Strílaður upp í Call of Duty

Árni Torfason ljósmyndari heldur úti streymi þar sem hann spilar Call of Duty. ➤ 26



Stoltar af stóra verkefninu

Skóli, bókasafn og sundlaug hafa verið tekin í notkun í Úlfarsárdal. ➤ 28



Alicante • Tenerife
frá 16.500 KR. PLAY

FRÉTTABLAÐIÐ

5. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR

LAUGARDAGUR 8. JANÚAR 2022

Lífið verið litríkt og gefandi

Nína Dögg Filippusdóttir og Gísli Örn Garðarsson eru samrýmd hjón sem njóta þess að vinna saman. Þau voru í tíu ár að undirbúa Verbúðina sem nú slær í gegn. ➤ 22

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

ÚTSALAN ER Í FULLUM GANGI



ELKO

Ákærður fyrir að nauðga konu í desember 2009

adalheidur@frettabladid.is

DÓMSMÁL Sakamál gegn karlmanni ákærðum fyrir nauðgun var þingfest í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær.

Hin meinta nauðgun var kærð til lögreglu árið 2019, en samkvæmt ákæru áttu sjálf atvik máls sér stað á þáverandi heimili mannsins í desember 2009 eða fyrir rúmum tólf árum.



Kolbrún Benediktsdóttir, varahéraðssaksóknari

Maðurinn er ákærður fyrir að hafa stungið fingri í leggöng konu og haft við hana samræði á meðan hún hafi ekki getað spornað við verknaðinum sökum ölvunar og svefndrunga.

Þess er krafist af hálfu héraðssaksóknara að maðurinn verði dæmdur til refsingar og greiðslu alls sakarkostnaðar.

Þá krefst konan þess að maðurinn verði dæmdur til að greiða sér 2,5 milljónir króna í miskabætur. ■

Í sjöunda himni



Nýgift og skælbrosandi brúðhjón skoða símamynd í vætunni á regnbogalituðum Skólavörðustígnum í gær. Þrátt fyrir að hjónavígslum hafi fækkað á undanförnum tveimur árum er ekki víst hvort faraldurinn spili þar inn í þar sem fjöldinn er almennt séð mjög breytilegur milli ára. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Loka og senda starfsfólk á Landspítala

arib@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL Klínikinni í Ármúla verður lokað og mun starfsfólk þaðan fara til starfa á Landspítala næstu þrjár vikur. Sigurður Ingibergur Björnsson, framkvæmdastjóri Klínikurinnar, segir að fyrirkomulagið sé að frumkvæði heilbrigðisráðuneytisins og að samningur þess efnis hafi verið undirritaður við Sjúkratryggingar Íslands í gær.

Orkuhúsið er einnig að skoða að senda starfsfólk til Landspítala.

„Það eru hátt í tuttugu manns sem fara frá okkur og niður á Landspítala til að hjálpa til. Hjúkrunarfræðingar og svæfingalæknar," segir Sigurður.

Svipað fyrirkomulag við einkaaðila var gert í ágúst síðastliðnum. „Við fáum bætt mesta tjónið af þessu eins í ágúst. Það svíður að þetta bitni á okkar sjúklingum,



Aðgerðum í Klínikinni Ármúla verður frestað. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

það þarf að fresta aðgerðum, en ástandið á kerfinu er þannig núna að við þurfum að koma í veg fyrir hörmungar," segir hann.

Sigurður segir að ástandið nú sé enn brýnna en síðast. „Við erum að senda alla núna og lokum alveg. Þetta gekk ágætlega síðast, við erum með alveg hörkulið." ■

ÚTSALA
10-50%
AFSLÁTTUR
AF VÖLDUM VÖRUM
7.-15. janúar
Kíktu í heimsókn og gerðu góð kaup!
Opið virka daga kl. 10-18 Laugardaga 11-15
Bíldshöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - patti.is
Patti HÚSGÖGN

Ætla ekki að gefa neitt eftir við rafvæðingu bílaflotans

Unnið er að því að ákveða hvers konar ívilnanir stjórnvöld veiti eigendum rafbíla. Áratugur er síðan 15 þúsund bíla kvóti var settur á laggirnar og ætla stjórnvöld að vinna hratt enda er því spáð að kvótinn klárist á sumarmánuðum.

benediktboas@frettabladid.is

SAMGÖNGUR „Við munum ekki gefa neitt eftir þegar kemur að því að rafbílavæða flotann og losa þannig bílaflotann við jarðefnaeldsneyti. Það er mjög mikilvægt að það gangi hratt og örugglega fyrir sig," segir Guðlaugur Þór Þórðarson, umhverfis-, orku- og loftslagsráðherra, en eftir að hann kom inn í ráðuneytið setti hann af stað vinnu um hvers konar ívilnun rafbílaeigendur muni fá.

Fréttablaðið greindi frá því í vikunni að rafbílakvótinn, sem telur 15 þúsund bíla, væri að klárast og segir Guðlaugur að stjórnvöld séu með skýr markmið þegar kemur að loftslagsmálum og það verði ekkert hvikað frá þeim. Eigendur rafbíla og tengiltvinnbíla hafa fengið skattaívilnanir og metur fjármála- og efnahagsráðuneytið að kostnaðurinn við þær sé um 20 milljarðar króna.

Áratugur er síðan þetta var sett á laggirnar en Guðlaugur segir að það hafi gengið vonum framar og virkað vel sem verði til þess að fólk haldi áfram að fjárfesta í rafbílum. „Til að þetta virki þurfa innviðir að vera í lagi. Tengiltvinnbílarnir var millileikur því innviðirnir voru ekki komnir. Í fullkomnum heimi værum við með þannig innviði að það væri ekkert mál að vera á rafbíl hvar sem er á landinu og ferðast hvert sem er.

En okkur liggur á. Það eru stórar áskoranir í orkumálunum og þetta



Rafmagnsbíll á götunni er orðin algengari sjón. Jepplingar eru feikilega vinsælir enda drægið alltaf að aukast. Guðlaugur segir að vinna sé hafin að nýjum ívilnunum fyrir eigendur rafmagnsbíla. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Guðlaugur Þór Þórðarson, umhverfis-, orku- og loftslagsráðherra

er eitthvað sem við þurfum að vinna hratt."

Hann bendir á að með þessu kerfi sé verið að taka af fjárveitingu sem rennur til Vegagerðarinnar til að viðhalda vegum á landinu í góðu ásigkomulagi. „Það er líka verkefni að hafa þetta jafnvægi. Að hvetja til að kaupa rafbíla en sömuleiðis þurfum við að fjármagna vegakerfið til lengri og skemmri tíma."

Hann segir að það verði að vera þannig að allir geti tileinkað sér umhverfisvænan lífsstíl. „Orkuskiptin þurfa að vera hagkvæm fyrir alla og við verðum að vera með augun á því að allir geti, alveg sama hvar í tekjustiganum þeir eru, valið umhverfisvænan lífsstíl."

Skömmu fyrir áramót kom fyrsta rafmagnsflugvélin til landsins en þróunin er hröð í flugsamgöngum líka og segir Guðlaugur að innanlandsflug gæti tekið stakkaskiptum eftir aðeins örfá ár en sænskur framleiðandi, Heart Aerospace, hefur þróað 19 sæta rafmagnsflugvél sem gæti umbylt innanlandssamgöngum. Jafnvel hleypt lífi í gamla en góða flugvelli sem séu lítið notaðir. „Það myndi breyta innanlandsflugi gríðarlega og í því felast mikil tækifæri fyrir landsmenn alla. Opna nýja vídd í umhverfisvænum samgöngum á Íslandi," segir Guðlaugur Þór. ■

ODDAFLUG TOYOTA 2022

Á FLJÚGANDI FERÐ INN Í NÝTT ÁR

Köstum kveðju á gamla árið um leið og við tökumst á loft, því framundan er tímamótaár hjá Toyota. bZ4X rafmagnsbíllinn markar upphafið að stórsókn Toyota á rafbílamarkað og vörulínan stækkar og eflist enn frekar með hverjum bílnum á fætur öðrum.

KOMDU MEÐ OKKUR Á FLJÚGANDI FERÐ INN Í 2022

- **Toyota Hilux – 33“ breyting í kaupbæti**
  Gildir þegar keyptir eru aukahlutir fyrir að lágmarki 300.000 kr.*
- **Toyota Land Cruiser – 70 ára afmælisútgáfa**
  950.000 kr. uppfærsla fylgir áfram í takmarkaðan tíma
- **Toyota Corolla Hatchback – langtímaleiga**
  Nýársverð á Hybrid Active frá 70.000 kr. á mánuði
- **Toyota Proace Electric – Toyota Proace Verso Electric**
  Nú hafa rafmagnsbílar bæst við Proace-fjölskylduna



bZ4X rafmagnsbíllinn er væntanlegur um mitt ár 2022

Nýr Hybrid = 100% afsláttur
af lántökugjöldum.
Sjá nánar á toyota.is

3+4 ÁBYRGÐ · 3 ÁRA ÞJÓNUSTA

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

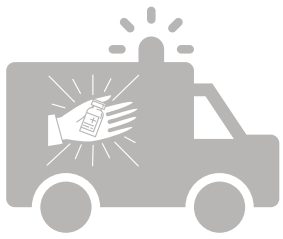
Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000

2018 UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

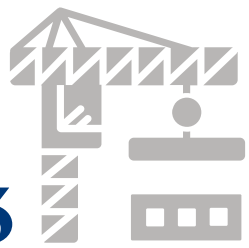
Bílarnir í þessari auglýsingu endurspegla ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er. Fyrirvari við 7 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar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



120

hafa verið bólusett í bólusetningarbíl Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins. Þar af fengu 20 fyrstu bólusetningu.



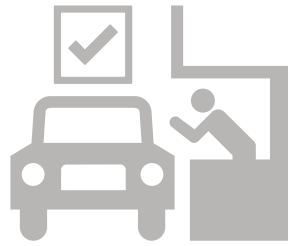
4.623

Byggðakvóti vetursins er 4.623 tonn og hefur þeim verið úthlutað til 50 byggðarlaga. Mest fer til Vestfjarða, eða tæplega 40 prósent.



10.000

eru í einangrun og rúmlega 8 þúsund eru í sóttkví. Þetta jafngildir því að 5 prósent þjóðarinnar séu annað hvort í einangrun eða sóttkví.



307

kjósendur sem voru í einangrun eða sóttkví á meðan á alþingiskosningum stóð nýttu sér þann kost að mæta á sérútbúinn kjörstað og kjósa úr bíl sínum.

Þrjú í fréttum

Erla Bolladóttir



Héraðsdómur Reykjavíkur felldi í vikunni úr gildi úrskurð endurupptökunefndar, sem synjaði Erlu Bolladóttur um endurupptöku á sínum þætti Geirfinnsmálsins. Hún getur því á ný óskað endurupptöku málsins fyrir sig. Katrín Jakobsdóttir, forsætisráðherra hefur lýst því yfir að ríkið muni ekki áfrýja dómi héraðsdóms.

Vítalía Lazareva



Vítalía Lazareva steig fram í vikunni og lýsti meintum kynferðisbrotum í viðtali í hlaðvarpsþætti Eddu Falak, Eigin konur. Vítalía nafngreindi fimm menn sem hún sagði hafa brotið gegn sér með einum eða öðrum hætti. Í kjölfarið stigu þeir fram einn af öðrum og lýstu því yfir að þeir tækju sér hlé frá störfum og stjórnarsetu í fyrirtækjum.

Kári Stefánsson



Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar, fékk svar við opnu bréfi sínu til forsætisráðherra í vikunni og sagði fyrst að engan stuðning væri að finna í bréfinu. Hann sá svo að sér og þakkaði forsætisráðherra fyrir fullan stuðning við starf fyrirtækisins. ■

Rafmyntaglæpir aukast til muna

Rafmyntaveski netglæpamanna fitnuðu nærri tvöfalt meira árið 2021 en 2020. Lögreglunni á Íslandi hefur aldrei tekist að endurheimta stolna rafmynt.

kristinnhaukur@frettabladid.is



Þjófnaður rafmyntahakkara óx um meira en 500 prósent á síðasta ári. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

LÖGREGLUMÁL Innheimt verðmæti netglæpamanna í rafmynt jukust um 80 prósent á síðasta ári. Fóru úr 7,8 milljörðum dollara í 14, eða tæpar tvær trilljónir íslenskra króna. Þetta kemur fram í greiningu tæknifyrirtækisins Chainanalysis sem greint hefur hreyfingar á veskjum sem tengd eru ólöglegri starfsemi. Hér á Íslandi eru töpuð heildarverðmæti netglæpa komin yfir 2 milljarða króna og lögreglan verður sífellt meira vör við notkun rafmyntar í þeim.

Langstærstur hluti netglæpa með rafmyntum er svindl og fjárkúgun. En mesti vöxturinn er hins vegar í hreinum þjófnaði, framkvæmdum af hökkurum. Hefur þetta vaxið um meira en 500 prósent og telur nú yfir 3 milljarða dollara. Hefur það færst í aukana að hakkarar nýti sér veikleika í DeFi-kerfi, sem notað er til að hreyfa rafmyntir með kvöðum, til dæmis sem lán.

„Við sjáum það að stolnum fjármunum er fljótt skipt yfir í rafmyntir og eftir það er rekjanleiki þeirra eiginlega horfinn. Skráningin innan bitcoin kerfisins er mjög skýr, en það er ekki hægt að sjá hver er bak við skráninguna," segir Jökull Gíslason, rannsóknarlögreglumaður hjá miðlægri deild Lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu, sem sér um netglæpi. Bitcoin er langmest notaða rafmyntin.

Fjölgun hefur verið í glæpum með rafmyntir hér á Íslandi, rétt eins og annars staðar. Mest í svindli og kúgun. Einnig hafa komið upp þjófnaðarmál, þó ekki tengd DeFi. „Við höfum hins vegar mál þar sem einhver hakkari hefur komist yfir rafmyntareikninga Íslendinga og tæmt þá. Þá kemur upp áhugaverð pæling um hvar á að rannsaka slíkt brot, því tjónið hleypur á milljónum en gerðist í engu landi."

> **Við höfum hins vegar mál þar sem einhver hakkari hefur komist yfir rafmyntareikninga Íslendinga og tæmt þá.**



Jökull Gíslason, rannsóknarlögreglumaður hjá miðlægri deild

Samkvæmt Jökli þarf aðstoð erlendra lögregluembætta til þess að reyna að komast að því hvar illa fengið fjármagn endar. Slíkt yrði ekki gert nema í málum sem vörðuðu mjög háar upphæðir, hryðjuverk eða aðra mjög alvarlega glæpi. Vinnan er einfaldlega of mikil og tímafrek. Hér á landi hefur aldrei tekist að endurheimta fjármuni sem umbreytt hefur verið í rafmyntir.

Rafmyntir hafa breytt því hvernig netglæpamenn þvætta peninga og gera þá órekjanlega. Áður fyrr voru peningar sendir hratt á milli landa, sem gerði lögreglu erfitt að rannsaka færslurnar. Mikinn tíma tekur að fá upplýsingar frá hverju landi í keðjunni, allt upp undir hálft ár.

„Til að einfalda málið eru glæpamenn farnir að senda fjármunina beint til fyrirtækja sem yfirfæra þá í rafmyntir," segir Jökull og nefnir dæmi um aðferðir sem þeir nota. „Algengt er að svindlararnir fái fólk til að senda sér afrit af vegabréfum og öðrum skilríkjum, sem það gerir í góðri trú, en nota það til að stofna reikninga í þeirra nafni hjá rafmyntamiðlurum. Þannig að það sem við sjáum er að A leggur inn á sinn reikning, en í raun er allt annar sem stjórnar reikningnum. Þeir peningar eru síðan teknir og breytt í rafmyntir og þeim peningum er stolið."

Aðspurður um hvort lögreglan hafi orðið vör við að Íslendingar væru að taka þátt í þessu svindli segist Jökull ekki hafa miklar upplýsingar um það. „Við höfum séð fjármuni fara um Ísland en við höfum ekki vitneskju um neina hér á landi sem eru stórtækir í brotunum. Þeir sem stunda netglæpi brjóta yfirleitt ekki af sér í heimalandinu." ■




Útsala
30%
afsláttur af öllum vörum
herra GARÐURINN
-klæðir þig vel
KRINGLAN - SMÁRALIND
Mathilda
Kringlunni
HANZ
KRINGLUNNI
BOSS
HUGO BOSS
BOSS - KONUR MENN KRINGLUNNI 533 4242
ENGLABÖRNIN
KRINGLUNNI
COLLECTIONS
Geirsgata 4 - 5194490 - við Hafnartorg



Alls voru settir upp fimmtán Covid-kjörstaðir fyrir síðustu kosningar.

Yfir þrjú hundruð kusu úr bílnum

urduryrr@frettabladid.is

COVID-19 Kjósendur sem voru í einangrun eða sóttkví á meðan á alþingiskosningum stóð gátu farið akandi á sérútbúna kjörstaði og kosið úr bílnum. 307 nýttu sér þessa leið í kosningunum í september og 41 kaus á dvalarstað.

Af þeim sem kusu úr bíl gerðu 223 það hjá sýslumanninum á höfuðborgarsvæðinu. Alls voru fimmtán sérstakir Covid-kjörstaðir settir upp fyrir alþingiskosningarnar.

„Yfirvöld voru reiðubúin til að ganga mjög langt til þess að tryggja hverjum og einum kjósanda að nýta sinn kosningarétt. Þess vegna voru þessir sérstöku kjörstaðir settir upp," segir Fjalar Sigurðarson, upplýsingafulltrúi dómsmálaráðuneytisins.

„Við vissum skiljanlega ekki hver staðan í smitum yrði þegar kosningadagurinn rynni upp en vildum vera með vaðið fyrir neðan okkur í þessu mikilvæga máli," segir hann. ■

Hlutafé aukið í Torgi ehf.

arib@frettabladid.is

VIÐSKIPTI Hlutafé í Torgi ehf., sem meðal annars gefur út Fréttablaðið, var aukið um 150 milljónir króna í lok desember. Aðalhluthafi félagsins, Hofgarðar ehf. í eigu Helga Magnússonar, keypti allt umrætt hlutafé fyrir 300 milljónir króna.

Eftir þessa hlutafjáraukningu nemur heildarhlutafé Torgs ehf. 750 milljónum króna, sem allt hefur verið keypt á genginu tveimur fyrir samtals 1.500 milljónir króna.

Torg gefur út Fréttablaðið í 75.000 eintökum fimm sinnum í viku, rekur sjónvarpsstöðina Hringbraut, vefmiðlana DV.is, Fréttablaðið.is, Hringbraut.is, Eyjan.is, 433.is og fleiri vefmiðla. Auk þess á og rekur félagið eigin prentsmiðju. ■

Ísland skeri sig ekki úr hvað varðar mútur

kristinnhaukur@frettabladid.is

STJÓRNSÝSLA Dómsmálaráðuneytið segir Ísland ekki skera sig úr hvað varðar viðbrögð við mútubrotum. Nefnd OECD gagnrýndi Ísland árið 2020 fyrir að ekkert mútubrot til erlendra aðila hefði verið leitt til lykta hér á landi.

Eins og Fréttablaðið greindi frá fyrir áramót stefna stjórnvöld nú á að taka harðar á þessum brotum eftir athugasemdir nefndarinnar.

„Í raun er ekki vitað hvort íslensk fyrirtæki hafi framið erlend mútubrot, heldur er aðeins hægt að vísa í þá staðreynd að brot af þessu tagi hafa ekki komið upp fyrr en einmitt nú," svarar Fjalar Sigurðarson, upplýsingafulltrúi ráðuneytisins fyrirspurn blaðsins og vísar til Samherjamálsins í Namibíu sem er til rannsóknar.



Fjalar Sigurðarson, upplýsingafulltrúi dómsmálaráðuneytisins

„En ef litið er á þá staðreynd í alþjóðlegu samhengi erum við þó alls ekki að skera okkur úr, enda mun stærri þjóðir sem aðeins hafa haft örfá erlend mútubrot til rannsóknar."

Segir hann íslensk stjórnvöld virka þátttakendur á þessum vettvangi OECD, hafi farið í reglulegar úttektir og lagt mikla vinnu í að fylgja eftir tilmælum. Mútur séu ekki algengar, oft mjög duldar og erfitt að koma upp um þær. ■

Umdeildar greiðslur til Garðabæjar

Formaður Sambands sveitarfélaga segir að þegar útsvarsstofn sé ekki fullnýttur, hljóti að vera tekist á um hvort útsvarslág sveitarfélög eigi að fá greiðslur úr Jöfnunarsjóði. Garðabær fær 644 milljónir.

bth@frettabladid.is



Horft yfir Garðabæ og Álftanes. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

SVEITARFÉLÖG Rekstraraðstæður sveitarfélaga eru mismunandi og munar sum þeirra mikið um framlag úr Jöfnunarsjóði. Þegar styttist í sveitarstjórnarkosningar og frambjóðendur leggja línur að kosningaloforðum og helstu stefnumálum, má vænta þess að fjörug umræða skapist á næstu mánuðum um hvort skipting opinberra fjármuna úr sjóðnum sé réttmæt.

Flest sveitarfélög eru með hæstu leyfilegu útsvarsprósentu. Lægst má útsvarið vera 12,44% en hámarksútsvar er 14,52%.

Reykjanesbær fær hæsta heildarframlag úr Jöfnunarsjóði fyrir árið 2022, rétt um 2,5 milljarða. Ef útgjaldajöfnunarframlög eru ein og sér skoðuð fá svokölluð fjölkjarnasveitarfélög mest. Múlaþing trónir á toppnum, fær 713 milljónir króna, Skagafjörður er í öðru sæti með 589 milljónir og Borgarbyggð er í þriðja sæti með 543 milljónir króna.

Garðbæingar, sem borga mun lægra útsvar en Reykvíkingar, fá grunnskólaframlag sem Reykjavíkurborg fær ekki. Garðbæingar greiða 13,7 prósenta útsvar en Reykvíkingar 14,52 prósent. Árið 2017 var stofnuð nefnd sem lagði fram tillögu um að ef sveitarfélag nýtti ekki útsvarshlutfall sitt að fullu ætti að skerða framlög úr Jöfnunarsjóði sem næmi vannýttum útsvarstekjum. Tillagan náði ekki fram að ganga. Fréttablaðið hefur rætt við sveitarstjórnarfólk sem þykir ósanngjarnt hvernig staðið er að málum. Garðabær fær 644 milljónir úr Jöfnunarsjóði árið 2022.

Hæstu framlög úr Jöfnunarsjóði 2021

Múlaþing	**713 mkr.**
Skagafjörður	**589 mkr.**
Borgarbyggð	**543 mkr.**
Norðurþing	**541 mkr.**
Ísafjarðarbær	**505 mkr.**
Akraneskaupstaður	**441 mkr.**
Suðurnes	**430 mkr.**

„Ég hef ríkan skilning á að sumum sveitarstjórnarmönnum þyki sérkennilegt að þegar útsvarsstofn er ekki fullnýttur fái sveitarfélögin á sama tíma greiðslur úr Jöfnunarsjóði," segir Aldís Hafsteinsdóttir, formaður Sambands sveitarfélaga.

Reykjavík er með dómsmál í gangi gegn sjóðnum. Einnig hefur verið tekist á um hvort réttlætanlegt sé fyrir sveitarfélög sem reiða sig á Jöfnunarsjóð, að bjóða jafnvel gjaldfrjálsa þjónustu sem rukkað er fyrir á öðrum stöðum.

Árið 2013 fékk Súðavíkurhreppur viðurkenningu frá menntamálaráðuneytinu fyrir gjaldfrjálsan leikskóla. Þótti skjóta skökku við þegar fyrrverandi sveitarstjóri hreppsins hvatti önnur sveitarfélög til að taka sama skref, á sama tíma og um helmingur tekna sveitarfélagsins kom úr Jöfnunarsjóði.

Bragi Þór Thoroddsen, núverandi sveitarstjóri Súðavíkurhrepps, bendir á að aðeins örfá börn séu í leikskóla innan hreppsins. Auk þess vegi jöfnunarframlagið nú minna en áður í tekjum sveitarfélagsins. Leikskólinn sé enn gjaldfrjáls til að laða að nýja íbúa.

Aldís Hafsteinsdóttir segir að þótt tekist sé á um fjárveitingar verði að vera jöfnuður. Mestu varði að sveitarfélögin vanti meira fé til að sinna lögbundnum skyldum. Ágæt sátt sé um það innanlands að þjónusta eigi að vera svipuð hvar sem fólk býr.

> Það er erfitt að búa til kerfi sem allir geta sætt sig við.
>
> Aldís Hafsteinsdóttir, formaður Sambands sveitarfélaga

„Það er erfitt að búa til kerfi sem allir geta sætt sig við, en það er mikilvægt að fólk geri sér ljóst að tekjumöguleikar sveitarfélaga eru mjög mismunandi. Kannski er það ekki besta meðferð opinbers fjár ef tekjur sem sveitarfélagið getur aflað er felldar niður." ■



EMBRACE THE EFFECT

30 Day Treatment.

Umbreyttu ásýnd húðarinnar
með okkar allra virkustu vöru.



30 DAY
15%
AFSLÁTTUR
TREATMENT

BIOEFFECT

BIOEFFECT verslun Hafnarstræti 19 | Valdir útsölustaðir | bioeffect.is

Konur líklegri en karlar til að vilja herða sóttvarnaaðgerðir

arib@frettabladid.is

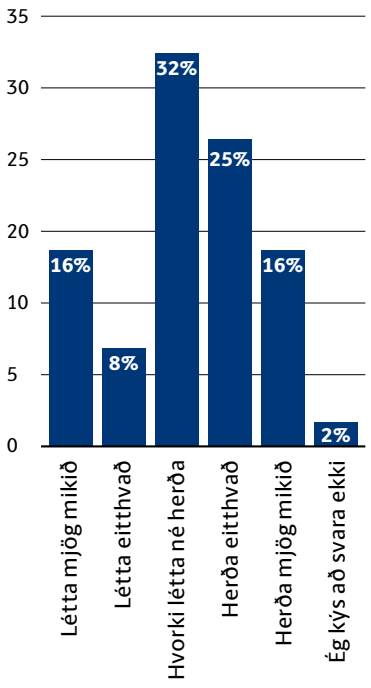
COVID-19 Meirihluti landsmanna vill ýmist halda sóttvarnaaðgerðum óbreyttum, eða herða þær.

Fram kemur í niðurstöðum könnunar Ráðhússins ráðgjafar og Tölvísi fyrir Fréttablaðið, að 33,2 prósent vilji hvorki herða sóttvarnareglur vegna Covid-19 faraldursins, né létta á þeim. Rúmur fjórðungur vill herða þær eitthvað og 16,1 prósent vill herða þær mjög mikið.

Tæp 16 prósent vilja létta mjög mikið á þeim og 7,7 prósent létta sóttvarnaaðgerðir eitthvað. Konur eru töluvert líklegri en karlar til að vilja herða sóttvarnareglur, tæp 48 prósent á móti 33,5 prósentum karla. Karlar eru aftur á móti líklegri til að vilja létta á aðgerðum, 31,4 prósent á móti 18,5 prósentum kvenna. Munurinn á afstöðu er nokkur þegar litið er til aldurs. Fólk á aldrinum 18 til 34 ára er líklegra til að vilja létta á aðgerðum en eldri aldurshópar, rúm 35 prósent á móti rúmum 20 prósentum 35 ára og eldri.

Könnunin var gerð með tölvupósti í desember 2021 og í janúar, 639 einstaklingar svöruðu. ■

Hvort telur þú að herða eigi sóttvarnaaðgerðir eða létta á þeim?



HAFRÉTTARSTOFNUN ÍSLANDS

Styrkir
til náms í hafrétti

Hafréttarstofnun Íslands er rannsókna- og fræðslustofnun á sviði hafréttar við Háskóla Íslands og er meginmarkmið stofnunarinnar að treysta þekkingu á réttarreglum á sviði hafréttar. Að stofnuninni standa Háskóli Íslands, utanríkisráðuneytið og atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið.

Hafréttarstofnun auglýsir hér með til umsóknar styrki til þátttöku í sumarnámskeiði Ródos-akademíunnar í hafrétti 3. - 22. júlí 2022.

Umsóknir sendist Tómasi H. Heiðar, forstöðumanni stofnunarinnar, með tölvupósti, tomas.heidar2016@gmail.com, fyrir 1. febrúar 2022.

Nánari upplýsingar: www.hafrettarstofnun.hi.is.



Halldóra Árnadóttir í Skólabúðunum á Reykjum í Hrútafirði með hópi barna. MYND/AÐSEND

Rætt við Ungmennafélagið um Reyki frá því árið 2020

Sveitarstjóri Húnaþings vestra segir því fara fjarri að skólabúðastjóranum á Reykjum hafi átt að koma á óvart að sveitarfélagið væri að ræða við Ungmennafélag Íslands um að taka við rekstrinum. Á eftir að koma í ljós hvort núverandi skipulagi verður haldið, segir formaður UMFÍ.

gar@frettabladid.is

HÚNAÞING VESTRA Ragnheiður Jóna Ingimarsdóttir, sveitarstjóri Húnaþings vestra, segir það ekki rétt hjá Karli B. Örvarssyni, í skólabúðunum í Reykjaskóla, að honum hafi komið á óvart að sveitarfélagið ætti í viðræðum um rekstur skólabúðanna.

„Það er fjarri lagi og ætti ekki að gera það því hann hefur verið upplýstur um málið á öllum stigum þess frá árinu 2020," segir Ragnheiður. Árið 2020 hafi forsvarsmenn UMFÍ haft samband við Húnaþing vestra til að kanna hvernig rekstri Skólabúðanna væri háttað og lýst áhuga á að koma að rekstri þeirra.

„Var þá samningur við Karl Örvarsson að renna út og í ljósi áhuga UMFÍ var samningurinn framlengdur um eitt ár og var það ár hugsað til að endurskoða samninginn frá grunni og gera á honum breytingar í takt við þróun samfélagsins en samningurinn hafði verið endurnýjaður óbreyttur frá upphafi samningstímans," segir Ragnheiður.

Að sögn Ragnheiðar ræddi sveitarstjórnin þegar á árinu 2020 að endurskoða samning um rekstur skólabúðanna og starfsemi í húsnæðinu utan rekstrartíma skólabúðanna.

„Því varð sveitarstjórn við beiðni UMFÍ um að skoða möguleika á aðkomu þess að rekstri Skólabúðanna enda hefur UMFÍ starfrækt ungmennabúðir á Laugum í Sælingsdal og Laugarvatni í að verða 20 ár við góðan orðstír fyrir nemendur 9. bekkjar grunnskóla um allt land," segir sveitarstjórinn.

Þá segir Ragnheiður að á sama tíma og stjórn UMFÍ hafi samþykkt 27. nóvember 2020 að ganga til viðræðna um aðkomu að rekstri skólabúðanna hafi verið farið yfir áhuga UMFÍ á rekstrinum með Karli Örvarssyni. „Honum var jafnframt tilkynnt á fundinum að sveitarstjórnin ætlaði að endurskoða samninginn við hann um rekstur skólabúðanna, bæði faglega og rekstrarlega," segir hún.

Einnig upplýsir Ragnheiður að forsvarsfólk UMFÍ og sveitarstjórn Húnaþings vestra hafi fundað um mögulega aðkomu UMFÍ að skólabúðunum 15. janúar 2021, eða fyrir tæpu ári síðan.

„Um viku síðar, eða 21. janúar, funduðu forsvarsmenn sveitarfélagsins með Karli Örvarssyni og upplýstu hann um gang viðræðna. Hann var þar upplýstur um að hann hefði jafna aðkomu um rekstur búðanna og UMFÍ," rekur Ragnheiður. Aftur hafi verið fundað með Karli 26. ágúst í fyrra, hann upplýstur um gang viðræðnanna og ítrekað að hann hefði kost á að taka þátt í rekstrinum.

„Jafnframt var honum kynnt að á næstunni yrði undirrituð viljayfirlýsing milli sveitarfélagsins og UMFÍ um mögulega aðkomu að rekstri Skólabúðanna á Reykjum. Í viljayfirlýsingunni fólst ósk um frekari upplýsingar um rekstur skólabúðanna. Samkvæmt því yrði möguleg

> **Honum var jafnframt tilkynnt á fundinum að sveitarstjórnin ætlaði að endurskoða samninginn við hann.**



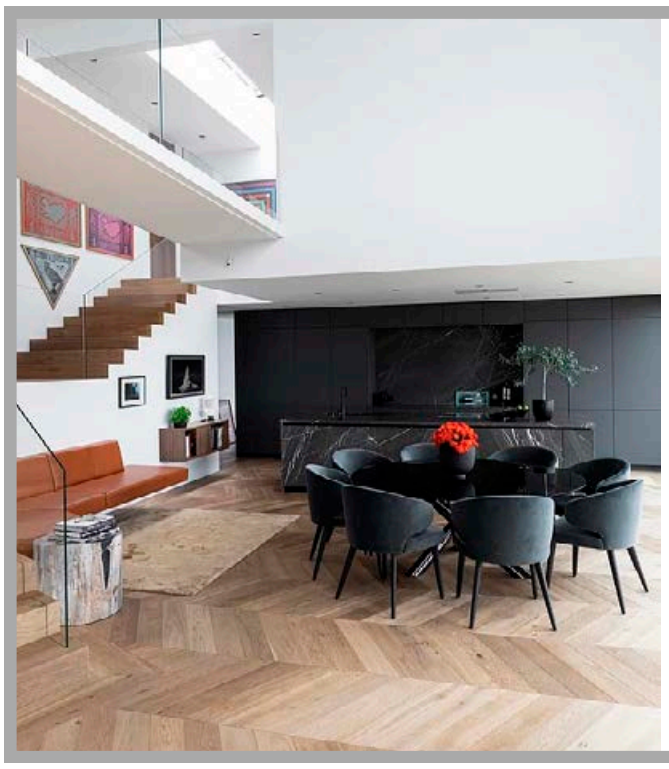
Ragnheiður Jóna Ingimarsdóttir, sveitarstjóri Húnaþings vestra

aðkoma UMFÍ að skólabúðunum frá hausti 2022," segir sveitarstjórinn.

„Starfsemi Skólabúðanna á Reykjum er samfélagslega mikilvæg, ekki bara fyrir Húnaþing vestra heldur landið allt og öll þau börn sem hafa komið til okkar og koma í fyrirsjáanlegri framtíð. Því er æskilegt að málefni sem snúa að rekstri skólabúðanna séu leyst farsællega með samtali en ekki á opinberum vettvangi," fullyrðir Ragnheiður.

Byggðarráð ákvað á mánudag að hefja viðræður við UMFÍ.

„Húnaþing vestra og UMFÍ eiga auðvitað eftir að semja sín á milli og gera samstarfssamning. Að því loknu verður ákveðið hvort núverandi skipulagi verður haldið áfram eða tekið upp svipað form og hefur gefist afskaplega vel í Ungmennabúðum UMFÍ á Laugarvatni. Það á eftir að koma í ljós," segir Jóhann Steinar Ingimundarson, formaður félagsins. ■



Parket

Parki INTERIORS

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

Komdu við og ræddu við sérfræðinga Parka og fáðu faglega ráðgjöf

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

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

NÝR RANGE ROVER VELAR

RAFMAGNIÐ ER KOMIÐ Í VELAR

LAND ROVER

ABOVE & BEYOND



NJÓTTU ATHYGLINNAR

Range Rover Velar er einn glæsilegasti fulltrúi Range Rover fjölskyldunnar. Fullkomin samsvörun í formi, þægindi og frábærir aksturseiginleikar með framúrskarandi fjöðrun, fjórhjóladrifi og 404 hestöflum gera þennan millistóra jeppa algerlega ómótstæðilegan. Range Rover Velar hefur unnið til fjölda verðlauna fyrir hönnun og þegar við bætist þróuð Plug-in Hybrid tækni sver hann sig ekki eingöngu í ættina heldur stelur hann einfaldlega senunni.

Verið velkomin í reynsluakstur.

LAND ROVER
HESTHÁLSI 6-8, 110 REYKJAVÍK
SÍMI: 525 6500

OPIÐ Í DAG FRÁ 12–16

ENNEMM / SÍA / NM009902

IKEA skoðar stækkun í Kauptúni

kristinnpall@frettabladid.is

GARÐABÆR Skipulagsnefnd Garðabæjar tók fyrir beiðni Landslags um breytingu á deiliskipulagi Kauptúns í vikunni. Í breytingunni er gert ráð fyrir stækkun lóðar IKEA til vesturs ásamt stækkun byggingarreits.

Stefán Rúnar Dagsson, framkvæmdastjóri IKEA, segir að fyrirtækið sé með það til skoðunar að byggja eitt stórt vöruhús við verslunina í stað þess að hafa þrjú vöruhús í nágrenninu.

Kemur fram að rekstrarfélag Kauptúns og Urriðaholt ehf. hafi veitt breytingartillögunni jákvæða umsögn, hún hafi verið kynnt fyrir Vegagerðinni og ákveðið verið að auglýsa tillöguna. Ef ráðist verður í framkvæmdir mun lóðin stækka til vesturs um 16.866 fermetra, í 73.269 fermetra eftir breytingu. Hámarksbyggingarmagn á lóð eykst úr 22.500 í 35.000 fermetra.



IKEA vill stækka vöruhúsið til að hagræða í starfsemi fyrirtækisins. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Stefán segir að um sé að ræða hugleiðingar um stækkun á vöruhúsi til hagræðingar. Um leið sé það alveg óráðið hvenær ráðist yrði í framkvæmdir ef hugmyndirnar yrðu samþykktar.

IKEA opnaði á Íslandi árið 1981, verslunin flutti í Kauptún árið 2006 en var þar áður til húsa í Holtagörðum í Reykjavík. ■


Síðan er skráð á Klapparstíg 7 en fyrirtækið er skráð í Belís. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Bretar loka á íslenska Covid-svindlsíðu

Bresk yfirvöld náðu að kæfa í fæðingu Covid-svindlsíðu sem fólki var beint á með smáskilaboðum. Síðan er hýst á Klapparstíg, hjá fyrirtæki sem á skrautlega sögu.

kristinnhaukur@frettabladid.is

LÖGREGLUMÁL Bresk yfirvöld hafa brugðist við og lokað á svindlsíðu, hýsta á Íslandi, sem ætluð var til þess að safna upplýsingum um fólk. Svindlið fór þannig fram að fólk fékk smáskilaboð í farsíma frá aðila sem þóttist vera NHS, breska heilbrigðiskerfið, um að það hefði verið útsett fyrir Omíkron smiti og það ætti að bóka PCR-sýnatöku. Fólk ætti að klára ferlið á heimasíðunni mypcr-test.com.

Lénið var stofnað á miðvikudag og voru bresk yfirvöld snögg að bregðast við. Hefur síðan verið tekin niður og vísar hlekkurinn nú á síðu NHS.

Líkt og heilbrigðisyfirvöld á Íslandi sendir NHS smáskilaboð til sjúklinga í Bretlandi, meðal annars vegna Covid-19 faraldursins. Talsmaður heilbrigðisráðuneytisins sagði hins vegar að skráning í sýnatöku myndi aldrei fara fram nema í gegnum opinbert vefsvæði NHS. Fólk þyrfti því að vera á varðbergi og fylgjast með hvaða síðu það væri að fara inn á.

Svindlsíðan var hýst hjá Ice-Networks Ltd., skráð til heimilis á Klapparstíg 7 í Reykjavík. Félagið er hins vegar með félagaskráningu í Mið-Ameríkuríkinu Belís. IceNetworks rekur vefhýsingar í gegnum síðu er kallast Orange Website. Stundin greindi frá því í haust að lykilmenn hjá fyrirtækinu væru Aðalsteinn Pétur Karlsson, pókerspilari sem býr í Taílandi, og Finninn Henri Kalle Johannes Vilmi, en nöfnin komu upp í tengslum við Pandóruskjölin svokölluðu, er fjölluðu um aflandsfélög.

> Félagið hefur áður hýst íslamska ríkið og nýnasistasamtök.

Orange Website gerir út á tjáningarfrelsi og að ritskoðun sé ekki stunduð. Fyrirtækið var stofnað í Reykjavík árið 2009 og komst í fréttirnar árið 2014 þegar hryðjuverkasamtökin Íslamskt ríki hýstu síður sínar hjá þeim. Meðal annarra sem hafa nýtt sér þjónustu fyrirtækisins eru nýnasistasamtök, falsfréttasíður og svindlarar.

Árið 2017 fjallaði BBC um Orange Website í tengslum við nýnasistasíðuna The Daily Stormer. Síðunni hafði verið lokað hjá hýsingaraðila í Bandaríkjunum eftir að hent var grín að dauða konu sem mótmælti göngu nasista í Charlottesville í Virginíufylki. Eftir að hafa mistekist að útvega nýja hýsingu í Albaníu og Rússlandi tókst The Daily Stormer að útvega hýsingu á Íslandi. ■

Framboð til stjórnar Festi hf.

Tilnefningarnefnd Festi hf. auglýsir hér með eftir tilnefningum eða framboðum til stjórnar félagsins vegna aðalfundar Festi sem haldinn verður 22. mars næstkomandi.

Hlutverk tilnefningarnefndar er að undirbúa og gera tillögu um frambjóðendur við kjör stjórnar félagsins á aðalfundi. Skal að því stefnt að stjórnin sé á hverjum tíma þannig samsett að hún búi yfir fjölbreyttri þekkingu og reynslu sem nýtist félaginu við stefnumótun og eftirlit í því umhverfi sem félagið starfar í á hverjum tíma. Við gerð tillögu um kosningu stjórnarmanna í Festi skal tilnefningarnefndin horfa til hæfni, reynslu og þekkingar, m.a. með tilliti til leiðbeininga um stjórnarhætti fyrirtækja og niðurstöðu árangursmats stjórnar.

Stjórnarmenn þurfa jafnframt að fullnægja þeim skilyrðum sem fram koma í samþykktum félagsins og lögum um hlutafélög sbr. ákvæði 66. gr. hlutafélagalaga nr. 2/1995. Starfsreglur tilnefningarnefndar, samþykktir félagsins og önnur gögn eru aðgengileg á heimasíðu Festi.

Athygli er vakin á því að sérstök skilyrði eiga við um stjórnarmenn í Festi vegna sáttar félagsins við Samkeppniseftirlitið dags. 30. júlí 2018. Geta frambjóðendur kynnt sér skilyrðin á vefsíðu Samkeppniseftirlitsins þar sem þau eru aðgengileg án trúnaðarupplýsinga.

Þess er óskað að tilnefningum eða framboðum sé skilað til tilnefningarnefndar á sérstökum eyðublöðum ásamt ferilskrá fyrir 3. febrúar 2022 á netfangið tilnefningarnefnd@festi.is.

Nálgast má gögnin á www.festi.is
undir fjárfestatengsl/aðalfundur Festi 2022.

Festi | Dalvegi 10-14 | 201 Kópavogi | festi.is

FESTI

Gleðileg ný samskipti

Það sem þátttakendur uppskera:
- Aukið sjálfstraust, sterkari sjálfsmynd og trú á eigin getu
- Hugrekki til að segja sína skoðun óháð áliti annarra
- Kjark til að tala um eigin líðan og annarra
- Leiðir til að eignast vini, bæta samskipti og styrkja sambönd
- Þor til að koma hugmyndum sínum á framfæri og hafa áhrif
- Betra skipulag og skýrari markmið
- Jákvætt viðhorf og kvíða/streitustjórnun



Ókeypis vinnustofa fyrir foreldra.
Skráning á dale.is/foreldrar

Námskeið hefjast:
10 til 12 ára 29. janúar 10.00 -13.00 átta laugardaga í röð
13 til 15 ára 26. janúar 17.00 - 20.30 einu sinni í viku, 9 skipti
16 til 19 ára 27. janúar 18.00 -22.00 einu sinni í viku, 9 skipti
20 til 25 ára 25. janúar 18.00 -22.00 einu sinni í viku, 9 skipti

Dale Carnegie

Skráning á dale.is eða 555 7080
Ókeypis kynningartími dale.is/ungtfolk

*Hægt er að nota frístundastyrki bæjarfélaga sem greiðslu - Youth_Ad_122721

STUÐIÐ ER Í VINNUNNI

NÝR **RAFMAGNS SENDIBÍLL**

Vivaro-e er einn fullkomnasti atvinnu rafmagnsbílinn á markaðnum.
Með honum velur þú að marka grænt fótspor með þínum atvinnurekstri.

100% RAFMAGN

TEKUR EUROPALLETTUR
Vel hannað vörurými tryggir góðan aðgang og að nægt rými er fyrir Europallettur.

AFBURÐA RAFMAGNSBÍLL
Nú kemur ekkert í veg fyrir að það sé hægt að nota rafmagnsbíla í atvinnurekstri. Vivaro-e hefur svipaða burðagetu og vörurými og hefðbundinn sendibíll en er mikið hagkvæmari í rekstri.



VIVARO-E
VERÐ ÁÐUR: ~~5.290.000 KR.~~
TILBOÐSVERÐ: 4.890.000 KR.
LANGTÍMALEIGA FRÁ: **129.600 KR. Á MÁNUÐI.**

NÚ Á TILBOÐI!
TIL AFHENDINGAR STRAX!



CORSA-E
100% RAFMAGN
VERÐ AÐEINS:
3.940.000 KR.
LANGTÍMALEIGA FRÁ: **99.600 KR. Á MÁNUÐI.**



COMBO
VERÐ AÐEINS:
2.963.808 KR. án vsk.
LANGTÍMALEIGA FRÁ: **89.600 KR. Á MÁNUÐI.**

BÍLABÚÐ BENNA
KOLEFNISJAFNAR BÍLA

benni.is

Bílasala Suðurnesja
Reykjanesbæ
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Ib bílar
Selfoss
Fossnes A
Sími: 480 8080

BB, betri bílar
Akureyri
Njarðarnesi 12
Sími: 534 7200

Bílabúð Benna
Reykjavík
Krókháls 9
Sími: 590 2035

SIXT langtímaleiga

Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum

Birt með fyrirvara um mynd- og textabrengl. Bíll á mynd er með aukabúnaði.

Neyðarástand í uppsiglingu í leik- og grunnskólum

bth@frettabladid.is

REYKJAVÍK Helgi Grímsson, sviðsstjóri skóla- og frístundasviðs Reykjavíkur, segir mikil forföll hjá starfsfólki í leik- og grunnskólum vegna Covid-smita. Að óbreyttu stefni í neyðarástand.

Á einum leikskóla voru hátt í 20 starfsmenn í sóttkví eða einangrun í gær og fjöldi barna. Í gær sögðu að minnsta kosti þrír leikskólastjórar í Reykjavík frá nýju smiti. Enginn skóli er alveg lokaður en mörg börn hafa verið send heim og heilu einingarnar hafa lokast.



Helgi Grímsson, sviðsstjóri skóla- og frístundasviðs Reykjavíkurborgar

Helgi segir áskorun að staðan sé mjög mismunandi milli skóla. Fjarvistir séu allt frá engum og upp í 40 prósent meðal starfsfólks.

„Enn sem komið er höldum við úti skólastarfi en það er viðbúið að við þurfum að fella niður kennslu í árgöngum og loka deildum," segir Helgi.

„Við þurfum alvarlega að horfast í augu við hve margir eru fjarverandi og á hvaða tímapunkti við verðum komin á neyðarstig." ■

Þróunarsamvinna og mannúðaraðstoð:

Kynningar- og fræðslustyrkir til félagasamtaka



Undir hatti samstarfs utanríkisráðuneytisins við íslensk félagsamtök í þróunarsamvinnu auglýsir ráðuneytið eftir umsóknum um styrki til kynningar- og fræðsluverkefna.

Hafa félagasamtök þín áhuga á að leggja sitt af mörkum til að ná heimsmarkmiðum Sameinuðu þjóðanna?

Hlutverk styrkjanna er að vekja athygli á þróunarsamvinnu og hvetja almenning til að taka þátt í þróunarverkefnum. Samstarf fólks og félaga á ólíkum sviðum stuðlar að árangursríku starfi og styður heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna.

Verkefnin eiga að vera framkvæmd á Íslandi og hafa alþjóðlega þróunarsamvinnu og heimsmarkmiðin að leiðarljósi.

