bragðtegundir og nú eru jarðarberja- og kirsuberjamolarnir sem margir hafa saknað loksins fáanlegir aftur. **Gerðu gæðastundir með góðu fólki enn betri með gómsætum Pralín molum frá Nóa Síríus.**

cocoa HORIZONS

NÓI SÍRÍUS

BYKO

Fizzy ljósahringur 45cm, 50 ljós, brass **5.196** kr. -
almennt verð: ~~6.495~~ | vnr. 51881187

Skannaðu kóðann
Þú sérð allt úrvalið
á byko.is

inni og úti

Öll jólaljós

20%

afsláttur

til 15. nóvember

Jólavörurnar eru komnar í vefverslun byko.is

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.



Útiseria 49 ljósa sería, 5m, warm white, samtengjanleg **5.428** kr. - almennt verð: ~~6.785~~ kr. | vnr. 51880620

Grenilengja 2,7m, 200 sprota **1.395** kr. | vnr. 88968440



Flottur á úti-hurðina!

1. Curly ljósahringur, 30cm, 30 ljós, brass **5.196** kr. - almennt verð: ~~6.495~~ kr.| vnr. 51880585 **2. Curly** ljósahringur 45cm, 50 ljós, króm **7.196** kr. - almennt verð: ~~8.995~~ kr. | vnr. 51880741 **3. Krans** 50 cm 30 ljósa Led jólakrans, warm white lýsing. Hægt að nota inni og úti. Flottur á hurðina **6.396** kr. - almennt verð: ~~7.995~~ kr. | vnr. 51880582



Nýtt jólablað á byko.is

Skannaðu kóðann

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

frettabladid.is

550 5000
RITSTJÓRN ritstjorn@frettabladid.is
AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is
PRENTUN Torg ehf.
DREIFING Póstdreifing ehf.
dreifing@postdreifing.is



20% AFSLÁTTUR
af öllum föndurvörum

Bakþankar



Hauks Arnar Birgissonar

Gott að banna grikki?

Hrekkjavakan var ekki orðin langlíf hér á landi þegar ráðhús Reykjavíkur sá ástæðu til að senda foreldrum hugleiðingar sínar um búningaval barna þeirra. Voru þeir hvattir til að velja ekki búninga sem byggja á kynþætti, uppruna eða menningu annarra, enda kunna slíkir búningar að vera óviðeigandi, að mati ráðhússins. Ljóshærðir drengir mega því ekki þykjast vera Lebron James og rauðhærðar stúlkur geta ekki þóst vera Pocahontas. Einhver kynni að móðgast.

Ef við látum það liggja á milli hluta að umrædd hátíð er beinlínis haldin í þeim tilgangi að hrekkja aðra, þá er augljóst að hvorki drengnum né stúlkunni gengur nokkuð illt til. Þvert á móti eru börnin að herma eftir hetjum sínum og eru búningarnir eins langt frá því að vera lítilsvirðandi og hugsast getur. Börn í þykjustuleik eru ekki að lítilsvirða nokkurn mann og það ætti öllum að vera ljóst. Og áður en einhver ætlar að kommenta um að einungis sé óviðeigandi að stæla hópa sem hafa mátt þola kúgun, þá bendi ég á að það þykir alveg jafn óviðeigandi að klæðast japönskum geisjubúningi eins og að setja upp indjánaskraut.

En til er fólk sem móðgast af engu tilefni. Eflaust er einhver þarna úti með svo einbeittan móðgunarvilja að hann ærist við að sjá arabískan dreng í lopapeysu, indverska stúlku í appelsínugulum 66°N pollabuxum, mexíkóska konu í skautbúningi og kínverskan mann með víkingahjálm. En má viðkomandi þá ekki bara móðgast? Er það ekki bara hluti af lífinu að þurfa að þola móðgun? Er nokkur ástæða til að banna það? ■

Leggðu þitt að mörkum í loftslagsmálum og byrjaðu að kolefnisjafna á orkan.is.



JAFNAÐU ÞIG HJÁ ORKUNNI

© Inter IKEA Systems B.V. 2021

VARDAGEN kökuform með lausum botni **2.290,-**



TÅRTBAK kökumót, stillanlegt B30×L30cm **895,-**



HEMMABAK brauðform 1,8l **695,-**



Nýtt
595,-/6 í setti
VINTER 2021 smákökumót

LÄTTBAKAD smákökuskeiðar **895,-/2 í setti**



Ilmandi samverustund

Heimabakað góðgæti er alltaf ómótstæðilegt og nú er tilvalið að bjóða fjölskyldu og vinum upp á ilmandi freistingar. Við eigum úrval af bökunarvörum sem hjálpa þér að fullkomna verkið, hvort sem þú ert að prófa eitthvað nýtt eða notar einhverja af gömlu uppskriftunum sem aldrei svíkja. Þú getur meira að segja gripið með þér tilbúin smákökudeig sem auðvelt er að baka úr!



BAKGLAD bökunarpensill **195,-**



495,-
LÄTTBAKAD sleikja



GULLPIGG mælikanna **895,-**



BAKTRADITION bökunarmotta B46×L61cm **995,-**





Nýtt
VINTER 2021 kökuform **195,-/65 í pk.**

LÄTTBAKAD smákökumót **595,-/5 í setti**



VARDAGEN mæliskeiðar **895,-/5 í setti**



BAKGLAD sleikja **195,-**

3.990,-
BAKGLAD kökustandur



PORTIONERA skömmtunartrekt **995,-**



HEMMABAK smelluform Ø27cm **1.390,-**



BAKTRADITION bökunarmotta B31×L41cm **595,-**



VARDAGEN möffinsform B29×L38cm **1.790,-**



Nýtt
TÅRTBAK kökuform 250ml **495,-**

1.290,-
VISPNING skál



Smákökudeig Súkkulaðibitakökur **695,-**



Smákökudeig Engiferkökur **595,-**



Smákökudeig Krakkakökur **695,-**



Smákökudeig Vegan smákökur **695,-**

Verslun opin 11-20 alla daga
Skoðaðu alla afgreiðslutíma á IKEA.is

IKEA