Til úthlutunar eru allt að 30 milljónir króna. Hámarksupphæð til einstakra verkefna er 5 milljónir króna.

Umsókn skal send til utanríkisráðuneytisins í gegnum Ísland.is. Umsókn verður meðal annars að lýsa með greinargóðum hætti markmiðum verkefnis, áætlun um framkvæmd, tíma og kostnað. Umsækjendum er bent á að reglur um styrkveitingar til félagasamtaka, verklagsreglur og upplýsingar um gögn umsóknar er að finna á www.utn.is/felagasamtok.

Umsóknir þurfa að berast í gegnum umsóknarferli á ísland.is fyrir miðnætti **15. febrúar 2022.**

Niðurstöður munu liggja fyrir í mars 2022.

Leiðbeiningar og upplýsingar varðandi umsóknir er að finna á www.utn.is/felagasamtok

Óskir um nánari upplýsingar og frekari fyrirspurnir skal senda á netfangið felagasamtok.styrkir@utn.is

Stjórnarráð Íslands
Utanríkisráðuneytið



Áhafnarmeðlimir á dönsku freigátunni Esbern Snare að störfum.
MYND/DANSKI SJÓHERINN

Sjóræningi missti fót eftir bardaga við Dani

Meintur sjóræningi missti fót í átökum við danska hermenn í Gíneuflóa. Krafist er gæsluvarðhalds yfir manninum.

gar@frettabladid.is

DANMÖRK Nígeríumaður sem er í hópi manna sem ákærðir eru fyrir tilraun til sjóráns undan ströndum Afríku, mætti í dómsal í Kaupmannahöfn í dag þar sem ákæruvaldið krafðist gæsluvarðhalds yfir honum.

Hinn meinti sjóræningi, þrjátíu og níu ára gamall maður sem ákærður er fyrir að hafa skotið að dönskum hermönnum, sagði Danina hafa byrjað skothríðina. Þetta kemur fram í umfjöllun Danmarks Radio. Maðurinn hafi sagst bara vilja græða dálitla peninga en lent í skotbardaga.

Átökin urðu 24. nóvember síðastliðinn á Gíneuflóa þar sem danska freigátan Esbern Snare var á siglingu og lenti saman við hóp manna á hraðbáti. Leki kom að hinu meinta sjóræningjafleyi og endaði umræddur maður í sjónum, þar sem hann slasaðist illa á fæti áður en Danirnir fiskuðu hann upp.

„Ég reyndi að synda og fóturinn fór í mótorinn í bátnum," sagði Nígeríumaðurinn samkvæmt Danmarks Radio.

„Danirnir sögðu að ég ætti að synda til þeirra og ég gerði það þá. Þegar ég lá þar sá ég að vinstri fóturinn var skorinn við ökklann. Þegar ég vaknaði í dagrenningu sá ég að fóturinn minn var horfinn. Danirnir höfðu saumað fótinn en svo skorið hann af því það var komin sýking í hann," segir Danmarks Radio manninn hafa útskýrt þar sem hann bar vitni úr hjólastól kyrfilega merktum fangelsisyfirvöldum.

Lögmaður danska hersins vísaði því að sögn Danmarks Radio á bug, að það hafi verið Danirnir sem hófu skothríð, það hafi hinir meintu sjóræningjar gert og því hafi hermennirnir gripið til vopna. ■

> Þegar ég vaknaði í dagrenningu sá ég að fóturinn minn var horfinn. Danirnir höfðu saumað fótinn en svo skorið hann af því það var komin sýking í hann.
>
> Meintur sjóræningi



ÚTSALA
30-50% AFSLÁTTUR
AF VÖLDUM VÖRUM
ÚTILÍF
SMÁRALIND | KRINGLAN | WWW.UTILIF.IS

NÓI SÍRÍUS

Sirius
Pralín súkkulaði

56% DÖKKT MEÐ KÓKOSFYLLINGU

VÆNTANLEGT



ÓMÓTSTÆÐILEG SÚKKULAÐIVEISLA

Hvað er betra á köldum vetrardegi en að gæða sér á glænýju Síríus Pralín súkkulaði með silki-mjúkri kókosfyllingu sem fer með bragðlaukana í ferðalag á suðrænar slóðir! Bragðmikið 56% súkkulaðið passar frábærlega með ómótstæðilegri kókosfyllingunni og er líka vegan.
Þú átt von á góðu.

cocoa HORIZONS

VEGAN

RISA ÚTSALA

www.husgagnahollin.is
VEFVERSLUN

Allt að 60% afsláttur

PINTO
Hornsófi með hægri eða vinstri tungu. Brúnt Colorado áklæði. 293 x 217 x 85 cm. ~~369.990 kr.~~
Nú 258.993 kr.

MADISON
Hægindastóll. Ýmsir litir. ~~49.990 kr.~~
Nú 29.994 kr.

50%

PETRI
2,5 sæta sófi í dökkgráu áklæði. 210 x 100 x 78 cm. ~~214.990 kr.~~
Nú 107.495 kr.

PETRI
3ja sæta sófi í dökkgráu áklæði. 210 x 100 x 78 cm. ~~229.990 kr.~~
Nú 114.995 kr.

25%

CLEVELAND
Tungusófi með vinstri eða hægri tungu. Riviera grátt áklæði. 231 x 140 x 81 cm. ~~129.990 kr.~~ Hnakkapúði seldur sér.
Nú 97.492 kr.

PINTO
4ra sæta sófi í Kentucky koníakslituðu eða Stone bonded leðurblöndu. 253 x 97 x 85 cm. ~~249.990 kr.~~
Nú 174.993 kr.

HARBOR TOWN
Hægindastóll með lyftu. Raspberry, platinum, charcoal eða sand áklæði. ~~194.990 kr.~~
Nú 155.992 kr.

20%

30%

CANNES
Hægindastóll og skammel með þykku leðri á slitflötum og sterkum snúningsfæti. 75 x 87 x 104 cm. ~~199.990 kr.~~
Nú 139.993 kr.

PINNACLE LA-Z-BOY
Hægindastóll, svartur. 84 x 97 x 107 cm. ~~189.990 kr.~~
Nú 151.992 kr.

35%

PARIS
Hægindastóll í mjúku sléttflaueli. Ýmsir litir. ~~59.990 kr.~~
Nú 38.994 kr.

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

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

Ísafjörður Skeiði 1



HYPE
Borðstofustóll, með áklæði.
Ýmsir litir. ~~36.990 kr.~~
Nú 18.495 kr.



KATJA
Borðstofustóll, ljósgrár. ~~21.990 kr.~~
Nú 9.895 kr.



LUTON
Borðstofustóll, orange eða dökkgrár.
Sléttflauel. ~~17.990 kr.~~
Nú 12.593 kr.



MEDUSA
Borðstofustóll. Ýmsir litir. ~~59.990 kr.~~
Nú 41.993 kr.



MICHIGAN
Borðstofustóll 27 XL, hvítolíuborinn askur.
205 x 101 x 74 cm. ~~469.999 kr.~~
Nú 299.999 kr.



ALINA
Borðstofuskenkur. Spónlögð reyklituð eik.
160 x 45 x 72 cm. ~~169.990 kr.~~
Nú 118.993 kr.



RICHMOND
Borðstofuborð, olíuborin eik.
Fiskibeinamynstur. Ø120 x 75 cm.
~~99.990 kr.~~
Nú 69.993 kr.

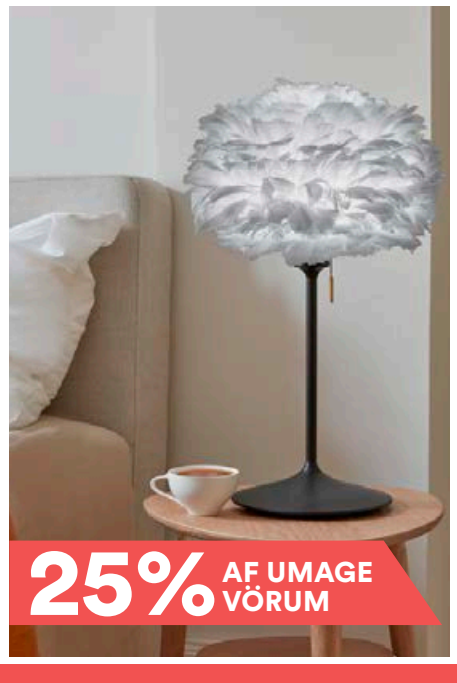


MUUBS SPACE
Borðstofuborð. Ø120 x 75 cm. ~~299.990 kr.~~
Nú 239.992 kr.



NAPOLI
Barstóll. Svartur, dökkgrár eða grár.
~~27.990 kr.~~
Nú 11.196 kr.









Tilkallinn



Sigmundur Ernir Rúnarsson
ser
@frettabladid.is

Straumhvörf hafa orðið í afstöðu og umræðu landsmanna til kynferðisofbeldis á síðustu misserum og er það vonum seinna, enda hefur karllæg ofstækishyggja ráðið þessum málaflokki alltof lengi, með vægast sagt hræðilegum afleiðingum fyrir sálarlíf svo alltof margra – og hafa þar skipst á ráðríki, heimtufrekja, yfirgangur og þöggun, að ekki sé talað um lítilsvirðingu.

Hér skiptir mestu að tilkallinn er búinn að vera. Það er ekki lengur hægt að gera tilkall til þess að fara sínu fram, óháð mörkum og siðgæði. Það er ekki lengur liðið. Óþolið gagnvart hvers konar ofbeldi af þessu tagi hefur náð nýjum hæðum – og er loksins orðið að engu.

Þess vegna eru viðbrögðin við kynferðisofbeldi orðin jafn afgerandi og raun ber vitni. Óþolið er algert. Og stjórnir fyrirtækja og stofnana velkjast ekki lengur í vafa um það að þeir starfsmenn sem verða grunaðir eða uppvísir að kynferðisofbeldi, skulu stíga til hliðar, samdægurs – og ef svo ber undir, þar með taldir æðstu stjórnendur þeirra.

Það er ekki lengur hægt að skáka í skjóli þöggunar. Það er ekki lengur hægt að búast við því að menn komist upp með svívirðu af hvaða tagi sem er. Orðspor þeirra er undir, ímyndin og hvaðeina annað sem í askana verður látið.

Og það vilja allir hrista þessa óværu af sér, hvaða vinnustaður sem er, hvaða vettvangur sem er, af því að meðvirkni er ekki lengur í boði, enda er hún partur af ofbeldinu.

Þegar strikið hefur verið dregið jafn rækilega í sandinn og ítrekaðar #MeeToo-byltingar hafa gert hér á landi á undanförnum árum, verður samt sem áður að hafa í huga að landsmenn búa við réttarfar þar sem sakleysi manna gildir þar til sekt þeirra er sönnuð. Þar er um grundvallarmannréttindi að ræða. Þar er enginn afsláttur í boði.

Löngu nauðsynleg barátta og bylting á sviði umræðunnar um kynferðisofbeldi, má ekki verða til þess að gengislækka réttarríkið. Það verður áfram að virða samfélagsgildin í landinu þar sem fyrir liggur að menn gera mistök og stundum mjög alvarleg mistök – og það er í eðli mannsins, enda er breyskleikinn partur af því sem gerir hann að manneskju.

En það breytir ekki því að geri menn mistök verða menn að viðurkenna þau. Það er ekki hægt að gera tilkall til annars. Tilkallinn er nefnilega búinn að vera. ■

> Og það vilja allir hrista þessa óværu af sér, hvaða vinnustaður sem er, hvaða vettvangur sem er, af því að meðvirkni er ekki lengur í boði, enda er hún partur af ofbeldinu.



Gunnar



Mín skoðun

Af öðrum ástæðum



Sif Sigmarsdóttir

Ítalski rithöfundurinn Umberto Eco hélt því fram að listar væru uppspretta siðmenningarinnar. Við áramót víkja listar yfir liðin afrek – bestu bíómyndir ársins, mest seldu bækurnar, flottasta fólkið – fyrir fögrum fyrirheitum – minna nammi, meira spergilkál, flottari ég.

Áætlanir sem gerðar voru í janúar 2021 urðu flestar mismunandi afbrigðum kórónaveirunnar að bráð. Marga skortir því vafalítið andagift við listagerð ársins 2022. Innblástur má þó finna víða.

Árið 1955 fannst leikkonunni Marilyn Monroe hún hjakka í sama farinu. Hún var 29 ára og naut vinsælda sem gamanleikkona en vildi alvarlegri hlutverk. Hún skráði sig í leiklistarnám og við árslok samdi hún lista um það hvernig hún hygðist gera 1956 að sínu ári:

- Alltaf að mæta í tíma
- Ef mögulegt: Taka háskólakúrs í bókmenntum
- Reyna að skemmta mér þegar ég get – nóg á ég eftir að vera vansæl

Mynd bandarísku kvikmyndagerðarkonunnar Noru Ephron, When Harry met Sally, má finna á flestum listum yfir bestu áramótakvikmyndirnar. Skömmu fyrir andlát sitt árið 2012 skrifaði Ephron lista yfir kosti og galla tilverunnar. Það sem hún sagðist ekki mundu sakna var þurr húð, tölvupóstur, brjóstahaldarar, hljóðið í ryksugunni og pallborðsumræður um konur í kvikmyndum. Það sem hún kvaðst mundu sakna var börnin hennar, að lesa uppi í rúmi, hlátur, jólatré, vöfflur, hugmyndin um vöfflur.

Árið 1699 setti Jonathan Swift, höfundur Reisubókar Gúllívers, saman lista handa framtíðar sjálfum sér.

Þegar ég verð gamall ætla ég ekki að:

- Kvænast ungri konu
- Umgangast ungt fólk nema það kæri sig um það
- Segja sömu söguna sama fólkinu aftur og aftur
- Íþyngja öðrum með ráðleggingum nema eftir þeim sé óskað
- Gorta af fyrri fegurð, líkamsstyrk eða kvenhylli

Listar hafa löngum verið handhæg leið til að vega og meta kosti og galla. Árið 1838 dró hinn 29 ára gamli Charles Darwin upp kosti og galla hjónabands.

Hjónaband: Börn (ef guð lofar); félagsskapur (og vinur í ellinni); skárra en að fá sér hund. Ekki hjónaband: Engin börn til að hugsa um mann í ellinni; samtöl við klára karla í klúbbum; enginn kostnaður og áhyggjur vegna barna; gæti lesið á kvöldin.

Sex mánuðum síðar kvæntist Darwin frænku sinni, Emmu Wedgwood, og eignuðust þau tíu börn. Útkoman varð hins vegar þveröfug þegar Albert Einstein skrifaði kröfulista handa eiginkonu sinni, Milevu Marić, rúmum 75 árum síðar, sem ætlað var að bjarga hjónabandi þeirra:

- Þú sérð um að föt mín og þvottur séu í góðu ástandi, og að ég fái þrjár máltíðir á dag inni í herberginu mínu
- Þú afsalar þér samskiptum við mig sem ekki eru nauðsynleg af félagslegum ástæðum
- Þú hættir að tala við mig ef ég óska eftir því

Nokkrum mánuðum síðar yfirgaf Mileva eiginmann sinn ásamt sonum þeirra.

Fyrrnefndur Umberto Eco taldi lista tilraun okkar til að beisla óendanleikann. Alpha, Delta, Omicron. Megi 2022 koma böndum á þá endaleysu og fögur fyrirheit okkar verða að engu af öðrum ástæðum. ■

> Megi 2022 koma böndum á þá endaleysu og fögur fyrirheit okkar verða að engu af öðrum ástæðum.

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*

TAKK FYRIR AÐ VELJA RAFMAGNAÐA JEEP

ÁRIÐ 2021 TVÖFALDAÐIST SALA Á JEEP

Árið 2022 höldum við áfram að flytja eingöngu inn alvöru rafmagnaða jeppa. Grand Cherokee bætist bráðlega í hópinn.

EIGUM BÍLA TIL AFHENDINGAR STRAX



4XE

JEEP WRANGLER RUBICON
TROÐFULLUR AF AUKABÚNAÐI

4XE

JEEP COMPASS
TROÐFULLUR AF AUKABÚNAÐI

4XE

JEEP RENEGADE
TORFÆRUÚTGÁFA

5 ÁRA ÁBYRGÐ | **8 ÁRA ÁBYRGÐ Á DRIFRAFHLÖÐUNNI** | **PLUG-IN HYBRID**

JEEP RAFKNÚNU JEPPARNIR HENTA ÍSLENSKUM AÐSTÆÐUM UM ALLT LAND

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



36%

HiKOKI
HIGH PERFORMANCE POWER TOOLS

Borvél, hersluvél, 12V

Borvél: 38Nm, hraði: 0-350/1400 sn./mín., átakstillingar, Led ljós, 10 mm patróna. **Hersluvél:** 1/4", 110Nm, hraði: 0-2700/3200, Led ljós. **Tvær rafhlöður:** 2.5Ah, HSC taska. **5246761**

39.995kr
~~62.495 kr~~



40%

BLACK+DECKER

Borvél, 18V

Rafhlaða 1.5Ah, hraði 0-6000 sn./mín., hersla 37Nm, Led ljós. **5245573**

9.597kr
~~15.995 kr~~



30%

STANLEY

Verkfærataska

22". **5024880**

4.895kr
~~6.995 kr~~



25%

LAUFEN

Veggskál

Vegghengd skál án setu. **7920010**

10.990kr
~~15.265 kr~~



60%

FERRO

Eldhústæki

Eldhústæki Algeo Square. **7810115**

6.990kr
~~17.635 kr~~



30%

GROHE

Eldhús-blöndunartæki

Start OHM C-spout, króm. **7911126**

13.890kr
~~19.535 kr~~



25%

PHILIPS

Kastari

Runner, hvítur 1x. **6166915**

4.609kr
~~6.145 kr~~



25%

orthex™

Sorpflokkunarsett

Hannað til að gera endurvinnslu og flokkun auðvelda og aðlaga hana dagegu lífi. Þrjár 13 lítra flokkunarfötur fara í 76 lítra plastbox. Svart eða hvítt. **2002880-1**

11.014kr
~~14.685 kr~~



20%

Electrolux

Kælir/frystir

Kælir er 203 ltr., frystir 41 ltr. Stærð: 1610x550x547 mm, hljóðstig 40dB, orkuflokkur F. **1860713**

55.992kr
~~69.990 kr~~



B

enox enjoy life
ÞÝSKT GÆÐAMERKI

Þurrkari, 8 kg

Öflugur 8 kg barkalaus þurrkari, með 16 þurrkkerfum, orkuflokkur B. Hljóðstig 69dB. **1860473**

74.990kr
~~84.990 kr~~



22%

E

Electrolux

Þvottavél, 1200 sn.

Vönduð 1200 sn., þvottavél, tekur 8 kg, með ullar og silki prógrammi, orkuflokkur E. H: 850x B: 600xD: 547 mm. **1860450**

64.990kr
~~83.490 kr~~



Geymslubox og körfur

25% afsláttur



Hnífapör og eldhúsáhöld

30% afsláttur



Parket

25% afsláttur



Flísar

35% afsláttur



Vinnufatnaður

20-25% afsláttur



Málning og lökk
Valdar vörur

20-60% afsláttur



Matarstell, diskar, bollar og glös

30-50% afsláttur



Pottar og pönnur

20-40% afsláttur



Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavixl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.



Skoðaðu **80 síðna** útsölublað á **husa.is**

Vefverslun
Sendum um land allt
husa.is

HÚSASMIÐJAN
FYRIR ÞIG

SÚPER ÚTSALA

Gerðu súperkaup



BJORK@FRETTABLADID.IS

Ár mýktar og mildi

Um leið og ég óska lesendum gleðilegs árs í þessu fyrsta helgarblaði ársins 2022 langar mig að kasta einni klikkaðri hugmynd út í kosmósið. Hvernig væri að við myndum einbeita okkur að því í upphafi árs að sýna sjálfum okkar mildi í stað þess að vera með svipuna á lofti?

Nýtt ár hefst oftar en ekki á fögrum fyrirheitum og eins gott og blessað og það er að ætla sér að mæta í löðrandi líkamsrækt alla daga og sturta í sig sellerísafa, rækta garðinn sinn, vinina, fjölskylduna, skrifa bók og spara fyrir Teslu, eða hvað svo sem það er sem fólk lofar sér á þessum tímamótum, þá held ég að við þurfum annars konar upphaf. Metfjöldi smita, einangrun, sóttkví, rigning og myrkur kalla einfaldlega á færri markmið – nema það eina sem öllu skiptir: að sýna fólkinu í kringum okkur, og ekki síst okkur sjálfum, gæsku.

Ætlum okkur bara aðeins minna og verum ánægð með það sem afrekað hefur verið og mögulega afrekast, ef við getum og viljum.

Gleðilegt ár mýktar og mildi! ■

> Gleðilegt ár mýktar og mildi!

Við mælum með

Vængjum á Just Wing it!
Á Just Wing it! í Litlatúni í Garðabæ fást geggjaðir kjúklingavængir og mælum við sérstaklega með Wing Tang Clan, asískum BBQ-vængjum með Chilli-Doritos. Í boði eru einnig ljúffengir blómkálsvængir fyrir þau sem ekki kjósa kjöt.





Þarf alltaf að vera grín?
Í hlaðvarpinu Þarf alltaf að vera grín? ræða Ingó, Tinna og Tryggvi um hin ýmsu mál og húmorinn er alltaf í forgrunni. Nýr þáttur kemur út alla mánudaga en einnig er hægt að vera í áskrift sem felur í sér mun fleiri og fjölbreyttari þætti. ■

Hverfulleiki tímans túlkaður í myndum

Útskriftarnemendur Ljósmyndaskólans veita leiðsögn um sýningu á lokaverkefnum sínum í Ljósmyndasafni Reykjavíkur um helgina.

bjork@frettabladid.is

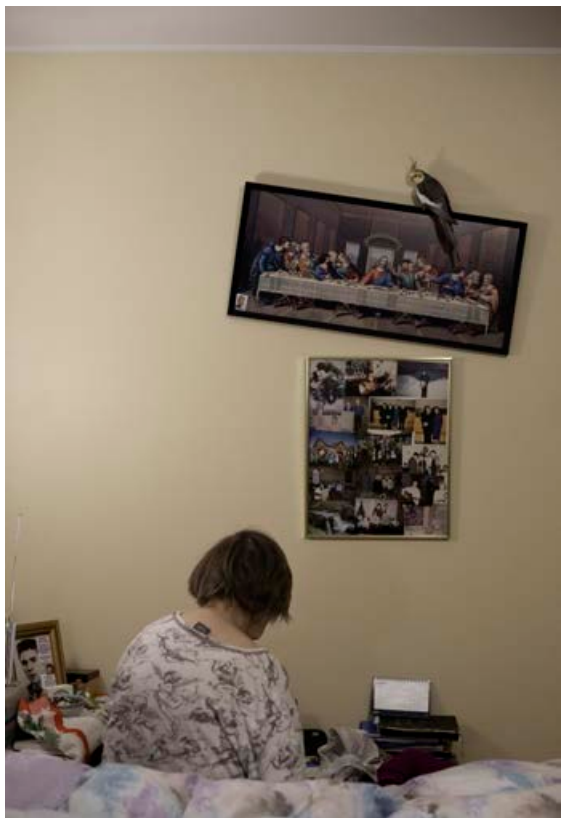
Sýningin mun standa til 9. janúar en þessa helgina veita nemendur sjálfir leiðsögn um sýningu sína. Meðal umfjöllunarefna sýningarinnar eru hverfulleiki tímans, ýmis samfélagsleg málefni og verk sem sprottin eru úr persónulegri reynslu. Túlkun útskriftarnemenda á þessum ólíku viðfangsefnum er sett fram á fjölbreyttu formi og á sýningunni getur að líta skúlptúra, vídeóverk og innsetningar auk hefðbundnari útfærslu ljósmyndaverka.

Fjölbreytt diplómanám
Um er að ræða fimm anna diplómanám þar sem nemendur hljóta 150 einingar í skapandi ljósmyndun. „Námið skiptist í tvær námsbrautir í skapandi ljósmyndun," segir Ragnheiður Sóllilja Tindsdóttir, einn útskriftarnemenda. „Námið er mjög fjölbreytilegt. Fyrsta námsbrautin einkennist aðallega af tæknilegri kennslu," segir hún en nemendur læra þá á mismunandi myndavélar ásamt því að læra á ljósabúnað og ljósmyndaforrit auk kennslu í myndbyggingu, formfræði, listasögu, ljósmyndasögu, hugmyndavinnu og aðferðum við sköpun.

„Á námsbraut 2 er aukin áhersla á sjálfstæða vinnu nemenda undir handleiðslu kennara. Nemendur fá möguleika á að þróa og útfæra eigin hugmyndir og verkefni. Einnig eru nemendur kynntir fyrir ýmsum hagnýtum atriðum eins og að undirbúa sýningar, standa að kynningum á samfélagsmiðlum og að sækja um styrki. Að auki eru áfram kennd kjarnafög. Í lok náms á þriðju önn námsbrautarinnar vinna nemendur viðamikið lokaverkefni og skrifa fræðilega lokaritgerð."

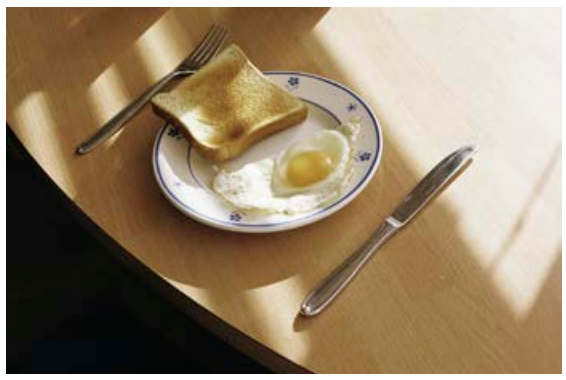
Konur í meirihluta
Að sýningunni standa sjö konur og einn karl en það er útskriftarbekkurinn í ár. „Í öllum bekkjum skólans eru konur í meirihluta og finnst mér líklegt að svo haldi áfram," segir Ragnheiður Sóllilja og spurð hvort hennar tilfinning sé að hlutur kvenna í faginu sé að aukast svarar hún: „Já, án efa. Eru ekki konur í meirihluta í öllu framhaldsnámi í dag?"

Í dag verður leiðsögn bæði klukkan 14 og 16. Á morgun, sunnudag, verður leiðsögn klukkan 16. ■



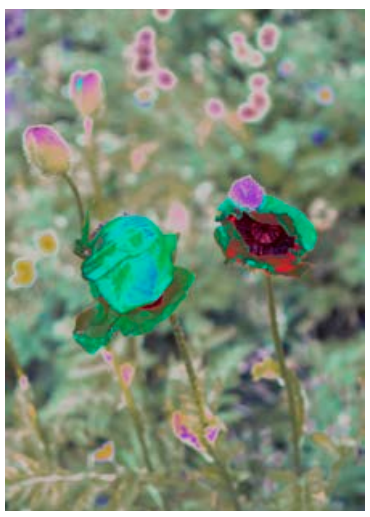
Helgireitur: Viktor Steinar reynir að öðlast dýpri skilning á eigin hliðarsjálfum í verkinu Helgireitur sem samanstendur af ljósmyndum og ýmsum hlutum.

MYND/VIKTOR STEINAR ÞORVALDSSON



Hjartagull: Ragnheiður Sóllilja myndar ömmu sína og umhverfi hennar um leið og hún vinnur með gamlar ljósmyndir sem afi hennar tók á áttunda áratugnum.

MYND/RAGNHEIÐUR SÓLLILJA TINDSDÓTTIR



Litróf: Með einföldum táknmyndum og stafrænni myndvinnslutækni fæst Hildur Örlygsdóttir við hugmyndir um kynjatvíhyggjuna.

MYND/HILDUR ÖRLYGSDÓTTIR

> Í öllum bekkjum skólans eru konur í meirihluta og finnst mér líklegt að svo haldi áfram.



Ragnheiður Sóllilja Tindsdóttir

■ Í vikulokin



Ólafur Arnarson

Eru ríkisstjórnarflokkarnir hættir í pólitík?

Athygli vekur þegar Ögmundur Jónasson, sá fyrirferðarmikli sósíalistaleiðtogi til áratuga, hjólar í sinn gamla flokk og forystu hans í nýútkominni ævisögu sinni. Leggur hann til að Vinstrihreyfingin - grænt framboð stytti nafn sitt og kasti þeim hlutum þess sem eigi ekkert skylt við stefnu flokksins. Framvegis skuli flokkurinn bera nafnið Hreyfingin framboð (HF).

Með þessu lýsir hann afdráttarlaust þeirri skoðun sinni að flokkur hans hafi svikið grunngildi sín, snúið baki við vinstri stefnu og gleymt grænu áherslunum. Nú sé svo komið að flokkurinn snúist bara um völd til handa formanninum – snobbstöðu, pjatt og prjál með fínum ráðherrabíl og bílstjóra.

Fleiri áhrifamenn í VG taka í svipaðan streng. Svik við grunngildi eru hins vegar vandamál víðar en í VG.

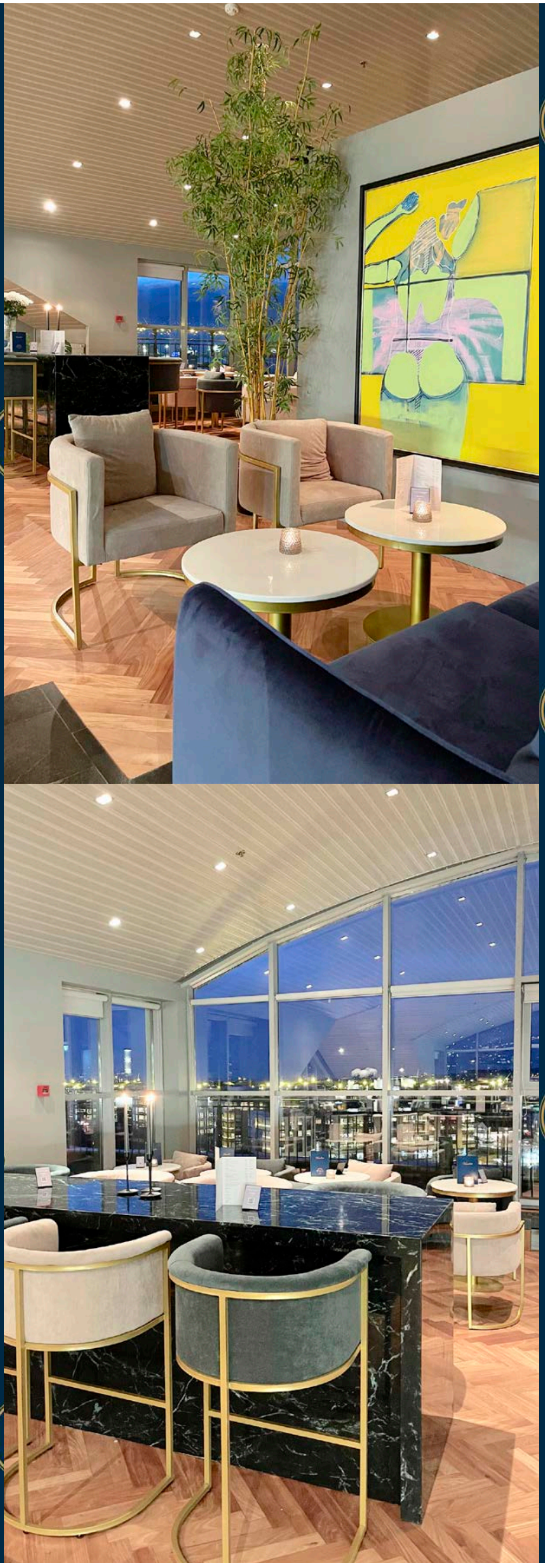
Þegar ég ólst upp í Sjálfstæðisflokknum litu flokksmenn svo á að flokkurinn stæði öðru fremur fyrir tvennt. Annars vegar varðstöðu gegn kommúnisma, innanlands og erlendis í samstarfi við vestrænar lýðræðisþjóðir. Hins vegar baráttu fyrir frjálsu og mannúðlegu samfélagi þar sem frjálst framtak fengi að njóta sín og velferð allra væri tryggð.

Flokkurinn stóð fastur á stefnu sem myndaði skjaldborg gegn vinstri öfgum og ríkisforsjá. Nú er hins vegar svo komið að Sjálfstæðisflokkurinn leiðir formann íslenskra sósíalista til forystu fyrir ríkisstjórn þótt sósíalistar séu langminnsti flokkurinn í þriggja flokka stjórn!

> Flokkarnir eru orðnir eins og una sér best undir sömu sæng.

Hvers vegna hafa Sjálfstæðismenn ekki forsætisráðherrann, með 17 þingmenn á móti einungis 8 hjá VG sem tapaði stórt í síðustu kosningum? Kannski skiptir það engu máli, flokkarnir eru orðnir eins og una sér best undir sömu sæng.

Er kannski bara beðið eftir sameiningu Sjálfstæðisflokks og VG, og þá undir formennsku Katrínar Jakobsdóttur? ■



BETRI STOFAN

ANNO 2021

NÝTT ÁR
NÝIR TÍMAR
ÓOPNAÐIR PAKKAR

Hvetjandi vinnuaðstaða
fyrir fyrirtæki,
einstaklinga og
stofnanir

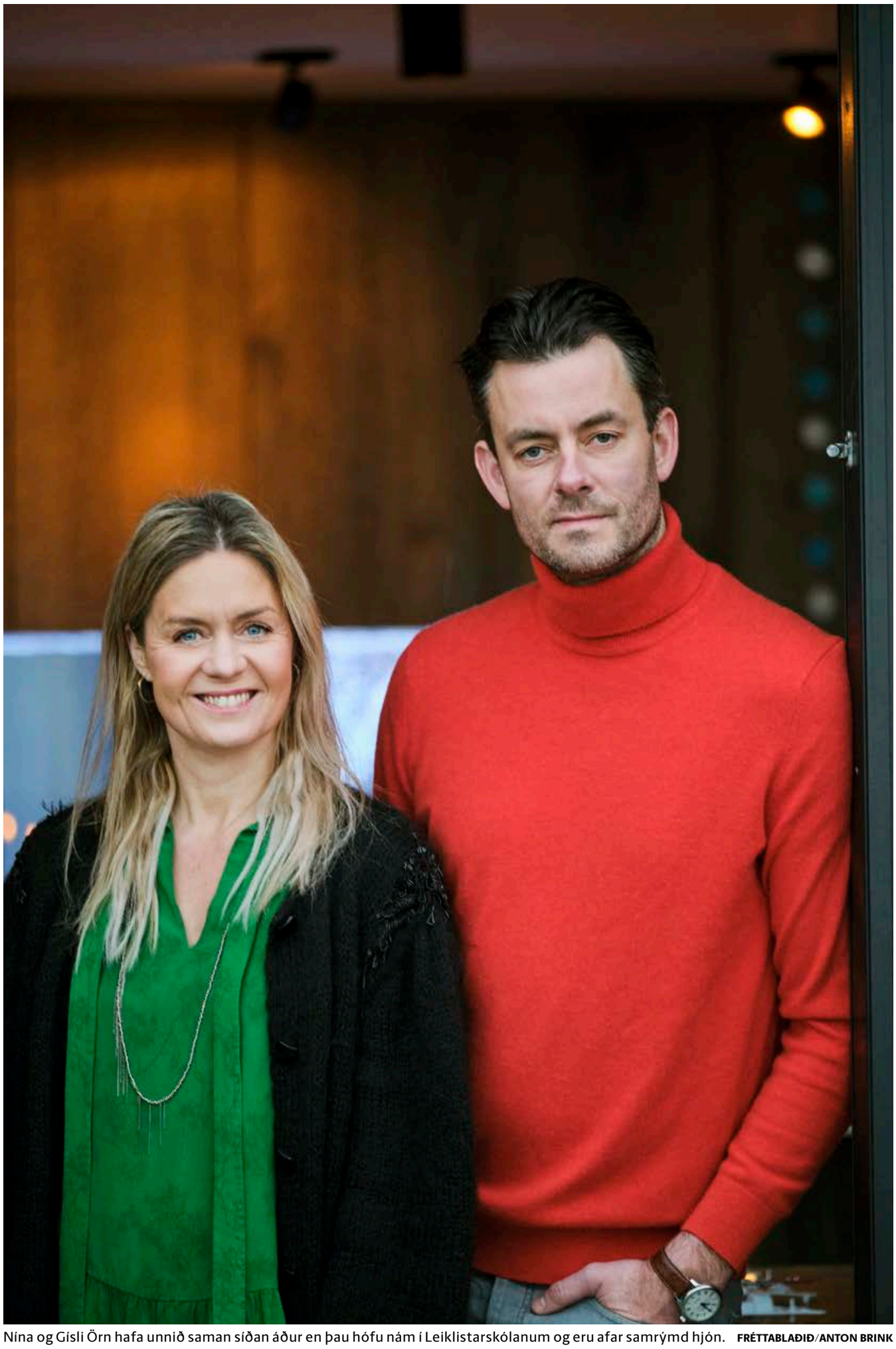
www.betristofan.com

Forréttindi að gera svona mikið saman



Birna Dröfn Jónasdóttir
birnadrofn
@frettabladid.is

Gísli Örn Garðarsson og Nína Dögg Filippusdóttir hafa verið saman í að verða 28 ár og eru afar samrýmd og framtakssöm hjón. Þau sjást nú á skjáum landsmanna á sunnudagskvöldum í Verbúðinni.



Nína og Gísli Örn hafa unnið saman síðan áður en þau hófu nám í Leiklistarskólanum og eru afar samrýmd hjón. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

„Við erum búin að vera að þróa þetta í tíu ár, alveg frá því að Garðar Sigur, sonur okkar, var á brjósti,“ segir Nína Dögg Filippusdóttir leikkona um Verbúðina sem er eftir hana sjálfa, eiginmann hennar Gísla Örn Garðarsson og Björn Hlyn Haraldsson.

„Við fengum svo Nönu Alfreðsdóttur til liðs við okkur í framleiðendateymið og auðvitað væri Verbúðin ekki til ef það væri ekki fyrir mjög marga frábæra samstarfsaðila. Þetta er stór sería. Það er valin manneskja í hverju rúmi,“ segir Nína.

Þegar blaðamaður ræddi við Nínu og Gísla Örn voru þau saman í einangrun vegna Covid-19 á heimili sínu á Seltjarnarnesi. „Það er vissulega skrítin tilfinning að vera búin að setja Verbúðina út í kosmósið,“ segir Nína. „Við erum búin að halda svo lengi á þessu. Ætli það sé ekki þess vegna sem maður er orðinn svona veikur núna,“ segir Gísli Örn og hlær.

Verbúðin er sýnd á RÚV á sunnudagskvöldum og gerist á árunum þegar kvótakerfið var að taka á sig mynd, 1983 til 1991. Vinahjón í litlum bæ fyrir vestan ákveða að fara í útgerð og bjarga þannig heimabyggðinni. Í þáttunum leikur Nína bæjarritarann Hörpu og Björn Hlynur leikur eiginmann hennar, skipstjórann Grím.

Gísli Örn fer með hlutverk Jóns Hjaltalín bæjarstjóra sem verður svo sjávarútvegsráðherra. Selma Björns leikur Gunný, eiginkonu Jóns, sem ætlar ekki að daga uppi í sjávarþorpi og Unnur Ösp og Góa leika svo vinahjónin sem taka þátt í uppbyggingu fyrirtækisins; HG Sæfangs.

Í öðrum þætti Verbúðarinnar leika Nína og Gísli Örn afar skemmtilegt atriði sem á sér stað á hótelherbergi á Hótel Sögu. Á milli þeirra hjóna er mjög greinileg tenging sem skilar sér vel til áhorfandans. „Jón Hjaltalín og Harpa eru á vegferð sem þau geta ekki sjálf vitað hvert leiðir þau á þessum tíma, en þau skynja að það eru spennandi tímar. Tími breytinga. Þeim vex ásmegin og í því býr orka, einhver eldur sem þau leika sér að og verða fljótlega háð. Þetta eru manneskjur af holdi og blóði sem finna til sín,“ segir Gísli Örn.

Byggt á raunverulegum sögum

Líkt og fyrr segir fjalla þættirnir að miklu leyti um uppbyggingu kvótakerfisins á Íslandi og aðspurð segjast Gísli Örn og Nína hafa þurft að fara í mikla heimildavinnu við gerð þáttanna. „Þetta er auðvitað flókin flétta að vinna úr, því tilurð kvótakerfisins er sótt úr mikilli heimildavinnu en á sama tíma erum við að segja sögu þessa vinahóps – og hún þarf að vera nokkuð línuleg, en kerfið sjálft sem liggur undir er það ekki. Svo þetta hefur verið mjög mikil vinna að koma handritunum saman. Þetta er margslungið og litríkt,“ segir Gísli Örn.

„Og innblástur þess sem gerist er oftar en ekki byggður á raunverulegum sögum og atburðum líkt og ljóst er orðið. Þó að karakterarnir okkar séu tilbúningur þá sækjum við auðvitað oftar en ekki efnivið úr raunveruleikanum, enda er jú raunveruleikinn oft ýktari en skáldskapurinn,“ segir Nína.

Konur í útgerð

Í fyrsta þætti Verbúðarinnar má sjá karakter Nínu, Hörpu, bera fram kleinur og kaffi fyrir karla sem mæta á fund í bænum og reyna að semja um kaup á togara. Harpa sækir þó fljótt í sig veðrið og verður stór þáttur í útgerð bæjarins.

„Hún varð því sérstaklega áhugaverð, umræðan um hvort það sé trúverðugt eða ekki að konan með nýsteiktu kleinurnar geti tekið yfir heila útgerð, en ég held að það séu nú samt fæstir sem raunverulega beri slíkt fyrir sig,“ segir Nína.

„Þarna sýnum við að þó að konan læðist um og hafi kannski ekki mikið vald til að byrja með, þá er hún engin písl þegar til kastanna kemur,“ segir Nína.

„Það þarf nú ekki að leita í fantasíuna til þess að finna konu sem varð umfangsmikil í íslenskum sjávarútvegi,“ segir Gísli Örn. „Guðrún Lárusdóttir var húsmóðir sem stofnaði Stálskip í Hafnarfirði ásamt eiginmanni sínum Ágústi Sigurðssyni. Þau keyptu og gerðu upp gamlan togara og urðu eitt öflugasta útgerðarfyrirtæki landsins,“ bætir hann við.

„Sagan okkar er dæmisaga. Dæmisaga um vinahóp sem er staddur á tímamótum þegar hugmyndin eða þörfin fyrir kvótakerfið verður til. Og saga þessa vinahóps eins og hún birtist í Verbúðinni hefði vissulega getað átt sér stað á þessum árum,“ segir Gísli Örn.

Kvótakerfið sem enginn skilur

En hvernig datt ykkur í hug að gera sjónvarpsseríu um kvótakerfið?

„Skarphéðinn Guðmundsson, sem þá var dagskrárstjóri Stöðvar 2, kom að máli við okkur og spurði hvort við myndum vilja gera rómantíska seríu sem gerist úti á landi,“ segir Nína.

„Við erum með tengingu vestur og okkur hafði lengi langað að gera eitthvað þar svo við byrjum að fabúlera með hugmyndir og erum komin eitthvað áleiðis með hugmynd um kvenprest sem mætir vestur og eitthvað. Svo förum við að ræða hvernig allt virkar þarna, með fiskinn og útgerðina, og þá áttum við okkur á því að við vitum merkilega lítið, ef eitthvað, um tilurð kvótakerfisins,“ segir Nína.

„Og ef við vitum ekkert um þetta, hvernig verður það þá með næstu kynslóðir? Og verandi Íslendingur þá er það kannski ákveðin skylda okkar að vera upplýst um það sem varðar náttúruauðlindir landsins. Og við nefndum þættina Verbúðin, því verbúðin er fyrirbæri sem kveikir ákveðnar minningar hjá þeim sem hafa aldur til, bæði vondar og góðar, og svo er þessi nostalgía, en

> Við erum búin að vera að þróa þetta í tíu ár. Alveg frá því Garðar Sigur sonur okkar var á brjósti.
>
> Nína Dögg Filippusdóttir

> Það þarf nú ekki að leita í fantasíuna til að finna konu sem varð umfangsmikil í íslenskum sjávarútvegi.
>
> Gísli Örn Garðarsson

svo fjöruðu verbúðirnar út þegar kvótakerfið komst á," bætir hún við.

„Við þekkjum það öll sem Íslendingar að þegar talið berst að kvótakerfinu þá bera margir fyrir sig að þeir viti ekkert um það eða eru snöggir að skipa sér í fylkingar. Þess vegna þessi dæmisaga. Þannig að við getum fengið einhvern skilning á því og átt um það samtöl án þess að finna til vanmáttar gagnvart því. Ef okkur tekst að halda þræði gegnum þessar persónur, þá verður þetta vonandi á tungumáli sem við skiljum. Þetta er jú þrátt fyrir allt okkar kerfi. Við bjuggum það til. Við samþykktum það og berum þannig ábyrgð á því. Er þá ekki eðlilegt að við þekkjum það?" segir Gísli Örn.

Samrýmd hjón

Nína og Gísli hafa verið saman í að verða 28 ár. Þau kynntust tveimur árum áður en þau sóttu bæði um í Leiklistarskólann og komust saman inn. „Við erum eins og kvótakerfið, það skilur þetta enginn," segir Gísli Örn og þau Nína skella upp úr.

„Áður en við fórum í inntökupróf í leiklistarskólann var Gísli Örn í námi úti í Noregi og ég flutti þangað til hans. Hann setti upp Rocky Horror-sýningu þarna og ég dansaði í henni og var í kórnum svo við byrjuðum að vinna saman á sama tíma og við byrjum saman," segir Nína en þau Gísli Örn bjuggu þá í kommúnu í Noregi.

„Þegar við komum heim lendum við svo saman í átta manna bekk í Leiklistarskólanum, ásamt Birni Hlyni, og í svona leiklistarnámi vinnur bekkurinn mjög náið saman og það höfum við gert alla tíð síðan," segir hún.

Nína og Gísli Örn útskrifuðust úr Leiklistarskólanum árið 2001. Fyrir útskrift stofnuðu þau Vesturport ásamt Birni Hlyni Haraldssyni, Ingvari E. Sigurðssyni og fleirum, og hafa síðan leikið í og framleitt fjölda leiksýninga, kvikmynda og sjónvarpssería. Þau eiga tvö börn og tóku nýlega í gegn hús á Seltjarnarnesi þar sem þau búa ásamt börnum sínum.

Fyrir utan að sinna saman heimili, ala upp börn og vinna saman eiga Gísli Örn og Nína einnig sameiginleg áhugamál, svo sem sjósund, hestamennsku og dans. „Gísli var nú ekki sérstaklega mikill dansari til að byrjað með, en varð lífið ekki skemmtilegra þegar þú byrjaðir að dansa?" segir Nína og beinir orðum sínum til Gísla Arnar sem játar því.

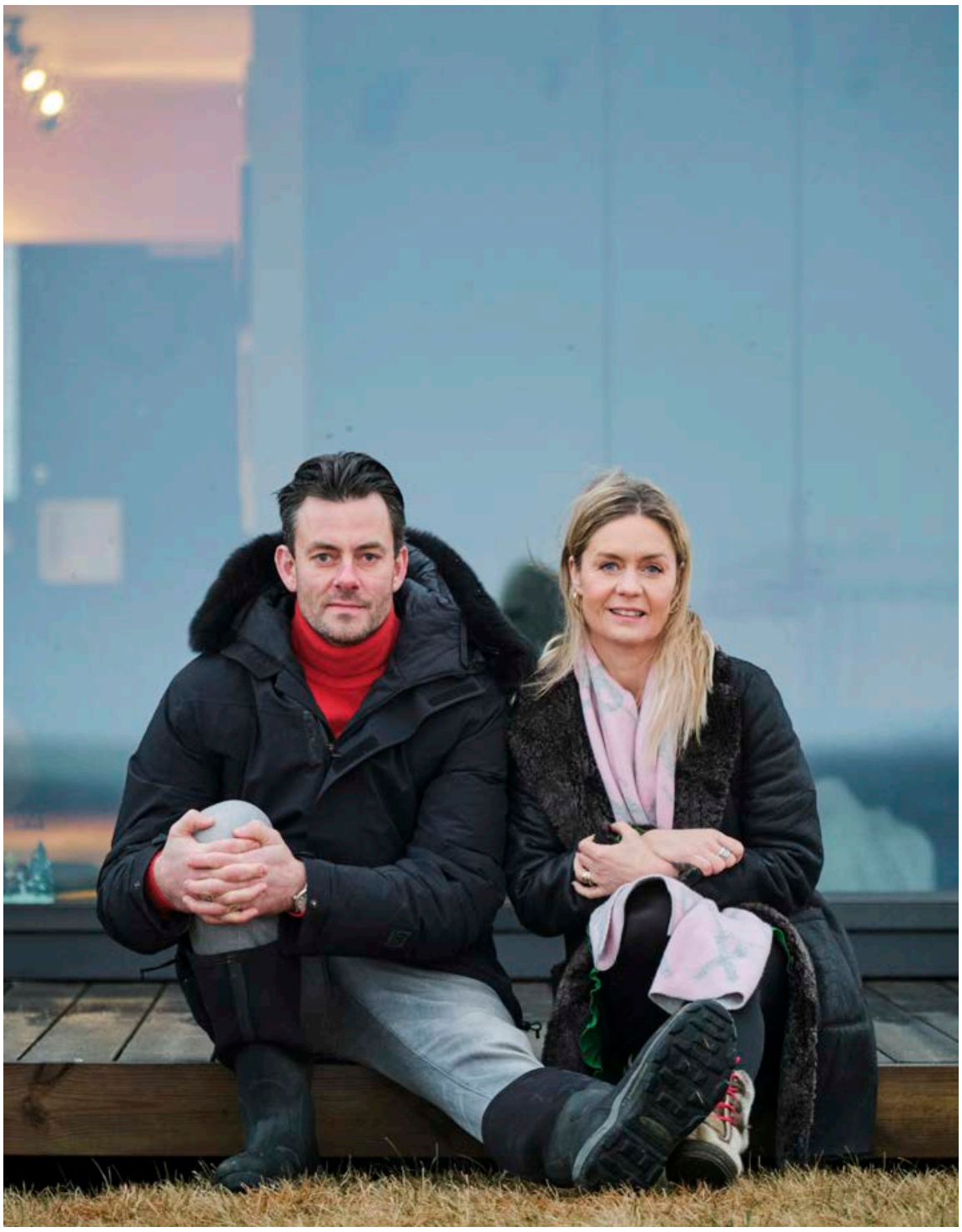
„Það er miklu skemmtilegra að dansa en að dansa ekki," segir Gísli Örn. „Já, ég mæli með því fyrir alla sem dansa ekki að stíga inn í þennan heim, það er miklu skemmtilegra að lifa dansandi en ekki dansandi," segir Nína.

„Þó að við séum nú ekki dansandi á hverju kvöldi þá er vissulega gaman að stíga út úr þægindarammanum sínum. Þetta byrjaði hjá mér þegar ég var að leika í sjónvarpsseríu á Englandi. Ég var mjög lengi í burtu og leiddist svo á kvöldin þegar upptökurnar voru búnar," segir Gísli Örn sem spurði fólkið sem vann með honum í verkefninu hvað það gerði til að drepa tímann á kvöldin.

„Þau sögðu mér að þau færu að dansa á salsaklúbbum sem voru ótrúlegt en satt úti um allt í Newcastle. Ég var svo gamaldags að mér fannst algjört rugl að fara edrú út að dansa á þriðjudagskvöldi, í raun það asnalegt að ég ákvað að snúa við blaðinu, ögra sjálfum mér, og verða karlmaður sem þorir að dansa."

Spurð að því hvaða áhrif það hafi á samband þeirra að vera tíðum í sundur mánuðum saman vegna vinnu segja þau mikilvægt að slíta ekki keðjuna á milli sín. „Þetta er bara eins og hafið. Stundum eru öldur, stundum er það slétt og stundum er ofsasjór, jafnvel brim, en ég myndi segja að við höfum unnið mjög vel úr þeim öldum sem hafa komið í okkar líf," segir Nína og Gísli Örn tekur undir.

„Það hljómar kannski klisjukennt, en það eru ákveðin forréttindi að gera svona mikið saman, 28 ár eru langur tími og við höfum lifað gefandi og litríku lífi," segir hann.



Gísli Örn og Nína segjast hafa lært ákveðna ró í Covid, þau eru nú saman í einangrun. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Gísli Örn og Nína í hlutverkum Jóns Hjaltalíns og Hörpu í Verbúðinni. MYND/AÐSEND

> Það er miklu skemmtilegra að dansa en að dansa ekki.
>
> Gísli Örn Garðarsson

Fullt hús af börnum

Þegar Gísli Örn var lítill æfði hann fimleika hjá Ármanni og segist hann nánast hafa eytt allri sinni barnæsku í fimleikasal. „Ármann sá um mig í æsku og svo tók Nína við," segir Gísli Örn kíminn. Þegar þau svo tóku húsið sitt í gegn settu þau Nína og Gísli Örn fimleikasal í bílskúrinn.

„Þegar við gerðum upp húsið gerðum við flest hérna sem er skemmtilegt fyrir börnin, hérna er róla, borðtennis, stórt fiskabúr og fimleikasalur sem stendur reyndar til að breyta í fótboltavöll og skipta fimleikagólfinu út fyrir gervigras," segir Gísli Örn og bætir við að húsið sé alltaf fullt af börnum.

„Það hefur alltaf fylgt Nínu mikill barnaskari," segir hann hlýlega. „Já, ég á mikið af guðbörnum og alls konar auka börnum sem ég elska mikið og hér er alltaf mikið fjör og mikið af börnum. Ég hefði eiginlega átt að verða bóndakona með fullt af börnum," segir hún en bendir þó á að það sé ekki endilega of seint að breyta um stefnu.

„Ég er ennþá ung kona og kannski ég verði bara bóndakona, maður veit aldrei hvað lífið ber í skauti sér," bætir Nína við en þau Gísli Örn eru þekkt fyrir það meðal vina sinna og kunningja að vera svokallaðir „doers", það er, fólk sem kemur miklu í verk og framkvæmir það sem því dettur í hug.

Tvær ástarsóttkvíar

Bæði eru þau framtakssöm þegar kemur að vinnu og áhugamálum. Nínu langaði til dæmis nýlega að byrja að lesa meira og eina lausnin var að stofna sinn eigin bókaklúbb. „Sveppi vinur minn og Íris konan hans eru í bókaklúbbi og eftir að þau byrjuðu í honum fóru þau að lesa svo mikið. En það var ekki hægt að komast inn í þeirra klúbb svo ég hóaði bara saman fólki og stofnaði minn eigin klúbb," segir Nína.

> Ég hefði eiginlega átt að verða bóndakona með fullt af börnum.
>
> Nína Dögg Filippusdóttir

„Þessi framkvæmdagleði varð til þegar ég dróst inn í leiklist í Háskólanum í Osló og svo áfram í Leiklistarskólanum hér heima. Við vorum í frábærum bekk og skólinn ýtti undir tækifærin til að fara sínar leiðir og nýta rýmið sem fyrir var. Svo hefur þetta bara haldið áfram. Af sömu orku og þarna fyrir 28 árum," segir Gísli Örn.

„Svo er það líka þannig að þegar maður er í starfi þar sem maður er oft fastur í vinnunni og kemst ekki frá eins og í leikhúsinu, þá nýtir maður tímann sem kemur á milli verkefna til að gera alls konar hluti sem tengjast ekki vinnunni," segir Nína.

„Íslenska þjóðin er mjög vinnusöm þjóð og það er viðtekin venja að það sé löstur ef við höfum ekki nóg að gera," segir Gísli Örn og þau Nína eru sammála um að Covid hafi kennt okkur að slaka á að einhverju leyti.

„Í fyrstu bylgjunni fórum við nokkrum sinnum í sóttkví og ég tók tvær ástarsóttkvíar því ég vildi bara vera með Gísla í sóttkví þegar hann var að koma frá útlöndum. Þá vorum við bara hérna heima og þetta var yndislegur tími," segir Nína.

Þá segir hún Covid hafa tekið á en það hafi líka gefið. „Maður hefur lært einhverja ákveðna ró," segir hún. „Mér finnst alltaf eins og ég sé að missa af einhverju en í þessu ástandi þurfti maður bara einhvern veginn að slaka á," bætir Nína við.

„Já, það er ótrúlegt að það hafi þurft Covid til að maður lærði að slaka á, en ég held að maður verði fljótur að hrökkva í sama farið, það verður bara helmingi meira að gera af því það er svo mikið búið að safnast upp," segir Gísli Örn.

Margt fram undan

Margt er fram undan hjá Gísla Erni og Nínu sem segja að þrátt fyrir að Verbúðin sé komin í sýningu hér sé „kvótabarnið" þeirra rétt að taka sín fyrstu skref úti í hinum stóra heimi. Þættirnir verða sýndir á öllum Norðurlöndunum, í Frakklandi, Þýskalandi, Hollandi og víðar og hafa nú þegar unnið til verðlauna á verðlaunahátíðum bæði í Frakklandi og á Spáni. Þá eru þeir tilnefndir til handritaverðlauna Norræna kvikmynda- og sjónvarpssjóðsins.

„Í rauninni er svo formlega sala þáttanna bara að hefjast núna og ég held að það verði spennandi að fylgja Verbúðinni úr hlaði. Nú á hún sitt eigið líf," segir Gísli Örn. „Það er svo langt síðan við byrjuðum á þessu að við vildum alls ekki fara með þetta á Netflix því það voru svo fáir með það, við vildum fara í línulega dagskrá," bætir hann hlæjandi við.

„Já, þetta er búið að breytast hratt en mér finnst æðislegt að hafa þetta svona, sérstaklega hér. Annars væru allir búnir að horfa en núna hangir þetta í loftinu og það er spenna og umræða í gangi," segir Nína.

Meðfram áframhaldandi vinnu í tengslum við Verbúðina stefna Nína og Gísli fyrst og fremst á að ná sér af Covid og losna úr einangrun. Þau eru einnig bæði á leið á svið, Gísli Örn í verkinu Ég hleyp í Borgarleikhúsinu og Nína í Ást og upplýsingum í Þjóðleikhúsinu. ■

Verður dagurinn í dag síðasti dagurinn minn í skólanum?

Embla Waage og Katrín Valgerður Gustavsdóttir eru nemendur á þriðja ári við Menntaskólann í Reykjavík. Þær eru báðar fæddar árið 2003 og tilheyra því árgangi framhaldsskólanema sem hefur setið öll sín skólaár í faraldrinum.



Embla Waage og Katrín Valgerður Gustavsdóttir í Hátíðarsal Menntaskólans í Reykjavík. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Katrín Valgerður Gustavsdóttir og Embla Waage sitja í agnarsmáu herbergi í gömlu byggingu skólans sem reist er 1846. Þar er heitt á sumrin og ískalt á veturna, og loftræsting léleg. Það truflar þó ekki vinkonurnar sem segjast yfir sig hrifnar af húsnæði skólans og sögu hans. Á ýmsu hefur þó gengið síðustu misseri og skólastofurnar hafa staðið auðar bróðurpartinn af faraldrinum.

Kennarinn í sóttkví

„Við mættum fyrsta daginn eftir áramót og vorum búin að sitja í stofunni í korter. Þá kom konrektorinn inn og hótaði að grýta okkur ef við værum ekki með grímur," segir Katrín Valgerður og hlær, og það er ljóst að enginn var í hættu. „En við spurðum næst hvar kennarinn okkar væri og konrektorinn vissi það ekki. Hann fór og kom aftur og lét okkur vita að kennarinn væri kominn í sóttkví."

Katrín Valgerður er á fornmálabraut. „Mér finnst það ógeðslega áhugavert," segir hún. „Mér finnst latínan geggjuð. Þetta er eini staðurinn á landinu sem kennir þetta, ásamt grísku og fornfræði. Tungumál eru svo góður grunnur," segir hún. Katrín Valgerður segist hafa valið MR vegna hefðanna og ákveðið sig eftir að hafa séð kynningu á vegum skólans. „Það eru þessar lúðalegu gömlu hefðir. Hér get ég verið lúði með öllum hinum lúðunum," segir hún og hlær.

Katrín Valgerður segist að mörgu leyti hafa misst af upplifuninni af því að vera nemandi við skólann. Þá missti fornmálabrautin af Rómarferð sem farin er árlega, og hún bætir því við að margir fari á fornmálabrautina til að komast í þá mögnuðu ferð.

„Við fengum að tollera, það var svolítið gaman," segir Embla. „En árgangurinn á eftir okkur var aldrei tolleraður."

Embla er á nýmálabraut og samhliða náminu stundar hún langhlaup og sinnir meðritstjórn Framhaldsskólablaðsins. Hún segist vera upptekin í félagsstarfi og ungmennaráðum af ýmsum toga. Hún stefnir á háskólanám erlendis eftir útskrift úr MR. „Ég ætla í sálfræði eftir þetta. Ég fæ félagsfræðina, en samt tungumálagrunninn til að fara út í nám. Mér finnst það henta ágætlega."

Bitnar á gæðum kennslunnar

Það er samhljóma mat Emblu og Katrínar Valgerðar að faraldurinn hafi bitnað mikið á gæðum kennslunnar. „Kennarinn okkar minntist á það áðan að fjarnámið væri ekki að skila miklu námslega séð," segir Katrín Valgerður.

Embla tekur undir orð hennar. „Fólk er bara sofandi og enginn er með kveikt á myndavélinni. Maður er með kveikt á tímanum eins og maður sé með podcast í bakgrunni. Það er svo erfitt að halda athygli þegar enginn er að fylgjast með manni," segir hún. Embla segist líka finna til með kennurunum sínum sem hafi verið að tala við vegg í hálft ár. „Svo spyrja þeir spurninga og það er þögn í þrjár mínútur, enginn svarar."

Katrín Valgerður segir að upplifunin sé allt önnur í staðnámi. „Þá eru umræður í tímum sem er alveg geggjað. Umræðurnar eru svo mikilvægar til að skilja efnið almennilega."

Embla bætir við að það sé vandræðalegt að spyrja spurninga í tímum í fjarnáminu. „Það er svo vandræðalegt að kveikja á míkrófóninum og slökkva svo aftur á honum." Hún segist því frekar kjósa að senda kennaranum tölvupóst frekar en að spyrja spurninga í fjarkennslu.



Nína Richter
ninarichter
@frettabladid.is

„Flestir tímar í fjarnáminu eru fyrirlestrar, sem svæfir mann," segir Katrín Valgerður. Hún tekur þó fram að það sé ekki við kennarana að sakast heldur uppsetninguna á kennslunni.

„Það sést svo greinilega á náminu að það var ekki byggt fyrir fjarnám. Kennararnir eru samt að reyna sitt besta."

Lélegt internet lækkar einkunnir

„Þegar það er fjarnám þá vaknar maður, kveikir á tölvunni og horfir á fyrirlestra frá 9 til 4," segir Katrín Valgerður. „Glápandi á skjá allan daginn. Svo fer maður að vinna heimavinnu í tölvunni. Svo fer maður að sofa. Síðan vaknar maður og horfir á fyrirlestra frá 9 til 4. Og svona heldur það áfram."

„Þetta er svo ömurleg staða eitthvað, ég skil að stjórnvöld og þeir sem ráða þessu vilji hafa fjarnám. En þetta bitnar svo rosalega mikið á náminu og á andlegri heilsu hjá nemendum," segir Embla.

„Svo er dökka hliðin á þessu. Það eru sumir sem búa við heimilisofbeldi og slæmar aðstæður," segja þær. „Þá er svo mikilvægt að geta mætt í skólann."

Katrín bætir við: „Og slæmt internet, það getur bitnað mikið á náminu." Embla svarar: „Ég þekki tvær stelpur sem voru í enskuprófi og önnur þeirra bjó úti í sveit. Hún fékk lægri einkunn af því að hún fór yfir tímann í prófinu, af því að netið datt út og hún þurfti alltaf að byrja aftur."

> Við fengum að tollera, það var svolítið gaman. En árgangurinn á eftir okkur var aldrei tolleraður.
>
> Embla Waage

> Flestir tímar í fjarnáminu eru fyrirlestrar, sem svæfir mann.
>
> Katrín Valgerður Gustavsdóttir

Þær bæta við að áreiti heima við geti líka valdið því að fólk geti ekki lært heima hjá sér. „Hvert á maður að fara? Á kaffihús? Þar eru læti og á Þjóðarbókhlöðunni þarftu að hafa þögn og getur ekki svarað kennaranum."

„Ég velti því fyrir mér hvort dagurinn í dag verði síðasti dagurinn minn í skólanum án þess að ég viti af því," segir Katrín Valgerður. „Og verður útskrift?" ■



50% afsláttur af árs- og mánaðarkortum í Strætó

Árskort: **40.000 kr.**
Mánaðarkort: **4.000 kr.** ← **nýtt**

Kynntu þér allar upplýsingar
um kjör nemenda á **klappid.is.**

Eitt klapp og af stað





Árni Torfason heldur úti streymi þar sem hann spilar Call of Duty.
MYND/AÐSEND

> Það sem hefur verið aðalvandamálið hjá framleiðendunum er að þeir hafa fengið mismunandi fyrirtæki til að búa til leikina.

Fyrsta útgáfa tölvuleiksins Call of Duty kom út árið 2003. Síðan hefur mikið vatn runnið til sjávar og ótal útgáfur af leiknum litið dagsins ljós. 400 milljónir eintaka af leikjum undir vörumerki Call of Duty hafa selst á þessum tíma. Árni Torfason ljósmyndari heldur úti streymi þar sem hann spilar leikinn, og segist kaupa sér flotta galla til að vera fínn í leiknum.



Árni Torfason ljósmyndari er einn fjölmargra íslenskra tölvuleikjaspilara sem fallið hafa fyrir leiknum Call of Duty. Árni heldur úti opnu streymi á íslensku á tölvuleikja-streymissíðunni Twitch, þar sem aðrir geta fylgst með honum spila leikinn, í samfélagi við aðra leikmenn. Call of Duty er gjarnan spilaður í hóp með öðrum og því er ekki aðeins um að ræða afþreyingu heldur samfélag sem getur verið leikmönnum mikilvægt, sér í lagi á tímum heimsfaraldurs.

Vinsælasti skotleikur allra tíma

Fyrsta útgáfa tölvuleiksins Call of Duty kom út árið 2003 og síðan hefur hann verið endurútgefinn með viðbótum og ýmsum þemum með reglulegu millibili. Leikurinn er skráður í Heimsmetabók Guinness sem vinsælasti skotleikur allra tíma. Þá eru leikir Call of Duty vörumerkisins vinsælustu tölvuleikir í Bandaríkjunum frá upphafi og hinir þriðju vinsælustu í heiminum.

Þemun í fyrstu útgáfum Call of Duty snerust um seinni heimsstyrjöldina. Síðan hafa útgáfur fylgt þar sem einblínt er á kalda stríðið, uppvakninga, Rómverja til forna og allt þar á milli. Það er því óhætt að fullyrða að Call of Duty sé risi á markaðnum.

Umdeild ný útgáfa

Nýjasta og átjánda útgáfan af leiknum kallast Vanguard og kom út í nóvember á síðasta ári. Vanguard, líkt og aðrar nýrri útgáfur, hafa þó þótt langtum síðri en hinar fyrstu og má færa ýmsar ástæður fyrir því.

„Það sem hefur verið aðalvandamálið hjá framleiðendunum er að þeir hafa fengið mismunandi fyrirtæki til að búa til leikina fyrir Call of Duty-vörumerkið," segir Árni. Hann segir að til dæmis sé eitt fyrirtæki sem býr til leikina fyrir kaldastríðslínuna sem kallast Black Ops og svo annað fyrirtæki sem sjái um Modern Warfare-línuna. Með þessum hætti segir Árni auðveldara fyrir Call of Duty-vörumerkið að koma með nýjar og nýjar útgáfur af leiknum, á hverju ári.

Call of Duty: Einn vinsælasti tölvuleikur heims

Tölvurisinn og baráttan um besta búnaðinn



Nína Richter
ninarichter
@frettabladid.is

Grunnleikurinn ókeypis

Call of Duty-grunnleikinn er hægt að spila í fjölspilun, með öðrum leikmönnum sem tengjast inn á sama svæði. Fólk getur þannig spilað með öðrum í liði, eða ráðið að spila eitt.

Grunnleikurinn er ókeypis. Þó er hægt að kaupa uppfærslur og búnað af öllu tagi, auk búninga og karaktera sem fólk getur ákveðið að vera í leiknum. Því lengur sem fólk spilar, því lengur getur það haldið áfram að uppfæra búnaðinn sem það notar. Þannig verður fólk ekki aðeins leiknara eftir því sem það spilar lengur heldur stendur það betur óháð tækni.

Spilarar láta ekki plata sig

„Í tengslum við nýja leikinn kom nýtt landakort, sem er núna eins konar Miðjarðarhafseyja. Að stórum hluta máttu bara nota vopn sem komu inn í leikinn í tengslum við þessa Vangaard-útgáfu. Þeir sem höfðu keypt Vangaard-útgáfuna voru búnir að uppfæra allt." Það má því skilja sem svo að það hafi vakið gremju meðal þeirra sem höfðu eytt gríðarlegum tíma í að uppfæra annan búnað, sem ekki var lengur nothæfur.

„Vopnin í þessum nýja leik eru aðeins betri en þau gömlu. Þú ert kannski búinn að uppfæra búnað og eyða í þetta tíma og svo koma einhverjar nýjar byssur sem eru miklu betri, sem þú getur borgað fyrir." Árni segir að þrátt fyrir þetta láti spilarar ekki endilega glepjast. „Fólk sér alveg í gegnum það, hvað fyrirtækið er að gera."

> Þeir sem höfðu keypt Vanguard-útgáfuna voru búnir að uppfæra allt.

> Þú ert kannski búinn að uppfæra búnað og eyða í þetta tíma, svo koma einhverjar nýjar byssur sem eru miklu betri, sem þú getur borgað fyrir.

Fljúgandi hausar og skuggaverur

Hann segir að í tengslum við Vangaard-útgáfuna hafi ýmislegt skrýtið verið í gangi. Það samræmist hugsanlega ekki vörumerki af þeirri stærðargráðu sem hér um ræðir.

„Þarna hefur alls konar furðulegt verið í gangi. Sumir karakterar eru þannig að ef þeir eru ákveðið langt í burtu þá sér maður bara karakterinn sem fljúgandi haus. Þannig hafa margir spilarar ákveðið að spila sem hann, til þess að sjást ekki.

Fólk er duglegt að nýta sér allt svona," segir Árni og vísar til fleiri villna í leiknum. „Í eldri útgáfu var karakter sem hægt var að kaupa, kona í svörtum fötum. Ef hún stóð í skugga úti í horni þá sást hún ekki.

Mig grunar að það geti tengst því að tvö fyrirtæki séu að búa til leikinn. Þau séu að nota vopn úr annarri leikjavél og færa yfir í þá nýju," segir Árni.

Flott föt og fínheit í leiknum

Þá kemur upp gallinn við stafræn verðmæti. „Og svo þegar fólk er að kaupa þessa búninga og alls konar byssur, þá er ekki hægt að segja „nú tökum við þetta út" af því að það er eitthvað gallað. Ekki þegar fólk er búið að kaupa það."

En hvernig græðir Call of Duty-vörumerkið á leik sem hægt er að spila ókeypis?

„Bæði getur maður keypt sér battle pass, sem er voða vinsælt. Þá færðu 100 borð til að spila og þegar þú klárar borð færðu byssu eða karakter eða límmiða til að líma á vopnið þitt. Það kostar eitthvað ákveðið. Svo er verslun þar sem þú getur keypt búnað á kallinn," segir Árni.

„Minn aldurshópur, frá þrítugu til fertugs, við kaupum okkur alveg flotta galla til að vera fínir í leiknum. Við höfum alveg efni á því." ■

FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

LAUGARDAGUR 8. janúar 2022





Bræðurnir ólust upp í þorpinu Omo Rate í Eþíópíu og hefur ólík menning Eþíópíu og Íslands verið þeim innblástur. MYND/AÐSEND

Plata fyrir bæði augu og eyru

jme@frettabladid.is

Bræðurnir Markús og Birkir Bjarnasynir sem skipa hljómsveitina Omotrack, gáfu út nýja og glæsilega hljómplötu í gær. Platan nefnist One of Two og inniheldur tólf lög. Platan var samin sem ein heild og má lýsa sem draumkenndri og undir áhrifum raf-indí. Efnið á plötunni er fyrir hvort tveggja eyru og augu og fylgir hreyfigrafík með hverju lagi fyrir sig. „Við getum ekki beðið eftir að fá að spila plötuna live," segja þeir spenntir og er víst að tónleikarnir verða mikið sjónarspil.

Hversdagurinn túlkar hið stóra

Um viðfangsefni laganna segja þeir bræður: „Okkur þykir spennandi að nota hversdagsleg viðfangsefni til að túlka stórar og miklar tilfinningar og hugsanir. Sem dæmi var innblásturinn að texta lagsins Head over heels lítið atvik þar sem vinir okkar týndu skóhorni, sem er nú ekki mjög merkilegt, en gaf hugmyndir að textanum sem tjáir tilfinningar eins og óvissu sem verður síðar að mikilli gleði. Allir textarnir hafa fleiri en eina merkingu og að minnsta kosti tvöfalda merkingu hjá okkur, en vonandi finna hlustendur sína eigin merkingu sem þeir tengja við." ■





Guðmundur Pétur Pálsson og Guðni Þór Hauksson, kennarar, eru einu Íslendingarnir sem bera meistaragráðu frá Microsoft (Microsoft Certified Master) í Active Directory og communications. Þeir kenna nemendum Promennt, en námið nýtist bæði konum og körlum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Opnar dyr að nýjum tækifærum

Promennt er rótgróið og framsækið fræðslufyrirtæki sem opnar dyr að nýjum tækifærum og möguleikum í lífinu. Nú er boðið upp á nýuppfært framsækið nám, sem nefnist Framabraut – Tæknistjórnun. Nemendur eru eftirsóttir á vinnumarkaðnum. 2



Námið hentar öllum, segja Guðmundur og Guðni og hvetja konur til að sækja um. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

„Með nýuppfærðri námsbraut Framabraut – Tæknistjórnun, er þörfum atvinnulífsins mætt. Starf kerfisstjóra hefur tekið miklum breytingum og námsbrautin er uppfærð reglulega í takti við þarfir vinnumarkaðarins. Promennt aðlagar námið nýjum aðstæðum og má þar nefna sérstaka áherslu á þjónustu, öryggismál og skýjaþjónustur Microsoft Office 365, Windows 10, AWS og Azure. Stóraukin áhersla á notkun skýjalausna í atvinnulífinu kallar á þjálfun fólks á nýjum vettvangi í nýrri námsbraut Framabraut – Tæknistjórnun. Innifalið í námsbrautinni eru svo fjögur alþjóðleg Microsoft-próf," útskýra kennarar Promennt, þeir Guðni Þór Hauksson og Guðmundur Pétur Pálsson, en þeir eru einu Íslendingarnir sem bera meistaragráðu frá Microsoft (Microsoft Certified Master) í Active Directory og communications.

Sérstök vottun frá Microsoft

Promennt er eina fræðslufyrirtækið á Íslandi sem er með sérstaka vottun fræðsluaðila frá Microsoft og Amazon Web Services, en til þess að öðlast slíka viðurkenningu þarf að uppfylla mjög ströng gæðaskilyrði bæði frá Microsoft og Amazon. Þar má til dæmis nefna sérstaklega öflugan vélbúnað, sérsniðið vottað námsefni, úrvalsaðstöðu og kennara með svokallaðar MCT-gráður (Microsoft Certified Trainer).

Allir kennarar Promennt á Framabraut – Tæknistjórnun eiga það sameiginlegt að búa yfir gríðarlega mikilli reynslu í upplýsingatækni og hafa þar að auki Microsoft Certified Trainer gráðu frá Microsoft. Promennt er viðurkenndur fræðsluaðili hjá Menntamálastofnun. „Kjarnastarfsemi Promennt er fjórþætt en það er markmið okkar að vera eftirsóttasti kostur atvinnulífsins í fræðslumálum," segja þeir.

Nám fyrir alla

Þegar Guðni er spurður hverjum námið þjóni best, svarar hann: „Námið hjá Promennt hentar öllum sem hafa áhuga á tæknigeiranum, tölvum og þeim sem vilja í raun



Aðstaðan hjá Promennt er mjög góð og boðið upp á allra nýjustu tækni.

fara inn á þann starfsvettvang. Promennt fær alls konar námsmenn á öllum stigum. Um er að ræða mjög gagnlega og áhugaverða námsbraut sem gerir talsverðar kröfur til nemenda. Þetta nám hentar þeim sem hafa áhuga á að skapa sér frama á upplýsingatæknisviði með tæknistjórnun sem aðalgrein. Námið er því upplagt fyrir byrjendur í upplýsingatækni, þar sem hvorki er krafist reynslu né annarrar menntunar á sviði upplýsingatækni," upplýsir Guðni og bætir við: „Sem dæmi höfum við fengið til okkar konu sem vann áður í frystihúsi og vildi breyta um starfsvettvang og kemur hún í námið til okkar – klárar það með glans og útskrifast með vinnu. Það er þó gott að hafa almenna grunnþekkingu á tölvum áður en byrjað er."

Guðmundur bendir á að Framabraut – Tæknistjórnun sé nýuppfærð námsbraut Promennt sem áður hét Kerfisstjórnun. „Tekin var ákvörðun um að breyta nafninu þar sem tækninni hefur fleygt mikið fram og við þróum brautina okkar alltaf eftir nýjustu lausnunum sem eru í boði og passaði því heitið Kerfisstjórnun ekki lengur, þar sem mikið af hugbúnaðarlausnunum er komið í skýið," segir hann.

Vilja fjölga konum

Að sögn þeirra félaga hefur verið mikil eftirspurn eftir fólki með sérfræðimenntun og sérfræðiþekkingu í upplýsingatækni hjá íslenskum fyrirtækjum. Þau hafa í sívaxandi mæli sóst eftir starfsfólki úr nemendahópi Promennt. Þá hefur aukist að óskað sé eftir konum til starfa í tæknigeiranum til að jafna kynjahlutföll.

„Bæði konur og karlar sækja þetta nám. „Við erum mjög hreinskilin með að við værum til í að fá fleiri konur í námið, þar sem mikil eftirspurn er eftir þeim í tæknigeirann. Karlar eru í meirihluta en við erum að sjá hlutföllin ca. 70/30 og upp í 90/10 og þá karlar í meirihluta. Námsbrautin hentar svo sannarlega báðum kynjum og mannleg samskipti eru orðin stór partur af starfinu sem fylgir tækni- og notendaþjónustu."

Góðar viðtökur

Guðni segir að námsbrautin hafi verið unnin í samstarfi við Microsoft og verið sett upp í samvinnu við mörg af stærstu upplýsingatæknifyrirtækjum á Íslandi, með þarfir þeirra í huga. „Námsbrautin hefur fengið gríðarlega góðar viðtökur bæði nemenda og vinnumarkaðarins og hafa margir nem-

> **Þetta nám hentar þeim sem hafa áhuga á að gera sér frama á upplýsingatæknisviði með tæknistjórnun sem aðalgrein.**
>
> Guðni Þór Hauksson

endur okkar hafið störf á nýjum vettvangi eftir námið. Fólk kemur úr öllum starfsgreinum og á öllum aldri. Sömuleiðis koma líka einstaklingar sem vilja endurmennta sig í faginu.

Promennt fær einnig margar fyrirspurnir frá fyrirtækjum um nemendur sem eru að klára námið þar sem mikil vöntun er á fólki í þessari atvinnugrein. Sömuleiðis hafa fyrirtæki kostað starfsfólk í þetta nám svo það geti tekist á við nýjar áskoranir á vinnustað. Okkar markmið er að útskrifa sem flesta, en þess má geta að nemendur okkar útskrifast með alþjóðlega Microsoft-gráðu í tæknistjórnun."

Atvinnuskapandi nám

Guðmundur bendir á að tæknigeirinn sé mjög dýnamískur og þess vegna þurfi ráðgjafar og leiðbeinendur að fylgjast vel með hröðum breytingum og nýjustu tækni hverju sinni. „Við uppfærum Tæknistjórnarbrautina okkar hratt með tilliti til nýjustu tækni og lausna," segir Guðmundur.

Þeir segjast finna vel fyrir því að fólk vilji stöðugt leita sér meiri þekkingar. Hluti þess sé að fólk vilji skipta um starfsvettvang eða bæta við sig þekkingu. „Námið okkar er krefjandi, talsverður heimalestur, verkefni og lokaverkefni. Nemendur hafa verið mjög ánægðir í náminu enda er það atvinnuskapandi og þá sérstaklega í tæknistörfum. Við erum með 18 pláss hverju sinni en getum brugðist við ef eftirspurnin eykst mikið og verið með tvo bekki.

Promennt er til húsa í Skeifunni 11b í Reykjavík. Námið er kennt á staðnum en hægt er að taka þátt í fjarkennslu í beinni útsendingu. Þannig er hægt að taka þátt í kennslustund óháð búsetu. Einnig er hægt að stunda bæði staðnám og fjarnám, en þannig geta nemendur stundum verið á staðnum og stundum í fjarkennslu. Flest stéttarfélög eða fræðslusjóðir niðurgreiða námið hjá Promennt.

Framabraut – Tæknistjórnun er tveggja anna námsbraut sem samanstendur af sex námseiningum, alls 541 kennslustund.

Hægt er að stunda nám í Tæknistjórnun hjá Promennt á kvöldin. Tímarnir eru á þriðjudögum og fimmtudögum klukkan 17.30–21 og svo annar hver laugardagur frá 9–12. Nemendur hafa aðgang að upptökum af öllum kennslustundum í gegnum Microsoft Teams. Upptökurnar veita góðan stuðning við námið, sem mun gagnast nemendum vel, hvort sem námið er stundað í fjarkennslu eða í staðnámi. ■

Frekari upplýsingar um námið Framabraut – Tæknistjórnun má fá á heimasíðunni promennt.is eða í síma 519 7550.

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.

Fann hratt mikinn mun með OsteoStrong

OsteoStrong fagnar þriggja ára starfsafmæli um þessar mundir. Um 500 manns stunda æfingar vikulega hjá OsteoStrong. Heimsóknin tekur aðeins 20 mínútur í heildina, einu sinni í viku, og þannig bæta meðlimir sjálfa sig, styrk vöðva, auka jafnvægi, lækka blóðsykur og minnka verki í liðum og baki.

Helgi Már Þórðarson, íþróttafræðingur, einkaþjálfari og annar eiganda Aha.is, fór að stunda OsteoStrong eftir að hann fór að finna fyrir verkjum í líkamanum.

„Mér finnst óeðlilegt að vera með verki. Mér finnst eðlilegt að vera verkjalaus og mér finnst að allir ættu að stefna að því. Ég spilaði fótbolta í Bandaríkjunum og lærði íþróttafræði í Saint Augustin í Flórída fyrir hartnær 30 árum. Ég var líka á íþróttabraut í menntaskóla og ætlaði alltaf að verða íþróttakennari, sem ég svo gerði. Ég var þjálfari barna og unglinga, síðar einkaþjálfari og hafði alla mína ævi þjálfað fólk í íþróttum. Það er þess vegna mjög auðvelt að tala við mig um heilsu, andlega heilsu og heilbrigt líferni. Þegar OsteoStrong var opnað þá var ég eins og margir: „Nei, það getur ekki verið, fjögur tæki, einu sinni í viku?“ Mér fannst þetta náttúrulega mjög skrítið.

Tilbúinn að breyta til

En ég var á þeim stað að mig langaði að breyta til. Ég var búinn að telja mánuðina og dagana þar til ég yrði fimmtugur og vildi fara ferskur inn í nýjan áratug. Ég var eins og margir, hafði aðeins fækkað ferðum í ræktina á meðan ég var með lítil börn og var að stofna fyrirtæki. Það koma alltaf smá svona tímabil þar sem maður dettur út í smá tíma.

Fljótlega verkjalaus í baki

Þegar ég byrjaði í ástundun hjá OsteoStrong var ég slæmur í baki, öxl og hálsi. Ég var rosalega duglegur í OsteoStrong í hálft ár. Lagði mig fram um að missa aldrei úr tíma af því að ég fann mun á mér eftir bara nokkrar vikur. Verkirnir hurfu alveg. Bara OsteoStrong einu sinni í viku, ekki neitt annað með.

Aukin löngun í hreyfingu

Svo smám saman gerðist svo margt ánægjulegt. Með auknum styrk, minni verkjum og aukinni orku þá fór ég að leita í fleiri leiðir til þess að bæta heilsuna, fann löngun til að mæta í ræktina og mætti þar þrisvar sinnum í viku ásamt því að stunda OsteoStrong einu sinni í viku. Það er svo skemmtilegt að hreyfa sig þegar manni líður vel.

Pabbi minn er 73 ára. Hann hefur sömu sögu að segja en hann fann reyndar mun á sér strax eftir fyrsta tíma. Ég held að það sé eðlilegt að það taki mann aðeins lengri tíma að finna fyrir breytingum þegar maður er yngri og í betra formi.

Gleðin í skammdeginu

Hreyfing er svo verðmæt fyrir andann og það skiptir svo miklu máli að vera ekki verkjaður. Það er grunnatriði. Til þess að lyfta andanum tók ég upp á því í jólafríinu að fara í tvo stutta göngutúra á dag í náttúrunni og mér finnst það mjög verðmætt. Í nokkur ár hef ég vandað mig við að dvelja í þakklæti. Ég keypti mér 5-mínútna-þakklætis-bækur um árið og núna er það orðið sjálfkrafa hjá mér að finna fyrir þakklæti óháð aðstæðum hverju sinni.

Ég las líka „Af hverju sofum við?“ og hætti að mæta í sund á morgnana eins og ég hafði gert í 15 ár. Nú sef ég bara þessa tvo auka klukkutíma og ég greinilega þurfti á því að halda því að ég er allur miklu kátari.



Helgi Már Þórðarson, íþróttafræðingur og einkaþjálfari, varð hissa þegar hann fann hversu OsteoStrong breytti líðan hans til betri vegar.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Ætfingarnar taka stuttan tíma, aðeins 20 mínútur, en eru afar áhrifaríkar.



Ætfingarnar eru ekki erfiðar og henta öllum, jafnt þeim sem eru í íþróttum og hinum sem hafa lítið hreyft sig.

Tími fyrir heilsu

Það er svo gott að byrja hjá OsteoStrong. Maður finnur svo hratt fyrir breytingum og byrjar þá smám saman að skoða í kringum sig eftir fleiri leiðum til að bæta heilsuna og gleðina. Þegar ég lít núna tvö ár aftur í tímann þá má segja að OsteoStrong hafi ýtt við mér að ná markmiði mínu, sem er að vera í toppformi þegar að ég verð fimmtugur. Borða betur, sofa betur, æfa betur. Ég hef enn nokkra mánuði til stefnu og hlakka til,“ segir Helgi, sem er annar eigandi Aha.is.



Helgi segir að eftir æfingarnar hjá OsteoStrong finni hann fyrir miklum liðleika og orkan hefur aukist.



Örn og Svana reka OsteoStrong og eru sífellt að stækka við sig. Ný stöð verður opnuð í Ögurhvarfi í febrúar.

Meðlimir geta átt von á að:

- Auka styrk
- Minnka verki í baki og liðamótum
- Lækka langtíma blóðsykur
- Auka beinþéttni
- Bæta líkamsstöðu
- Auka jafnvægi
- Minnka líkur á álagsmeiðslum

Ný stöð í Ögurhvarfi

OsteoStrong á Íslandi á þriggja ára starfsafmæli um áramótin. Vikulega mæta um 500 meðlimir til þess að styrkja sig og auka orku. „Til viðbótar við stöðina í Hátúni 12 opnum við nýja stöð í byrjun febrúar í Ögurhvarfi. Þannig geta enn fleiri nýtt sér þjónustu OsteoStrong og leiðin er styttri fyrir þá sem koma til dæmis frá Selfossi og Borgarnesi. Við erum mjög spennt yfir möguleikanum á því að fá að þjóna fleiri svæðum á Íslandi og erum alltaf spennt yfir að tala við mögulega samstarfsaðila,“ segir Svanlaug Jóhannsdóttir, annar eigandi OsteoStrong.

Tíminn er núna

OsteoStrong hentar næstum öllum sem geta staðið upp. „Hjá okkur eru til dæmis einstaklingar sem eru að undirbúa sig fyrir Landvættina og á sama tíma einstaklingar sem eru farnir að þurfa að styðjast við göngugrind og allt þar á milli. Það eru svo margir sem að hafa dottið út úr rútínu með sína hreyfingu tengt Covid og þrá að komast aftur af stað. Það er góð hugmynd prófa OsteoStrong núna í skammdeginu og byrja strax að safna styrk fyrir vorið og útiveruna,“ segir Örn Helgason, hinn eigandi OsteoStrong.

73% styrking á ári

„Notendur gera æfingar undir handleiðslu þjálfara í fjórum tækjum sem reyna á allan líkamann,“ segir Svanlaug. „Hreyfingin er lítil en átakið er hins vegar meira en fólk er vant án þess að verða manni nokkurn tíma ofviða. Með nýju áreiti fær líkaminn skýr skilaboð um að byggja sig upp og hefst handa við að þétta bein og styrkja vöðva, liðbönd og sinar. Á einu ári er fólk að meðaltali að styrkja sig um 73%.

Góðar sóttvarnir

Við hugum mjög vel að sóttvörnum og enn sem komið er hefur enginn náð að smitast hjá okkur. Með allt þetta fólk og á öllum þessum tíma hefur það aðeins í tvígang komið fyrir að einstaklingur kom og gerði æfingarnar sínar, en komst að því eftir á að hann var með Covid. Okkur þótti vænt um það þegar annar þeirra sagði við smitrakningarteymið: „Jú, ég fór þangað en það er ekki séns að nokkur smitist þar, OsteoStrong er örugglega mest sótthreinsaði staður á Íslandi,“ segir Örn.

Frír prufutími

„Við bjóðum upp á fría prufutíma á fimmtudögum. Það er gaman að geta sýnt fólki hvað við gerum. Flestir koma til okkar með margar spurningar, en fara frá okkur spenntir, glaðir og með skýra sýn á það hvernig OsteoStrong getur hjálpað þeim,“ segir Örn. ■

OsteoStrong er í Hátúni 12, sunnan megin. Prufutíma má bóka á osteostrong.is og í síma 419 9200.

Kóngamatur afmælisbarnsins Elvis Presley

Rokkkonungur allra tíma, Elvis Presley, hefði orðið 87 ára í dag, hefði hann lifað, en í ágúst verða liðin 45 ár síðan hann varð bráðkvaddur á heimili sínu Graceland í Memphis í Tennessee.

thordisg@frettabladid.is

Elvis hafði gaman af því að njóta lífsins og gera sér glaðan dag, hann var mikill matmaður og kunni þá lífsins list að gera vel við sig í mat og drykk. Elvis gerði meðal annars rómaða sælkerasamloku með bönunum og hnetusmjöri, sem enn er ómissandi hluti af bandarískri matarhefð. Samlokuna lét kóngurinn útbúa fyrir sig dag sem nótt, enda jafnaðist fátt á við þessa stökku og lostætu samloku sem var rokkgoðinu jafn vel þóknanleg sem orkumikill hádegisverður, sem og heimsins besta snarl þegar hungrið svarf að.

Þar sem afmælisdag kóngsins ber upp á laugardag er tilvalið að dunda sér við að matbúa þrjá af hans upphaldsréttum og halda svolítið Elvis-afmælisboð í tilefni dagins. Hlusta á tónlist rokkarans mikla og hans óviðjafnanlegu rödd, fá sér banana- og hnetusmjörssamloku í hádegissnarl og bjóða upp á ameríska kjöthleif með sætkartöfluböku a la Elvis Presley, en réttirnir koma úr uppskriftasafni hans og voru gefnar út í matreiðslubókinni Are you hungry tonight? sem kom út árið 1992. Þá er æðislegt að enda kvöldið á sjarmerandi bíómynd úr safni Elvis Presley, klæða sig jafnvel í Hawaii-skyrtu og útbúa bláan kokteil í stíl.

Það er aldeilis líka við hæfi að heiðra minningu Davids Bowie í dag, en þeir Elvis deildu afmælisdegi, og hefði Bowie orðið 75 ára í dag, en á mánudaginn, 10. janúar, eru fimm ár síðan hann kvaddi þennan heim. Bowie var alla tíð mikill aðdáandi rokkkóngsins og er gott til þess að hugsa að þessir miklu tónlistarmenn taki kannski saman lagið í himnaríki í dag.



Elvis var sælkeri af Guðs náð og brúðartertan var heldur betur glæst og girnileg þegar hann kvæntist Priscillu Presley 1. maí 1967. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Banana- og hnetusmjörssamloka.



Kjöthleifur Presley með tómatsósu.

Steikt samloka Elvis, með banana og hnetusmjöri

1 lítill og þroskaður banani
2 þykkar franskbrauðssneiðar
3 msk. hnetusmjör
1 msk. smjör

Stappið bananann með gaffli. Blandið bananastöppunni saman við hnetusmjörið og smyrjið á brauðsneiðarnar, eða sneiðið einfaldlega bananann ofan á hnetusmjörið. Bræðið næst smjör á vægum hita á pönnu og brúnið samlokuna á báðum hliðum þar til hún er gullin á lit.

Kjöthleifur með tómatsósu, a la Elvis Presley

1 kg nautahakk
1 laukur
1 rauð eða appelsínugul paprika
2 hvítlauksrif
3 egg
Salt og pipar
1 pk. Ritz-kex, brotið niður
1 dós maukaðir tómatar

Sósa

2 dósir maukaðir tómatar
½ bolli venjuleg tómatsósa

Blandið saman öllu hráefni í kjöthleifinn og setjið í brauðform eða eldfast mót. Bakið í ofni við 180°C í 30-40 mínútur. Þegar hleifurinn er nánast eldaður er sósunni hellt yfir kjötið og allt sett aftur inn í ofn í 10 mínútur.

» 8. janúar er afmælisdagur tveggja risa í rokksögunni, þeirra Elvis Presley og Davids Bowie. Elvis fæddist árið 1935 og Bowie árið 1947.



Sætkartöflubaka rokkkóngsins

2 stórar sætar kartöflur
1 ½ bolli sykur
3 egg
1 tsk. vanilla
1 tsk. múskat
Salt og pipar
220 g smjör
1 pk. frosið smjördeig

Bakið sætu kartöflurnar þar til þær eru mjúkar. Kælið þær, skrælið og stappið saman við annað hráefni. Fletjið út smjördeigið og setjið í bökuform. Setjið næst kartöflufyllinguna ofan á smjördeigið og bakið í forhituðum ofni á 180°C í um 50 mínútur, eða þar til eldað í gegn. ■

Liðverkir ekki lengur vandamál

Jóhanna Laufdal Friðriksdóttir byrjaði að taka inn Protis® kollagen fyrir um ári, eftir að hafa lesið sér til um góð áhrif þess á líkamann, liði, hár, neglur, húð og fleira.



Jóhanna Laufdal kynntist mætti kollagens fyrir um ári og hefur það hjálpað henni mjög í baráttunni við liðverki í höndum og tám. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Kollagen hefur margvísleg áhrif á líkamsstarfsemina. Kollagen er eins og lím í líkamanum sem hefur áhrif á liði, hrukkumyndun, hárið og margt fleira. Þegar við eldumst byrjar líkaminn að framleiða sífellt minna magn af þessu mikilvæga efni. Þá er ekki úr vegi að taka kollagenið inn sem bætiefni.

„Undanfarið hef ég verið að kynna mér hvað kollagen getur gert fyrir líkamann. Það vakti sérstaklega áhuga minn þegar ég las um áhrif þess á liðina. Ég er 43 ára gömul og byrjaði að finna fyrst fyrir liðaverkjum um 35 ára aldurinn. Aðallega hef ég fundið fyrir liðaverkjum í tám og fingrum. Þetta er ættgengt í fjölskyldunni minni. Langamma mín var svona, amma líka og mamma og líka systur mömmu. Þetta kemur þá helst fram í fingrum og tám. Stundum eru þær svo slæmar að þær festast í liðunum," segir Jóhanna.

Hætt að finna fyrir pirringi í liðum

„Þegar maður er kominn á ákveðinn aldur er gott huga það því hvað maður getur gert til að njóta lífsins lengur. Hvort sem það er að styrkja liðina, bæta ónæmiskerfið eða hægja á öldrun, til dæmis hrukkumyndun. Ég byrjaði að taka inn kollagen frá Protis fyrir ári síðan til að fyrirbyggja frekari liðvandamál. Ég var farin að finna fyrir miklum pirringi í tánum sérstaklega.

Ég veit ekki hversu lengi ég hafði tekið kollagenið inn, en á ákveðnum tímapunkti fann ég að ég var orðin miklu betri af liðaverkjunum, sem versna alla jafna þegar það tekur að kólna. Þrátt fyrir að veturinn sé hafinn þá finn ég ekki lengur fyrir þessum ofsapirringi í tánum og ég er orðin mun betri í liðunum í fingrum."

Húðin ljómar

„Annað sem ég hef tekið eftir er að hár og neglur vaxa ótrúlega hratt á mér. Húðin hefur líka verið einstaklega góð og fín. Það er eins og hún ljómi. Ég myndi ekki segja að bólur hafi verið veigamikið vandamál hjá mér, en ég hef varla fengið eina einustu bólu síðan ég byrjaði að taka inn kollagen frá Protis.

Ég hef prófað að taka kollagenið inn í duftformi en það hentar mér ekki þar sem mér finnst bragðið ekki gott. Margir blanda því út í kaffi, en sjálf drekk ég ekki kaffi. Það hentar mér mjög vel að kollagenið frá Protis fæst í töfluformi. Ég get bara gleypt töfluna og þarf ekki að finna neitt bragð. Ég er líka rosalega léleg í að muna eftir að taka inn bætiefni, því ég borða ekki morgunmat. Til að sporna við að ég gleymi að taka inn kollagenið, þá hef ég dolluna á skrifborðinu mínu í vinnunni. Þá man ég eftir að taka það inn að minnsta kosti á virkum dögum. Svo á ég aukaskammt heima fyrir helgarnar."

Íslensk framleiðsla

„Það skiptir mig máli að vita hvaðan bætiefnin koma sem ég bæti inn í mitt mataræði. Kollagenið frá Protis er unnið úr íslenskum hráefnum og inniheldur kollagen úr íslensku fiskroði. Mér finnst gott að vita til þess að framleiðslan fari fram hér heima, enda treysti ég íslenskri framleiðslu og vil styrkja hana eftir fremsta megni," segir Jóhanna að lokum.

Um Protis® Kollagen

Kollagen er náttúrulegt prótín og eitt helsta byggingarefni líkamans. Gott að vita um Protis® Kollagen:

- Ekkert gelatín eða sykur.
- Meira magn virkra efna en hjá flestum samkeppnisaðilum.
- Engin aukaefni.
- Sýnilegur árangur á 30 dögum.
- Íslenskt hugvit og framleiðsla.

Protis® Kollagen er framleitt úr íslensku fiskroði hjá líftæknifyrirtækinu PROTIS. Varan er einstök blanda af bestu innihaldsefnum sem öll styðja við styrkingu á húð, hári og nöglum. Kollagen úr fiski er áhrifaríkara en kollagen úr landdýrum, þar sem upptaka úr meltingarvegi er betri.



Helstu innihaldsefni:

- SeaCol® er blanda af vatnsrofnu kollageni úr íslensku fiskroði og vatnsrofnu þorskprótíni úr íslenskum þorski. SeaCol® tekur þátt í að styrkja vefi líkamans og viðhalda teygjanleika.
- C-vítamín tekur þátt í myndun kollagens í líkamanum.
- Hýalúron-sýra er eitt mest rakagefandi efni náttúrunnar og viðheldur meðal annars raka húðarinnar.
- Kóensím Q10 er að finna í nær öllum frumum líkamans. Það er mikilvægt fyrir endurnýjun fruma eins og húðfruma.
- B2- og B3-vítamín, sink, kopar og bíótín fyrir hárvöxt, endurnýjun húðar og vöxt nagla. ■

Protis® Kollagen fæst í næsta apóteki, heilsuvöruverslun og stórvöruverslun.

FRÉTTABLAÐIÐ

Veganúar

KYNNINGARBLAÐ

LAUGARDAGUR 8. janúar 2022



Manuel og Ragna leggja mikla áherslu á umhverfisvæna framleiðslu og nota lífrænt vottað hráefni í framleiðslu sína. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Verðlaunaður vegan svaladrykkur

Kombucha er gerjaður svaladrykkur búinn til úr tei. Kombucha hefur verið bruggað í heimahúsum mjög lengi, sumir segja margar aldir. Vinsældir kombucha í heiminum aukast sífellt og er Ísland engin undantekning. Kombucha Iceland framleiðir íslenskt kombucha úr hreinum, náttúruvænum hráefnum án allra dýraafurða. **2**



Drykkirnir frá Kombucha Iceland fást í ýmsum bragðtegundum, með krækiberjabragði, engifer og glóaldinum, svo eitthvað sé nefnt. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Manuel og Ragna segja að fólk á Íslandi sé smátt og smátt að læra að meta kombucha. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Kombucha Iceland er fjölskyldufyrirtæki, rekið af hjónunum Rögnu Björk Guðbrandsdóttur og Manuel Plasencia Gutiérrez. Ragna kynntist kombucha upprunalega í gegnum Manuel, en hún segir það áhugamál hans að gerja ýmsa matvöru.

„Við urðum strax heilluð af kombucha. Kombucha er miklu meira en bara drykkur, það má segja að það sé heill heimur á bak við það. Sagan á bak við kombucha heillaði mig og eftir að hafa kynnast þessum bransa og fólkinu á bak við hann, varð ég enn meira heilluð og alveg viss um að þetta væri drykkur sem við vildum færa fólkinu," segir Ragna.

Manuel útskýrir að kombucha sé gerjaður drykkur búinn til úr ekta tei úr laufum plöntunnar Camellia sinensis.

„Það er hægt að nota grænt te, svart te, hvítt te, í raun hvaða te sem er. Út í þetta er bætt við sykri fyrir gerjunina og vatni. Þetta eru aðalinnihaldsefnin. Þegar þú blandar þeim saman og gerjar þau undir eftirliti, færðu að lokum þennan næringarríka og svalandi drykk, sem inniheldur allt það holla við te, auk þess sem kostir gerjunarinnar bætast við," upplýsir hann.

„Kombuchað okkar er hrátt, sem þýðir að það inniheldur lifandi gerla og ger sem er sagt að hafi góð áhrif á þarmaflóruna."

Manuel segir að sem framleiðendur ábyrgist þau ekki neinn heilsufarslegan ávinning af því að drekka kombucha, en bendir á að ef leitað er á netinu sé hægt að lesa fullt af reynslusögum frá fólki sem hefur fundið mun á heilsunni eftir að það fór að drekka kombucha reglulega.

„Við sem framleiðendur erum þó ekki að selja heilsudrykk. Við erum að selja hressandi svaladrykk sem má til dæmis fá sér í staðinn fyrir áfengi eða ef fólk fær mikla sykurlöngun, þá getur eitt glas af kombucha verið góður kostur í staðinn," segir hann.

„Við leggjum okkur fram um að nota hágæðahráefni, lífræn hráefni og engin aukaefni. Okkur er umhugað um að gera eins hollan drykk og við getum. En þó við getum ekki fullyrt að kombucha hafi heilsubætandi áhrif, þá getum við sagt að það er til fjöldi rannsókna sem sýna fram á heilsubætandi áhrif af tedrykkju, og te er aðalinnihaldsefnið í kombucha."

100% vegan vara

Kombuchað frá Kombucha Iceland er 100% vegan vara. Ekkert innihaldsefnanna kemur úr dýraríkinu og dýraafurðir eru heldur ekki notaðar við framleiðslu þess. Þau Ragna og Manuel nota einungis hágæðainnihaldsefni í framleiðsluna sem eru lífrænt vottuð og engum erfðabreyttum efnum er bætt í vörurnar.

> **Við leggjum okkur fram um að nota hágæða hráefni, lífrænt hráefni og engin aukaefni.**
>
> Manuel Plasencia Gutiérrez

„Til að gera drykkinn meira spennandi þá bragðbætum við hann með ýmsum ávöxtum og jurtum. Til dæmis með krækiberjum sem við nýtum úr íslenskri náttúru, engiferi, basil, jarðarberjum, rabarbara og fleiru," segir Manuel.

Ragna bætir við að ein bragðtegundin, Glóaldin, hafi árið 2019 unnið gullverðlaun í sínum flokki á Askinum, Íslandsmeistarakeppni í matarhandverki.

„Mörgum sem kunna að meta bjór finnst Glóaldin mjög góður, eflaust vegna þess að það eru humlar í honum. Það eru margir sem kunna að meta að geta fengið sér glas af kombucha í staðinn fyrir áfengan drykk," segir hún.

Þau Manuel og Ragna segjast vera með fullt af hugmyndum fyrir árið 2022. Stefnan er að stækka og flytja á stærri stað með framleiðsluna.

„Eitt af markmiðum okkar þetta ár er að stækka og kynna Kombucha Iceland fyrir stærri hópi fólks. Til dæmis fyrir fólki sem er ekki endilega með sérstakan áhuga á hollum lífsstíl. Við viljum gera drykkinn meira aðlaðandi fyrir fólk sem er bara að leita sér að svalandi drykk, en er ekki endilega að hugsa bara um hollustuna. Við erum til dæmis alltaf að prófa okkur áfram með nýjar bragðtegundir," segir Manuel.

„Við erum með hefðbundnar bragðtegundir sem við seljum í flöskum, eins og engifer, jarðarber, krækiber og glóaldin. En það eru nokkrir staðir þar sem við seljum kombucha á krana og þar prófum við nýju bragðtegundirnar," útskýrir hann.

Það er meðal annars hægt að kaupa kombucha, frá Kombucha Iceland, á krana í Veganbúðinni en einnig hjá Mamma veit best í Kópavogi, Ljómalind í Borgarnesi,



Kombucha með Glóaldinbragði vann gullverðlaun í sínum flokki í Askinum, Íslandsmeistarakeppni í matarhandverki.

hjá Frú Laugu í Laugardalnum, Vistveru á Selfossi og nýlega var líka opnaður kombucha-bar í versluninni Me og Mu í Garðabæ.

„Á þessum stöðum getur fólk keypt sér glas af kombucha eða komið með flöskurnar sínar og fyllt á þær," segir Manuel.

Umhverfisvæn framleiðsla

Þau Ragna og Manuel leggja áherslu á að öll framleiðsla þeirra sé umhverfisvæn og hafa þess vegna valið að nota glerflöskur sem umbúðir.

„Það eru okkar gildi að vera umhverfisvæn. Við hugsum um það í öllu ferlinu að henda sem minnstu og nota umhverfisvænar framleiðsluaðferðir. Það er okkur mjög hugleikið. Eitt af því sem við gerum til að vera umhverfisvæn er að bjóða upp á þessar áfyllingarstöðvar. Þannig getur fólk nýtt umbúðirnar sínar aftur," segir Ragna

„Við erum oft spurð hvort við tökum við flöskum því þær safnast saman heima hjá fólki. Það tímir ekki að henda þeim því þetta eru veglegar flöskur. Það er framtíðardraumurinn okkar að taka við flöskum og endurnýta þær. En þangað til bendum við á áfyllingarstöðvarnar."

Kombucha Iceland er tiltölulega ungt fyrirtæki en þau hjónin stofnuðu það árið 2017. Manuel hefur aftur á mót búið til kombucha heima hjá sér í fjölda ára. Margir velta fyrir sér hvaðan kombucha kemur upprunalega, en enginn veit það fyrir víst að sögn Manuels.

„Það hefur verið til lengi. Sumir segja í margar aldir, þá heimabruggað. Það eru til sögur um að kombucha hafi fyrst verið bruggað fyrir keisara í Kína. En þetta eru bara sögur," segir hann.

„Það eru svo ekki nema svona 20 til 25 ár síðan farið var að fjöldaframleiða kombucha, og vinsældir þess aukast sífellt. Þetta hefur orðið mjög vinsælt í Evrópu og Bandaríkjunum. Ísland er auðvitað lítill markaður en hann er að taka við sér."

Áhugi á hollum drykkjum eykst

Manuel segir að þar sem mjög lítill sykur sé í kombucha sé drykkurinn ekki sætur. Vegna gerjunarinnar sé hann súr og einnig innihaldi hann kolsýru sem verður til vegna gersins.

„Vegna þess að drykkurinn er ekki svo sætur þarf aðeins að venjast bragðinu af honum, en mér finnst hann mjög góður og frískandi. Engifer og glóaldin eru vinsælustu bragðtegundirnar en mér finnst glóaldin best," segir Manuel og Ragna bætir við:

„Þetta er líkt og með osta og vín. Þetta er bragð sem þarf að læra að meta og ekki öllum finnst þetta gott við fyrsta sopa, en ég hvet fólk til að smakka oftar en einu sinni."

Þegar hjónin fengu þá hugmynd að byrja að framleiða kombucha hér á landi, var það ekki til á íslenskum markaði. En stuttu eftir að þau hófu framleiðsluna var byrjað að flytja inn kombucha frá Bandaríkjunum til Íslands að sögn Manuels.

„Í fyrstu voru ekki margir hér á landi sem þekktu kombucha en smám saman jókst áhuginn og hann er enn að aukast," segir Manuel.

„Áhuginn á heilsuvörum er að aukast og margir leita eftir drykkjum með minni sykri og minna af viðbættum efnum. Þannig að sá hópur sem er farinn að drekka kombucha hér á Íslandi heldur áfram að stækka." ■

Kombucha Iceland í flöskum fæst í Krónunni, Hagkaupum, Nettó, Melabúðinni og Fjarðarkaupum ásamt einstaka veitingahúsum og kaffihúsum.

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

dr.organic®

CALENDULA LÍNAN

Sérstaklega fyrir viðkvæma og mjög þurra húð

Endurnæra og mýkja húð og hár á mildan hátt

Prófaðar af húðlæknum

Lyktarlausar vörur



VEGAN

Umbúðirnar eru úr endurvinnanlegu plasti



Til eru leiðir til þess að fá sér vegan húðflúr. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Grænkeravæn flúr

jme@frettabladid.is

Þó að margar gerðir af húðflúrsbleki séu grænkeravænar, þá innihalda margar dýraafurðir. Glýserín unnið úr dýrafitu er oft notað sem bindiefni ásamt gelatíni. Beinkol finnst einnig í svörtu bleki.

Aðalvandinn er þó efni og tæki sem notuð eru í eftirmeðferð og við ásetningu flúrsins. Stenslapappír er oft úr lanólíni, sem er efni sem kemur úr kindaull. Mörg efni og sápur sem mælt er með í eftirmeðferð, sem og einnota rakvélar sem húðflúrsstofur mæla með eru ekki vegan, þar sem í þeim má finna glýserín úr dýraafurðum.

Að auki innihalda margar gerðir smyrsla lanólín eða býflugnavax. Góðu fréttirnar eru þó þær að til er fjöldi grænkeravænna valkosta fyrir þau sem vilja skreyta hörund sitt. Því er full ástæða til að spyrja húðflúrslistamanninn um vörurnar sem hann eða hún notar.

UPPLÝSINGAR FRÁ VEGANSOCIETY.COM.

Settu svartasta skammdegið í kássuna

Hvað er notalegra á ísköldu janúarkvöldi en funheit og krydduð kássa með dúnmjúkum hrísgrjónum?

jme@frettabladid.is

Feijoada-svartbaunakássa er einn af frægustu þjóðarréttum Brasilíu og kveikir svo sannarlega undir skammdeginu með glæsibrag.

Hefðbundnar uppskriftir innihalda oftast grísakjöt eða nautakjöt og pylsur eins og chorizo eða farinheira, sem er portúgölsk, reykt grísapylsa.

Þessi einfalda útgáfa hentar fyrir grænkera nær og fjær og þarfnast svo sannarlega engra dýraafurða til að væta góminn. Einfaldast er að notast við forsoðnar baunir úr dós, en metnaðarfullir geta byrjað á að láta óverkaðar svartbaunirnar liggja í vatni yfir nótt og hægeldað svo samkvæmt upplýsingum á pakkningu.

Vanalega er rétturinn borinn fram með hrísgrjónum. Þessi kássa er bæði próteinrík út af baununum og stútfull af vítamínum út af grænmetinu. Svo er rétturinn eins og þétt faðmlag í matarformi. Uppskriftin miðast við tvo.

Feijoada-svartbaunakássa

- 1 laukur, skorinn í sneiðar
- 2 hvítlauksgeirar, afhýddir og kramdir
- 2 msk. olía
- 1 msk. reykt paprika
- 2 tsk. cummin-duft
- 1 stór gulrót, skorin í teninga
- 200 g sæt kartafla, afhýdd og skorin í teninga
- 125 g kartöflur, afhýddar og skornar í teninga
- 200 ml grænmetissoð
- 1 lárviðarlauf
- 1x400 g dós af svartbaunum (ekki skola)
- Salt og pipar eftir smekk
- Rifinn börkur af einni appelsínu

Notaðu stóra pönnu með háum hliðum eða steikarpott. Steiktu laukinn í olíu í 3-4 mínútur á miðlungshita, uns hann verður mjúkur. Bættu við kryddi og hvítlauk og steiktu í nokkrar sekúndur. Bættu við grænmeti og hrærðu uns kryddið þekur grænmetisbitana. Helltu soðinu út í ásamt lárviðarlaufinu og baununum (með safanum). Náðu upp suðu og leyfðu að malla í um 12 mínútur uns grænmetið er orðið mjúkt. Bættu við vatni ef rétturinn byrjar að þorna upp.

Taktu pottinn af hitanum og hrærðu rifnum appelsínuberki út í. Fiskaðu lárviðarlaufið upp úr og berðu fram með hrísgrjónum.

Fyrir þá sem vilja bæta við pylsum er tilvalið að skera uppáhalds veganpylsuna sína í medalíur og steikja og strá yfir réttinn í lokin. Rétturinn er svo jafnvel enn betri daginn eftir. ■



Feijoada er bæði hollur og góður réttur. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY







Sigurlaug Knudsen Stefánsdóttir segir að hjá SÓNÓ geti fólk uppgötvað eitthvað nýtt og kynnst nýjum bragðtegundum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Ný upplifun á einstökum stað

SÓNÓ er nýr grænmetis- og vegan veitingastaður á einstökum stað í Norræna húsinu, sem vill gefa fólki nýja upplifun í matargerð.

Í tilefni veganúar er allur matseðillinn vegan og það er spennandi samstarf við Bjórland og Berjamó fram undan.

„SÓNÓ var upphaflega hugarfóstur okkar Hildigunnar Einarsdóttur, sem varð til í fyrstu bylgju Covid, þegar öll okkar listræna vinna hvarf út í veður og vind. Þetta hófst sem samverustund okkar vinkvennanna í eldhúsinu þar sem við þjónuðum nokkrum vinum, en vatt fljótt upp á sig," segir Sigurlaug Knudsen Stefánsdóttir, sem er ávallt kölluð Silla. „Okkur gafst tækifæri til að hafa „pop up" veitingastað á Vagninum á Flateyri sumarið 2020, en þá dró Hildigunnur sig úr þessu að mestu og ég hef sinnt þessu linnulaust síðan með hjálp frábærs fólks. Við höfum svo verið hér í Norræna húsinu í rúmt ár.

Við erum grænmetis- og veganveitingastaður og bjóðum upp á árstíðabundinn mat, ávallt með jurtum nærumhverfisins í einhvers konar mynd," segir Silla. „Við leggjum áherslu á grænmeti, því það er vitað að aukin neysla grænmetis er ein besta leið einstaklingsins að hafa áhrif á umhverfi sitt til góðs, bæta heilsu sína og lífsgæði milljóna dýra sem þurfa annars að lifa við hörmulegar aðstæður í verksmiðjubúskap. Vonandi getum við verið hvati þess að einhverjir hugi að breytingum til batnaðar og sýnt þeim að grænmeti getur verið afskaplega góður matur."

Vilja bjóða nýja upplifun

„Hér getur fólk uppgötvað eitthvað nýtt, kynnst nýjum bragðtegundum og jafnvel áttað sig á að skógarkerfill er bara ansi góður á bragðið, að fíflablöð eru margfalt hollari en spínat og að illgresi er alls ekkert illt og ætti jafnvel bara að heita góðgresi.

Svo er húsið og staðsetningin okkar einstök. Norræna húsið er falinn gimsteinn í allra manna ásýnd, því fæstir átta sig á fjársjóðnum sem þetta hús og þetta svæði er, en það gerir heimsókn hingað enn skemmtilegri," segir Silla. „Við vonum að okkur takist að gera daginn eilítið betri hjá gestum, þó ekki sé nema bara um stund.

Til þessa hefur verið vegan möguleiki fyrir næstum allt á matseðlinum, en í tilefni veganúars ákváðum við að fara alla leið og hafa allt á matseðlinum einvörðungu vegan út mánuðinn," segir Silla. „Við erum líka að hefja samstarf við Bjórland og Berjamó sem ætla að vera birgjar okkar og para vínin og bjórinn okkar alfarið með matnum. Þetta eru spennandi fyrirtæki rekin af frábæru fólki og við erum ákaflega spennt fyrir samstarfinu." ■

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



Deloitte leitar að mannauðsstjóra

Við leitum að öflugum leiðtoga í starf mannauðsstjóra Deloitte. Viðkomandi þarf að búa yfir krafti, frumkvæði og metnaði og hafa ástríðu fyrir framþróun menningar og sjálfvirknivæðingu.

Mannauðsstjóri leiðir teymi þriggja HR Business Partners og ber ábyrgð á faglegri mótun mannauðsmála innan Deloitte á Íslandi í samvinnu við Deloitte erlendis.

Hæfniskröfur

- Stjórnunarreynsla og öflug þekking á starfsmannamálum er nauðsynleg
- Brennandi áhugi á faglegri þróun mannauðsmála
- Reynsla af alþjóðlegu viðskiptaumhverfi kostur
- Jákvæðni, þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum
- Þekking á ráðgjöf og/eða því umhverfi sem Deloitte starfar í er kostur
- Færni til að leiða teymi og ná fólki saman
- Mjög góð enskukunnátta
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi

Deloitte.

Deloitte er leiðandi þjónustuveitandi á sviði endurskoðunar og reikningsskila, tækni- og stefnumótunarráðgjafar, fjármálaráðgjafar, áhætturáðgjafar, skatta– og lögfræðiráðgjafar og tengdrar þjónustu. Alþjóðlegt net aðildarfélaga okkar spannar meira en 150 lönd með yfir 345.000 sérfræðinga sem saman stefna að því að veita ávallt framúrskarandi þjónustu.

Á Íslandi starfa um 260 frábærir einstaklingar á starfsstöðvum okkar 10 víðsvegar um landið og saman vinnum við að því að hafa þýðingarmikil áhrif á hvort annað, viðskiptavini og samfélag.

Umsóknarfrestur er til og með 18. janúar nk.

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

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

hagvangur.is

HAGVANGUR

Hjallastefnan

Fjármálastjóri

Hjallastefnan er kærleiksmiðuð og skapandi lýðræðisstefna. Lögð er áhersla á sveigjanlegt starfsumhverfi, jákvæðan vinnuanda og kærleiksrík samskipti.

Allt starf Hjallastefnunnar snýst um hamingju og árangur þeirra barna sem henni er treyst fyrir og um einlægni og samstöðu með öllum barnafjölskyldum.

Hjallastefnan leitar að metnaðarfullum einstaklingi í starf fjármálastjóra. Um er að ræða fjölbreytt starf er lýtur að fjármálum og rekstri fyrirtækisins.

Hjallastefnan er frumkvöðull í rekstri menntafélags sem á og rekur 15 leikskóla og þrjá grunnskóla í 11 sveitarfélögum. Fjármálastjóri starfar í miðlægu teymi á skrifstofu félagsins í Kópavogi.

Starfssvið:

- Umsjón og ábyrgð á daglegri fjármálastjórn.
- Umsjón, ábyrgð og eftirfylgni með fjárhags- og rekstraráætlunum.
- Greining og gerð stjórnendaupplýsinga.
- Kostnaðareftirlit, reikningshald og uppgjör.
- Umsjón og ábyrgð á milli- og ársuppgjörum.
- Samskipti og samningar við hagaðila.
- Aðkoma að fjölbreyttum verkefnum.
- Þátttaka í stefnumótun.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf á sviði viðskipta og/eða rekstrar. Meistarapróf æskilegt.
- 3-5 ára reynsla af sambærilegu starfi.
- Mjög góð þekking á reikningshaldi, uppgjörum og áætlanagerð.
- Reynsla af greiningarvinnu og framsetningu fjármálaupplýsinga.
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum.
- Reynsla af umbótaverkefnum og sjálfvirknivæðingu.
- Frumkvæði, áhugi og metnaður í starfi.
- Hæfni til að starfa sjálfstætt og í hópi.

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 17. janúar næstkomandi.

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

Umsjón með starfinu hefur Jensína K. Böðvarsdóttir (jensina@vinnvinn.is) og Hilmar G. Hjaltason (hilmar@vinnvinn.is).

vinnvinn
RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF

Qair

Assistant Project Manager

Qair Iceland is a part of the Qair group which is a global independent power producer in 16 countries. The group targets 1GW in operation in 2022 and over 3GW in 2025. Qair Iceland is currently developing a project pipeline of about 800 MW in Iceland. Furthermore, it is the largest shareholder of Arctic Hydro, an Icelandic hydropower developer and operator of small to medium sized hydro plants. Qair Iceland is also the sole owner of Vistafl, an electricity trading company.

Qair Iceland is looking for an assistant project manager to assists in wind project development at all stages, from prospecting to commissioning.

The assistant project manager is based in Reykjavik at the Qair Iceland office, with occasional trips to project sites and international offices.

Main tasks:

- Design economically viable projects respecting national and international procedures.
- Coordinate with utilities, off-takers, the administration, landowners, and users to ensure smooth implementation of projects.
- Direct and coordinate feasibility studies, including environmental impact assessments and technical studies.
- Design layout and optimize project plans using CAD and GIS tools.
- Participate in elaborating, writing and following up with administrative documents and obtain authorisations, including project development activities such as maps, plans, calculations, and meetings.
- Develop and maintain relationships with key accounts and other relevant stakeholders.
- Participate, create, and host outside communication and events.

Experience and skills required:

- Master's degree in Electrical, Civil or Mechanical Engineering preferred.
- Experience in project development would be an advantage.
- Comfortable with standard IT tools and AutoCAD.
- Experience with GIS would be an advantage.
- Good communication and writing skills.
- Must be fluent in English and Icelandic, French would be a plus.

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

The application deadline is January 18th.

Apply for the job at **www.vinnvinn.is**.

Jensína K. Böðvarsdóttir (jensina@vinnvinn.is) and Hildur J. Ragnarsdóttir (hildur@vinnvinn.is) at Vinnvinn, oversee the recruitment process.

vinnvinn
RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF

RL

Reiknistofa lífeyrissjóða

Reiknistofa lífeyrissjóða (RL) er í eigu tíu lífeyrissjóða sem eiga hugbúnaðarkerfið Jóakim en síðar á árinu mun félagið taka við rekstri þess. Jóakim heldur m.a. utan um iðgjaldainnheimtu, réttindaskráningu sjóðfélaga, lífeyrisgreiðslur, lánaumsýslu, verðbréfavörslu og eignasafn lífeyrissjóða. Kerfið er einnig notað af ýmsum aðilum utan eigendahóps RL.

Starfsemi lífeyrissjóða hefur vaxið hratt undanfarin ár og um leið hafa þarfir og kröfur um sterkari tæknilega innviði og stafræna þróun aukist samfara því. RL býður því upp á starfsumhverfi þar sem reynir á vilja til þróunar og vaxtar án þess að slakað sé á kröfum um gæði og öryggi í rekstri.

Vilt þú móta tæknilega framtíð lífeyrissjóða?

RL leitar að öflugum og sveigjanlegum stjórnendum til þess að leiða tæknilegt starf félagsins og þjónustu þess við notendur og byggja upp öfluga liðsheild með okkur.

Stjórnandi þróunar og rekstrar

Helstu verkefni eru stjórnun hugbúnaðarverkefna og rekstrar með öflugum hópi sérfræðinga. Viðkomandi verður lykilaðili í mótun og vinnu við tæknilega framtíðarsýn fyrir félagið og eigendur þess. Leitað er að kraftmiklum og sveigjanlegum stjórnanda með mikla þekkingu og reynslu af rekstri hugbúnaðarkerfa sem hefur getu til að byggja upp öflugt teymi.

Stjórnandi þjónustu

Helstu verkefni eru að byggja upp og leiða starf þjónustuhóps og sjá til þess að notendur fái framúrskarandi þjónustu. Viðkomandi mun gegna mikilvægu hlutverki við mótun framtíðarsýnar félagsins. Leitað er að kraftmiklum og sveigjanlegum stjórnanda sem hefur mikla reynslu við að sinna tæknilegri þjónustu.

RL leitar einnig að hugbúnaðarsérfræðingum, sérfræðingi í kerfisrekstri og sérfræðingum í þjónustuteymi og verða störfin auglýst síðar.

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

Umsóknarfrestur er til og með 19. janúar næstkomandi.

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

Umsjón með starfinu hafa Hilmar G. Hjaltason (hilmar@vinnvinn.is) og Hildur J. Ragnarsdóttir (hildur@vinnvinn.is).

vinnvinn
RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF

Landskerfi bókasafna

Landskerfi bókasafna er hlutafélag í eigu ríkis og sveitarfélaga. Tilgangur þess er að reka upplýsinga- og skráningarkerfi fyrir bókasöfn og eftir atvikum önnur söfn á Íslandi og veita þeim tengda sérfræðiþjónustu.

Landskerfið rekur bókasafnakerfið Gegni, leitargáttina leitir.is og Rafbókasafnið og þjónustar um 300 bókasöfn. Starfsmenn félagsins eru átta talsins.

Nánari upplýsingar má finna á www.landskerfi.is.

Sérfræðingar í þjónustu við bókasöfn

Landskerfi bókasafna leitar að metnaðarfullu starfsfólki til að sinna fjölbreyttum verkefnum við innleiðingu og rekstur nýrra skýjalausna auk notenda- og kerfisþjónustu við söfn. Viðkomandi verða hluti af teymi, sem vinnur að endurnýjun kerfa með áherslu á stafræna þjónustu bókasafna.

Helstu verkefni eru meðal annars:

- Aðstoð við uppsetningu og rekstur nýs bókasafnakerfis og leitargáttar.
- Aðstoð við uppsetningu stafrænnar þjónustu með þarfir notenda að leiðarljósi.
- Framleiðsla á kennsluefni ásamt miðlun og kennslu.
- Notenda- og kerfisþjónusta við söfn.
- Verkefni tengd vefþjónustum og gögnum.
- Önnur tilfallandi verkefni.

Hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Starfsreynsla af bókasafni eða menntun á því sviði er kostur.
- Reynsla af kennslu og gerð kennsluefnis er kostur.
- Sjálfstæði í starfi og ögun í vinnubrögðum.
- Góð samskiptahæfni, þjónustulund og geta til að vinna í teymi.
- Frumkvæði, drifkraftur og álagsþol.
- Gott vald á íslensku og ensku í rituðu og mæltu máli.
- Mjög góð tölvufærni.

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

Umsóknarfrestur er til og með 17. janúar næstkomandi.

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

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

vinnvinn
RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF

Sviðsstjóri þjónustusviðs

Náttúruhamfaratrygging Íslands

Við leitum að fjölhæfum og úrræðagóðum sviðsstjóra þjónustusviðs sem býr yfir færni til að leggja mat á mikilvægi verkefna og forgangsraða í samræmi við það. Við leggjum mikla áherslu á liðsheild og vinnum saman sem teymi. Við fögnum fjölbreytileika og temjum okkur opin tjáskipti þar sem allar skoðanir eiga rétt á sér. Við kunnum að meta frumkvæði og umbótahugsun, því við erum sífellt að leita að betri og skilvirkari leiðum til að sinna hlutverki okkar. Við erum glaðlynd og jákvæð gagnvart áskorunum í starfinu og leggjum áherslu á að finna einstakling sem passar vel inn í okkar vinnustaðamenningu.

Helsta ábyrgðarsvið sviðsstjóra:

- Verkefnastjórnun þjónustuvers og ýmissa sérverkefna
- Umsjón með þróun og viðhaldi upplýsingatæknikerfa og samskipti við þjónustuaðila þeirra
- Ábyrgð á upplýsingaöryggi
- Umsjón með skjala- og gæðastjórnun NTÍ
- Umsjón með þjálfun nýrra starfsmanna og verktaka sem vinna í upplýsingakerfum NTÍ

Lykilkröfur til sviðsstjóra:

- Frumkvæði, skipulagsfærni og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Reynsla af verkefnastjórnun
- Víðtæk þekking á upplýsingatækni
- Færni í skýrslugerð, bæði á íslensku og ensku
- Framúrskarandi samskiptafærni, þjónustulund og jákvætt viðmót
- Menntun sem nýtist í starfi

Umsóknarfrestur er til og með **15. janúar 2022**. Umsókn óskast fyllt út á **www.intellecta.is** og þarf henni að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Umsóknir gilda í sex mánuði frá dagsetningu auglýsingar. Áhugasamir einstaklingar óháð kyni eru hvattir til að sækja um.

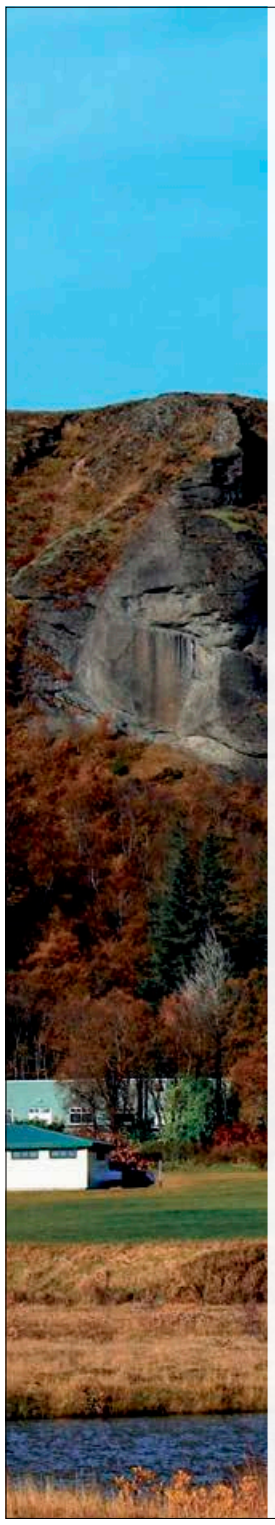
NTÍ er opinber stofnun sem hefur það hlutverk að vátryggja eignir gegn náttúruhamförum. Að jafnaði eru 5-6 starfsmenn hjá NTÍ, en þegar stórir tjónsatburðir eiga sér stað geta orðið miklar breytingar á starfsmannafjölda til skemmri tíma. Kynningarmyndband um NTÍ má finna hér:

Hér má einnig nálgast starfslýsinguna:

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi viðeigandi stéttarfélags og fjármálaráðherra f.h. ríkissjóðs.

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

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir



SKAFTÁRHREPPUR

Hjúkrunarforstjóri Klausturhóla

Hjúkrunar- og dvalarheimilið Klausturhólar á Kirkjubæjarklaustri auglýsir stöðu hjúkrunarforstjóra lausa til umsóknar. Um 100% starf er að ræða.

Starfssvið hjúkrunarforstjóra:

- Stjórnun og ábyrgð á daglegum rekstri, áætlanagerð og mannauðsmálum heimilisins
- Fagleg forysta á sviði hjúkrunar og umönnunar á heimilinu
- Ábyrgð á stefnumótun og framfylgd stefnu
- Samskipti við hagsmunaaðila heimilisins

Menntunar- og hæfniskröfur:

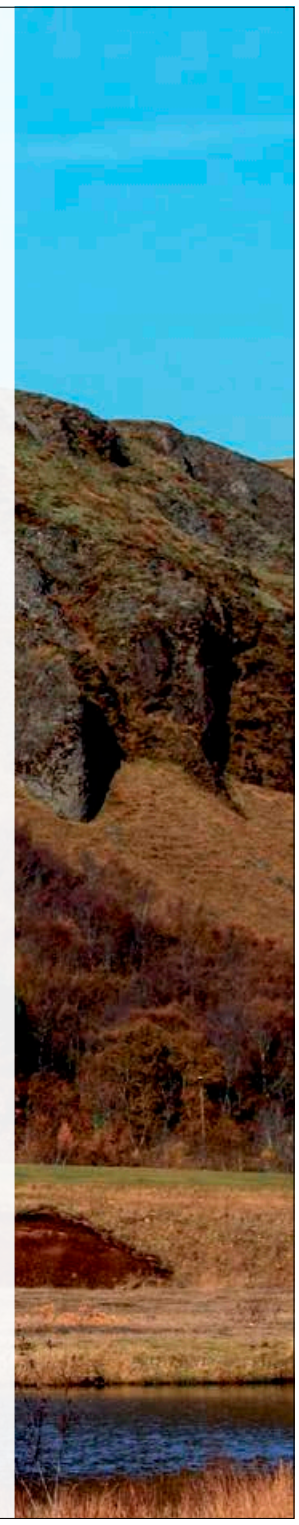
- Réttindi til að starfa sem hjúkrunarfræðingur
- Þekking og reynsla af rekstri og stjórnun á sviði öldrunarmála er æskileg
- Framúrskarandi færni í mannlegum samskiptum og geta til að vinna sjálfstætt og skipulega
- Framsýni, metnaður og drifkraftur
- Hæfni til að skapa góða liðsheild ásamt jákvæðu og lausnamiðuðu hugarfari
- Góð íslensku- og enskukunnátta í ræðu og riti

Klausturhólar er glæsilegt hjúkrunar- og dvalarheimili með 17 hjúkrunarrými, tvö dvalarrými og eitt dagdvalarrými. Ný og vel búin hjúkrunarálma var tekin í notkun árið 2006. Samstarf er milli Klausturhóla og Heilbrigðisstofnunar Suðurlands sem starfrækir heilsugæslustöð á Kirkjubæjarklaustri. Á Kirkjubæjarklaustri er grunnskóli, tónlistarskóli og leikskóli. Þar er góð aðstaða til íþróttaiðkunar í nýrri íþróttamiðstöð með sundlaug, íþróttasal og tækjasal. Náttúrufegurð í Skaftárhreppi er rómuð og mikil uppbygging á sér stað, einkum í ferðaþjónustu. Skaftárhreppur er hluti af Kötlu jarðvangi og Vatnajökulsþjóðgarði. Nánari upplýsingar má finna á **www.klaustur.is**.

Umsóknarfrestur er til og með **14. janúar 2022**. Umsókn óskast fyllt út á **www.intellecta.is** og þarf henni að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Áhugasamir einstaklingar, óháð kyni, eru hvattir til að sækja um starfið. Laun eru samkvæmt kjarasamningi Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga og Sambands íslenskra sveitarfélaga.

Nánari upplýsingar veita Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) og Hafdís Ósk Pétursdóttir (hafdis@intellecta.is) í síma 511 1225.

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir



rue de net

Hefur þú áhuga á viðskiptum og tækni?

Rue de Net er hugbúnaðarhús í upplýsingatækni sem aðstoðar framúrskarandi fyrirtæki við val og innleiðingu á viðskipta- og verslunarlausnum. Rue de Net er á fullri ferð með viðskiptavinum sínum úr skápnum í skýið, með því að bjóða nýjustu tækni, gæðavörur og persónulega þjónustu.

Við siglum nú inn í nýtt ár með fullt af spennandi verkefnum framundan og leitum því að flottum einstaklingum til að styrkja okkar frábæra hóp.

Við leitum að:

FORRITURUM — RÁÐGJÖFUM — VERKEFNASTJÓRUM — PRÓFURUM

Viltu slást í lið með okkur?

Skannaðu kóðann fyrir frekari upplýsingar

VERKÍS



Holmen sundhöll
Bygging ársins í Noregi

BIM stjóri í verkefnum

Vegna góðrar verkefnastöðu og þróunar á verklagi viljum við bæta við öflugum einstaklingum í okkar frábæra starfsmannahóp. Ef þú brennur fyrir tæknibyltingu í mannvirkjagerð, þverfaglegri samvinnu og samræmingu hönnunar þá gæti þetta starf átt við þig. Starfið felst í því að vera BIM stjóri í verkefnastjórnunarhóp Verkís í mjög fjölbreyttri verkefnaflóru bygginga-, samgöngu-, innviða-, orku- og iðnaðarverka.

Verkís er leiðandi ráðgjafarfyrirtæki í BIM á Íslandi. Síðustu ár hefur Verkís tekið í notkun BIM aðgerðaáætlun, skýlausnir við samræmingu og árekstragreiningu, þrívíða leiserskönnun, sýndarveruleikafundi og skýlausnir við hönnunarrýni ásamt því að taka fyrstu skrefin í átt að aukinni sjálfvirkni í hönnun.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Uppsetning og aðlögum BIM aðgerðaráætlunar fyrir verkefni
- Eftirfylgni með BIM ferli verkefna
- Leiða samræmingu líkana einstakra fagþátta í verkefnum
- Þáttaka í BIM þróun Verkís

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af BIM, samræmingu hönnunar og þverfaglegri vinnu
- Reynsla á sviði verkefnastjórnunar
- Reynsla í BIM tengdum hugbúnaði eins og t.d. Revit, Civil 3D, MagiCAD, Dynamo, BIM 360/ACC og Navisworks
- Auðvelt með að læra á nýjan hugbúnað og taka upp nýtt verklag
- Sjálfstæði í vinnubrögðum
- Gott vald á íslensku og ensku, þekking á Norðurlandamáli er kostur

VIÐ ERUM STERK LIÐSHEILD

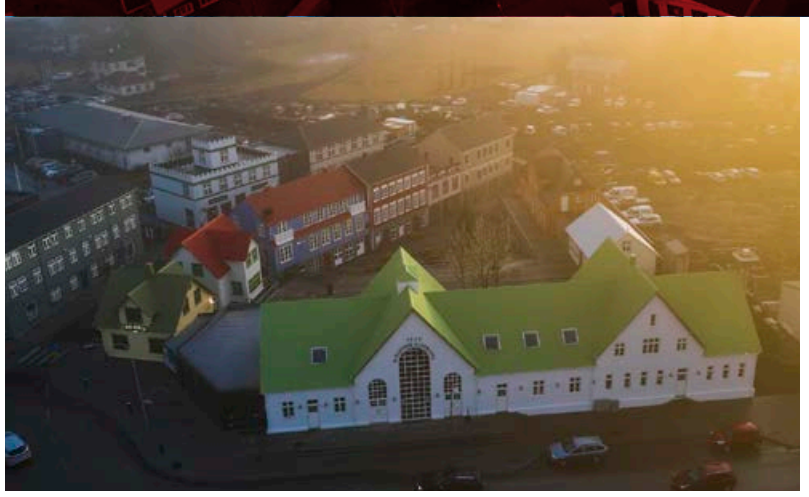
Hjá Verkís starfa yfir 300 manns að fjölbreyttum verkefnum á Íslandi og erlendis. Starfsfólkið hjá Verkís myndar sterka liðsheild sem býr yfir mikill þekkingu og getur tekist á við krefjandi verkefni. Við leggjum okkur fram við að tryggja starfsfólki okkar góðan og eftirsóknarverðan vinnustað þar sem hver og einn nær að nýta hæfileika sýna og þekkingu sem best.

Nánari upplýsingar veitir
Elín Greta Stefánsdóttir mannauðsstjóri, egs@verkis.is
Umsóknarfrestur er til og með 19. janúar 2022. Sótt er um á umsokn.verkis.is

Sæktu um með QR kóðanum



Framtíðarstarf á nýjasta hjúkrunarheimili landsins



Langar þig að vinna á nýju og glæsilegu hjúkrunarheimili HSU á Selfossi, þar sem allur aðbúnaður er eins og best verður á kosið?

Um er að ræða fjölbreytt störf á skemmtilegum og metnaðarfullum vinnustað, þar sem lögð er áhersla á einstaklingsbundna umönnun íbúa, fagmennsku, umhyggju og virðingu fyrir skjólstæðingum.

Við erum að leita að hjúkrunarfræðingum, sjúkraliðum og ófaglærðum til starfa frá og með 1. mars. Umsóknir á starfatorg.is.

JAFNLAUNAVOTTUN
2020 - 2023

HEILBRIGÐISSTOFNUN
SUÐURLANDS



Er framtíð þín hjá okkur...

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

VIÐ BYGGJUM UPP SAMFÉLÖG

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

VERKEFNASTJÓRI
Stjórnun verkefna með sérstaka áherslu á ýmis konar íþróttamannvirki á Byggingasviði.

RAFMAGNSVERKFRÆÐINGUR
Hönnun rafkerfa fyrir ýmsar gerðir mannvirkja, stjórnun verkefna, viðhald og endurnýjun rafkerfa á Byggingasviði.

BURÐARVIRKJAHÖNNUÐUR
Hönnun burðarvirkja fyrir ýmsar gerðir mannvirkja s.s. opinberar byggingar, íþróttamannvirki og samgöngumannvirki á Byggingasviði.

HLJÓÐVERKFRÆÐINGUR
Hljóðhönnun í fjölbreyttum hönnunarverkefnum s.s. fyrir atvinnuhúsnæði, samgöngumannvirki og skipulagsverkefni á Byggingasviði.

HÖNNUÐUR STJÓRNKERFA
Greining og hönnun stjórnkerfa ásamt forritun stýrivéla í virkjunum, tengivirkjum, veitukerfum og iðnaði á Orku- og iðnaðarsviði.

STRAUMFRÆÐINGUR
Notkun tölulegra straumfræðilíkana við úrlausn fjölbreyttra verkefna á Orku- og iðnaðarsviði.

BYGGINGAHÖNNUÐUR
Fjölbreytt hönnunarverkefni, gerð kostnaðaráætlana og eftirlit í verkefnum á sviði virkjana, veitna og iðnaðar á Orku- og iðnaðarsviði.

HÖNNUÐUR VEITNA OG OFANVATNSLAUSNA
Hönnun veitna með áherslu á vatns- og fráveitur ásamt hönnun blágrænna ofanvatnslausna á Samgöngu- og umhverfissviði.

HÖNNUÐUR Á SVIÐI JARÐTÆKNI
Hönnun, rannsóknir og sýnatökur á sviði jarðtækni í tengslum við ýmsar tegundir mannvirkja á Samgöngu- og umhverfissviði.

JARÐFRÆÐINGUR
Vettvangsvinna við jarðrannsóknir vegna mannvirkjagerðar, sýnataka og prófanir á Samgöngu- og umhverfissviði.

TÆKNITEIKNARI
Gerð teikninga og þrívíddarlíkana í AutoCAD, Inventor og Revit ásamt útgáfu teikninga og utanumhaldi teikningaskráa á ýmsum markaðssviðum Verkís.

Nánari upplýsingar veitir:

Elín Greta Stefánsdóttir mannauðsstjóri, egs@verkis.is

Umsóknarfrestur er til og með 19. janúar. Sótt er um á umsokn.verkis.is

Sæktu um með QR kóðanum

WÜRTH GROUP

SÖLUSTJÓRI
HJÁ WÜRTH Á ÍSLANDI EHF

Würth á Íslandi óskar að ráða reynslumikinn og árangursdrifinn sölustjóra. Leitað er að kröftugum og söludrifnum einstaklingi með árangursríka reynslu af sölustjórnun.
Starf sölustjóra felst í að tryggja að sölumarkmiðum sé náð í samræmi við áherslur og stefnu fyrirtækisins. Sölustjóri ber ábyrgð á að sölumenn fyrirtækisins séu með þá söluþjálfun og þá þekkingu á söluvörum fyrirtækisins sem þarf til að þjónusta viðskiptavini eins faglega og hægt er.
Sölustjóri ber ábyrgð á að allir sölumenn fyrirtækisins veiti frábæra þjónustu og viðhaldi þannig núverandi viðskiptasamböndum og afli nýrra viðskiptavina.

Helstu viðfangsefni og ábyrgð:
- Skipuleggja sölusvæðin og hafa umsjón með og stýra sölumönnum fyrirtækisins.
- Skipulagning og umsjón með núverandi viðskiptatengslum og öflun nýrra.
- Skipulagningu og umsjón með viðburðum og kynningum.
- Móta sölustefnu fyrirtækisins í samráði við framkvæmdastjóra.
- Taka þátt í markaðsetningu á vörum og þjónustu fyrirtækisins.
- Þátttaka í áætlana-, tilboðs- og samningagerð.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Menntun sem nýtist í starfi.
- Árangursrík reynsla af sölustjórnun.
- Frumkvæði, drifkraftur, útsjónarsemi.
- Framúrskarandi samskiptahæfileikar og hæfni í mannlegum samskiptum.
- Sjálfstæð vinnubrögð og hæfileiki til hópvinnu.
- Góð almenn tölvukunnátta, sérstaklega í Excel.
- Góð færni í að tala og skrifa íslensku og ensku .

Umsóknarfrestur er til og með 20 janúar 2022.
Með umsókninni þarf að fylgja ferilskrá og kynningarbréf og sendist til haraldur@wurth.is.
Farið verður með allar fyrirspurnir sem trúnaðarmál.

Nánari upplýsingar um Würth á Íslandi ehf er á www.wurth.is



Forseti Heilbrigðisvísindasviðs

HÍ

Háskóli Íslands leitar að öflugum leiðtoga fyrir Heilbrigðisvísindasvið sem er eitt af fimm fræðasviðum háskólans. Forseti Heilbrigðisvísindasviðs starfar í umboði rektors. Hann er æðsti yfirmaður og akademískur leiðtogi fræðasviðsins og stjórnar daglegri starfsemi þess. Með forseta fræðasviðs starfar öflugt teymi stjórnenda og sérfræðinga.

Ráðið verður í starfið til fimm ára frá 1. júlí 2022. Á grundvelli laga nr. 85/2008 um opinbera háskóla og reglur sem háskólaráð hefur sett getur rektor ákveðið að framlengja ráðningu forseta fræðasviðs til fimm ára í senn. Forseti fræðasviðs er ráðinn af rektor að fenginni umsögn sérstakrar nefndar um ráðninguna.

Helstu verkefni og ábyrgð
- Stjórnun, útfærsla og framkvæmd stefnu Háskóla Íslands, HÍ26, á vettvangi fræðasviðs.
- Fjármál og rekstur fræðasviðs og stofnana sem undir það heyra.
- Gæði kennslu, rannsókna og þjónustu.
- Starfsmannamál.
- Stuðla að og styðja við öfluga liðsheild og faglegt samstarf.
- Tengsl við innlenda og erlenda samstarfsaðila.
- Stjórnsýsla og stoðþjónusta fræðasviðsins.

Hæfniskröfur
- Dósentshæfi skv. formlegu mati.
- Þekking og reynsla á alþjóðlegu háskólaumhverfi.
- Leiðtogahæfileikar.
- Metnaðarfull og skýr framtíðarsýn.
- Rík samskiptahæfni.
- Farsæl reynsla af stjórnun og stefnumótun.

Frekari upplýsingar um starfið
Laun eru samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og viðkomandi stéttarfélag hafa gert. Starfshlutfall er 100%. Með umsókn þarf að fylgja greinargerð um framtíðarsýn umsækjanda og hvernig hann hyggst vinna samkvæmt stefnu HÍ 2021-2026.

Öllum umsækjendum verður svarað og þeim tilkynnt um ráðstöfun starfsins þegar ákvörðun hefur verið tekin.

Við ráðningu í störf við HÍ er tekið mið af jafnréttisáætlun skólans: hi.is/haskolinn/jafnrettisaaetlun#markmid2.
Vakin er athygli á málstefnu HÍ: hi.is/haskolinn/malstefna_haskola_islands.

Umsóknarfrestur er til og með 07.02.2022
Nánari upplýsingar veitir: Ragnhildur Ísaksdóttir, **525 4355, ragnhildurisaks@hi.is**.

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

SKORRI
SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM

Skorri ehf. leitar að laghentum framtíðarstarfsmanni í afgreiðslu og þjónustustörf.

Þarf að geta byrjað sem fyrst.
Vinnutíminn er mán-fös 08:15-17:30.
Umsóknir sendist á netfangið larus@skorri.is fyrir 17. janúar 2022.



Samtök sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu

Verkefnastjóri

Vilt þú taka þátt í að efla samstarf sveitarfélaga og atvinnulífs um ferðamál á höfuðborgarsvæðinu?

Samtök sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu (SSH) leita að drífandi verkefnastjóra til að stýra samstarfsvettvangi um áfangastaðinn höfuðborgarsvæðið.
Leitað er að **lausnarmiðuðum og hugmyndaríkum verkefnastjóra** til að taka þátt í metnaðarfullri uppbyggingu ferðaþjónustu innan samstarfsvettvangs sveitarfélaga og atvinnulífs á höfuðborgarsvæðinu.
Um nýtt og spennandi starf er að ræða og er ráðningin tímabundin til eins árs.

Upplýsingar um starfssvið og hæfniskröfur má finna á heimasíðu **www.alfred.is og www.ssh.is**

Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir um að sækja um starfið með því að senda kynningarbréf og starfsferilskrá gegnum **https://alfred.is/starf/verkefnastjori-66**.
Í kynningarbréfi skal gerð grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðning fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Umsóknarfrestur er til og með 9. janúar 2021

ÁS STYRKTARFÉLAG

Yfirþroskaþjálfi
Spennandi og fjölbreytt starf við Vinnu og virkni

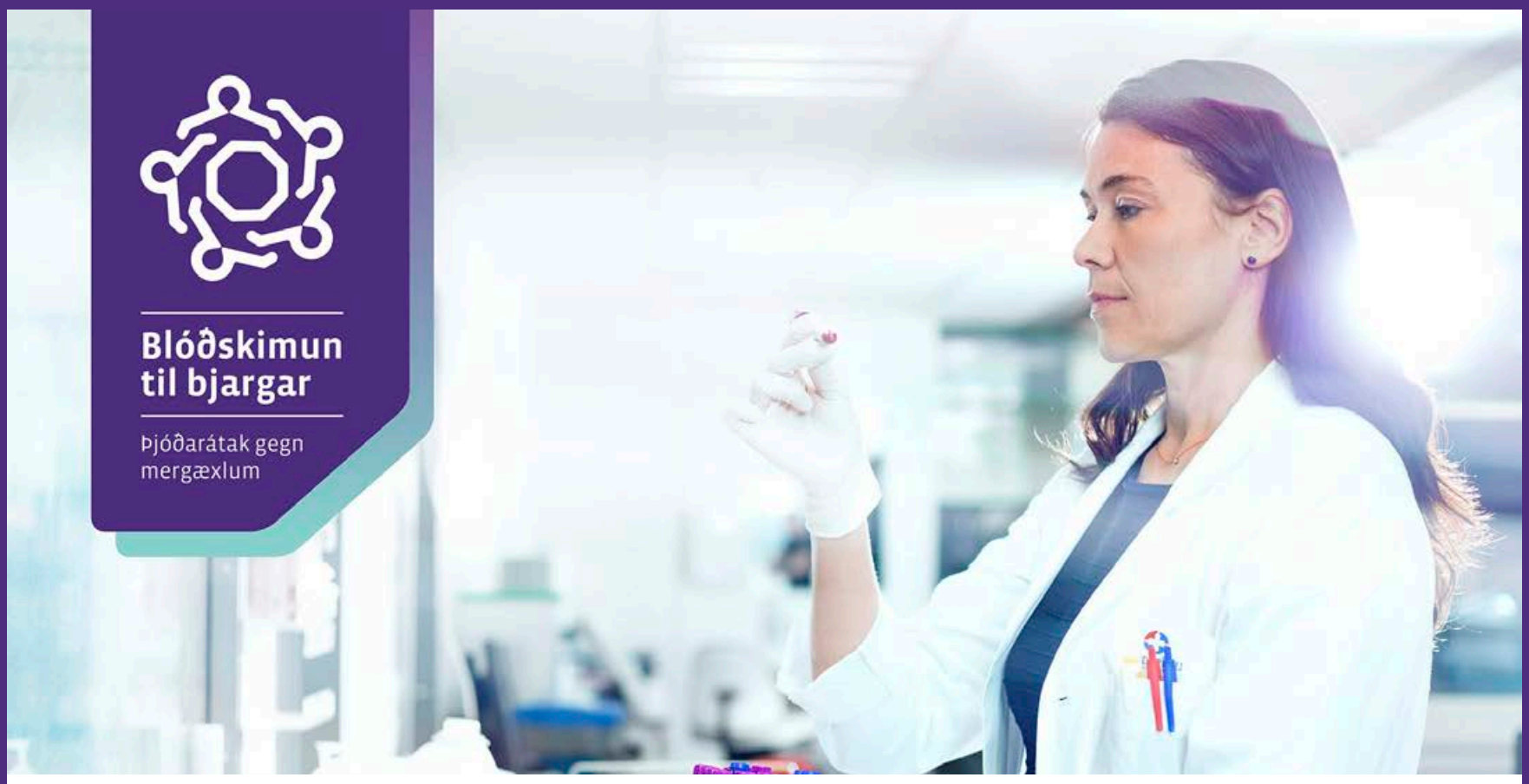
Ás styrktarfélag óskar eftir yfirþroskaþjálfa í 100% starf í Ás vinnustofu, Ögurhvarfi 6. Um er að ræða vinnustað með vinnu- og virknitilboði fyrir fullorðið fólk með fötlun, vinnutíminn er á tímabilinu frá kl. 8.00-16.30 virka daga.
Staðan er laus strax eða eftir nánari samkomulagi.

Helstu verkefni og ábyrgð:
- Ber ábyrgð á og skipuleggur faglegt starf á vinnusvæðum í samvinnu við forstöðumann
- Kemur að starfsmannamálum í samvinnu við forstöðumann
- Veita starfsmönnum faglega ráðgjöf og fræðslu
- Umsjón og eftirfylgd með dagskipulagi
- Situr í fagteymi vinnu og virkni
- Vinnur eftir gæðaviðmiðum og lýsingum
- Er staðgengill forstöðumanns í fjarveru hans

Hæfniskröfur:
- B.A. próf í í þroskaþjálfafræðum og starfsréttindi til að starfa sem þroskaþjálfi eða háskólapróf sem nýtist í starfi
- Þekkingar á sviði þjónustu við fatlað fólk og ríkjandi hugmyndfræði
- Tölvufærni í word, excel og power point ásamt góðrar íslensku- og enskukunnáttu
- Þarf að geta unnið undir álagi og eiga auðvelt með að tileinka sér nýjungar
- Að minnsta kosti 5 ára starfsreynsla í sambærilegu starfi
- Góð samskipta- og samstarfsfærni og sjálfstæð vinnubrögð

Nánari upplýsingar veitir Halldóra Þ. Jónsdóttir í síma 4140500 á virkum dögum. Atvinnumsókn ásamt ferilskrá sendist á halla@styrktarfelag.is. Upplýsingar um félagið má finna á heimasíðu þess www.styrktarfelag.is,

Umsóknarfrestur er til 17. janúar 2022.
Við hvetjum áhugasama, óháð kyni og uppruna að sækja um.
Laun eru samkvæmt gildandi kjarasamningum Áss styrktarfélags.



Starf hjúkrunarfræðings er laust til umsóknar

Auglýst er eftir hjúkrunarfræðingi (study nurse/study coordinator) í 100% starf við vísindarannsóknina Blóðskimun til bjargar, skimunarrannsókn og lyfjarannsókn við Læknadeild Háskóla Íslands. Rannsóknin er einstök á heimsvísu. Markmið hennar er að rannsaka árangur skimunar fyrir góðkynja einstofna mótefnahækkun (MGUS) sem er forstig mergæxlis. Verkefnið er unnið í samstarfi við Háskóla Íslands, Landspítala, Krabbameinsfélag Íslands, Binding Site í Bretlandi og International Myeloma Foundation. Starfið gefur einstaka innsýn og reynslu af rannsóknarvinnu og klínísku starfi.

Starfssvið

Hjúkrunarfræðingurinn mun tilheyra rannsóknarteymi verkefnisins og koma að bæði uppvinnslu og eftirfylgd í skimunarrannsókn og uppvinnslu og meðferð í lyfjarannsókn. Skimunarrannsóknin fer að mestu fram í móttökusetri Blóðskimunar, Skógarhlíð 8 en einnig eru reglubundið settar upp skammtímamóttökustöðvar á landsbyggðinni. Lyfjarannsóknin fer að mestu fram á LSH. Starfsmaðurinn mun hafa tækifæri til að hafa áhrif á mótun starfsins. Um er að ræða rannsóknaverkefni sem byggir á fjármögnun með rannsóknastyrkjum og er starfið bundið við slíka fjármögnun.

Önnur helstu verkefni eru:

- Innköllun og móttaka þátttakenda
- Viðtöl og sýnatökur skv. nákvæmum verkferlum
- Meðferð, flokkun og skráning sýna
- Gagnaskráning
- Þátttaka í þróun verkferla
- Krabbameinslyfjagjöf og eftirfylgd

Menntunar- og hæfniskröfur

- Íslenskt hjúkrunarleyfi
- Reynsla af vinnu við vísindaverkefni er kostur
- Þekking á good clinical practice (GCP) er kostur
- Reynsla af hjúkrun krabbameinsveikra og krabbameinslyfjagjöf er kostur
- Reynsla af því að vinna í teymi
- Sjálfstæð, skipulögð og lausnamiðuð vinnubrögð
- Framúrskarandi samskiptahæfni, nákvæmni, útsjónarsemi
- Mjög góð íslensku- og enskukunnátta í ræðu og riti
- Gott vald á upplýsingatækni og hæfni til að tileinka sér nýjungar á því sviði

Viðkomandi verður að geta hafið störf sem fyrst. Öllum umsóknum verður svarað og umsækjendum tilkynnt um ráðstöfun starfsins þegar ákvörðun hefur verið tekin. Umsóknir geta gilt í sex mánuði frá lokum umsóknarfrests. Laun eru samkvæmt kjarasamningi fjármálaráðherra og hlutaðeigandi stéttarfélags.Við ráðningar í störf við Háskóla Íslands er tekið mið af jafnréttisáætlun Háskólans.

Eftirfarandi gögn skulu fylgja umsókninni: ferilskrá, staðfest afrit af prófskírteinum, meðmælabréf og greinargerð þar sem áhuga fyrir verkefninu er lýst og fjallað um hvað umsækjandi getur lagt af mörkum til þess.

Umsóknarfrestur er til og með 14. janúar 2022.
Sótt er um á **vef Háskóla Íslands** eða á **starfatorg.is**.
Nánari upplýsingar veitir Guðrún Ásta Sigurðardóttir, deildarstjóri móttökuseturs á **gas@hi.is**.

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

VERKEFNASTJÓRI TJÓNAMÁLA

Þúsund Fjalir

Þúsund Fjalir ehf. óska eftir að ráða verkefnastjóra til að sjá um verkstýringu, skipulag og utanumhald á tjónaverkefnum. Viðkomandi þarf að hafa reynslu af verkstýringu við mannvirkjagerð og vera útsjónasamur við úrlausn verkefna.

Fyrirtækið er í fjölbreyttum verkefnum og þjónustar tryggingafélög, sveitarfélög, verkfræðistofur og fasteignafélög. Þúsund fjalir ehf. hefur verið starfrækt í rúm tuttugu ár við gott orðspor og hjá fyrirtækinu starfar samhent teymi iðnaðarmanna - píparar, smiðir, múrarar og málarar.

HELSTU VERKEFNI:
- Verkstjórn og úrlausn tjónamála
- Greining umfangs og skipulag aðgerða
- Gerð tímaáætlana og kostnaðarmat
- Skýrslugerð
- Önnur tilfallandi verkefni

MENNTUNAR- OG HÆFNISKRÖFUR:
- Byggingameistari eða sambærileg menntun sem nýtist í starfi
- Mikil reynsla af verkefnastjórn
- Haldgóð reynsla af störfum við mannvirkjagerð
- Mjög góð samskiptafærni
- Fagmennska í vinnubrögðum

Frá árinu 2000 hafa Þúsund Fjalir ehf. unnið markvisst að þróun og umbótum á viðbrögðum við vatnstjónum og í kjölfarið forvörnum þar að lútandi. Fyrirtækið hefur innleitt margskonar nýjungar í tækjakosti til að meðhöndla vatnstjón og rekur fyrirtækið neyðarþjónustu sem fyrirtæki, ríki og sveitarfélög hafa nýtt sér.

Nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu Þúsund Fjala ehf. **www.vatnstjon.is**.

Nánari upplýsingar veitir Agla Sigríður Björnsdóttir hjá Ráðum ehf. agla@radum.is.

ráðum ráðningarstofa

Umsóknarfrestur er til og með 16. janúar nk.
Sótt er um starfið á heimasíðu Ráðum www.radum.is.

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



Framleiðslustörf hjá Fjarðaáli

Alcoa Fjarðaál leitar að jákvæðu og duglegu fólki í fjölbreytt framleiðslustörf í kerskála, skautsmiðju og steypuskála. Álverið á Reyðarfirði er meðal þeirra fullkomnustu í heiminum og saman sköpum við útflutningsverðmæti á öruggan og ábyrgan hátt. Um 360 framleiðslustarfsmenn eru kjarninn í verðmætasköpun Fjarðaáls. Framleiðslustörfin eru að jafnaði unnin á þrískiptum átta tíma vöktum.

Hvers vegna að vinna með okkur?
- 150 klukkustunda vinnuskylda á mánuði
- Vaktakerfi sem gefur góðar tekjur og góðan frítíma
- Ókeypis akstur til og frá vinnu og frítt fæði í frábæru mötuneyti
- Mikil áhersla á að tryggja öryggi og heilsu allra á vinnustaðnum
- Okkar eigin heilsugæsla og aðgangur að Velferðarþjónustu Heilsuverndar
- Sameiginlegur sáttmáli um góða vinnustaðarmenningu
- Samhent teymi ólíkra einstaklinga sem skila framúrskarandi árangri
- Metnaðarfull markmið í jafnréttismálum í samstarfi við Jafnréttisvísi
- Góð tækifæri til þjálfunar, menntunar og starfsþróunar
- Virkt umbótastarf þar sem áhersla er lögð á þátttöku starfsmanna
- Nálægð við náttúruna í fjölskylduvænu samfélagi á Austurlandi

Umsækjendur verða að hafa náð 18 ára aldri, tala íslensku, vera með gild ökuréttindi og hreint sakavottorð. Umsóknir eru trúnaðarmál og þeim er öllum svarað. Í samræmi við jafnréttisstefnu Alcoa Fjarðaáls og lög nr. 150/2020 eru einstaklingar af öllum kynjum hvattir til að sækja um.

Frekari upplýsingar veitir mannauðsteymi Fjarðaáls í gegnum netfangið *starf@alcoa.com* eða í síma 470 7700.
Hægt er að sækja um störfin á ráðningarvefnum okkar á alcoa.is

Fjarðaál
alcoa.is

Alcoa



Strategic Partnerships Manager

Marel is looking for a Strategic Partnerships Manager to join our team. The Strategic Partnerships Manager supports Marel's growth and key business initiatives by participating in and leading projects relating to some of Marel's vital future partnerships. This role will offer exposure to strategic priorities across Marel's business units and functions, in addition to contributing to the development Strategic Partnerships within the organization.

Main tasks:

- Analyzing partnership opportunities in support of strategic priorities, monitoring activity and tracking developments across Marel's primary industries and markets
- Building relationships and partnerships across Marel's primary industries and markets
- Preparing case analyses and presentations of partnership opportunities for internal decision makers
- Managing partnerships on an ongoing basis, including data-driven assessment of partnership performance and value
- Support in structuring and building best practices implementation and sharing of information on partnerships throughout the organization

Job requirements:

- Degree in business, economics, engineering, law or related fields
- Minimum of 3-5 years' relevant post-graduate experience. Experience in an international and multicultural environment is a benefit
- Team player with great interpersonal abilities, excellent networking and relationship building skills
- Experience in stakeholder management and effective communication, presentation and negotiation skills
- Comprehensive business and financial understanding and strong analytical and project management skills
- Highest integrity
- Strong English skills, both written and verbal

Please submit your application no later than 23 January 2022 through **jobs.marel.com**
For further information about his position, please contact Hildur Halldórsdóttir: hildur.halldorsdottir@marel.com.

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.





VIÐ HLUSTUM

VILTU VERA MEÐ?

VERKEFNASTJÓRI Á MANNAUÐSSVIÐI

Lyf og heilsa leitar að lausnamiðuðum verkefnastjóra.
Verkefnastjóri á mannauðssviði vinnur að fjölbreyttum verkefnum mannauðsdeildar undir stjórn rekstrar- og mannauðsstjóra félagsins. Um fullt starf er að ræða og er starfsstöð verkefnastjóra að mestu leyti á skrifstofu Lyfja og heilsu, en einnig mun verkefnastjóri sinna afgreiðslustörfum í apótekum fyrirtækisins á höfuðborgarsvæðinu í forföllum.

Vinnutími er eftir samkomulagi.

Umsóknir merktar „Verkefnastjóri á mannauðssviði“ ásamt ferilskrá og kynningarbréfi sendist á **gudbjorg@lyfogheilsa.is** fyrir 19. janúar nk.

www.lyfogheilsa.is

Almennt ábyrgðarsvið og helstu verkefni

- Umsjón með vaktaskipulagi deilda fyrirtækisins.
- Umsjón með þjónustuveri lyfjafræðinga.
- Forfallamönnun deilda.
- Yfirumsjón með samskiptavef starfsmanna fyrirtækisins.
- Skráningar í Tímon tímaskráningarkerfi.
- Tekur þátt í ráðningar- og móttökuferli starfsmanna.
- Þjónusta við viðskiptavini þegar upp koma forföll.
- Önnur verkefni sem starfsmanni eru falin.

Kröfur um menntun og reynslu

- Háskólamenntun á sviði mannauðsmála eða menntun sem nýtist í starfi er kostur.
- Góð íslenskukunnátta í ræðu og riti.
- Reynsla af gerð vaktaskipulags.
- Mikil skipulagshæfni, jákvæðni og góðir samskiptahæfileikar.
- Sjálfstæði, frumkvæði og hæfni til þess að vinna undir álagi.

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

Lyf & heilsa

RAFVIRKJAR/KÆLIMENN

Óskum eftir að ráða rafvirkja/kælimann til viðhalds- og eftirlitsstarfa

Ekki er krafist sérhæfni, en nýr starfsmaður verður sérþjálfaður.

Áhugasamir hafi samband við skrifstofuna í síma 587-8890 eða sendið rafpóst á gunnar@rafstjorn.is

RAFSTJÓRN ehf.
Virkni loftræstikerfa er okkar fag

www.rafstjorn.is

Sérfræðingur í stafrænni markaðssetningu

SLYSAVARNAFÉLAGID LANDSBJÖRG

Slysavarnafélagið Landsbjörg eru landsamtök björgunarsveita og slysavarnadeilda á Íslandi. Félagið er ein stærstu samtök sjálfboðaliða á Íslandi.

Slysavarnafélagið Landsbjörg leitar að einstaklingi með menntun/reynslu til að vinna með markaðs- og fjáröflunardeild félagsins að markaðs- og fjáröflunarstarfi þess.
Um 100% starf er að ræða.

Helstu verkefni eru:

- Taka þátt í mótun á markaðsstefnu félagsins
- Þróun á nýjum og núverandi fjáröflunarleiðum
- Utanumhald um stafrænar herferðir
- Áætlunargerð fyrir stafræna miðla
- Vinna með efni til birtingar á stafrænum miðlum
- Önnur tilfallandi störf

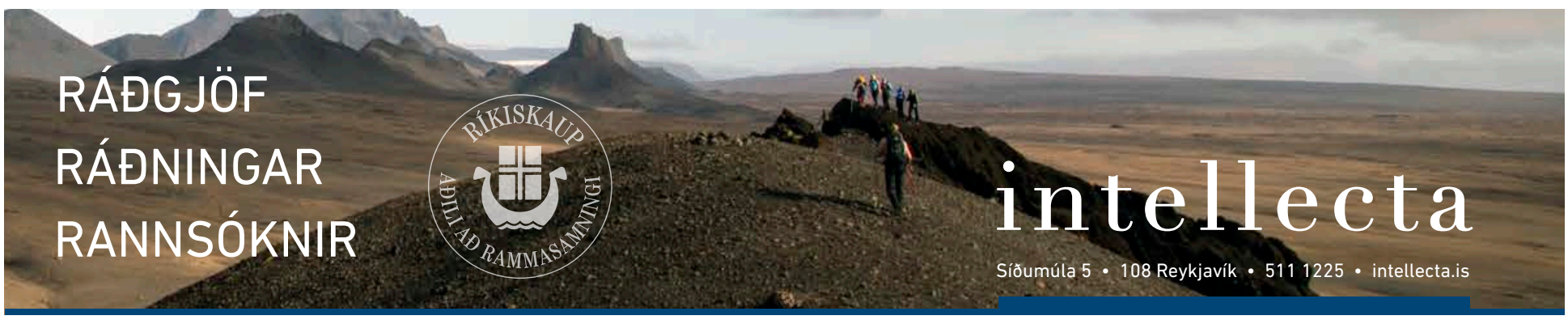
Hæfniskröfur:

- Menntun eða reynsla sem nýtist í starfi
- Góð reynsla og þekking á stafrænni markaðssetningu
- Reynsla af vinnslu á grafík og texta (content)
- Þekking á Google Ads og Facebook Ads
- Reynsla af fjáröflunarstörfum æskileg
- Kunnátta á vefgreiningu og leitarvélabestun
- Góð almenn tölvukunnátta
- Skipulögð, sjálfstæð og öguð vinnubrögð
- Liðshugsun og þekking á félagsstörfum
- Góð samskiptahæfni, jákvætt viðmót og þjónustulund
- Hreint sakavottorð

Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.

Upplýsingar um starfið veitir Gunnar Stefánsson, skrifstofustjóri Slysavarnafélagsins Landsbjargar, í síma 570 5900 eða gunnar@landsbjorg.is

Umsóknir ásamt ferilskrá óskast sendar á netfangið starf@landsbjorg.is fyrir **18. janúar 2022**



Embassy of India Reykjavik Vacancy Notice

The Embassy of India in Reykjavik seeks to employ a **full time Chauffeur/ Driver** for the Flag-cum-Staff car in an **Immediate vacancy.**

The candidate should possess all necessary documents for working in Iceland as well as for safe and secure driving as per local rules and regulations. A valid Driving Licence and working knowledge of car maintenance are mandatory.

Basic understanding of diplomatic protocol & fluency in English & Icelandic are necessary.

The consolidated salary including Cost of Living Allowance presently payable at **EURO 4050/-** per month with performance linked annual increment, as per Government of India rules.

Interested candidates may send in their CVs in **English only** along with their photographs at the following e-mail IDs, latest by **January 12, 2022** : hoc.reykjavik@mea.gov.in, cul.reykjavik@mea.gov.in

Löggiltur fasteignasali / nemi til löggildingar fasteignasala óskast til starfa

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.
Óðinsgötu 4, 101 Reykjavík
Sími 570 4500 • fastmark@fastmark.is • www.fastmark.is
Jón Guðmundsson lögg. fasteignasali
Guðmundur Th. Jónsson lögg. fasteignasali

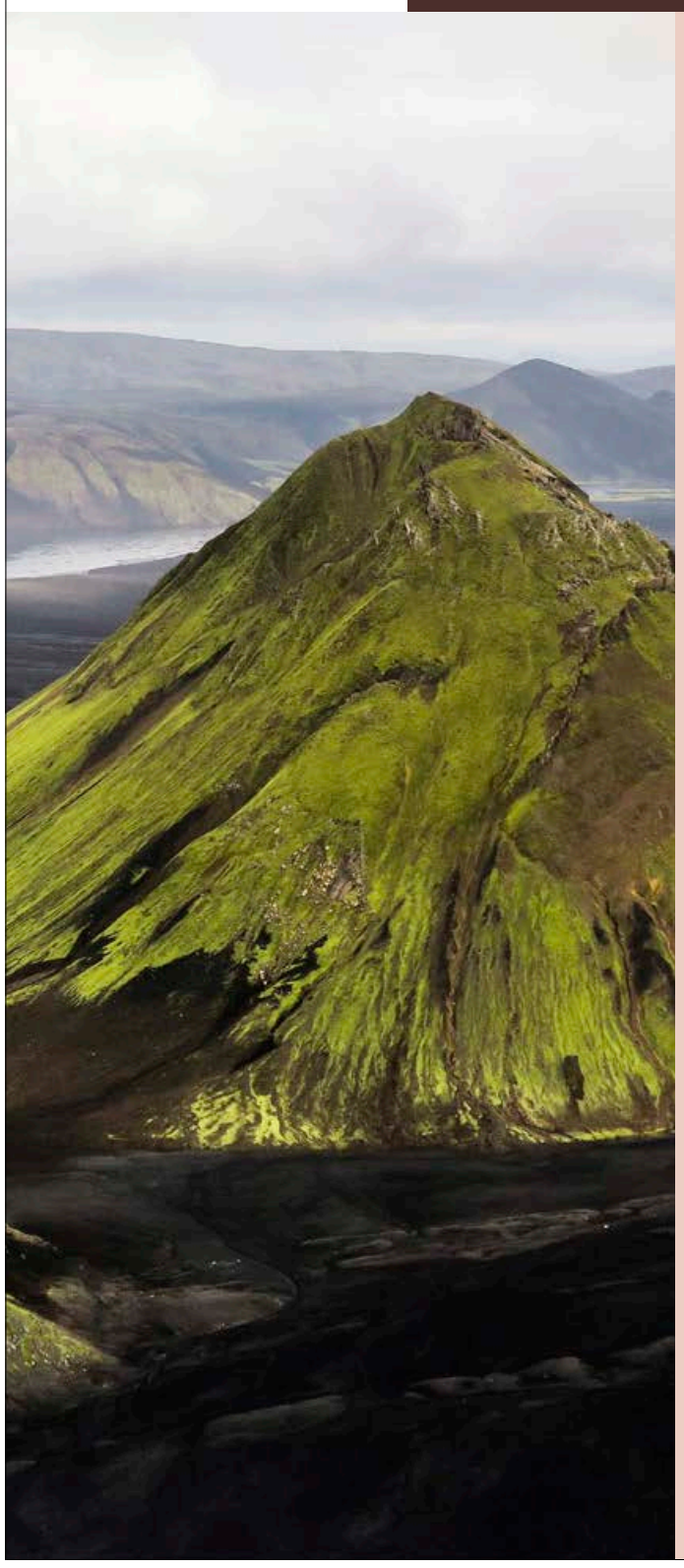
2021 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

Fasteignamarkaðurinn ehf., sem er ein elsta og rótgrónasta fasteignasala landsins, óskar eftir að ráða til starfa löggiltan fasteignasala eða nema til löggildingar í fasteignasölu til að sinna sölu fasteigna.

Æskilegt er að viðkomandi hafi reynslu af sölu fasteigna.

Umsóknir ásamt upplýsingum um menntun og fyrri störf umsækjenda berist á netfangið: gtj@fastmark.is
Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

Embætti **ríkislögmanns** laust til umsóknar



Forsætisráðuneytið auglýsir laust til umsóknar embætti ríkislögmanns sem forsætisráðherra skipar í til fimm ára í senn.

Ríkislögmaður fer með rekstur dómsmála fyrir ríkið og stofnanir þess. Er þar einkum um að ræða vörn einkamála fyrir dómstólum og eftir atvikum gerðardómum. Ríkislögmaður annast einnig sókn þeirra mála sem ríkið höfðar og uppgjör bótakrafna sem beint er að ríkinu. Embættið sinnir einnig málflutningi fyrir Mannréttindadómstól Evrópu og EFTA-dómstólnum. Þá geta ráðherrar óskað lögfræðilegs álits embættisins um einstök málefni og aðstoðar þess við vandasama samningagerð. Um embættið fer samkvæmt lögum um ríkislögmann, nr. 51/1985.

Ríkislögmaður ber ábyrgð á að embættið starfi í samræmi við lög og stjórnvaldsfyrirmæli, að rekstrarútgjöld og rekstrarafkoma embættisins sé í samræmi við fjárlög og að fjármunir séu nýttir á árangursríkan hátt. Ríkislögmaður skal fullnægja lagaskilyrðum til skipunar í dómaraembætti í Hæstarétti og enn fremur hafa réttindi til málflutnings fyrir Hæstarétti.

Leitað er að einstaklingi með yfirgripsmikla og farsæla reynslu af málflutningi, sem hefur góða samskipta- og leiðtogahæfileika. Reynsla af stjórnun, stefnumótun og rekstri er æskileg.

Í stjórnendastefnu ríkisins kemur fram að stjórnendur þurfi að búa yfir hæfni og þekkingu til að geta brugðist við og haft frumkvæði að breytingum í samfélaginu og sífellt flóknara starfsumhverfi. Við ráðningu í embætti ríkislögmanns verður horft til þátta sem skilgreindir hafa verið í stjórnendastefnunni sem eru heilindi, leiðtogahæfni, árangursmiðuð stjórnun og samskiptahæfni.

Skipað verður í embættið frá 1. mars 2022. Um laun og önnur kjör ríkislögmanns fer skv. 39. gr. laga um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins, nr. 70/1996.

Einstaklingar eru hvattir til að sækja um starfið óháð kyni.

Umsóknarfrestur er til og með 15. janúar 2022. Með umsókn skal fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hvernig viðkomandi uppfylli hæfniskröfur fyrir starfið. **Umsóknir skulu sendar til forsætisráðuneytisins, Stjórnarráðshúsinu við Lækjartorg, 101 Reykjavík eða á netfangið for@for.is.**

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

Stjórnarráð Íslands
Forsætisráðuneytið

Reykjavíkurborg

Markaðs- og kynningarstjóri

Listasafn Reykjavíkur auglýsir laust til umsóknar starf markaðs- og kynningarstjóra

Leitað er að öflugum einstaklingi sem býr yfir frumkvæði og metnaði sem nýtist í krefjandi starfi í fjölbreyttu og skapandi umhverfi. Í starfinu felst mótun markaðs- og kynningarstarfs safnsins í samráði við safnstjóra sem er næsti yfirmaður. Verkefnin eru meðal annars kynning einstaka viðburða safnsins og markaðssetning þeirra verkefna sem safnið stendur fyrir gagnvart ólíkum markhópum, s.s. ferðamönnum og fjölbreyttum hópum borgarbúa.

Helstu verkefni og ábyrgð:
- Umsjón með markaðs- og kynningarmálum
- Samskipti við innlenda- og erlenda fjölmiðla
- Gerð kynningarefnis og birtingaráætlun fyrir alla miðla
- Ritstjórn vefs og annarra samfélagsmiðla safnsins
- Samskipti við hönnuði og þróun vörumerkis safnsins
- Fjáröflun og gerð samstarfssamninga sem skapa tekjur fyrir safnið
- Þátttaka í öðrum verkefnum sem tengjast rekstri og þjónustu safnsins

Menntunar og hæfniskröfur:
- Háskólapróf sem nýtist í starfi, framhaldsmenntun á háskólastigi æskilegt
- Reynsla af markaðs og kynningarstörfum
- Reynsla af textaskrifum og miðlun upplýsinga
- Mjög góð færni í íslensku og ensku, jafnt töluðu sem rituðu máli
- Góð tölvukunnátta, þekking á innsetningu efnis á heimasíður og samfélagsmiðla
- Leikni í mannlegum samskiptum, hugmyndaauðgi og sveigjanleiki
- Frumkvæði, sjálfstæð vinnubrögð og skipulagshæfileiki

Listasafn Reykjavíkur er lifandi og framsækinn vettvangur þar sem tækifæri gefst til að kynnast fjölbreytileika myndlistar og öðlast dýpri skilning á sögulegu, félagslegu, menningarlegu og listrænu samhengi sköpunarverka listamanna. Safnið er til húsa á þremur stöðum í Reykjavík: í Hafnarhúsi, á Kjarvalsstöðum og í Ásmundarsafni við Sigtún.

Umsóknarfrestur er til og með 1. febrúar 2022.
Launakjör eru skv. kjarasamningum Reykjavíkurborgar við viðkomandi stéttarfélög.

Nánari upplýsingar um starfið veitir:
Ólöf Kristín Sigurðardóttir, safnstjóri Listasafns Reykjavíkur, í síma 411-6400 eða með því að senda fyrirspurnir á olof.kristin.sigurdardottir@reykjavik.is

Athugið að umsóknum skal fylgja ferilskrá, upplýsingar um umsagnaraðila og kynningarbréf þar sem umsækjendur gera grein fyrir hæfni sinni í umrætt starf með hliðsjón af hæfniskröfum.

Umsækjendur eru vinsamlega beðnir um að skila umsókn á vef Reykjavíkurborgar www.reykjavik.is/storf.

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



Um Alvotech:

Fyrirtækið vinnur að þróun á hágæða líftæknihliðstæðulyfjum, en líftæknilyf eru afar áhrifarík og hafa gefið góða raun í meðhöndlun á erfiðum sjúkdómum eins og gigt, sóríasis og krabbameini.

Höfuðstöðvar og hátæknisetur Alvotech, sem staðsett er í Vísindagörðum Háskóla Íslands í Vatnsmýri, er búið fullkomnustu tækjum og búnaði til þróunar og framleiðslu líftæknilyfja.

Fyrirtækið er einnig með starfsemi í Bandaríkjunum, Þýskalandi og Sviss, en í október 2021 störfuðu um 700 vísindamenn og sérfræðingar af um 65 þjóðernum hjá fyrirtækinu. Sem hluti af Vísindagörðum er fyrirtækið þátttakandi í öflugu samstarfi háskólans og alþjóðlegra þekkingar- og hátæknifyrirtækja sem miðar að því að efla vísindastarf, þekkingarmiðlun og nýsköpun og þannig laða hæfileikaríka innlenda og erlenda sérfræðinga til starfa. Alvotech hefur gert samstarfssamninga við mörg leiðandi lyfjafyrirtæki á alþjóðamörkuðum um sölu, markaðssetningu og dreifingu á framleiðslu fyrirtækisins.

Alvotech vinnur út frá þeirri meginreglu að ef til er lækning, þá á hún að vera í boði fyrir alla.

JAFNLAUNAVOTTUN
2021 - 2024

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

Forstöðumaður fjárfestatengsla á Íslandi

Director of Investor Relations | For more information visit **www.alvotech.com**

Alvotech leitar að leiðtoga fjárfestatengsla á Íslandi. Viðkomandi mun bera ábyrgð á þróun og stefnumótun fjárfestatengsla á Íslandi í samræmi við alþjóðlega nálgun Alvotech. Starfið felur í sér samskipti við fjárfesta og ábyrgð á að tryggja aðgang að réttum upplýsingum á hverjum tíma.

Umfang og ábyrgð:
- Byggja upp traust fjárfesta ásamt því að kynna stefnu og sýn fyrirtækisins.
- Þróun og stefnumótun fjárfestatengsla í samræmi við alþjóðlega nálgun fyrirtækisins.
- Yfirumsjón með samskiptum við fjárfesta á Íslandi.
- Viðhald og þróun á ímynd Alvotech.
- Samvinna og samskipti við lögfræðideild til að tryggja að Alvotech starfi samkvæmt lögum og reglum um verðbréfaviðskipti.
- Ábyrgð á því að viðeigandi upplýsingar séu á vef Alvotech fyrir fjárfesta, auk þess að bera ábyrgð á þýðingum á efni af ensku yfir á íslensku.
- Viðhald á alþjóðlegu dagatali fjárfesta.
- Ábyrgð á að svara fyrirspurnum frá fjárfestum á Íslandi og annarri þjónustu við þá.
- Þátttaka við stefnumótun og stuðningur við ESG skýrslugerð.

Hæfniskröfur:
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- 7-10 ára reynsla af starfi í fjárfestatengslum og/eða samskiptahlutverki. Reynsla frá skráðu fyrirtæki er mikill kostur.
- Þekking og reynsla á ESG skýrslugerð er mikill kostur.
- Reynsla af samskiptum við fjölmiðla.

Umsóknarfrestur er til og með 23. janúar og skal umsóknum skilað á ensku á **www.alvotech.com/careers**

alvotech

HÁSKÓLINN Á BIFRÖST

Akademískar stöður við félagsvísindadeild



Auglýstar eru lausar til umsóknar þrjár akademískar stöður við félagsvísindadeild Háskólans á Bifröst. Stöðurnar eru við námsbrautir í Miðlun og almannatengslum, Opinberri stjórnsýslu og í Skapandi greinum. Við leitum að einstaklingum með metnað og áhuga á að taka virkan þátt í uppbyggingu og þróun þessara námsbrauta í öflugu umhverfi Háskólans á Bifröst. Bifröst leggur áherslu á samþættingu fræða og framkvæmdar í kennslu og hefur verið leiðandi í uppbyggingu á hagnýtu fjarnámi á háskólastigi hér á landi síðastliðin 20 ár. Starfsstöðvar skólans eru á Bifröst og í Reykjavík.

Miðlun og almannatengsl

Helstu verkefni og ábyrgðarsvið:

- Umsjón með námsbraut
- Kennsla á fræðasviðinu
- Leiðbeining í lokaritgerðum
- Rannsóknir og fræðastörf á viðkomandi sérsviði

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Framhaldspróf á háskólastigi á fræðasviðinu
- Kennslureynsla á háskólastigi
- Reynsla af uppbyggingu og mótun námskeiða og/eða námsbrauta er kostur
- Góð reynsla og tengsl við atvinnulíf
- Hæfni í mannlegum samskiptum og þjónustulund
- Leiðtoga- og skipulagsfærni
- Mjög góð færni í íslensku og ensku, í ræðu og riti

Opinber stjórnsýsla

Helstu verkefni og ábyrgðarsvið:

- Umsjón með námsbraut
- Kennsla á fræðasviðinu
- Leiðbeining í lokaritgerðum
- Rannsóknir og fræðastörf á viðkomandi sérsviði

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Framhaldspróf á háskólastigi á fræðasviðinu
- Kennslureynsla á háskólastigi
- Reynsla af uppbyggingu og mótun námskeiða og/eða námsbrauta er kostur
- Góð reynsla og tengsl við atvinnulíf
- Hæfni í mannlegum samskiptum og þjónustulund
- Leiðtoga- og skipulagsfærni
- Mjög góð færni í íslensku og ensku, í ræðu og riti

Skapandi greinar

Helstu verkefni og ábyrgðarsvið:

- Umsjón með námsbraut
- Kennsla á fræðasviðinu
- Leiðbeining í lokaritgerðum
- Rannsóknir og fræðastörf á viðkomandi sérsviði

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Framhaldspróf á háskólastigi á fræðasviðinu
- Kennslureynsla á háskólastigi
- Reynsla af uppbyggingu og mótun námskeiða og/eða námsbrauta er kostur
- Góð reynsla og tengsl við atvinnulíf
- Hæfni í mannlegum samskiptum og þjónustulund
- Leiðtoga- og skipulagsfærni
- Mjög góð færni í íslensku og ensku, í ræðu og riti

Tekið verður tillit til þarfa og áherslna félagsvísindadeildar og hve vel umsækjendur falla að þeim. Möguleikar eru á hlutastarfi og fjarvinnu.

Með umsókn fylgi ferilskrá yfir nám, störf og rannsóknir þar sem kennslureynsla er m.a. útlistuð, afrit af útskriftarskírteinum ásamt stuttu kynningarbréfi. Í kynningarbréfi komi fram áhugasvið, sýn, nálgun og áherslur umsækjanda í kennslu og rannsóknum.

Nánari upplýsingar veita Hulda Dóra Styrmisdóttir mannauðsstjóri, mannaudsstjori@bifrost.is og Njörður Sigurjónsson, prófessor og deildarforseti deildarforsetifd@bifrost.is. Sótt er um störfin á alfred.is

Umsóknarfrestur er til og með 23.1.2022 n.k. Miðað er við ráðningar frá og með 01.06.2022 eða fyrr. Starfsheiti verða ákvörðuð út frá hæfismati.

Háskólinn á Bifröst vinnur samkvæmt jafnréttisáætlun skólans og hvetur alla óháð kyni til að sækja um.

bifrost.is



DEILDARSTJÓRI UPPGJÖRA OG REIKNINGSSKILA

Fjarskipta- og fjölmiðlafyrirtækið Sýn leitar að metnaðarfullum og drífandi einstaklingi til að leiða öflugan hóp starfsmanna uppgjöra og reikningsskila. Starfið hentar einstaklingum með mikla reynslu af reikningshaldi og fjármálaferlum fyrirtækja. Einstaklingurinn verður mikilvægur þátttakandi í spennandi breytingavegferð sem fyrirtækið er á. Starfið heyrir beint undir fjármálastjóra. Umbóta- og ferlahugsun er mikilvæg ásamt jákvæðu hugarfari.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Yfirumsjón með bókhaldi félagsins
- Mánaðar- og ársfjórðungsuppgjör félagsins
- Umsjón og þátttaka í umbótaverkefnum t.d. sjálfvirknivæðingu fjárhagsferla
- Samskipti við endurskoðendur félagsins
- Upplýsingagjöf og stuðningur við stjórnendur
- Dagleg stýring deildar

Menntunar- og hæfnikröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi er skilyrði
- Mikil reynsla og góð þekking á reikningsskilum og uppgjörsvinnu er skilyrði
- Góð þekking á fjárhagskerfum skilyrði t.d. Navision
- Löggilding í endurskoðun er kostur
- Reynsla af stjórnun og mannaforráðum kostur
- Hæfni og áhugi til að taka þátt í og stýra breytingum

Sýn er leiðandi fyrirtæki á sviði fjarskipta og fjölmiðlunar á Íslandi. Hjá fyrirtækinu starfar fjölbreyttur hópur fólks í krefjandi og spennandi verkefnum. Ef þú ert drífandi, hefur metnað til að ná árangri í starfi og vilt taka þátt í spennandi breytingavegferð á líflegum vinnustað þá hvetjum við þig til að sækja um.

Við hvetjum áhugasama af öllum kynjum til að sækja um í gegnum ráðningavefinn okkar, radningar.syn.is. Umsóknarfrestur er til og með 16. janúar nk.

Nánari upplýsingar veitir Helen Breiðfjörð, mannauðsstjóri, helenb@vodafone.is

vodafone



Búðu þig undir spennandi framkvæmdagleði

Verkefnastjóri undirbúnings framkvæmda

Hefur þú áhuga á skipulagsmálum, umhverfinu og spennandi samskiptum við alls konar fólk? Þá gæti þetta verið starfið fyrir þig.

Við leitum að kröftugri og orkumikilli manneskju sem vill bætast í hópinn og taka þátt í að leiða verkefnin okkar í gegnum undirbúningsferli. Starfið er afar fjölbreytt og felur meðal annars í sér utanumhald verkefna, umsjón með hönnun, umhverfismatsvinnu og skipulagsmálum, samskipti við ráðgjafa, áætlanagerð og þátttöku í samráði við hagsmunaaðila vítt og breitt um landið.

Menntunar- og hæfniskröfur

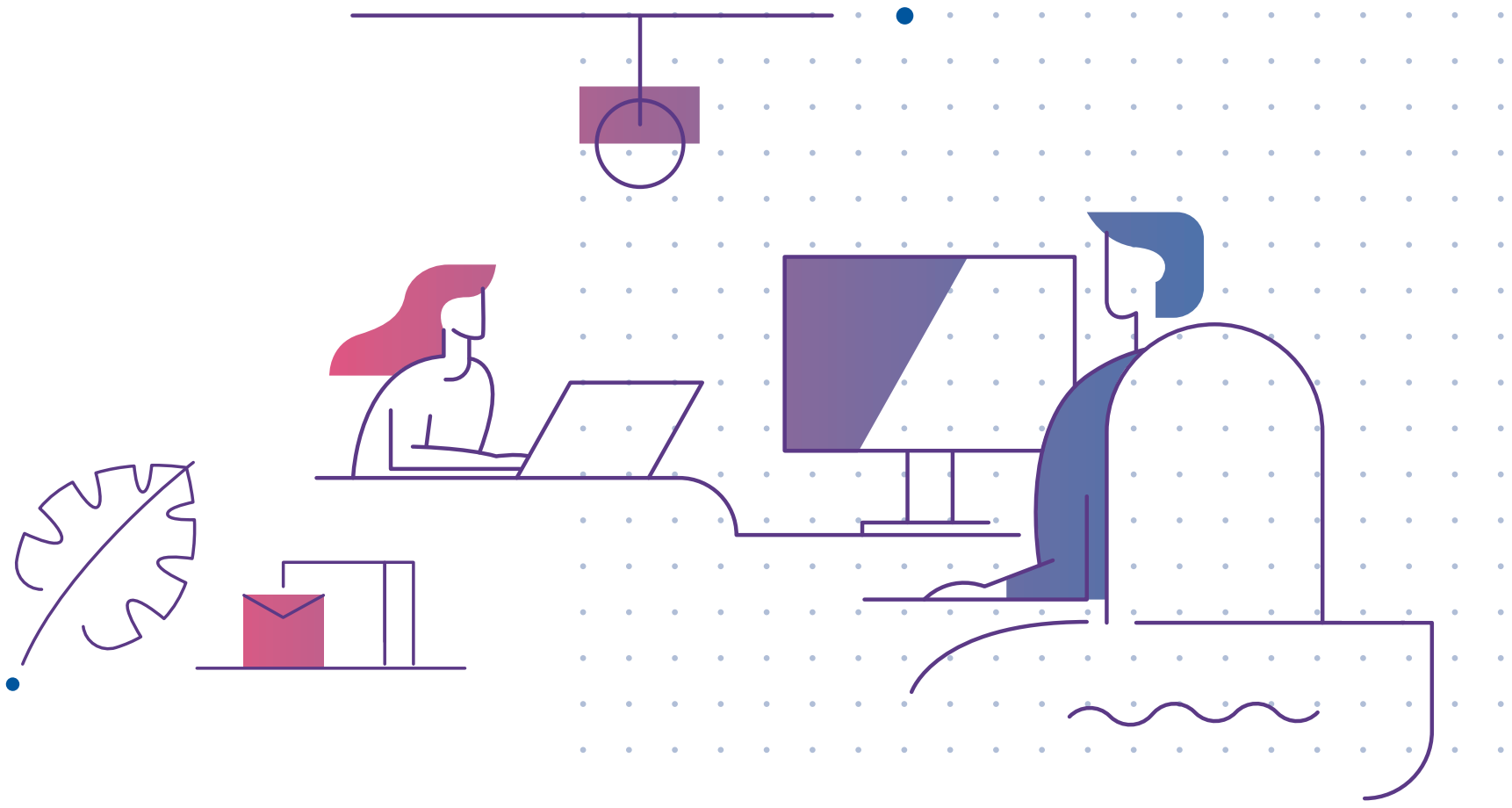
- Háskólapróf í verk- eða tæknifræði eða önnur menntun sem nýtist í starfi
- Þekking og reynsla af verkefnastjórnun er æskileg
- Reynsla af framkvæmdum er æskileg
- Framúrskarandi samskipta- og skipulagsfærni
- Frumkvæði, drifkraftur og sjálfstæði í starfi

Umsóknarfrestur er til 17. janúar 2022.
Með umsókn þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Nánari upplýsingar veitir Valka Jónsdóttir á mannaudur@landsnet.is.

Við erum lykilinnviður þjóðarinnar og allt okkar starf snýst um að miðla orku sem drífur áfram lífsgæði og sköpunarkraft samfélagsins til framtíðar. Við leggjum áherslu á virðingu, samvinnu og ábyrgð. Við erum framsækið þekkingarfyrirtæki sem býður kraftmiklu starfsfólki spennandi verkefni við aðstæður þar sem umhyggja, jafnrétti og öryggi eru í fyrirrúmi.

Landsnet | Gylfaflöt 9 | 112 Reykjavík | Sími 563 9300 | landsnet@landsnet.is | www.landsnet.is

LANDSNET



Viltu einfalda líf fólks með Stafrænu Íslandi?

Stafrænt Ísland vinnur að því að koma Íslandi í fremstu röð í heiminum í stafrænni þjónustu hins opinbera. Með nýrri hugsun, stafrænni umbreytingu og snjöllum tæknilausnum spörum við fólki og fyrirtækjum tíma, aukum hagræði og höfum jákvæð umhverfisáhrif.

Við leitum að drífandi sérfræðingum í teymið sem eiga auðvelt með að fá fólk með sér í lið og ná því besta fram hjá öðrum.

Rekstrar- og öryggisstjóri

Skýjahýsing, þróunarumhverfi og gæðamál

Brennur þú fyrir því að leiða uppbyggingu tækniumhverfis Stafræns Íslands?

Rekstrar- og öryggisstjóri hefur yfirumsjón með tæknilegu rekstrar- og þróunarumhverfi Stafræns Íslands ásamt öryggis- og gæðamálum.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Umsjón með rekstrar- og þróunarumhverfum Ísland.is í AWS, Azure o.fl.
- Innleiðing á öryggisferlum og gæðaeftirliti
- Ábyrgð á daglegum rekstri þróunarumhverfis og viðbrögðum við atvikum
- Samskipti og samningagerð við birgja

Vörustjóri

Gögn, vefþjónustur og tæknileg þróun

Langar þig að opna aðgengi að gögnum ríkisins í gegnum vefþjónustur?

Vörustjóri gagna leiðir vefþjónustuvæðingu ríkisins og stýrir þróun og innleiðingu á Straumnum (X-Road).

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Stýra vöruþróun á vefþjónustum
- Leiða vinnu við að gera helstu grunnskrár ríkisins aðgengilegar í samstarfi við stofnanir
- Þróun á innviðum og kjarnaþjónustum Ísland.is
- Ráðgjöf til stofnana um tæknilega innviði og uppbyggingu á gagnaskipan

Verkefnastjóri

Stafræn umbreyting og ferli

Vilt þú leiða umbreytingarferli í stafrænni opinberri þjónustu?

Verkefnastjóri vinnur náið með stofnunum ríkisins að því að breyta verkferlum og bæta þjónustu með innleiðingu stafrænna lausna.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Verkefnastjórn stafrænna umbreytingarverkefna
- Greining á ferlum og tækifærum til umbóta þvert á stofnanir ríkisins
- Breytingastjórnun og innleiðing á stafrænum lausnum
- Ráðgjöf og samskipti við stofnanir og þróunarteymi

Stafrænt Ísland er hluti af fjármála- og efnahagsráðuneytinu og er leiðandi afl í stafrænni umbreytingu á Íslandi. Stafrænt Ísland starfar með ráðuneytum og stofnunum að því að tryggja almenningi skýr, einföld og hraðvirk samskipti.

Allar nánari upplýsingar um störfin, hæfniskröfur og umsóknarferli er að finna á *Ísland.is/starf*

Umsóknarfrestur er til og með 18. janúar.

Stjórnarráð Íslands
Fjármála- og efnahagsráðuneytið

island.is

Framkvæmdastjóri rekstrarstofu Þjóðkirkjunnar

ÞJÓÐKIRKJAN

Þjóðkirkjan óskar eftir að ráða öflugan einstakling í stöðu framkvæmdastjóra rekstrarstofu. Viðkomandi kemur til með að annast daglegan rekstur Þjóðkirkjunnar og bera ábyrgð á fjármála- og fasteignasviði. Auk þess gegnir framkvæmdastjóri lykilhlutverki í að ná fram aukinni skilvirkni og hagræðingu í rekstri. Framkvæmdastjóri heyrir undir framkvæmdanefnd kirkjuþings.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Umsjón með og ábyrgð á daglegum rekstri Þjóðkirkjunnar
- Regluleg upplýsingagjöf til framkvæmdanefndar og fylgir eftir ákvörðunum kirkjuþings
- Yfirumsjón með störfum fjármála- og fasteignasviðs
- Þátttaka í stefnumótun og áætlanagerð

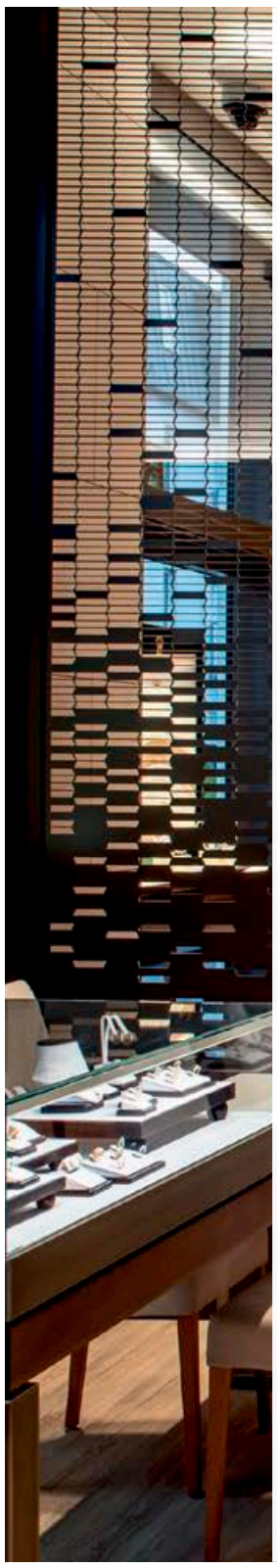
Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi. Meistarapróf er kostur
- Leiðtogahæfileikar og sterk framtíðarsýn
- Farsæl reynsla af stjórnun hjá stóru fyrirtæki eða stofnun æskileg
- Framúrskarandi samskiptahæfileikar
- Reynsla af áætlanagerð og eftirfylgni
- Sjálfstæði, frumkvæði og nákvæmni í vinnubrögðum
- Góð hæfni í íslensku og ensku í ræðu og riti

Umsóknarfrestur er til og með **24. janúar 2022**. Umsókn óskast fyllt út á **www.intellecta.is** og þarf henni að fylgja ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi.

Nánari upplýsingar um starfið veita Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) og Torfi Markússon (torfi@intellecta.is) í síma 511 1225. Farið verður með allar og umsóknir sem trúnaðarmál og verða nöfn umsækjenda **ekki** birt opinberlega. Öllum umsækjendum verður svarað að ráðningu lokinni.

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir



Framkvæmdastjóri

Michelsen ehf. óskar eftir að ráða framkvæmdastjóra. Leitað er að stjórnanda sem hefur vilja og getu til að stýra traustu, rótgrónu en framsæknu fjölskyldufyrirtæki. Michelsen er eini sölu- og þjónustuaðili margra af þekktustu vörumerkjum heims á Íslandi.

Starfs- og ábyrgðarsvið:

- Stjórnun og ábyrgð á daglegum rekstri og mannauðsmálum
- Umsjón með markaðsmálum
- Áætlanagerð og stefnumótun
- Þátttaka í vörustjórnun og birgðahaldi
- Þátttaka í samskiptum við innlenda og erlenda viðskiptaaðila
- Afgreiðsla viðskiptavina þegar þörf krefur

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Þekking og áhugi á tækni og viðskiptum
- Farsæl reynsla af stjórnun og uppbyggingu liðsheildar
- Frumkvæði og skipulagshæfileikar
- Framúrskarandi leiðtoga- og samskiptahæfileikar
- Framsýni og hugmyndaauðgi
- Traust og trúverðug framkoma
- Góð tölvukunnátta

Michelsen ehf. rekur tvær verslanir, á Hafnartorgi og í Kringlunni 4-12, en einnig heldur fyrirtækið úti öflugri heimasíðu og vefverslun. Fyrirtækið hefur alla tíð verið í eigu sömu fjölskyldu en það var stofnað 1.júlí 1909 og er eitt elsta fyrirtækið í verslun og þjónustu á Íslandi. Fyrirtækið hefur tekið mikinn vaxtarkipp undanfarin ár og eru fastráðnir starfsmenn fyrirtækisins nú níu talsins.
Michelsen sérhæfir sig í innflutningi og sölu tímamæla allt frá armbandsúrum upp í klukkukerfi, ásamt sölu á breiðri línu af skartgripum og rekur fullkomnasta úrsmíðaverkstæði landsins. Michelsen er eini sölu- og þjónustuaðili margra af þekktustu vörumerkjum heims á Íslandi, þar á meðal Rolex, Tudor, TAG Heuer og nú nýlega Gucci. Stefna fyrirtækisins er að veita framúrskarandi og persónulega þjónustu sem byggist á yfirgripsmikilli þekkingu á úrum og skartgripum. Sjá nánar á www.michelsen.is

Umsóknarfrestur er til og með 18. janúar 2022. Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is og þarf henni að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál og þeim svarað að ráðningu lokinni.

Nánari upplýsingar veita Hafdís Ósk Pétursdóttir (hafdis@intellecta.is) og Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) í síma 511-1225.

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

Lyfjastofnun
Icelandic Medicines Agency

Ertu öflugur liðsmaður?

Lyfjastofnun óskar eftir að ráða drífandi einstaklinga sem þrífast á spennandi verkefnum, sýna frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum auk þess að eiga auðvelt með að vinna í teymi. Um er að ræða fjölbreytt störf á góðum vinnustað.

Sérfræðingur í mannauðs- og fræðslumálum

Starfsfólk Lyfjastofnunar er mikilvægasta auðlind okkar og til að tryggja að það hafi stöðug tækifæri til þróunar og vaxtar leggjum við mikla áherslu á fræðslu og þjálfun. Við leitum því að sérfræðingi í nýtt og spennandi starf innan Lyfjastofnunar og gefst viðkomandi tækifæri til að taka þátt í mótun þess í samvinnu við mannauðsstjóra.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Umsjón með fræðslustefnu og fræðsluáætlun ásamt eftirfylgni
- Umsjón með fræðslumálum, þarfagreiningu og skipulagi námskeiða
- Innleiðing, utanumhald og þróun stafrænnar fræðslu
- Nýliðafræðsla og móttaka nýrra starfsmanna
- Samskipti við starfsmenntasjóði og menntastofnanir

Helstu menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf sem nýtist í starfi
- Reynsla af mannauðsmálum sér í lagi fræðslu og starfsþróun
- Þekking og/eða reynsla af stafrænni þróun og lausnum í fræðslustarfi
- Þekking og reynsla af sí- og endurmenntun
- Mjög góð samskiptahæfni, þjónustulund, jákvæðni og sveigjanleiki

Sérfræðingur í lyfja- og samskiptamálum

Sérfræðingur í lyfja- og samskiptamálum sinnir verkefnum er varða ráðgjöf, öflun, úrvinnslu og miðlun upplýsinga og fylgist með þróun og nýjungum ásamt því að stuðla að umbótum á sínu sérsviði.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Frétta- og greinaskrif fyrir vef Lyfjastofnunar og samfélagsmiðla
- Uppfærslur á vef sérlyfjaskrár og verkefni tengd stoðskrá lyfja
- Útgáfa kynningarefnis ásamt uppfærslum á vefsvæðum
- Vöktun fréttamiðla, vefsvæða systurstofnana á Norðurlöndum og Lyfjastofnunar Evrópu
- Svörun erinda og samskipti við fjölmiðla og aðra hagsmunaaðila ásamt innri upplýsingagjöf
- Skipulagning og þátttaka í ýmsum fræðsluverkefnum á vegum stofnunarinnar svo sem fyrir almenning og heilbrigðisstarfsfólk

Helstu menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf sem nýtist í starfi, meistarapróf í lyfjafræði eða sambærilegt
- Mjög góð þekking á lyfjum og umhverfi lyfjamála á Íslandi
- Starfsreynsla hjá lyfjafyrirtæki, apóteki eða öðrum tengdum rekstri sem nýtist í starfi
- Reynsla af upplýsingaöflun og úrvinnslu upplýsinga
- Framúrskarandi hæfni í að miðla upplýsingum í rituðu og mæltu máli
- Reynsla af efnisvinnu fyrir vef og samfélagsmiðla auk þekkingar á starfsumhverfi fjölmiðla er kostur
- Mjög góð samskiptahæfni, þjónustulund, jákvæðni og sveigjanleiki

Sérfræðingur í lyfjaskráningum

Sérfræðingur í lyfjaskráningum sinnir verkefnum er varða útgáfu markaðsleyfa og annarra leyfa, breytingu, niðurfellingu og afturköllun markaðsleyfa, mati á lyfjaupplýsingum og öðrum verkefnum sem tengjast viðhaldi markaðsleyfa lyfja.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Mat og afgreiðsla umsókna um ný markaðsleyfi
- Breytingar og viðhald markaðsleyfa lyfja
- Þýðingar lyfjatexta
- Vinnsla við mat á lyfjatextum
- Samskipti við markaðsleyfishafa lyfja og lyfjastofnanir í Evrópu

Helstu menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf sem nýtist í starfi, meistarapróf í lyfjafræði eða sambærilegt
- A.m.k. 2 ára reynsla af lyfjaskráningum
- Þekking á íslenskri og evrópskri lyfjalöggjöf
- Reynsla af vinnu við lyfjatexta á íslensku, ensku og Norðurlandatungumáli
- Mjög góð samskiptahæfni, þjónustulund, jákvæðni og sveigjanleiki
- Afburða tölvuhæfni, nákvæmni, sjálfstæði og skipulögð vinnubrögð
- Teymisvitund, frumkvæði og faglegur metnaður

Vöru- og verkefnastjóri í upplýsingatækni

Vöru- og verkefnastjóri ber ábyrgð á umsjón og þróun hugbúnaðar sem tengjast kjarnastarfsemi Lyfjastofnunar.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Skipuleggja og hafa umsjón með þróun kjarnakerfa Lyfjastofnunar
- Sinna rekstri stoðkerfa sem notuð eru til innri starfsemi, vali á þeim, leyfismálum, innleiðingu, þjálfun og umsýslu
- Verkefnastýra verkefnum er snúa að vali á tæknilausnum og innleiðingu kerfa stofnunarinnar

Helstu menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun sem nýtist í starfi
- Mjög góð samskiptahæfni, þjónustulund, jákvæðni og sveigjanleiki
- Afburða tölvuhæfni, nákvæmni, sjálfstæði og skipulögð vinnubrögð

Umsóknarfrestur er til og með **24. janúar 2022**. Umsókn óskast fyllt út á **www.intellecta.is** og þarf henni að fylgja ferilskrá og ítarlegt kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Áhugasamir einstaklingar, óháð kyni, eru hvattir til að sækja um.

Ítarlegri upplýsingar um störfin og Lyfjastofnun má finna á www.lyfjastofnun.is og www.intellecta.is. Nánari upplýsingar veita Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) og Hafdís Ósk Pétursdóttir (hafdis@intellecta.is).

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

TÆKNISTJÓRI

Rafmennt leitar að lausnarmiðuðum tæknistjóra til að reka tölvu- og netkerfi skólans og veita góða þjónustu til starfsfólks og nemenda.

Starfssvið

- Rekstur tölvu- og netkerfis
- Umsjón með hugbúnaði, nýjungum og uppfærslum
- Stýring á Office 365
- Þróun og nýsköpun í rafrænni fræðslu ofl.
- Handleiðsla og kennsla

Hæfniskröfur

- Framúrskarandi þekking á tölvukerfum
- Tæknileg þekking á netkerfum og forritun
- Góð samskiptahæfni
- Þekking á endur- og símenntun
- Reynsla úr skólakerfinu er kostur
- Skipulagshæfni og frumkvæði í starfi
- Gott vald á íslensku og ensku

Menntunarkröfur

- Nám í tölvu/netkerfum
- Tæknimenntun á rafiðnaðarsviði eða í upplýsingamiðlun kostur
- Kennsluréttindi er kostur

RAFMENNT hefur það hlutverk að bjóða fræðslu og styðja fræðslutengd verkefni með það að markmiði að uppfylla fræðsluþörf á sviði rafiðnaðar og svara þannig þörfum atvinnulífsins á hverjum tíma.

Hjá **RAFMENNT** starfa tíu starfsmenn við fjölbreytt störf sem snúa að menntun og endurmenntun félagsmanna.

RAFMENNT
fræðslusetur rafiðnaðarins

Umsóknir skulu sendar til framkvæmdastjóra sem veitir nánari upplýsingar um starfið á netfangið **thor@rafmennt.is.**
Umsókn um starfið skal fylgja ítarleg ferilskrá og kynningarbréf.

Umsóknarfrestur er til og með 16 janúar
Miðað er við að nýr tæknistjóri geti hafið störf 1. maí.

rafmennt.is

Stórhöfða 27 • 110 Reykjavík • sími 540 0160

Arkitekt á skipulagsdeild

Umhverfissvið Kópavogsbæjar óskar eftir arkitekt til starfa í skipulagsdeild.
Arkitekt starfar með skipulagsfulltrúa við afgreiðslu skipulagsmála.
Um er að ræða fjölbreytt starf og spennandi verkefni.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Vinna að gerð aðal- deili og hverfisskipulags
- Eftirlit með deiliskipulagsvinnu ráðgjafa og lóðarhafa
- Umsjón með úrvinnslu erinda sem berast skipulagsráði
- Gagnaöflun og undirbúningur funda skipulagsráðs ásamt kynningu erinda
- Vinnsla umsagna um skipulagsmál
- Veita íbúum ráðgjöf varðandi skipulagsmál
- Samskipti við lögaðila og stofnanir

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf í arkitektúr, skipulagsfræði eða önnur menntun í samræmi við 7. gr. skipulagslaga nr. 123/2010
- Reynsla af skipulagsmálum æskileg
- Reynsla af verkefnastjórnun æskileg
- Góð þekking á teikniforritum sem nýtast í starfi
- Góð almenn tölvukunnátta
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum
- Góð geta til að geta kynnt efni fyrir framan fólk
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Góð færni í íslensku í ræðu og riti

Laun eru samkvæmt kjarasamningum Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðeigandi stéttafélags.

Nánari upplýsingar veitir Auður D. Kristinsdóttir, í s. 441-0000.

Umsóknarfrestur er til 9. janúar.
Við hvetjum alla til að sækja um óháð kyni.
Sótt er um starfið á alfred.is

Kópavogsbær

kopavogur.is

Aðstoðarmaður bakara óskast.

Umsóknir sendist á ***bjornsbakari@bjornsbakari.is***
merkt **BAKARI.**

BJÖRNSBAKARÍ
Sími: 561 1433

GTS ehf

Bifreiðastjórar óskast

Óskum eftir bílstjórum út frá Selfossi.

Hæfniskröfur:

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

Umsóknir sendist á gts@gts.is

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

STÖRF HJÁ GARÐABÆ

Hofsstaðaskóli
- Íþrótta- og sundkennari

Sjálandsskóli
- Starfsfólk á frístundaheimili

Urriðaholtsskóli
- Leiðbeinandi á leikskólastig
- Leikskólakennari á leikskólastig
- Sérkennari á grunnskólastig

Leikskólinn Holtakot
- Leiðbeinandi
- Leikskólakennarar

Leikskólinn Krakkakot
- Háskólamenntaður starfsmaður
- Leiðbeinandi
- Leikskólakennari

Íþróttamiðstöðvar Garðabæjar
- Starfsmenn í Ásgarð
- Starfsmaður í Mýrina

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

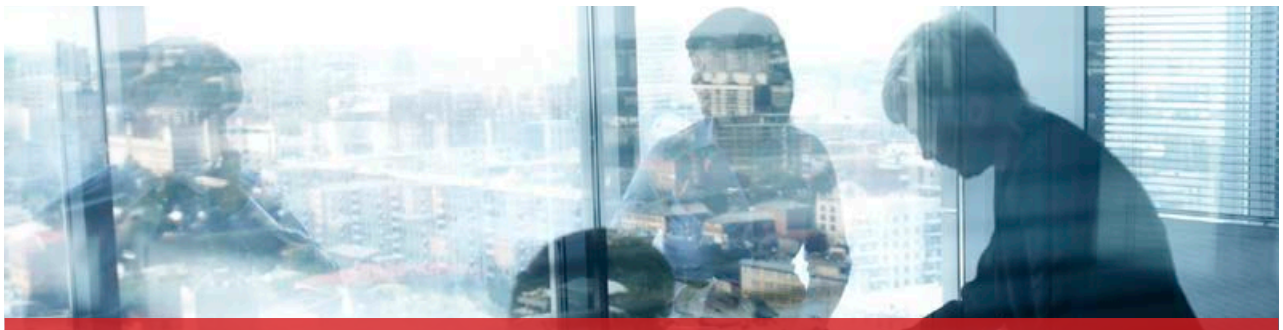
Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625

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





Norrænt menntasamstarf

Sérfræðingur óskast í fullt starf á mennta- og menningarsvið Rannís. Starfið felur í sér að hafa umsjón með tungumálahluta Nordplus, menntaáætlunar Norrænu ráðherranefndarinnar, skipuleggja kynningarstarf hér á landi, hafa umsjón með umsóknum og verkefnum, gera árlega vinnuáætlun og skýrslur og taka þátt í samstarfi allra þátttökulanda Nordplus. Einnig er um að ræða vinnu við umsýslu innlendra menntasjóða og önnur norræn og alþjóðleg verkefni í samráði við sviðsstjóra.

HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Þekking á íslensku og norrænu menntaumhverfi
- Mjög góð íslenskukunnátta og færni í að tjá sig í ræðu og riti
- Mjög góð færni í ensku, töluðu og rituðu máli
- Mjög góð kunnátta og færni til að vinna á Norðurlandamáli áskilin
- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð
- Framúrskarandi samstarfshæfni og samskiptafærni
- Reynsla af þátttöku í alþjóðlegu samstarfi og af verkefnastjórnun er kostur
- Færni í notkun algengra tölvuforrita og góð almenn tölvukunnátta
- Metnaður til að ná árangri í starfi með því að sýna vönduð vinnubrögð, frumkvæði og veita góða þjónustu

Upplýsingar um starfið veitir Aðalheiður Jónsdóttir, sviðstjóri mennta- og menningarsviðs í síma 515 5806 eða í netfangi adalheidur.jonsdottir@rannis.is.

Umsóknarfrestur er til og með 20. janúar 2022.
Sækja skal um starfið á heimasíðu Rannís, á www.rannis.is/starfsemi/laus-storf/. Umsókn skal fylgja ferilskrá, kynningarbréf og prófskírteini.

Rannís er líflegur vinnustaður með um 60 sérfræðingum sem starfa eftir gildum stofnunarinnar: Áhrif, fagmennska og samstarf. Hlutverk Rannís er að treysta stoðir íslensks samfélags með stuðningi við rannsóknir, nýsköpun, menntun og menningu og styðja þekkingarsamfélagið með rekstri samkeppnissjóða, aðstoð og kynningu á alþjóðlegum sóknarfærum og samstarfsmöguleikum. Rannís greinir og kynnir áhrif rannsókna, menntunar og menningar á þjóðarhag og þjónustar undirbúning vísinda- og tæknistefnu.

rannís
Borgartúni 30, 105 Reykjavík,
sími 515 5800, rannis@rannis.is
www.rannis.is

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

STARF

Hefur þú áhuga á tölum, kerfum og grænni framtíð?

Þau eru ekki á hverju strái, störfin sem sameina ástríðuna fyrir tölvukerfum, reikningshaldi og grænni framtíð. Ef þú deilir með okkur þránni eftir sjálfbærum heimi, knúnum endurnýjanlegri orku og hefur líka lag á tölum, tölvum og kerfum, viljum við fá þig í starf sérfræðings í reikningshaldi hjá okkur. Þú vinnur í samhentu teymi hjá fjármálum og upplýsingatækni við spennandi þróunar- og innleiðingarverkefni.

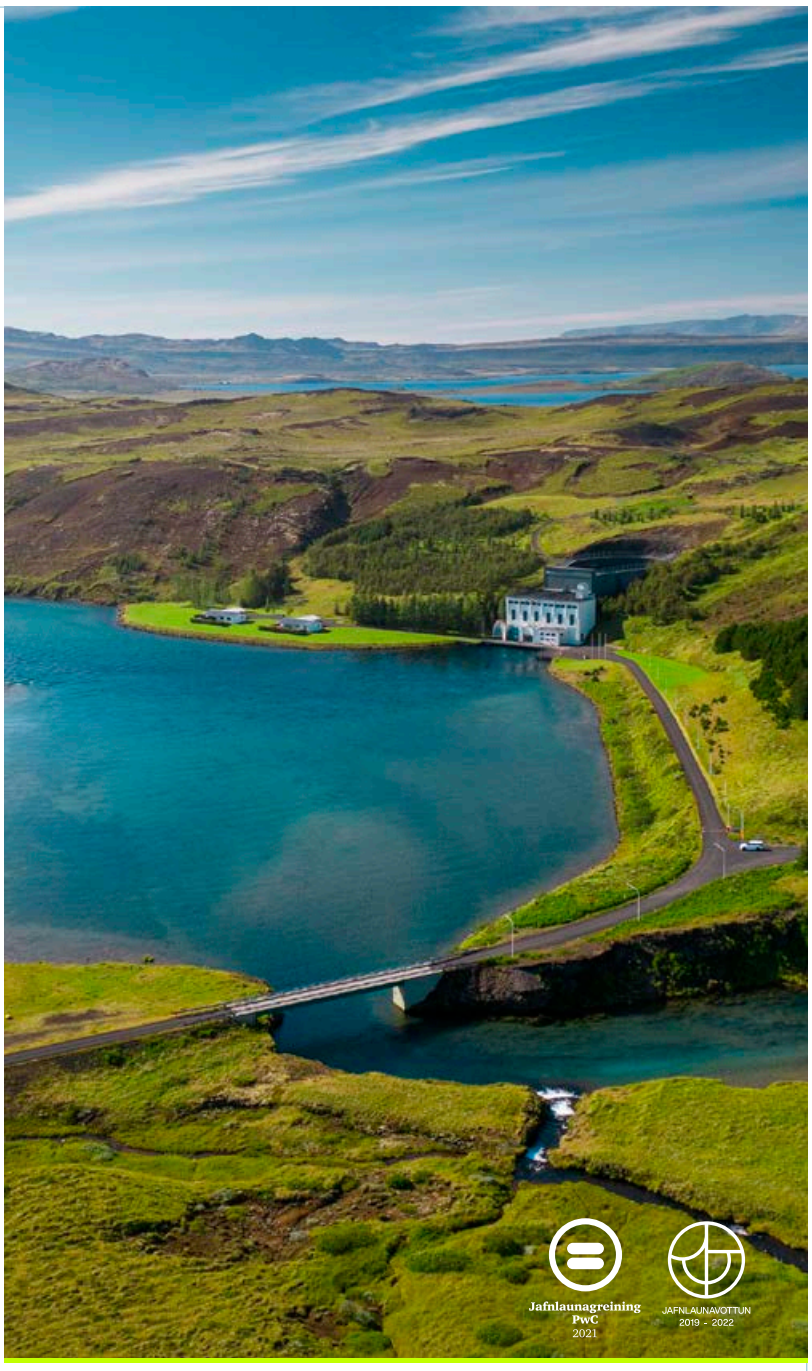
Í þessu teymi tekur þú þátt í:
- að innleiða nýtt viðskiptakerfi
- þróun notkunar kerfis eftir innleiðingu
- áframhaldandi þróun og sjálfvirknivæðingu á stafrænum ferlum
- almennum reikningshaldsstörfum

Hæfni og reynsla:
- háskólamenntun sem nýtist í starfi
- þekking á reikningshaldi skilyrði
- þekking og reynsla af ferlagreiningum kostur
- áhugi á tækni og stafrænni þróun
- góð samskiptahæfni og vilji til að vinna í teymi
- skipulagsfærni, frumkvæði, sjálfstæði og nákvæmni í vinnubrögðum

Umsóknarfrestur er til og með 18. janúar

Sótt er um starfið hjá Hagvangi
hagvangur.is

Landsvirkjun









Viltu vera hluti af góðri liðsheild?

Faxaflóahafnir sf. leita að metnaðarfullum og framsýnum einstaklingi til að bætast í hóp starfsmanna á viðskiptasviði

Faxaflóahafnir er stærsta höfn landsins þar sem starfa um 70 manns og er umráðasvæði hennar í Reykjavík, Akranesi, Grundartanga og Borgarnesi. Fyrirtækið leggur áherslu á að vera leiðandi í umhverfis- og öryggismálum auk þess að vera í vegferð að þróa snjallar og grænar hafnir.

Sá einstaklingur sem við leitum að þarf að hafa góða hæfni í mannlegum samskiptum, vera sjálfstæður í starfi, hafa góða tölvukunnáttu og færni í helstu Microsoft forritum. Ef þú ert þessi einstaklingur þá viljum við heyra frá þér.

Sérfræðingur á viðskiptasviði

Menntunar og hæfniskröfur

- Menntun á framhalds- eða háskólastigi, sem nýtist í starfi.
- Góð bókhaldskunnátta.

Helstu verkefni

- Umsjón með skráningu gagna í fjárhags- og skjalakerfi.
- Uppáskrift reikninga.
- Að senda og móttaka gögn í banka vegna innheimtu.
- Gerð fjárhagsgreininga og skýrslugerð.
- Umsjón með innkaupum rekstrarvara á skrifstofu.

Starfsmaðurinn mun hafa aðstöðu á skrifstofu Faxaflóahafna að Tryggvagötu 17 í Reykjavík.
Við hvetjum hæfileikaríkt og metnaðarfullt fólk til að sækja um starfið, óháð kyni, en fyrirtækið hefur skýra jafnréttisstefnu og vill auka fjölbreytileika í starfsliði sínu.

Nánari upplýsingar um starfið gefur Gunnar Tryggvason sviðsstjóri viðskiptasviðs **gunnart@faxafloahafnir.is**
Umsókn, ásamt ferilskrá sendist til Faxaflóahafna sf., á netfangið **olafur@faxafloahafnir.is**, eigi síðar en föstudaginn 21. janúar n.k.

faxafloahafnir.is

Faxaflóahafnir sf
Associated Icelandic Ports



> Yfirvélstjóri á millilandaskipi Samskipa

Samskip óska eftir að ráða yfirvélstjóra á millilandaskip félagsins Ms Arnarfell. Við leitum að kraftmiklum, heiðarlegum og áreiðanlegum einstaklingi með ríka öryggisvitund.

Menntunar- og hæfniskröfur

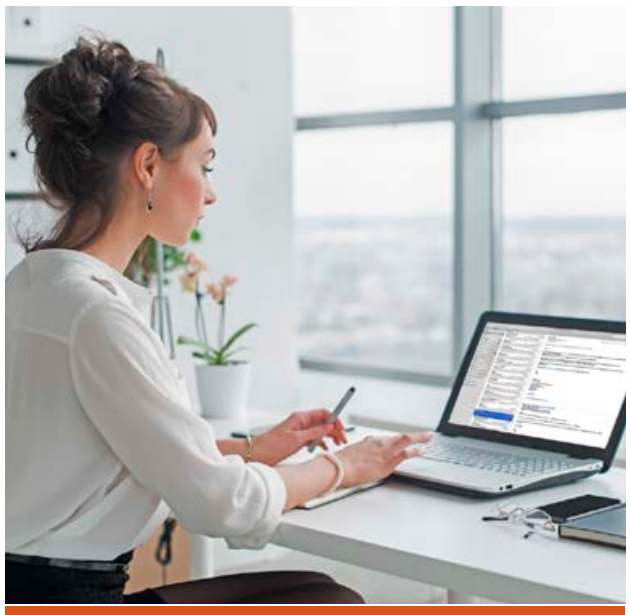
- Alþjóðaréttindi og atvinnuskírteini yfirvélstjóra STCW III/2
- Grunnnámskeið hjá Slysavarnarskóla sjómanna STCW A-VI/1, A-VI/2 og A-VI/3
- Verndarskylda STCW A-VI/6-1 og 6-2
- Framhaldsskyndihjálp STCW A-VI/4-1
- Námskeið í mannauðsstjórnun skipa
- Góð íslensku- og enskukunnátta í máli og riti er skilyrði

Áhugasamir einstaklingar af öllum kynjum eru hvattir til að sækja um starfið í gegnum **www.samskip.is**.
Umsóknarfrestur er til og með 17. janúar nk. Nánari upplýsingar veitir Blængur Blængsson áhafnarstjóri, **blaengur.blaengsson@samskip.com**.

Starfskrafa er að hafa tilskilin ofangreind réttindi, ásamt því að hafa hreina sakaskrá og gilt vegabréf.

Við hjá Samskipum einsetjum okkur að vera jákvæð, sveigjanleg og eiga góð samskipti, hvort sem er gagnvart viðskiptavinum, samstarfsfólki, birgjum eða öðrum hagaðilum.

Stefna okkar er að vera ávallt í fararbroddi á sviði umhverfismála. Í starfi okkar leggjum við áherslu á að rækta okkar samfélagslegu ábyrgð í öllum okkar starfsháttum. Við kappkostum að fylgjast vel með þróun og nýjungum og setjum okkur skýr markmið.



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

Sérfræðingur
í stafrænni markaðssetningu

SLYSAVARNAFÉLAGID LANDSBJÖRG

Slysavarnafélagið Landsbjörg eru landsamtök björgunarsveita og slysavarnadeilda á Íslandi. Félagið er ein stærstu samtök sjálfboðaliða á Íslandi.

Slysavarnafélagið Landsbjörg leitar að einstaklingi með menntun/reynslu til að vinna með markaðs- og fjáröflunardeild félagsins að markaðs- og fjáröflunarstarfi þess.
Um 100% starf er að ræða.

Helstu verkefni eru:

- Taka þátt í mótun á markaðsstefnu félagsins
- Þróun á nýjum og núverandi fjáröflunarleiðum
- Utanumhald um stafrænar herferðir
- Áætlunargerð fyrir stafræna miðla
- Vinna með efni til birtingar á stafrænum miðlum
- Önnur tilfallandi störf

Hæfniskröfur:

- Menntun eða reynsla sem nýtist í starfi
- Góð reynsla og þekking á stafrænni markaðssetningu
- Reynsla af vinnslu á grafík og texta (content)
- Þekking á Google Ads og Facebook Ads
- Reynsla af fjáröflunarstörfum æskileg
- Kunnátta á vefgreiningu og leitarvélabestun
- Góð almenn tölvukunnátta
- Skipulögð, sjálfstæð og ögguð vinnubrögð
- Liðshugsun og þekking á félagsstörfum
- Góð samskiptahæfni, jákvætt viðmót og þjónustulund
- Hreint sakavottorð

Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.

Upplýsingar um starfið veitir Gunnar Stefánsson, skrifstofustjóri Slysavarnafélagsins Landsbjargar, í síma 570 5900 eða gunnar@landsbjorg.is

Umsóknir ásamt ferilskrá óskast sendar á netfangið starf@landsbjorg.is fyrir **18. janúar 2022**

Sérfræðingur í skipatæknideild



Ert þú með brennandi áhuga á skipum?

Samgöngustofa óskar eftir að ráða sérfræðing í skipatæknideild. Starfið felst í mati á tæknigögnum er varða öryggi skipa, yfirferð á gögnum vegna stöðugleika og að votta framkvæmd stöðugleikaprófana. Meta þarf gögn vegna styrkleika skipa, bæði plast- og málmskipa, ásamt því að eiga í samskiptum við hönnuði, útgerðir og flokkunarfélög vegna skoðana og tæknigagna. Starfshlutfall er 100%.

Menntunar- og hæfnikröfur

- Hafa lokið námi í verkfræði eða tæknifræði á skipa- eða vélasviði. Annað sambærilegt nám kemur til greina.
- Reynsla af störfum við tæknimál skipa er kostur.
- Gott vald á íslensku og ensku í rituðu og töluðu máli.
- Góð almenn tölvukunnátta.
- Jákvæðni og færni í mannlegum samskiptum.
- Frumkvæði og geta unnið sjálfstætt og í hóp.

Umsóknarfrestur er til 24. janúar 2022

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

Ert þú best(ur) í birtingum?

Pipar\MEDIA leitar að öflugum birtingaráðgjafa til starfa á líflegum og skapandi vinnustað. Birtingaráðgjafi starfar náið með birtingastjóra og viðskiptastjórum og þarf að geta unnið bæði sjálfstætt og með öðrum.

Starfssvið \ hæfniskröfur
- Gerð birtingaáætlana
- Samskipti við fjölmiðla og viðskiptavini
- Greining og úrvinnsla gagna
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi
- Jákvæðni og þjónustulund
- Sérlega góð samskiptahæfni

Menntun \ reynsla
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Mjög góð tölfræðiþekking
- Reynsla af birtingum er æskileg

Umsóknir ásamt ferilskrá sendist á **umsoknir@pipar-tbwa.is**.
Umsóknarfrestur er til 16. janúar.

Pipar\TBWA er alþjóðleg auglýsingastofa með skrifstofur í Reykjavík og Osló. Við höfum að leiðarljósi að skila hámarksgæðum og framúrskarandi árangri á sveigjanlegum og fjölskylduvænum vinnustað.

Pipar\TBWA



Verkefnastjóri á verkefnastofu

Verkefnastofa er eining hjá Akraneskaupstað þar sem haldið er utan um umfangsmeiri verkefni sem þarfnast samstarfs þvert á bæjarfélagið. Verkefnin tengjast beint stefnumótun bæjarfélagsins og eru þau hluti af sérstakri verkefnisskrá Akraneskaupstaðar.

Verkefnastjóri leiðir verkefnin á faglegan hátt með aðferðarfræði verkefnastjórnunnar í forgrunni og tryggir samhæfingu og skilvirkni vinnuteyma til að ná settum markmiðum á hagkvæman hátt í góðu samstarfi við hagsmunaaðila.

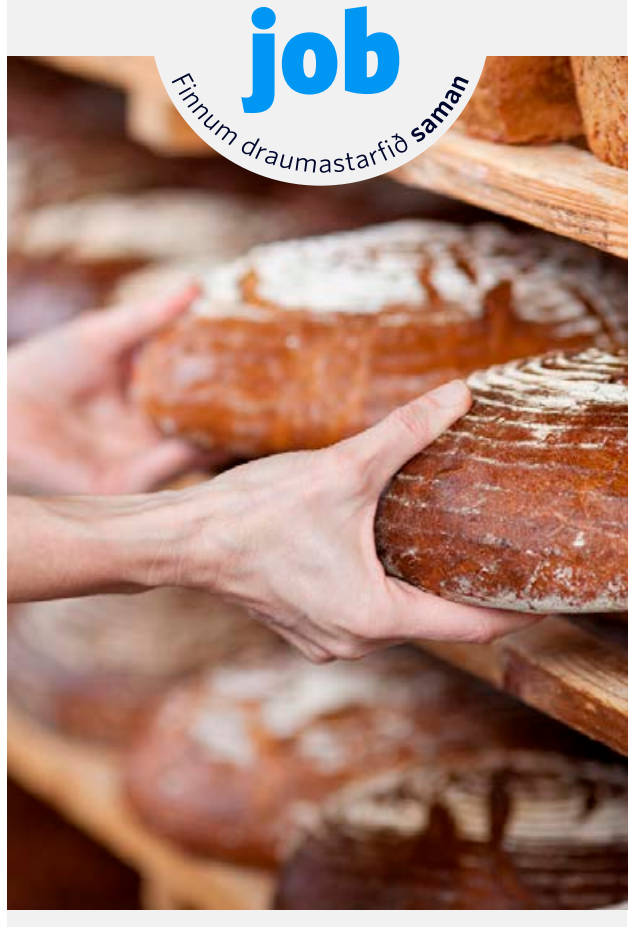
Verkefnastjóri á verkefnastofu heyrir beint undir bæjarstjóra og ber ábyrgð á framgangi þeirra verkefna sem hann er með í verkefnastýringu og leiðir verkefnateymin sem valin eru hverju sinni. Frekari upplýsingar um helstu verkefni og menntunar- og hæfniskörfur má sjá á starfasíðu Akraneskaupstaðar ***https://akraneskaupstadur.alfred.is/***

Umsóknarfrestur er til og með 16. janúar næstkomandi. Nánari upplýsingar um starfið veitir Sævar Freyr Þráinsson, bæjarstjóri ***baejarstjori@akranes.is***

Umsóknum skal fylgja starfsferilskrá ásamt greinargerð þar sem fram koma ástæður umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi til starfsins.

Vakin er athygli á því að starfið hentar öllum kynjum.

Akraneskaupstaður



Erum við að leita **að þér?**

Spennandi tækifæri hjá Símanum



Verkefnastjóri CRM lausna

Síminn leitar eftir lausnamiðuðum og skipulögðum einstaklingi í starf verkefnastjóra CRM mála hjá Þjónustusviði fyrirtækisins. Viðkomandi þarf að hafa lag á að greina og vinna úr tækifærum, umbreyta þeim í góðar tæknilegar lausnir auk þess að styðja við innleiðingu, vinna með þróunarteymum og sjá um rekstur og viðhald lausna.

Hæfni og reynsla

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi er æskileg
- Reynsla af verkefnastjórnun er skilyrði, framhaldsnám í verkefnastjórnun er kostur
- Þekking og reynsla af innleiðingu Salesforce eða annarra CRM lausna er skilyrði
- Forritunarreynsla er kostur
- Hæfni til að vinna bæði sjálfstætt og í teymisvinnu
- Framúrskarandi samskipta- og skipulagsfærni
- Mjög góð færni í ensku

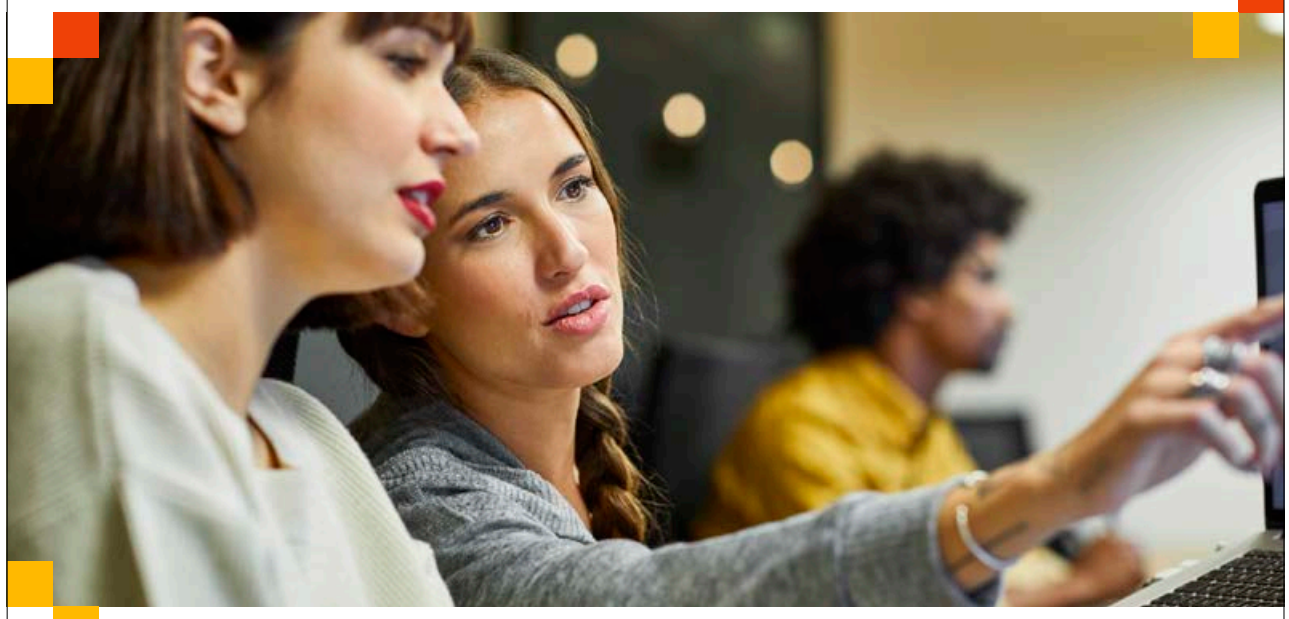
Helstu verkefni og ábyrgð

- Ábyrgð á stefnumótun, umsjón með þróun og viðhaldi á umhverfi sem styður við sölu, markaðssetningu og þjónustu
- Ábyrgð á innleiðingu og viðhaldi viðeigandi kerfa
- Ábyrgð á skráningarferlum og sjálfvirknivæðingu ferla
- Þátttaka í stafrænum umbreytingaverkefnum

Umsóknarfrestur er til og með 23. janúar næstkomandi.
Aðeins er tekið við umsóknum í gegnum siminn.is/storf.
Fyrirspurnum skal beint á netfangið mannaudur@siminn.is.
Í anda jafnréttisstefnu Símans hvetjum við alla til að sækja um; óháð kyni.

MARKAÐSFYRIRTÆKI ÁRSINS TOPP 5 2020 IMARK

Við leiðum fólk saman



Viltu byggja upp traust og leysa mikilvæg viðfangsefni?

PwC leitar að metnaðarfullum stjórnendum með reynslu af fjármálum til starfa í Reykjavík.

Fjármálastjóri

Ber ábyrgð á bókhaldi og fjárreiðum félagins, mótar verklag og kemur að aukinni sjálfvirknivæðingu.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Ábyrgð á og umsjón með fjárreiðum, bókhaldi, uppgjörum, innheimtu og greiðslum
- Dagleg stýring fjármálasviðs
- Þátttaka í innleiðingu nýs bókhaldskerfis og aukinni sjálfvirknivæðingu
- Þátttaka í alþjóðlegu samstarfi PwC, gerð rekstraráætlana og uppgjöra fyrir PwC Global
- Mánaðarleg launavinnsla, uppgjör og greining stjórnendaupplýsinga
- Framkvæmd rekstraráætlanna fyrir PwC í samstarfi við forstjóra

Hæfniskröfur:

- Umfangsmikil reynsla og þekking á fjármálum og rekstri fyrirtækja
- Reynsla af innleiðingu nýrra lausna og færni til að tileinka sér stafrænar lausnir

Sviðsstjóri Bókhalds & launa

Ber ábyrgð á daglegri starfsemi og stýringu sviðsins. Bókhald & laun er eitt af megin starfssviðum PwC þar sem við sinnum meðal annars bókhaldi, launavinnslu, uppgjörum og vsk skilum fyrir lítil og meðalstór fyrirtæki.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Ábyrgð á daglegri starfsemi, rekstri sviðsins og dreifingu verkefna
- Innleiðing og eftirfylgni með vinnuferlum og gæðastöðlum félagsins
- Þátttaka í markaðssetningu og frumkvæði í sölu verkefna
- Samvinna og samráð við sviðsstjóra annarra sviða og aðra stjórnendur innan félagsins
- Bókhaldsstörf og tengd verkefni fyrir viðskiptavini PwC

Hæfniskröfur:

- Umfangsmikil þekking og reynsla af færslu bókhalds, uppgjörum, launavinnslu, skatt- og vsk skilum
- Sterkir leiðtogahæfileikar

Aðrar hæfniskröfur

- Fyrri reynsla af stjórnunarstörfum og sterkir leiðtogahæfileikar
- Menntun á sviði fjármála, viðskiptafræði eða tengdum fögum sem nýtist í starfi
- Gott vald á íslensku og ensku

Gildir um bæði störfin

- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð
- Sterk samskiptahæfni
- Nákvæmni og gott auga fyrir smáatriðum
- Jákvætt viðhorf og lausnamiðað hugarfar.

Umsóknarfrestur er til og með 18. janúar nk.

Tekið er á móti umsóknum á vef okkar www.pwc.is/storf

Við hvetjum fólk af öllum kynjum til að sækja um.

Frekari upplýsingar um störfin veitir Katrín Ingibergsdóttir, mannauðsstjóri

(katrin.ingibergsdottir@pwc.com)

PwC á Íslandi er þekkingarfyrirtæki og hluti af stærsta alþjóðlega ráðgjafa- og endurskoðunarfyrirtæki heims.
PwC er framsækið og veitir trausta þjónustu á sviði endurskoðunar, reikningsskila, fyrirtækjaráðgjafar, skatta- og lögfræðiráðgjafar.

HAGVANGUR

PwC | Sími 550 5300 | www.pwc.is

ARKITEKT OG BYGGINGAFRÆÐINGUR
óskast til starfa



ASK arkitektar er alhliða arkitektastofa sem fæst við hefðbundin verkefni á sviði byggingarlistar, hönnun nýbygginga, endurhönnun eldri bygginga, skipulag eldri byggðar og nýbyggingasvæða, hönnunarstjórn o.fl. Verkefni stofunnar hafa verið unnin fyrir fyrirtæki, sveitarfélög og einstaklinga. Teiknistofan er í miðborg Reykjavíkur og eru starfsmenn nú 23 talsins.

ASK arkitektar - Geirsgötu 9 - 101 Reykjavík - 515 0300 -www.ask.is

ASK
ARKITEKTAR

Fjölbreytt verkefni eru framundan hjá okkur og við viljum breikka breiðan hóp okkar með arkitekt og byggingafræðingi.

Starfsreynsla á arkitektastofu er kostur og kunnátta á helstu teikniforrit, ss. Revit er nauðsynleg.

Ákjósanlegt er að umsækjendur geti hafið störf sem fyrst.

Umsókn skal senda til ASK arkitekta á netfangið ask@ask.is fyrir **15. janúar 2022**.

Sérhæfður ritari á skrifstofu innviða heilbrigðisþjónustu

Heilbrigðisráðuneytið auglýsir eftir sérhæfðum ritara á skrifstofu heilbrigðisþjónustu. Um er að ræða áhugavert og fjölbreytt starf í krefjandi starfsumhverfi þar sem reynir á ögguð vinnubrögð og lipurð í samskiptum.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Aðstoða skrifstofustjóra og sérfræðinga við umsjón og afgreiðslu mála, gagnaöflun, samskipti vegna gagnabeiðna, úrvinnslu gagna og svörun fyrirspurna á verkefnasviði skrifstofunnar, s.s. vegna samninga um heilbrigðisþjónustu, mönnun og menntun heilbrigðisstétta og starfsréttinda í heilbrigðisþjónustu.
- Aðstoða við uppsetningu og frágang bréfa, skýrslna, samninga og annarra skjala.
- Samskipti innan ráðuneytisins og við stofnanir ráðuneytisins, uppsetning og frágang erinda, boðun funda, ritun fundagerða auk fleiri verkefna.

Hæfniskröfur

- Stúdentspróf eða sambærileg menntun sem nýtist í starfi, háskólamenntun sem nýtist í starfi er kostur.
- Framúrskarandi skipulagshæfni og ögguð vinnubrögð.
- Framúrskarandi samskipta- og samstarfshæfni.
- Góð færni í að tjá sig í ræðu og riti á íslensku og ensku, kunnátta í Norðurlandamáli er kostur.
- Sjálfstæð og lausnamiðuð vinnubrögð.
- Frumkvæði og jákvætt viðmót

Frekari upplýsingar um starfið

Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og Félag starfsmanna stjórnarráðsins hafa gert. Leitað er að duglegum og jákvæðum einstaklingi, sem hefur áhuga á að vinna að verkefnum innan stjórnsýslunnar og er tilbúinn að takast á við fjölbreytt verkefni.

Öllum umsækjendum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Tekið skal fram að umsóknir geta gilt í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út. Áhugasamir einstaklingar eru hvattir til þess að sækja um starfið óháð kyni.

Starfshlutfall er 100%
Umsóknarfrestur er til og með 20.01.2022

Nánari upplýsingar veita
Heiða Björg Pálmadóttir, skrifstofustjóri - heida.palmadottir@hrn.is og Kristín Helgadóttir, mannauðsstjóri - kristin @hrn.is

Stjórnarráð Íslands
Heilbrigðisráðuneytið



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

SKORRI

SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM

Skorri ehf. leitar að laghentum framtíðarstarfsmanni í afgreiðslu og þjónustustörf.

Þarf að geta byrjað sem fyrst.

Vinnutíminn er mán-fös 08:15-17:30.

Umsóknir sendist á netfangið larus@skorri.is fyrir 17. janúar 2022.



Samtök sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu

Verkefnastjóri

Vilt þú taka þátt í að efla samstarf sveitarfélaga og atvinnulífs um ferðamál á höfuðborgarsvæðinu?

Samtök sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu (SSH) leita að drífandi verkefnastjóra til að stýra samstarfsvettvangi um áfangastaðinn höfuðborgarsvæðið. Leitað er að **lausnarmiðuðum og hugmyndaríkum verkefnastjóra** til að taka þátt í metnaðarfullri uppbyggingu ferðaþjónustu innan samstarfsvettvangs sveitarfélaga og atvinnulífs á höfuðborgarsvæðinu. Um nýtt og spennandi starf er að ræða og er ráðningin tímabundin til eins árs.

Upplýsingar um starfssvið og hæfniskröfur má finna á heimasíðu **www.alfred.is og www.ssh.is**

Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir um að sækja um starfið með því að senda kynningarbréf og starfsferilskrá gegnum **https://alfred.is/starf/verkefnastjori-66**. Í kynningarbréfi skal gerð grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðning fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Umsóknarfrestur er til og með 9. janúar 2021

ÁS STYRKTARFÉLAG

Yfirþroskaþjálfi

Spennandi og fjölbreytt starf við Vinnu og virkni

Ás styrktarfélag óskar eftir yfirþroskaþjálfa í 100% starf í Ás vinnustofu, Ögurhvarfi 6. Um er að ræða vinnustað með vinnu- og virknitilboði fyrir fullorðið fólk með fötlun, vinnutíminn er á tímabilinu frá kl. 8.00-16.30 virka daga.
Staðan er laus strax eða eftir nánari samkomulagi.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Ber ábyrgð á og skipuleggur faglegt starf á vinnusvæðum í samvinnu við forstöðumann
- Kemur að starfsmannamálum í samvinnu við forstöðumann
- Veita starfsmönnum faglega ráðgjöf og fræðslu
- Umsjón og eftirfylgd með dagskipulagi
- Situr í fagteymi vinnu og virkni
- Vinnur eftir gæðaviðmiðum og lýsingum
- Er staðgengill forstöðumanns í fjarveru hans

Hæfniskröfur:

- B.A. próf í í þroskaþjálfafræðum og starfsréttindi til að starfa sem þroskaþjálfi eða háskólapróf sem nýtist í starfi
- Þekkingar á sviði þjónustu við fatlað fólk og ríkjandi hugmyndfræði
- Tölvufærni í word, excel og power point ásamt góðrar íslensku- og enskukunnáttu
- Þarf að geta unnið undir álagi og eiga auðvelt með að tileinka sér nýjungar
- Að minnsta kosti 5 ára starfsreynsla í sambærilegu starfi
- Góð samskipta- og samstarfsfærni og sjálfstæð vinnubrögð

Nánari upplýsingar veitir Halldóra Þ. Jónsdóttir í síma 4140500 á virkum dögum. Atvinnumsókn ásamt ferilskrá sendist á halla@styrktarfelag.is. Upplýsingar um félagið má finna á heimasíðu þess www.styrktarfelag.is,

Umsóknarfrestur er til 17. janúar 2022.
Við hvetjum áhugasama, óháð kyni og uppruna að sækja um.
Laun eru samkvæmt gildandi kjarasamningum Áss styrktarfélags.

Barna- og fjölskyldustofa

Ný stofnun Barna- og fjölskyldustofa tekur til starfa þann 1. janúar 2022. Stofnuninni er ætlað að vinna að farsæld barna í samræmi við bestu þekkingu og reynslu hverju sinni. Barna- og fjölskyldustofa mun sinna verkefnum sem tengjast þjónustu við börn og fjölskyldur þeirra. Þar á meðal eru verkefni á sviði barnaverndar en við stofnun Barna- og fjölskyldustofu verður Barnaverndarstofa lögð niður. Barna- og fjölskyldustofa mun jafnframt gegna lykilhlutverki við samþættingu þjónustu í þágu farsældar barna.
Barna- og fjölskyldustofa leitar nú að framsæknum leiðtogum sem hafa þekkingu á málefnum barna og hæfni til að leiða svið stofnunarinnar.

Eftirfarandi stöður eru lausar til umsóknar:

Framkvæmdastjóri farsældar- og fræðslusviðs
Framkvæmdastjóri gæða- og stoðsviðs
Framkvæmdastjóri meðferðarsviðs

Umsóknarfrestur er til og með 14. janúar 2022.
Allar nánari upplýsinga um störfin og má finna á Starfatorgi, www.starfatorg.is



RÚV starfar í almannaþágu og hefur það hlutverk að vekja, virkja og efla. Öflugt og samhent starfsfólk RÚV skoðar samfélagið með gagnrýnum hætti, segir mikilvægar sögur og þróar nýjar leiðir til miðlunar.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Þröstur Helgason, dagskrárstjóri Rásar 1, throstur.helgason@ruv.is, s. 515 3000.

Umsókn skal skilað á **www.ruv.is/storf**

Umsóknarfrestur er til og með 18. jan. 2022

Við hvetjum áhugasöm til að sækja um starfið, óháð kyni, uppruna, fötlun eða skertri starfsgetu.

www.ruv.is

Dagskrárgerðarmaður á Rás 1

Rás 1 svalar forvitni hlustenda um margbrotna heima menningar og samfélags allan sólarhringinn alla daga ársins. Við leitum að einstaklingi með breiða og góða þekkingu og brennandi áhuga á dagskrárgerð í útvarpi í hóp úrvals starfsfólks á skemmtilegum vinnustað.

STARFSSVIÐ

- Dagskrárgerð og menningarumfjöllun á Rás 1.
- Framleiðsla og þróun útvarpsefnis á Rás 1 svo sem heimildarþáttagerðar og útvarpsfrásagna af ýmsu tagi.
- Vinnsla dagskrárefnis fyrir vef.
- Þátttaka í þróun dagskrár Rásar 1.

HÆFNISKRÖFUR

- Háskólapróf sem nýtist í starfi.
- Reynsla af vinnu við dagskrárgerð í útvarpi er kostur.
- Reynsla af vinnslu vefefnis er kostur.
- Gott vald á íslenskri tungu og ágæt tungumálaþekking.
- Góð samstarfshæfni og lipurð í samskiptum.



Rafvirkjameistari óskast til starfa

Launafl ehf óskar eftir að ráða rafvirkjameistara til að stýra rafmagnsdeild fyrirtækisins.
Viðkomandi þarf að hafa góða samskiptafærni, skipulagshæfileika og faglega þekkingu.

Helstu verkefni og ábyrgðarsvið:
- Ábyrgð á skipulagi og stjórnun á starfsemi deildarinnar
- Gera verkáætlanir að ósk kaupenda
- Tilboðsgerð og kostnaðaráætlanir
- Framfylgni gæðastaðla og hönnunargagna
- Frumkvæði að öflun nýrra verkefna
- Ábyrgð á starfsmannamálum deildar

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Meistarabréf í rafvirkjun
- Góð tölvufærni, reynsla af DK hugbúnaði er kostur
- Gott vald á íslensku og ensku í ræðu og riti
- Góð færni í mannlegum samskiptum
- Rík þjónustulund og jákvætt viðmót
- Frumkvæði, góð skipulagshæfni og sjálfstæði í starfi

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst eða eftir samkomulagi.
Hvetjum alla áhugasama að sækja um starfið óháð kyni.
Umsóknarfrestur er til og með 21. janúar 2022.
Umsóknir, ferilskrár og kynningarbréf sendist til rie@launafl.is

Nánari upplýsingar veitir Magnús Helgason framkvæmdastjóri í síma 840-7211 og magnus@launafl.is eða Ragnheiður I. Elmarsdóttir mannauðsstjóri í síma 892-7484 og rie@launafl.is

Launafl er iðnfyrirtæki í Fjarðabyggð með fjölbreytta starfsemi í flestum greinum sem lúta að iðnaði. Í fyrirtækinu er góður starfsandi og öflugt starfsmannafélag.

Austurland er góður búsetukostur, kynntu þér það nánar á www.austurland.is

LAUNAFL
www.launafl.is
Sími 414-9400

Launafl ehf. – www.launafl.is – sími 414-9400

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —



FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN

Beinn sími: 550 5625

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



Benchmark® Genetics Iceland

Stöðvastjóri hrognahúss

Benchmark Genetics Iceland hf. leitar að öflugum stöðvastjóra til starfa í Vogum á suðurnesjum. Í boði er spennandi og fjölbreytt starf hjá framsæknu fyrirtæki í örum vexti sem hefur að skipa metnaðarfullu og samhentu starfsfólki. Við höfum nýlega tekið í nokun nýtt glæsilegt 2300 m2 hrognahús sem býður upp á mikla möguleika og tækifæri.

Helstu verkefni
- Yfirumsjón með daglegum rekstri stöðvarinnar
- Umsjón með starfsfólki stöðvarinnar
- Ber ábyrgð á skipulagi stöðvarinnar með það að leiðarljósi að hámarka gæði og afköst
- Umsjón með búnaði stöðvarinnar í samvinnu við viðhaldsteymi fyrirtækisins
- Ber ábyrgð á áætlunargerð og framtíðarsýn stöðvarinnar
- Ber ábyrgð á að stöðin uppfylli gæðakröfur fyrirtækisins og fylgi þeim reglugerðum sem rekstur stöðvarinnar krefst
- Umsjón með birgðahaldi

Hæfniskröfur
- Menntun í verkfræði, tæknifræði eða reynsla af framleiðslustjórnun
- 5+ starfsreynsla sem nýtist í starfi
- Reynsla af því að vera með mannaforráð
- Leitum að tölvuglöggum einstaklingi
- Gott vald á íslensku og ensku er skilyrði
- Þekking/reynsla úr fiskeldi er kostur en ekki nauðsyn
- Góð tölvukunnátta

Við leitum að einstakling sem er nákvæmur og lipur í mannlegum samskiptum og hefur hæfni til að leiðbeina öðrum.
Viðkomandi þarf að hafa frumkvæði í starfi, góða skipulagshæfni og getu til að vinna sjálfstætt.

Umsóknarfrestur er til og með 21. janúar næstkomandi
Umsóknir og fyrirspurnir sendist á heida.heidarsdottir@bmkgenetics.com
Við hvetjum alla til að sækja um, óháð kyni.



Verkefnastjóri í stafrænni umbreytingu – tæknistrúktúr, innviðir og gagnahögun

Samband íslenskra sveitarfélaga leitar að framsýnum og metnaðarfullum einstaklingi í starf sérfræðings hjá stafrænu umbreytingarteymi sem vinnur með sveitarfélögunum.
Viðkomandi mun taka virkan þátt í uppbyggingu sameiginlegra innviða, gagnahögun og nýtingu gagna fyrir sveitarfélögin.
Viðkomandi þarf að hafa skýra sýn á þau tækifæri sem stafræn umbreyting felur í sér, frumkvæði og metnað til að sýna árangur og kraft til að hrinda breytingum í framkvæmd.
Viðkomandi þarf að hafa hæfni í samskiptum og samvinnu, getu til að taka ákvarðanir, auk þess að hafa reynslu og metnað til að ná árangri í þágu sveitarfélaganna og samfélagsins.

Um er að ræða full starf óháð staðsetningu í stafrænum umbreytingarteymi sem starfar innan Sambands íslenskra sveitarfélaga.

Helstu verkefni og ábyrgð
- Verkefnastjórnun stafrænna verkefna fyrir sveitarfélög með áherslu á stafræna innviði og gagnahögun.
- Ávinningsmat og forgangsröðun verkefna. Áætlanagerð og áhættustýring verkefna sem snúa að sameiginlegri innviðauppbyggingu á sviði upplýsingatækni.
- Stuðla að bættri hagnýtingu gagna og upplýsingatækni í rekstri sveitarfélaga.
- Leiða vinnu að mótun tæknistefnu sem styður við sameiginlega stefnu sveitarfélaga um stafræna umbreytingu.
- Fylgja eftir og miðla sjónarmiðum sveitarfélaga á sviði upplýsingatækni.

Hæfnikröfur
- Háskólapróf eða sambærileg menntun.
- Þekking og reynsla af uppbyggingu upplýsingatæknimála og stafrænni umbreytingu.
- Geta til að stýra verkefnum, setja upp skipulag og áætlanir.
- Framúrskarandi samskiptahæfni og geta til að koma skoðunum, upplýsingum og röksemdarfærslum frá sér á skýran hátt.
- Greiningarhæfni og túlkun gagna og upplýsinga og geta til að setja fram á skiljanlegan hátt.
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri.
- Yfirsýn og þekking á markaðsþróun upplýsingatæknimála og tækifærum.
- Mjög góð færni til tjáningar í ræðu og riti á íslensku og ensku, auk kunnáttu í einu Norðurlandamáli.

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

Frekari upplýsingar um starfið
Nánari upplýsingar veitir Fjóla María Ágústsdóttir, leiðtogi stafræns umbreytingarteymis, netfang: fjola@samband.is eða Valur Rafn Halldórsson sviðsstjóri rekstrar- og útgáfusviðs, netfang: valur@samband.is eða í síma 515-4900.

Samband íslenskra sveitarfélaga er framsækinn vinnustaður sem býður upp á opið vinnuumhverfi, samheldinn starfsmannahóp og skapar starfsmönnum gott svigrúm til starfsþróunar. Samband íslenskra sveitarfélaga er heilsueflandi vinnustaður og leggur ríka áherslu á að vinnustaðurinn sé fjölskylduvænn. Boðið er upp á góða vinnuaðstöðu og kost á fjarvinnu eftir því sem við á. Umsækjendum er bent á að frekari upplýsingar um Samband íslenskra sveitarfélaga eru á heimasíðunni, www.samband.is. Þar er einnig að finna starfslýsingu fyrir starfið og mannauðsstefnu sambandsins.

Ferilskrá og kynningarbréf, merkt „Umsókn um starf verkefnisstjóra í stafrænni umbreytingu“, berist eigi síðar en **mánudaginn 24. janúar nk.** til Sambands íslenskra sveitarfélaga, Borgartúni 30, pósthólf 8100, 128 Reykjavík, eða í tölvupósti til samband@samband.is.



Frábært tækifæri hjá Skattinum fyrir drífandi og öfluga lögfræðinga

Við leitum að drífandi og öflugum lögfræðingum til starfa á starfsstöðvum Skattsins á höfuðborgarsvæðinu, annars vegar í fyrirtækja- og ársreikningaskrá og hins vegar á mannauðssviði. Starfshlutfall er 100%.

Lögfræðingur í fyrirtækja- og ársreikningaskrá

Fyrirtækjaskrá sér um skráningu á félögum og firmum í atvinnurekstri ásamt ýmis konar félögum og félagasamtökum sem ekki eru starfrækt í hagnaðarskyni. Fyrirtækjaskrá starfrækir m.a. hlutafélagaskrá, firmaskrá, skrá um raunverulega eigendur og skrá um almannaheillafélög. Hlutverk ársreikningaskrár er annars vegar að taka á móti, varðveita og veita aðgang að skilaskyldum gögnum, þ.e. ársreikningum og samstæðureikningum, og að hafa eftirlit með að innsend gögn séu í samræmi við ákvæði ársreikningalaga.

Helstu verkefni
- Yfirferð og úrlausn tilkynninga um skráningu og breytingar hjá félögum.
- Félagaréttarleg úrlausnarefni er tengjast skráningu félaga í fyrirtækja- og ársreikningaskrá.
- Verkefni er varða skráningu raunverulegra eigenda.
- Gerð stjórnsýsluákvarðana.

Menntunar- og hæfniskröfur
- Háskólamenntun á sviði lögfræði, meistaragráða æskileg (lágmarksmenntun er bakkalárgráða).
- Þekking og/eða reynsla á sviði félagaréttar æskileg.
- Þekking og/eða reynsla af opinberri stjórnsýslu er kostur.
- Skipulögð, nákvæm og sjálfstæð vinnubrögð.
- Gott vald á íslensku og ensku í töluðu og rituðu máli.
- Talnalæsi er kostur.
- Frumkvæði og metnaður.
- Fáguð framkoma og lipurð í mannlegum samskiptum.
- Þjónustulund og jákvætt viðmót.
- Geta til að vinna undir álagi.
- Góð almenn tölvukunnátta.
- Hreint sakavottorð.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Matthildur Magnúsdóttir, deildarstjóri, í síma 442-1000 eða með tölvupósti á netfangið *matthildur.magnusdottir@skatturinn.is*

Lögfræðingur á mannauðssviði

Meginstefna Skattsins í mannauðsmálum byggir á gagnkvæmu trausti, samvinnu, tillitssemi og virðingu á milli allra innan stofnunarinnar þar sem leitast er við að stuðla að öflugri liðsheild í hvetjandi, heilsueflandi og öruggu umhverfi. Mannauðurinn er lykilþáttur í árangri Skattsins í því að veita framúrskarandi þjónustu á sviði skatta og tolla, tollgæslu og innheimtu.

Lögð er áhersla á starfsmiðaða þekkingu og þróun mannauðs þar sem leitast er við að ávallt sé ráðið hæfileikaríkt starfsfólk þar sem jafnréttisstefnu Skattsins er fylgt til að sem jöfnustu hlutfalli kynja í sambærilegum störfum sé gætt.

Helstu verkefni
- Helstu verkefni sviðsins eru m.a. kjara- og launamál, ráðningar- og fræðslumál.

Menntunar- og hæfniskröfur
- Háskólamenntun á sviði lögfræði, meistaragráða æskileg (lágmarksmenntun er bakkalárgráða).
- Starfsreynsla á sviði mannauðsmála er kostur.
- Þekking og/eða reynsla af opinberri stjórnsýslu er kostur.
- Lipurð og framúrskarandi færni í mannlegum samskiptum.
- Gott vald á íslensku í töluðu og rituðu máli, önnur tungumálakunnátta er kostur.
- Skipulögð, nákvæm og sjálfstæð vinnubrögð.
- Frumkvæði og metnaður.
- Þjónustulund og jákvætt viðmót.
- Geta til að vinna undir álagi.
- Góð almenn tölvukunnátta.
- Hreint sakavottorð.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Unnur Ýr Kristjánsdóttir, sviðsstjóri mannauðssviðs, í síma 442-1000 eða með tölvupósti á netfangið *unnur.y.kristjansdottir@skatturinn.is*

Umsóknir vegna starfanna skulu fylltar út á vefsíðu Skattsins, ***skatturinn.is*** eða á vefsíðu Starfatorgs, ***starfatorg.is***. Ferilskrá, auk kynningarbréfs sem inniheldur ítarlegar upplýsingar m.a. um menntun, fyrri störf, umsagnaraðila og annað er máli skiptir, þarf að fylgja með svo umsókn teljist fullnægjandi.

Umsækjendum um störf hjá Skattinum kann að vera gert að leysa verkefni í ráðningarferlinu sem kæmu, auk annarra þátta, heildstætt inn í mat á hæfni þeirra til viðkomandi starfa.

Laun eru samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og viðkomandi stéttarfélag hafa gert.

Umsóknarfrestur er til og með 18. janúar 2022 og verður öllum umsóknum svarað þegar ákvörðun hefur verið tekin um ráðningar.

Gildi Skattsins eru fagmennska, framsækni og samvinna.

Skatturinn

442 1000

Upplýsingaver opið:
Mán.-fim. 9:00-15:30
Fös. 9:00-14:00

JAFNLAUNAVOTTUN 2020 - 2023

Toyota Kauptúni

TJÓNASKOÐUN

Toyota Kauptúni leitar að starfsmanni í tjónaskoðun á Málningar - og réttingaverkstæði

STARFSSVIÐ:
- Framkvæmd tjónaskoðana fyrir viðskiptavini félagsins
- Pöntun varahluta og annarra aðfanga
- Frágangur og útskrift reikninga
- Gerð tjónaskýrslna og samskipti við tryggingarfélög

HÆFNISKRÖFUR:
- Próf í bifreiðasmíði / bílamálun skilyrði
- Mikil hæfni í mannlegum samskiptum
- Rík og góð þjónustulund
- Sjálfstæði í starfi



Vinnutími er mán - fim 08:00 - 17:00 og fös 08:00 - 15:30.
Umsóknarfrestur er til og með 17.janúar 2022.
Nánari upplýsingar veitir Fanný Bjarnadóttir á netfanginu fanny@toyota.is

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
570-5070

VR FYRIRMYNDAR FYRIRTÆKI 2021 Toyota Kauptúni

bsi ISO 14001 Environmental Management CERTIFIED EMS 518325

Forstjóri Gæða- og eftirlitsstofnunar velferðarmála

Félagsmálaráðuneytið leitar að drífandi leiðtoga sem hefur áhuga á að byggja upp nýja stofnun.

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

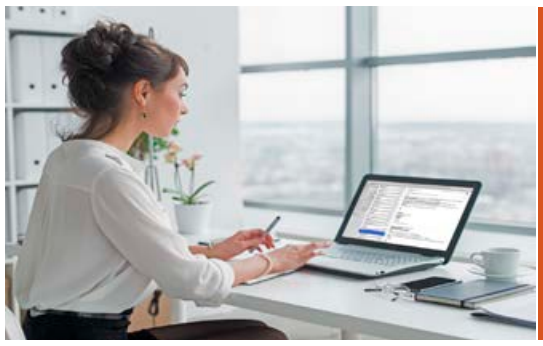
Helstu verkefni stofnunarinnar er útgáfa rekstrarleyfa, frumkvæðis-eftirlit með gæðum þjónustu, afgreiðsla kvartana yfir þjónustu, beiting viðurlaga við brotum á reglum og þróun gæðaviðmiða. Stofnunin tók við gæða- og eftirlitsverkefnum frá Gæða- og eftirlitsstofnun félagsþjónustu og barnaverndar og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

Umsóknarfrestur er til 27. janúar 2022.

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

Félagsmálaráðuneytinu, 6. janúar 2022.

Stjórnarráð Íslands
Félagsmálaráðuneytið



Við ráðum

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

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

ráðum ráðningarstofa

Aðstoðarmaður bakara óskast.

Umsóknir sendist á ***bjornsbakari@bjornsbakari.is*** merkt **BAKARI.**

BJÖRNSBAKARÍ Sími: 561 1433

GTS ehf

Bifreiðastjórar óskast

Óskum eftir bílstjórum út frá Selfossi.

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

Umsóknir sendist á gts@gts.is

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

STÖRF HJÁ GARÐABÆ

Hofsstaðaskóli
- Íþrótta- og sundkennari

Sjálandsskóli
- Starfsfólk á frístundaheimili

Urriðaholtsskóli
- Leiðbeinandi á leikskólastig
- Leikskólakennari á leikskólastig
- Sérkennari á grunnskólastig

Leikskólinn Holtakot
- Leiðbeinandi
- Leikskólakennarar

Leikskólinn Krakkakot
- Háskólamenntaður starfsmaður
- Leiðbeinandi
- Leikskólakennari

Íþróttamiðstöðvar Garðabæjar
- Starfsmenn í Ásgarð
- Starfsmaður í Mýrina

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

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625

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



Spennandi störf í boði hjá RARIK

Sérfræðingur í stjórnstöð

Óskað er eftir sérfræðingum í stjórnstöð fyrirtækisins. Stjórnstöð er ný deild og munu sérfræðingar deildarinnar taka þátt í mótun hennar ásamt innleiðingu nýrra kerfa sem notast verður við, við úrlausn þeirra spennandi verkefna sem framundan eru. Þegar deildin tekur til starfa þá mun hún hafa umsjón með vöktun og stýringu veitukerfa RARIK ásamt öðrum verkefnum tengdum rauntímastjórnun og skipulagningu rofs og vinnu. Starfið er unnið á dag-, kvöld- og bakvöktum. Staðsetning sérfræðinga stjórnstöðvarinnar getur verið á fleiri en einni starfsstöð fyrirtækisins. Við hvetjum bæði konur og karla til að sækja um.

Helstu verkefni:

- Stýring og vöktun veitukerfa RARIK
- Aðgerðastjórnun
- Skipulagning rofs og vinnu
- Samskipti við viðskiptavini
- Upplýsingagjöf til innri og ytri aðila

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Rafmagnsiðn-, -tækni- eða -verkfræði
- Þekking og reynsla af háspennukerfum er kostur
- Jákvæðni og lipurð í samskiptum
- Góð tölvukunnátta
- Drifkraftur og geta til að vinna sjálfstætt

Nánari upplýsingar veita Gísli Þór Ólafsson, deildarstjóri stjórnstöðvar og starfsmannastjóri í síma 528 9000.
Umsóknafrestur er til 24. janúar og skal skila umsókn með ferilskrá á www.rarik.is/atvinna.

Rafmagnstæknifræðingur / rafmagnsiðnfræðingur Egilsstöðum

Óskað er eftir öflugum einstaklingi á starfsstöð fyrirtækisins á Egilsstöðum. Í starfinu felst gerð verkáætlana ásamt skráningu og teikningu í Netbas landupplýsingakerfinu. Við hvetjum bæði konur og karla til að sækja um.

Helstu verkefni:

- Gerð verkáætlana
- Skráning og teikning í Netbas
- Hönnun dreifikerfa
- Yfirferð og viðhald tæknigagna
- Vöktun dreifikerfis

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Rafmagnstæknifræði eða iðnfræði
- Þekking á rekstri dreifikerfa kostur
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og metnaður
- Góð tölvukunnátta
- Þekking á DMM og Netbas kostur

Nánari upplýsingar veita Örvar Ármannsson, deildarstjóri rekstrarsviðs á Austurlandi og starfsmannastjóri RARIK í síma 528 9000.
Umsóknarfrestur er til 24. janúar og skal skila umsóknum með ferilskrá á www.rarik.is/atvinna.

Mælaumsjón - mælauppsetning á Selfossi og Akureyri

Sjálfstæður og samviskusamur einstaklingur óskast í mælaumsjón og mælauppsetningu, annars vegar á Suðurlandi með aðsetur á Selfossi og hins vegar á Norðurlandi með aðsetur á Akureyri. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Við hvetjum bæði konur og karla til að sækja um.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Umsjón með orkumælum
- Tenging nýrra viðskiptavina
- Samskipti við verktaka og viðskiptavini
- Gagnaskráningar
- Verkundirbúningur

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Sveinspróf í rafvirkjun
- Sjálfstæð vinnubrögð
- Góð almenn tölvukunnátta
- Góð samskiptahæfni
- Bílpróf

Nánari upplýsingar veita Lárus Einarsson, deildarstjóri rekstrarsviðs á Suðurlandi, Sigurjón Jóhannesson deildarstjóri rekstrarsviðs á Norðurlandi eða starfsmannastjóri RARIK í síma 528 9000.
Umsóknarfrestur er til 24. janúar og skal skila umsóknum með ferilskrá á www.rarik.is/atvinna.

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

RARIK



Verkefnastjórar í upplýsingatæknideild Kópavogsbæjar

Við leitum að sjálfstæðum og reyndum verkefnastjórum til að sinna fjölbreyttum verkefnum. Við erum að leita að einstaklingum sem eru til í að ganga í öll verkefni með bros á vör.

Störfin eru á verkefnastofu upplýsingatæknideildar og er næsti yfirmaður forstöðumaður deildarinnar. Verkefnastjórar stýra umbótum hugbúnaðarlausna í samvinnu við forstöðumann, stjórnendur, innri eigendur lausna og aðra starfsmenn.

Á verkefnastofu starfa fimm verkefnastjórar og tveir í hugbúnaðarþróun. Starfsmenn á verkefnastofu vinna náið saman á gagnsæjan og á vel skilgreindan hátt.

Stefna Kópavogsbæjar er að vera í fararbroddi í nýsköpun og að tileinka sér tækninýjungar í starfsemi sinni. Mikil áhersla er lögð á sjálfbærni og skilvirkni í starfseminni.

Hjá Kópavogsbæ er gott að starfa og reynt er að tryggja starfsmönnum góð starfsskilyrði og möguleika á að vaxa og dafna í starfi. Við erum metnaðarfull og viljum ná góðum árangri fyrir samfélagið. Kannaðu hvort þetta sé ekki umhverfi fyrr þig.

Verkefnastjóri fjármála- og mannauðslausna

Starfið er mjög fjölbreytt en meðal verkefna eru þarfagreiningar, umsjón með hönnun, verkstýring umbóta, samstarf við hugbúnaðarbirgja, umsjón viðtökuprófana og verkstýring verkefna þvert á skipulagsheildir. Áhersla verkefnastjórans verður á bætta skilvirkni og gæði í fjármála og mannauðslausnum.

Meðal lausna sem nú eru í notkun: SAP, NAV, Vinnustund, Alfreð og OneSystems.

Verkefnastjóri stafrænna lausna

Starfið er mjög fjölbreytt en meðal verkefna eru þarfagreiningar, umsjón með hönnun, verkstýring umbóta, samstarf við hugbúnaðarbirgja, umsjón viðtökuprófana og verkstýring verkefna þvert á skipulagsheildir. Áhersla verkefnastjórans verður á stafræna þjónustu við íbúa.

Meðal lausna sem nú eru í notkun: Moya, Lísa, WordPress, OneSystems Þjónustugátt, M365 og ÞjónustuApp sem er opinn hugbúnaður skrifaður í Quasar. Mikið verk er framundan við að samræma stafræna þjónustu Kópavogsbæjar og taka þátt í stafrænu samstarfi Sambands Íslenskra sveitarfélaga.

Verkefnastjóri viðskiptagreindar og miðlægrar gagnavinnslu

Starfið er mjög fjölbreytt en meðal verkefna eru að hafa yfirumsjón með uppbyggingu á vöruhúsi gagna og miðlægrar gagnavinnslu hjá Kópavogsbæ ásamt uppbyggingu á OLAP tengingum og BI skýrslugerð.

Meðal lausna er nú í notkun: MS SQL, MS Analysis Services, TimeXtender, Nightingle og MS Power BI. Mikið verk er framundan við áframhaldandi uppbyggingu á Vöruhúsi gagna og skilvirkri samþættingar lausna.

Annað:

Nánari upplýsingar um störfin er að finna á ráðningarvef Kópavogsbæjar hér: **https://kopavogur.alfred.is/upplysingataekni**

Auk þess má hafa samband við Ingimar Þór Friðriksson, forstöðumann upplýsingatæknideildar, í gegnum netfangið: **ingimar.thor.fridriksson@kopavogur.is**. Fullum trúnaði er heitið.

Laun eru samkeppnishæf og samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðeigandi stéttarfélags.

Öll kyn eru hvött til að sækja um.

Eingöngu er hægt að sækja um störfin rafrænt á vef Kópavogsbæjar í gegnum ráðningarkerfið Alfreð. Umsóknarfrestur er til 24. janúar 2022.

Kópavogsbær

kopavogur.is

Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í 50 ár

HAGVANGUR



TÆKNISTJÓRI

Rafmennt leitar að lausnarmiðuðum tæknistjóra til að reka tölvu- og netkerfi skólans og veita góða þjónustu til starfsfólks og nemenda.

Starfssvið

- Rekstur tölvu- og netkerfis
- Umsjón með hugbúnaði, nýjungum og uppfærslum
- Stýring á Office 365
- Þróun og nýsköpun í rafrænni fræðslu ofl.
- Handleiðsla og kennsla

Hæfniskröfur

- Framúrskarandi þekking á tölvukerfum
- Tæknileg þekking á netkerfum og forritun
- Góð samskiptahæfni
- Þekking á endur- og símenntun
- Reynsla úr skólakerfinu er kostur
- Skipulagshæfni og frumkvæði í starfi
- Gott vald á íslensku og ensku

Menntunarkröfur

- Nám í tölvu/netkerfum
- Tæknimenntun á rafiðnaðarsviði eða í upplýsingamiðlun kostur
- Kennsluréttindi er kostur

RAFMENNT hefur það hlutverk að bjóða fræðslu og styðja fræðslutengd verkefni með það að markmiði að uppfylla fræðsluþörf á sviði rafiðnaðar og svara þannig þörfum atvinnulífsins á hverjum tíma.

Hjá **RAFMENNT** starfa tíu starfsmenn við fjölbreytt störf sem snúa að menntun og endurmenntun félagsmanna.

RAFMENNT
fræðslusetur rafiðnaðarins

Umsóknir skulu sendar til framkvæmdastjóra sem veitir nánari upplýsingar um starfið á netfangið **thor@rafmennt.is.**
Umsókn um starfið skal fylgja ítarleg ferilskrá og kynningarbréf.

Umsóknarfrestur er til og með 16 janúar
Miðað er við að nýr tæknistjóri geti hafið störf 1. maí.

rafmennt.is

Stórhöfða 27 • 110 Reykjavík • sími 540 0160

Akraneskaupstaður

Íþróttahús á Jaðarsbökkum - Uppsteypa og ytri frágangur

Fasteignafélag Akraneskaupstaðar slf. óskar eftir tilboðum í uppsteypu og ytri frágang á nýju íþróttahúsi á Jaðarsbökkum.

Verkið felst í uppsteypu mannvirkis, lögnum í jörðu, fyllingu að mannvirki, tengingu við Akraneshöll, ytri frágangi, gluggum og útihurðum, þakvirki og frágangi þaks. Um er að ræða m.a. steypa 2750 m3, útveggjaklæðning 2700 m2, þakfletir 2300 m2.

Skila skal verkinu eigi síðar en 28. apríl 2023.

Útboðsgögn eru aðgengileg á rafrænu formi frá þriðjudeginum 4. janúar 2022 í gegnum útboðsvef Mannvits: https://mannvit.ajoursystem.is/.

Verkið er auglýst á EES.

Tilboðum skal skilað á útboðsvefinn fyrir **kl. 11:00 fimmtudaginn 10. febrúar 2022**. Opnunarfundur verður ekki opinn bjóðendum. Fundargerð verður send öllum bjóðendum eftir opnun tilboða.

Sviðstjóri skipulags- og umhverfissviðs



Styrkir VIRK 2022

VIRK

STARFSENDURHÆFINGARSJÓÐUR

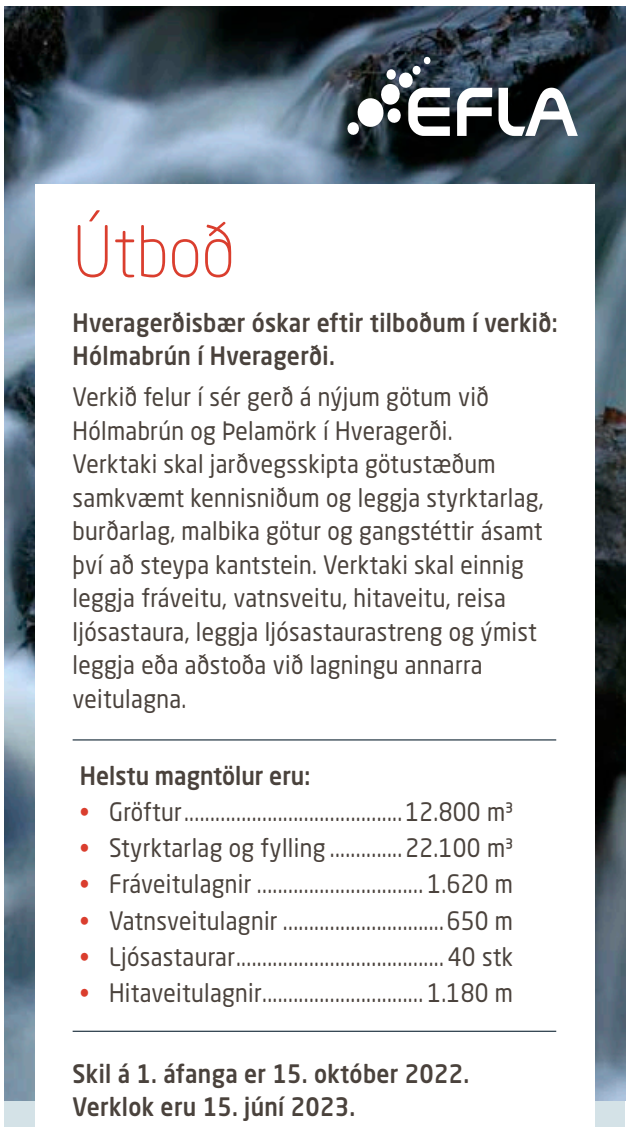
VIRK Starfsendurhæfingarsjóður hefur opnað fyrir umsóknir um styrki til verkefna sem auka fjölbreytni og framboð úrræða í starfsendurhæfingu og styrki til rannsókna sem stuðla að uppbyggingu og auka við almenna þekkingu á starfsendurhæfingu á Íslandi.

Veittir eru styrkir til virkniúrræða, rannsóknarverkefna og upp byggingar- og þróunarverkefna einu sinni á ári og þurfa umsóknir um styrkina að hafa borist sjóðnum **15. febrúar n.k.** inn á netfangið styrkir@virk.is.

Að þessu sinni verður sérstaklega horft til verkefna og/eða úrræða sem stuðla að sjálfsþekkingu einstaklinga sem eykur líkur á farsælli endurkomu til vinnu.

Aðeins eru teknar til greina umsóknir sem uppfylla allar reglur um styrki VIRK. Nánari upplýsingar, stefnur og reglur varðandi umsóknir og umsóknareyðublöð má finna á **www.virk.is.**

Umsóknarfrestur er til og með 15. febrúar 2022.



Útboð

Hveragerðisbær óskar eftir tilboðum í verkið: Hólmabrún í Hveragerði.

Verkið felur í sér gerð á nýjum götum við Hólmabrún og Þelamörk í Hveragerði. Verktaki skal jarðvegsskipta götustæðum samkvæmt kennisniðum og leggja styrktarlag, burðarlag, malbika götur og gangstéttir ásamt því að steypa kantstein. Verktaki skal einnig leggja fráveitu, vatnsveitu, hitaveitu, reisa ljósastaura, leggja ljósastaurastreng og ýmist leggja eða aðstoða við lagningu annarra veitulagna.

Helstu magntölur eru:

- Gröftur ..... 12.800 m³
- Styrktarlag og fylling ..... 22.100 m³
- Fráveitulagnir ..... 1.620 m
- Vatnsveitulagnir ..... 650 m
- Ljósastaurar ..... 40 stk
- Hitaveitulagnir ..... 1.180 m

Skil á 1. áfanga er 15. október 2022.
Verklok eru 15. júní 2023.

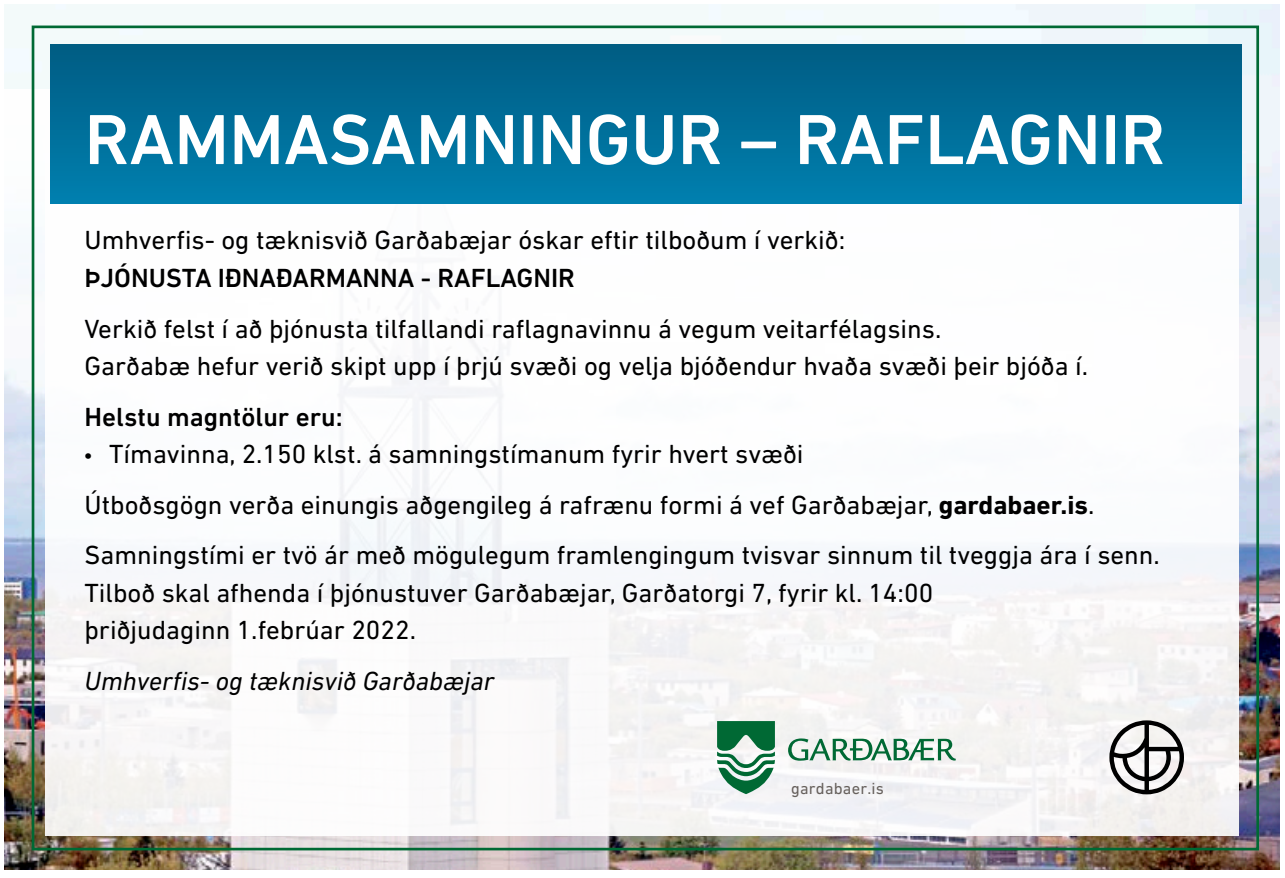
Útboðsgögn verða afhent rafrænt frá og með miðvikudeginum 12. janúar 2022.

Þeir sem hyggjast gera tilboð í verkið skulu hafa samband við Bárð Árnason hjá EFLU á Suðurlandi með tölvupósti, á netfangið ba@efla.is, og gefa upp nafn, heimilisfang, síma og netfang og fá í kjölfarið útboðsgögnin send í tölvupósti.

Tilboðum skal skila á skrifstofu Hveragerðisbæjar, **Breiðumörk 20, 810 Hveragerði, fyrir kl. 10:00 þann 26. janúar 2022**, og verða þau þá opnuð að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

HVERAGERÐISBÆR

EFLA VERKFRÆÐISTOFA
+354 412 6000 efla@efla.is www.efla.is



RAMMASAMNINGUR – RAFLAGNIR

Umhverfis- og tæknisvið Garðabæjar óskar eftir tilboðum í verkið:
ÞJÓNUSTA IÐNAÐARMANNA - RAFLAGNIR

Verkið felst í að þjónusta tilfallandi raflagnavinnu á vegum veitarfélagsins.
Garðabæ hefur verið skipt upp í þrjú svæði og velja bjóðendur hvaða svæði þeir bjóða í.

Helstu magntölur eru:

- Tímavinna, 2.150 klst. á samningstímanum fyrir hvert svæði

Útboðsgögn verða einungis aðgengileg á rafrænu formi á vef Garðabæjar, **gardabaer.is**.

Samningstími er tvö ár með mögulegum framlengingum tvisvar sinnum til tveggja ára í senn.
Tilboð skal afhenda í þjónustuver Garðabæjar, Garðatorgi 7, fyrir kl. 14:00 þriðjudaginn 1.febrúar 2022.

Umhverfis- og tæknisvið Garðabæjar

GARÐABÆR
gardabaer.is

MIKLABORG



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



Jón Rafn Valdimars
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520



Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856



Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307



Elín Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 899 3090



Hreiðar L. Guðmunds
lögg. fasteignasali
Sími: 661 6021



Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000



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



Barbara R. Bergþórs
lögg. fasteignasali
Sími: 823 0339



Jason Kr. Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515



Íris Arna Geirsdóttir
aðst. fasteignasala
Sími: 770 0500



Þröstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
Sími: 897 0634



Jórunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958



Þóroddur S. Skapta
lögg. fasteignasali
Sími: 868 4508



Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300



Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178



Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
Sími: 691 1931



Kjartan Í. Guðmunds
lögg. fasteignasali
Sími: 663 4392



Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232



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



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



Óskar S. Axelsson
aðst. fasteignasala
Sími: 691 2312



Ingi Þór Ingólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: 698 4450



Páll Pórólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: 893 9929



Ragnheiður Péturs
hdl. og löggiltur fasteignasali

2015 2021
Framúrskarandi fyrirtæki

Hlíðarvegur 46
200 Kópavogur





NÝTT Í SÖLU

Einbýlishús 186 fm með aukaíbúð í suðurhlíðum Kóp.

- Miðhæð: Anddyri, geymsla, baðherbergi og þvottahús, eldhús hol, borðstofa og stofa.
- Efri hæð: 4 svefnherbergi, svalir úr aðalsvefnherbergi, baðherbergi.
- Aukaíbúð í kjallara sem er skráð 35,5 fm







Verð: **120 millj.**



Nánari upplýsingar veitir:
Jason Kr. Ólafsson
lögg. fasteignasali
sími: 775 1515
jko@miklaborg.is



NÝTT Í SÖLU

OPIÐ HÚS
mánudaginn 10. jan
milli kl. 17.00 - 17.30

Efstaleiti 13
103 Reykjavík

Rúmgóð og vel skipulögð 145,4 fm 3ja herb. íbúð á jarðhæð, þar af bílskúr 31 fm

- Opið alrými með samliggjandi stofu, borðstofu og eldhúsi
- Útgengi á afgirta verönd til suðurs
- Tvö rúmgóð svefnherbergi
- Baðherbergi með baði og sturtu
- Sérmerkt bílastæði í bílageymslu

Verð: **89,9 millj.**



Nánari upplýsingar veitir:
Friðrik Þ. Stefánsson
hdl. og aðst. fasteignas.
Sími: 616 1313
fridrik@miklaborg.is
Ólafur Finnbogason lögg. fasteignasali



OPIÐ HÚS
sunudaginn 9. jan
milli kl. 15.00 - 15.30

Brimdalur 10
260 Njarðvík

Nýlegt, fallegt og vel skipulagt 185 fm parhús á einni hæð í Innri Njarðvík

- Glæsilegt alrými, stofa, borð-stofa, sjónvarpshol og eldhús
- Fjögur stór herbergi, baðherbergi og gestasnyrting
- Stór bílskúr, upphituð innkeyrsla
- Falleg frágengin lóð og verönd með heitum potti

Verð: **81,9 millj.**



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

Fasteignasalan

Miklaborg

Lágmúla 4

108 Reykjavík

569 7000

Með þér alla leið







Hverfisgata 92
101 Reykjavík

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!**



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

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	0503	4	146,4 m²	**169 m. kr**
C	0307	3	107,7 m²	**88,9 m. kr**



Birkiteigur 8
230 Keflavík

160 fm einbýlishús á tveimur hæðum ásamt íbúð í bílskúr

- Fimm svefnherbergi
- Þrjú baðherberbi
- Tvö eldhús
- Tvær stofur
- Þvottahús
- Garður

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

Íris Arna Geirsdóttir
aðst. fasteignasala
Sími: 770 0500
iris@miklaborg.is

Verð: **75 millj.**



Grjótás 1
260 Njarðvík

Glæsilegt 204 fm einbýli á einstökum útsýnisstað í Reykjanesbæ

- Aukin lofthæð, 2 svefnherb. auðvelt búa til 3. svefnherb.
- Eldhús, borðstofa, stofa og skrifstofa eru í opnu björtu útsýnisrými.
- Frá stofu er útgengt út á sólpall með heitum potti.
- Þvottahús er innaf eldhúsi og þar er einnig útgengt út í fallegan garð með sólpöllum og fjölbreyttum gróðri.
- Um 20 min frá höfuðborginn

Elín Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 899 3090
elin@miklaborg.is

Verð: **85 millj.**



Skektuvogur 6
104 Reykjavík

3ja herbergja 116,9 fm íbúð á annari hæð

- Tvö svefnherbergi, bað, þvottahús, hol, eldhús og stofa með útgengt út á 7,8 fm svalir.
- Gluggar á þrjá vegu
- Þvottahús innan íbúðar
- Stæði í lokuðum bílakjallara
- Rúmgóð geymsla í kjallara og sameiginleg hjóla og vagna-geymsla.

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

Verð: **70,9 millj.**



Dugguvogur 7
104 Reykjavík - íb. 304

145fm – 4 herbergja endaíbúð með 2 bíla-stæðum í bílakjallara

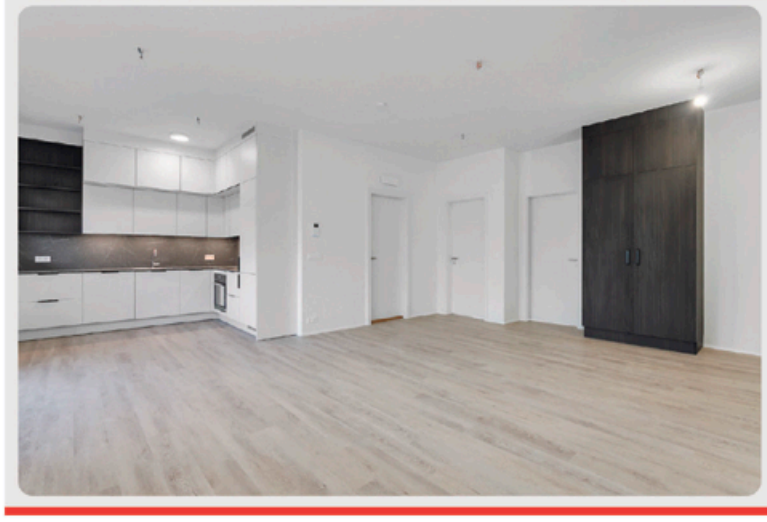
- Stór stofa m/ gluggum í 3 áttir.
- 2 baðherbergi m/ sturtu.
- Afhending í lok febrúar.

Hreiðar L. Guðmunds
lögg. fasteignasali
Sími: 661 6021
hreidar@miklaborg.is

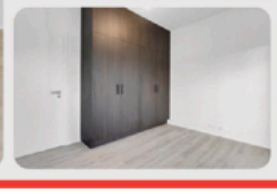
Óskar S. Axelsson
aðst. fasteignasala
S: 6912312
osa@miklaborg.is

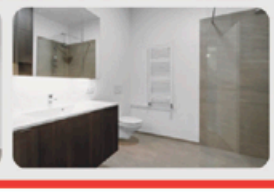
Verð: **85,9 millj.**











- Mikið úrval af **2-5 herbergja** íbúðum
- Stærðir frá **81,9 – 136,5 fm**
- **Aukin lofthæð** í mörgum íbúðum
- **Bílastæði fylgir** öllum íbúðum
- Rétt við **Elliðavatn** og **Heiðmörk**
- Afhending **strax**

Verð frá: **69,9 millj.**



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



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



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

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

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

TRAUSTI fasteignasala

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


Inga Reynis
s: 820-1903


Kristján
S: 867-3040

OPIÐ HÚS





Torfufell 48 – 111 Reykjavík

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 11. JANÚAR KL. 17:30-18:00

Sérstaklega opin og falleg 4ra herb. 99,8 fm. íbúð með garðskála sem ekki er inni í fermetratölu. Garðskálinn er með upphituðu gólfi. Nýhellulagður garður með nýrri girðingu. Sérmerkt bílastæði fylgir eigninni. Stutt í útivistarsvæði og helstu þjónustu.

Nánari upplýsingar veita Inga Reynis s: 820-1903 og Kristján lögg. fasteignasali s: 863-3040 **Verð: 45,9 mill**j.



- Er komið að húsnæðis-skiptum eða vantar þig stuðning og ráðgjöf við erfðaskrá, kaupmála eða dánarbússkipti?
- Vilt þú fá lögmann þér við hlið við sölu fasteignar án þess að greiða aukalega fyrir þá þjónustu?
- **BÚUM VEL veitir nýja tegund þjónustu. Kynntu þér málið.**

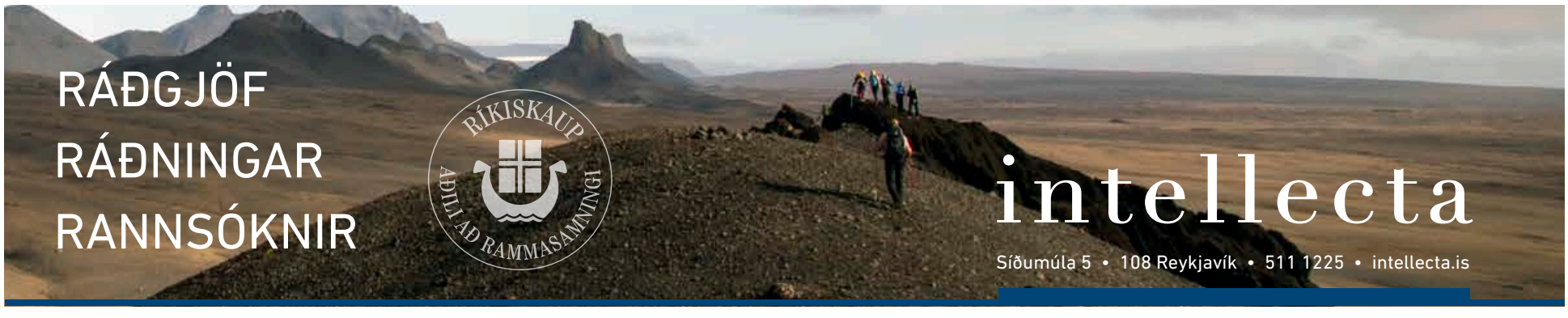
Elín Sigrún, lögmaður
Tryggvagötu 11, 2. hæð
sími 783 8600
elin@buumvel.is
www.buumvel.is

BÚUM VEL

Sérhæfð lögfræðiþjónusta við búsetuskipti með áherslu á 60+

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



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

NÓI SÍRÍUS

Sirius
Pralín súkkulaði

56% DÖKKT MEÐ KÓKOSFYLLINGU

VÆNTANLEGT



ÓMÓTSTÆÐILEG SÚKKULAÐIVEISLA

Hvað er betra á köldum vetrardegi en að gæða sér á glænýju Síríus Pralín súkkulaði með silki-mjúkri kókosfyllingu sem fer með bragðlaukana í ferðalag á suðrænar slóðir! Bragðmikið 56% súkkulaðið passar frábærlega með ómótstæðilegri kókosfyllingunni og er líka vegan.
Þú átt von á góðu.

cocoa HORIZONS

VEGAN

Sápur úr matarafgöngum

Erla Gísladóttir er konan á bak við nýju náttúrusápulínuna Baða Reykjavík og er að slá í gegn þessa dagana.

sjöfn@frettabladid.is



Erla Gísladóttir framleiðir sápur úr matarafgöngum en þó engum dýraafurðum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Erla Gísladóttir og eiginmaður hennar Ólafur Freyr Frímannsson eiga einnig fyrirtækið Urð, sem er íslenskt vörumerki sem framleiðir sápur, ilmkerti, heimilisilm og húðumhirðuvörur.

Erla er 37 ára þriggja barna móðir, sem kláraði snyrtifræði í Menntaskólanum í Kópavogi. „Ég vann aðeins aukalega við fagið eftir námið, en skellti mér fljótlega í listfræði í Háskóla Íslands, en ég ætlaði alltaf í vöruhönnun en komst ekki inn. Listfræði í háskólanum komst næst því og ekki skemmdi fyrir að elsti strákurinn minn sem nú er ellefu ára var nokkurra mánaða og komst inn í ungbarnaleikskóla á sama tíma. Ég var ein með elsta strákinn minn fyrsta árið og bjó til myndir og púða sem ég seldi í verslanir fyrir aukapening í fæðingarorlofinu. Ég kynntist síðan Óla, manninum mínum, þegar elsti strákurinn minn var eins árs en við eigum saman tvö önnur börn og giftum okkur nokkrum árum eftir að við kynntumst.

Hrifin af Frakklandi

Erla hefur ávallt haft mikla þörf fyrir og áhuga á að búa eitthvað til og vinna með höndunum. „Ég á mjög erfitt með að sitja fyrir framan tölvu allan daginn. Mér finnst gaman að fræðast um aðra menningu og sérstaklega baðmenningu annarra þjóða. Ég er mjög hrifin af Frakklandi og sápugerðarmenningunni þar, ég byrjaði upphaflega í sápugerðinni með frönsku Savon de Marseille sápurnar í huga. Mér finnst allt skemmtilegt sem hægt er að gera með höndunum, til að mynda að föndra með krökkunum, gera blómaskreytingar, stunda garðvinnu, elda og hvaðeina þegar kemur að sköpun.“

Hélt að ég væri búin að missa vitið

Brennandi áhugi Erlu á sápugerð og sköpun varð til þess að þau hjónin stofnuðu fyrirtæki og draumur Erlu rættist á því sviði sem hana langaði að vera á. „Urð kom til út frá allri þessari sköpunarþörf sem ég varð að fá útrás fyrir. Eitt skipti var eldhúsið okkar orðið eins og efnaverksmiðja, en þá var ég farin að pæla í ilmum. Maðurinn minn kom heim og sagði: „Já, sæll, þetta er eins og að búa með Walter White (efnafræðingnum úr Breaking Bad-þáttunum).“

Upp frá því þá ákváðum við hjónin að gera alvöru úr þessu, Óli var ávallt mjög hvetjandi og fannst þessar tilraunir mínar spennandi, sem hvatti mig til að halda áfram. Hann kom með hugmyndina að nafninu Urð og ég varð strax hrifin af því.

Urð er gamalt íslenskt orð sem þýðir jörð og passar vel við aðferðirnar sem við notum og hráefnin. Svo skelltum við hjónin okkur til Suður-Frakklands þar sem við vorum búin að finna ilm- og kertaframleiðslu og ákveða ilmina eftir allar þessar tilraunir heima og byrjuðum á að panta 1.200 ilmkerti.



Sápurnar sem Erla framleiðir.

Ég man alltaf eftir því þegar stóri vörubíllinn renndi í hlað heima hjá mér, ég var ein heima og vörubílstjórinn rúllaði út nokkrum pallettum og skildi eftir á bílaplaninu. Ég var heillengi að bera þetta allt inn og það sást ekki í húsgögn fyrir ilmkertum. Þá man ég eftir að hafa fengið svona móment, hvort ég væri mögulega búin að missa vitið.“ Umbúðirnar og nöfnin á vörulínunum eru fáguð og vönduð og hönnunin til fyrirmyndar. „Nöfnin á vörunum eru tengdar minningum úr æsku og nostalgískum minningum sem tengjast ákveðnum ilmum og upplifunum. Hver ilmur á sitt form og liti og umbúðirnar eru unnar út frá því.“

Nota matarafganga sem falla til

Nú er Erla komin með nýja vörulínu, Baða Reykjavík, sem inniheldur hand- og baðsápur, sem eru náttúrusápur unnar úr hráefnum sem falla til.

Hvernig kom það til að þú fórst í samstarf við Bónus um nýja sápulínu, Baða?

„Baða kom til því við hugsuðum með okkur að það væri sniðugt að nýta krafta okkar, tæki og tól til að framleiða sápur sem væru aðgengilegri og ekki eins dýrar, en samt úr jafngóðum hráefnum. Matarsóun og umhverfisvitund hefur mikið verið í umræðunni og okkur langaði til að taka þátt og leggja okkar af mörkum í þeirri baráttu. Við sóttum um í Uppsprettu, sem er nýsköpunarsjóður Haga og vorum eitt af þeim fyrirtækjum sem hlutu styrk.

Hagar hafa verið afar hjálpsamir og ferlið hefur verið mjög skemmtilegt og lærdómsríkt. Þau hjá Bönunum hafa verið mjög liðleg og hjálpsöm og láta okkur vita ef þau eiga hráefni sem við gætum mögulega nýtt.“

Hver er sérstaða línunnar?

„Sápurnar eru handgerðar á gamla mátann og án allra skaðlegra aukefna, við notum íslenska repjuolíu og matarafganga sem falla til úr Bónusverslunum. Sápurnar eru því mjög náttúrulegar og sporna einnig gegn matarsóun. Sápurnar innihalda kókosolíu, repjuolíu og castor-olíu, að viðbættum ávöxtum eða grænmeti, sem annað hvort er notað ferskt eða búið að þurrka og mala. Við notum aðeins hreinar ilmolíur út í sápurnar.“ ■





GÓÐAR FRÉTTIR FYRIR MELTINGUNA



Gall- og sýruþolnir mjólkursýrugerlar með asídófílus sem margfalda sig og ná góðri útbreiðslu í þörmum.

Prógastró DDS Plús inniheldur 6 milljarða góðgerla og Prógastró Gull 15 milljarða.

VEGAN

Ljúffengir og einfaldir eftirréttir

Það er lítið mál að búa til ljúffenga vegan eftirrétti. Hér eru tvær uppskriftir ættaðar úr smiðju systranna Helgu Maríu og Júlíu Sifjar Ragnarsdætra.

starri@frettabladid.is

Systurnar hafa haldið úti matarblogginu veganistur.is síðan 2014 auk þess sem þær gáfu út matreiðslubókina Úr eldhúsinu okkar árið 2019.

Vegan marengsterta

12 msk. aquafaba
220 g sykur
2 dl. mulið kornflex
½ tsk. lyftiduft

Þeytið vökvann á hæsta stigi þar til hann verður stífur, eða í u.þ.b. 15 mínútur. Bætið síðan við einni matskeið af sykri í einu á meðan hrært er á miklum hraða. Þeytið þetta tvennt lengi og vel, eða þar til hægt er að hvolfa skálinni án þess að blandan detti úr. Þetta tekur um 20 mínútur.

Blandið muldu kornflexinu mjög varlega saman við með sleikju ásamt lyftiduftinu.

Bakið 2 marengsbotna í 50 mínútur í 120°C heitum ofni á blæstri og leyfið botnunum að kólna vel áður en þeir eru teknir af plötunni.

Berið marengstertuna fram með þeyttum soyatoo-rjóma á milli, en í hann eru sett niðurskorin jarðarber og Ichoc-núggatsúkkulaði. Kökuna má skreyta með heimagerðri vegan karamellu, jarðarberjum og afganginum af súkkulaðinu sem er rifið yfir.

Vegan döðlunammi

250 g ferskar döðlur (u.þ.b. einn bolli þegar búið er að taka steinana úr)
130 g vegan smjör
½ bolli púðursykur
100 gr. lakkrís
2 ½ bolli Rice Krispies (hægt að nota poppað kínóa pöffs sem fæst í Nettó)
150 g suðusúkkulaði (1 ½ plata)

Saxið döðlurnar og setjið í pott ásamt smjörinu og sykrinum og bræðið við meðalhita.

Sjóðið á vægum hita í 7-9 mínútur, eða þar til döðlurnar eru vel bráðnaðar.

Saxið lakkrísinn í smátt kurl og blandið saman við Rice Krispies í skál.

Þegar karamellan er tilbúinn er henni hellt yfir Rice Krispies blönduna og blandað vel saman.

Hægt er að rúlla blöndunni upp í kúlur og hjúpa með muldu Rice Krispies eða súkkulaði. Einnig er hægt að dreifa blöndunni þétt í eldfast mót og hella bráðnu súkkulaði yfir.

Svo er þetta látið í frystinn í allt að klukkutíma áður en það er skorið í bita. ■



Vegan döðlunammi er einfaldur eftirréttur og gott millimál.



Vegan marengstertan er ótrúlega girnileg með heimagerðri vegan karamellu, jarðarberjum og rifnu súkkulaði. MYNDIR/VEGANISTUR.IS





Það þarf ekki að vera flókið að gerast grænkeri. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Að gerast grænkeri

sandragudrun@frettabldid.is

Samkvæmt rannsókn sem gerð var við Oxford-háskóla á Englandi er það að gerast vegan áhrifaríkasta leiðin sem einstaklingur getur valið til að draga úr neikvæðum umhverfisáhrifum sínum. Fleiri og fleiri ákveða að taka skrefið og gerast vegan vegna umhverfisins, en fleiri ástæður geta auðvitað legið þar að baki eins og dýravelferð og heilsufarslegur ávinningur.

En fyrir fólk sem hefur verið kjötætur allt sitt líf getur verið stórt skref að ætla að gerast vegan á einni nóttu. Sumir reyndir grænkerar mæla með að færast nær vegan lífsstílnum í smáum skrefum þó vissulega finnist mörgum auðveldara, þegar breyta á venjum, að ganga alla leið strax.

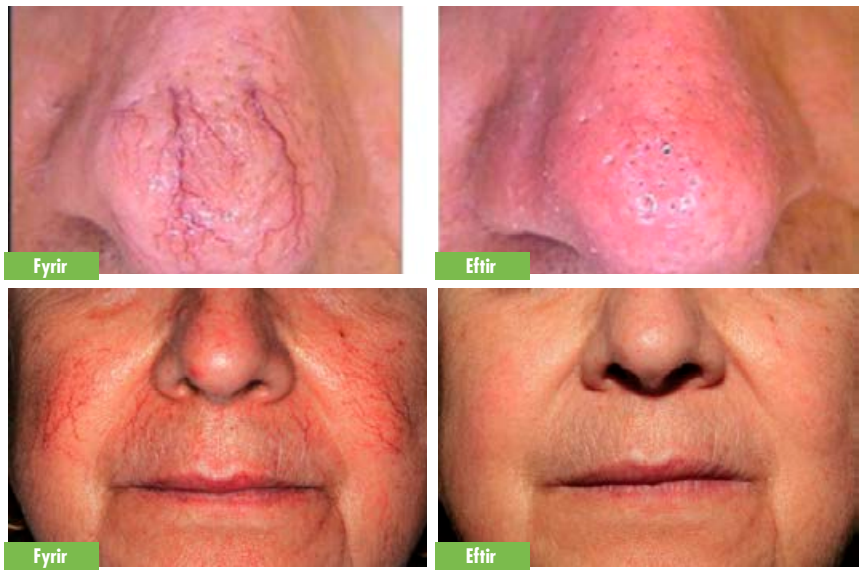
Katy Beskow hefur verið grænkeri um langa hríð og gefið út þrjár metsölumatreiðslubækur. Hún er ein þeirra sem mæla með að gera breytingarnar rólega. Hún bendir á að með auknu úrvali af vegan vörum sé auðveldara en áður að borða vænt og grænt. Það er til fjöldinn allur af vegan mjólkurvörum úr til dæmis höfrum, hrísgrjónum og kókos sem má auðveldlega nota í stað kúamjólkurvara. Þannig er áfram hægt að fá sér heitt kakó með þeyttum rjóma án þess að finna mikinn mun.

> Sumir reyndir grænkerar mæla með að færast nær vegan lífstílnum í smáum skrefum.

Einnig eru komnar á markað ýmiss konar vörur sem líkja eftir kjöti sem ættu að auðvelda umskiptin, fyrir fólk sem á erfitt með að ímynda sér líf án kjöts. Að vísu eru sumar varanna mikið unnar en það er svo hægt að færa sig rólega nær hreinna fæði. ■

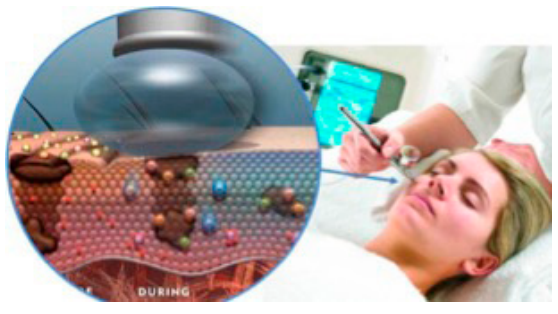
Það er hægt að fjarlægja háræðaskemmdir í andliti

Sérhæfum okkur í háræðaslitsmeðferðum og lokum skemmdum háræðum, háræðastjörnum og blóð-blöðrum í andliti, hálsi og bringu. Tækið sem unnið er með er eina sinnar tegundar á Íslandi og vinnur með hljóðbylgjum. Hljóðbylgjurnar þurrka upp blóðprótein í brostnu háræðunum og loka skemmdum háræðum af mikilli nákvæmni punkt fyrir punkt. Það þurfa oftast 3 skipti til að loka skemmdu háræðunum endanlega. 4 vikur þurfa að líða á milli. Besta gjöfin til þín !



Náttúruleg viðgerðarmeðferð með stofnfrumuhvötum frá USA

Snyrtistofan Hafblik sérhæfir sig einnig í langtíma viðgerðarmeðferðum á andliti þar sem húð er markvisst byggð upp á 100% náttúrulegan hátt án inngripa nála eða skurðhnífa. Þetta er margþætt viðgerðarmeðferð þar sem notuð er m.a. örtækni með stofnfrumuhvata. Það gerir það af verkum að starfsemi og frumuendjurnýjun húðar er stórefld með því að koma stofn-frumuhvötum, kollageni, elastíni og vítamínum djúpt ofan í órofna húðina með nýjustu hágæða örtækni og fráhrindikrafti súrefnis.

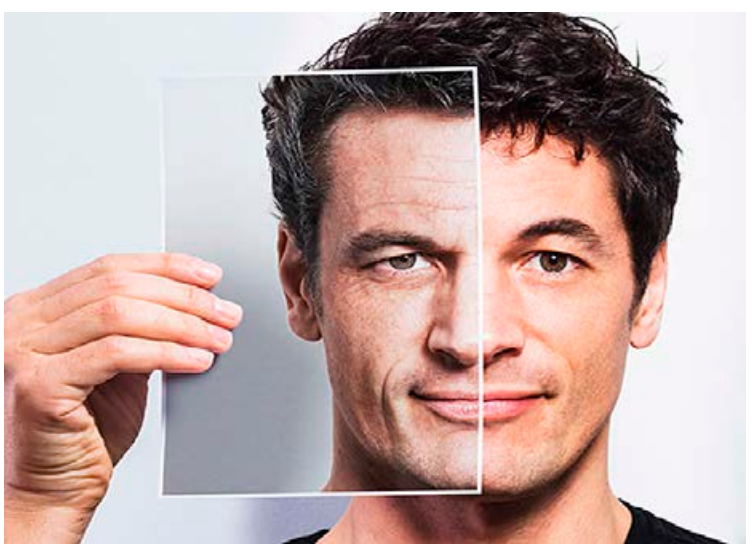


Raunveruleg viðgerð á húð fæst einungis með langtíma markvissum viðgerðarmeðferðum þar sem upp-byggingin á sér stað yfir nokkrar vikur á hnitmiðaðan hátt. Húðin þín og starfsemi hennar verður miklu sterk-ari, unglegri og heilbrigðari eftir meðferðarkúrinn og heldur áfram að vinna á þessum aukna hraða í fleiri mánuði á eftir.

Við höfum með þessum aðgerðum náð undraverðum árangri sem við erum stollt af og viljum koma á framfæri til allra þeirra sem vilja njóta og með sanni eldast með reisn.

Glæsilegir tilboðspakkar í boði og allt frá 140 þús. upp í 185 þús. kr. afsláttur !





Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur

Bókið frían tíma í skoðun/viðtal

Snyrtistofan Hafblik

Hlíðasmára 9 • Kópavogi • S. 893 0098 • snyrt@snyrt.is • www.snyrt.is

Jói lætur drauminn rætast og opnar Felino

Jóhannes Felixson, bakari og sælkeri með meiru, sem ávallt er kallaður Jói Fel, hefur ekki gert neitt annað frá því að hann man eftir sér en að baka og elda.

sjofn@frettabladid.is



Jói Fel opnar fljótlega nýjan veitingastað, Felino, sem staðsettur er í Listhúsinu í Laugardal. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Ástríða Jóa er bakstur og eldamennska og í eldhúsinu líður honum best. Þessa dagana stendur hann í ströngu og er að undirbúa opnun á nýjum matsölustað þar sem ítalskur matur verður í forgrunni.

„Ég hef ekki gert neitt annað frá því ég man eftir mér en að baka og elda. Nú fæ ég að spreyta mig á að elda og baka á sama staðnum, sem er eins og að láta drauminn rætast," segir Jói. „Þetta verður matsölustaður með ítölsku ívafi, ítalskur matur eins og ég sé hann fyrir mér. Ekki fullkominn ítalskur staður enda eru þeir nær eingöngu til á Ítalíu. Það verður bakarí á staðnum þar sem við munum laga pítsudeigið úr 20 ára gömlum súr. Ekkert ger eða aukaefni verða sett í deigið, sem ég held að sé einsdæmi á Íslandi. Svo mun ég baka súrdeigsbrauð og vera með samlokur með ítölsku áleggi og að sjálfsögðu allar mínar fínu,góðu, flottu kökur. Þannig að það má segja að þetta verði léttur og fjölbreytilegur veitingastaður með kaffihúsi á daginn."

Ertu til í að segja okkur frá áherslum þínum á nýja staðnum?

„Eins og ég hef sagt þá verður maturinn í ítölskum anda. Pastað lagað og pítsudeigið lagað á staðnum, samlokurnar og allar sósur. Kökurnar verða alls konar og alltaf eitthvað nýtt í gangi. Mjög reglulega verð ég með nýja rétti, ávallt eitthvað nýtt og spennandi þegar þú mætir næst. Svo er bara spurning hvort fólki líki við það sem boðið verður upp á," segir Jói og brosir.

Hvaðan fékkstu innblásturinn til að opna þennan stað?

„Ég hef farið svo oft til Ítalíu og gert nokkra sjónvarpsþætti um ferðir mínar, þannig að það lá ljóst fyrir að ef ég myndi opna veitingastað, hvað ég myndi bjóða upp á. Heima hjá mér elda ég langmest ítalskan mat, þannig að það kom ekkert annað til greina. Uppskriftirnar á staðnum eru bara mínar uppáhalds, sem ég hef verið að elda heima hjá mér í gegnum árin. Þannig að það var ekki flókið að gera matseðilinn."

Í Felino er besta salami á Ítalíu

Ertu til í að svipta hulunni af einhverjum nýjungum sem þú munt bjóða upp á?

„Staðurinn mun heita Felino og það má túlka það á marga vegu ef menn vilja. Það er lítill bær á Ítalíu sem heitir Felino og er ekki langt frá Parma. Í þessum litla bæ er búin til ein besta salami á Ítalíu sem heitir einmitt Felino. Ég flyt sjálfur inn salami og ég hef prufað hana bæði eina sér og á pítsu.

Ég held svei mér þá að þetta hafi verið ein sú allra besta pítsa sem ég hef smakkað. Þannig að hún verður á matseðlinum hjá mér og þá geta allir notið þess að smakka þessu yndislegu Felino-pítsu, eina sinnar tegundar hér á landi."

Jói segir að stefnt sé að því að opna staðinn fljótlega. „Það hafa verið miklar seinkanir út af Covid. Allar vélar og tæki komu einum til tveimur mánuðum of seint og allt tekur þetta sinn tíma."



Pítsa með Felino-salami frá Ítalíu. „Special" réttur hjá Jóa.

Spaghetti með risarækjum toppað með hvítvínsrjómasósu

1 skalottlaukur
4 hvítlauksgeirar
1 dl hvítvín
½ l rjómi
50 g rifinn parmesanostur
Salt og pipar eftir smekk
½ kg risarækjur (afþíddar)
Spaghetti eða tagliatelle
Basilíka og parmesan eftir smekk

Byrjið á því að léttsvissa lauk og hvítlauk létt, setjið rækjur saman við og létt steikið. Bætið síðan hvítvíni á pönnuna og sjóðið niður um helming. Hellið síðan rjómanum saman við ásamt rifnum parmesan, kryddið til með salti og pipar. Loks er pastað soðið og sett saman við sósuna. Setjið á disk, stráið parmesan og basilíku yfir eftir smekk. ■



Smáauglýsingar

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

Bílar & Farartæki

AÐALKAUP Bílasala



GLÆNÝR NISSAN LEAF TEKNA - ÓTRÚLEGT VERÐ - 4.177Þ!!!
NISSAN LEAF TEKNA 40kwh. Glænýr!!! 100% rafmagn, Sjálfskiptur. TEKNA útfærsla með leðri, bakkmyndavél, propilot, leiðsögukerfi o.fl. o.fl. Drægni 270km. Bíll í ábyrgð. Möguleiki á allt að 100% láni. VERÐ AÐEINS kr.4.177.000- Rnr.120653 Til afhendingar strax hjá Aðalkaup bílasölu - Skeifunni 3c. S:888-3715

AÐALKAUP Bílasala



GLÆNÝR NISSAN LEAF TEKNA - ÓTRÚLEGT VERÐ - 4.177Þ!!!
NISSAN LEAF TEKNA 40kwh. Glænýr!!! 100% rafmagn, Sjálfskiptur. TEKNA útfærsla með leðri, bakkmyndavél, propilot, leiðsögukerfi o.fl. o.fl. Drægni 270km. Bíll í ábyrgð. Möguleiki á allt að 100% láni. VERÐ AÐEINS kr.4.177.000- Rnr.110168 Til afhendingar strax hjá Aðalkaup bílasölu - Skeifunni 3c. S:888-3715

Aðalkaup - Bílasala
Skeifan 3C, 108 Reykjavík
Sími: 888 3715
adalkaup@adalkaup.is
http://adalkaup.is

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut

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 til sölu



Mercedes Benz C 220 Diesel station AMG pakki, 2020 4matic, ekinn 35.000. Svart leður, panorama þak, glæsilegt eintak, einn með öllu! Ásett verð 9.9, skoðum öll TILBOÐ. Uppl í síma 7902342 og Íslandsbílar höfða 5375566

Þjónusta

Bókhald

Þ. VILBERGSSON EHF
Get bætt við fyrirtækjum í bókhaldsþjónustu. Viðurkenndur bókari. thv.is thv@thv.is. Sími: 8884818

Málarar

MÁLARAMEISTARI
Tek að mér að endurmála íbúðir og fl. Fagmennska, mikil reynsla og sanngjörn verð. Málningarþjónusta Egils ehf. S. 868-5171. egillsverris@gmail.com

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., píanófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

Lampa og ljósakrónu viðgerðir & almenn rafvirkja vinna. Jens G. Löggiltur rafvirki s: 778-7171

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Töfluskipti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu

myranaut

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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi



GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Heilsa

Heilsuvörur



Húsnæði

Húsnæði í boði

109 langtímaleiga 2-3 herb. íbúð. Sími 8956160. 2-3 room apt. In 109 long term. Tel. 8956160

Húsnæði óskast

Reglusamur eldri borgari óskar eftir eintaklingsíbúð, eða ca. 20 fm herbergi með sérinngangi, til leigu. Helst í 108, Árbæ eða Mosó. Öruggar greiðslur. Uppl. í s. 866 9087

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

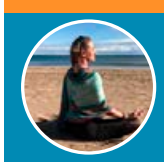
Atvinna

Atvinna í boði

RÚNAR MÚRARI EHF.
Óskar eftir að ráða heilsuhraustan starfsmann 60 ára og eldri (eldri borgari kemur vel til greina) til að starfa með mér við utanhússviðhald steyptra mannvirkja á Stór Reykjavíkursvæðinu, kunnátta við múrvinnu æskileg.
Laun samkomulag.
Uppl. Í s. 774 3800 eða runarmur@gmail.com



Verð: 250.000kr (flug, gisting og allt innifalið) | 200.000kr fyrir þá sem deila herbergi.



DETOX YOGA RETREAT
Við strendur Alicante og Valencia
12.- 19. mars 2022

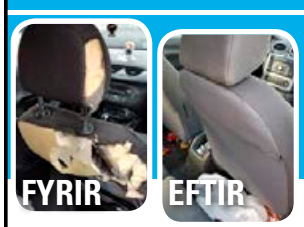
Jóhanna Karlsdóttir yoga-kennari leiðir 17-30 manna hóp í gegnum heilsuprógram með ýmsum mögulegum valkostum.

Skráning er hafin á **johanna@hotyoga.is** og fyrirspurnum svarað á sama stað.
Staðfestingagjald greiðist eigi síðar en 4. febrúar.

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



Bílsætaviðgerðir-, mótorhjóla og snjósleðasæti. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á www.hsbolstrun.is

Formbólstrun
Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hs@bolstrun.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bárustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppls; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

LOK Á HEITA POTTA

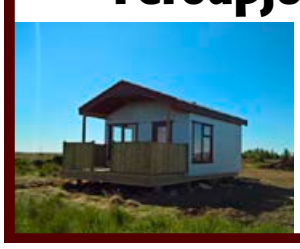


Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.
Metum ástand og gerum við.
www.fjardarbolstrun.is
Fjarðarbólstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

gott cbd.is



Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
ishúsið



S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is

LINDARGATA 57 101 RVK

NÝTT Í SÖLU **STÆRÐ:** 48,1 FM **HERB:** 2

Íbúð í þjónustukjarna fyrir 67 ára og eldri. Íbúðin getur verið laus samhliða kaupsamningi

Falleg og vel skipulögð íbúð á efstu hæð. Heimaþjónusta er veitt samkvæmt einstaklingsbundnu mati.

VERÐ: **45,9 millj. kr.**





Heyrumst
ÞORSTEINN
Lögg. fasteignasali
S. 696 0226
thorsteinn@fastlind.is

LIND FASTEIGNASALA

Bæjarlind 4
Sími: 510 7900
www.fastlind.is

EIGNAMIÐLUN

LÓÐ

Víkurströnd 4 Seltjarnarnes

Höfum fengið í sölu lóðina (íbúðarhúsalóð) við Víkurströnd 4, Seltjarnarnesi. Samkvæmt Þjóðskrá Íslands er um að ræða 888 fm eignarlóð.

Frábær staðsetning í gróinni botngötu með fallegum húsum. Einstakt tækifæri til að eignast byggingarlóð á þessu eftirsótta og gróna svæði á Seltjarnarnesi.

Örstutt í leikskóla, skóla, sundlaug, heilsurækt, verslanir og alla helstu þjónustu. Mjög fallegar gönguleiðir í næsta nágrenni.



Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
sverrir@eignamidlun.is
861 8511

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

EIGNAMIÐLUN

STAÐGREIÐSLA Í BOÐI



Einbýlishús í Vesturborginni óskast

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



Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
sverrir@eignamidlun.is
861 8514

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

EIGNAMIÐLUN

ER MEÐ ÁKVEÐNA KAUPENDUR:

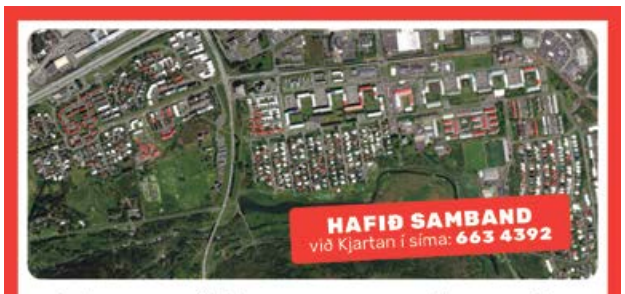
- **Hæð eða raðhús í Vesturbæ**
- **Stór íbúð í Sjálandinu**
- **Raðhús í Laugardalnum**
- **Einbýli í Mosfellsbæ eða Árbæ**

Hafið samband án skuldbindingar



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

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



Er með **kaupanda** að stóru **einbýli** í 110 Rvk.

- Helst með stórum garði/lóð.
- Eignin þarf að hafa minnst 4 svefnherbergi.
- Kaupandi er tilbúinn að ganga frá kaupunum strax.



Nánari upplýsingar veitir:
Kjartan Í. Guðmunds
vfr. og lögg. fasteignasali
Sími: 663-4392
kjartan@miklaborg.is

MIKLABORG 569 7000 | Lágmúla 4 | miklaborg.is

EIGNAMIÐLUN

OPIÐ HÚS
8. jan. 13:00-13:30



Þórðarsveigur 18 113 Reykjavík

Fjölbýli - með bílastæði | 86,8 fm | 3ja herb.

54.500.000



Magnea Sverrisdóttir
Löggiltur fasteignasali
magnea@eignamidlun.is
861 8511

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

Þú ert ráðin/n!

Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

www.fastradningar.is

FAST Ráðningar

intellecta.is

RÁÐNINGAR

RÍKISKAUP AÐILI AÐ RAMMASAMNINGI

intellecta


Ennþá meira úrval af
listavörum
Listverslun.is

AMSTERDAM dream × create
van Gogh The Quality Brand
REMBRANDT The Professional Choice
Liquitex
Conté à Paris DEPUIS 1795
LEFRANC BOURGEOIS PARIS

2017 2020 Framúrskarandi fyrirtæki

Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is

Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17



Arkitektarnir Magdalena Sigurðardóttir og Heba Hertervig við sundlaugina í Úlfarsárdal. Þar er úti- og innilaug ásamt heitum pottum og bráðum verður þar einnig vatnsrennibraut. Úr pottunum er útsýni yfir æfingasvæði Fram og þaðan geta foreldrar fylgst með börnunum á æfingum.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

> Þegar þú ert að teikna skóla þarftu allt í einu að vita allt um skólastarfið og hvað felst í því.
>
> Magdalena Sigurðardóttir

Skemmtilegast þegar eitthvað óvænt kemur upp



Birna Dröfn Jónasdóttir
birnadrofn
@frettabladid.is

Arkitektarnir Magdalena Sigurðardóttir og Heba Hertervig hafa hanna 18 þúsund fermetra byggingar í Úlfarsárdal. Þær segja það yndislega tilfinningu að sjá byggingarnar teknar í notkun.

Fyrir átta árum hófust Magdalena Sigurðardóttir og Heba Hertervig, arkitektar hjá VA arkitektum, handa við að teikna skóla, bókasafn, sundlaug og íþróttamiðstöð í Úlfarsárdal í Reykjavík.

Byggingarnar eru nú að mestu tilbúnar og hafa verið teknar í notkun. Um er að ræða átján þúsund fermetra gólfflöt og var kostnaður við framkvæmdirnar rúmlega þrettán og hálfur milljarður.

„Þetta er stærsta og dýrasta framkvæmd sem Reykjavíkurborg hefur farið í," segir Magdalena. Þær Heba eru sammála um að starf arkitektsins sé fjölbreytt og að þegar farið sé í stórar framkvæmdir líkt og í Úlfarsárdal sé það ólíkt því að teikna til að mynda íbúð eða sumarbústað.

„Maður þarf alltaf að fara í smá nám fyrir hvert verkefni. Þegar þú ert að teikna skóla þá þarftu allt í einu að vita allt um skólastarfið og hvað felst í því. Svo þurfum við að vera meðvitaðar um að skóli í dag sé ekki endilega það sama og skóli eftir tíu ár," segir Magdalena og Heba tekur undir.

„Það var sérstaklega skemmtilegt í sambandi við bókasafnið," segir Heba. „Við tókum þátt í samkeppni varðandi það árið 2013 eða 2014 og unnum hana. Í kjölfarið fengum við gögn til að vinna eftir og svo tveimur til þremur árum seinna, þegar verkefnið var komið aðeins á skrið, þá voru forsendurnar orðnar allt öðruvísi. Bókasöfn og hugmyndafræðin á bak við þau hefur breyst og þau eru orðin meiri samfélagsrými," bætir hún við.

„Þá bara breyttum við og bókasafnið varð betra í kjölfarið," segir Magdalena. Bókasafnið í Úlfarsárdal er ólíkt mörgum öðrum bókasöfnum landsins. Þar eru ekki einungis borð og stólar sem hægt er að sitja við og lesa og læra. Til að mynda er hægt að sitja í gluggunum og horfa yfir fótboltavellina fyrir utan.

„Þetta er hugsað sem staður fyrir krakkana og fólkið í hverfinu til að hittast og kynnast," segir Magdalena.

„Við stílum upp á það að reyna að draga unglingana hérna inn líka með því að hafa þetta svona aðgengilegt. Félagsmiðstöðin þeirra og matsalurinn í skólanum eru þeir hlutar skólans sem eru næstir bókasafninu sem getur myndað skemmtilega stemningu hérna og tengt fólk saman," segir Heba.

Bókasafnið, skólinn, leikskólinn, sundlaugin og íþróttahúsið eru öll tengd og innangengt er á milli allra byggingarhlutanna. Undir torginu fyrir utan bókasafnið og sundlaugina eru íþróttasalir og sjá þær Heba og Magdalena fyrir sér að skemmtilegir viðburðir geti verið haldnir á torginu í framtíðinni.

Á þaki skólans eru lyngþökur og muna Magdalena og Heba einn skemmtilegan dag á framkvæmdastigi skólans þegar iðnaðarmenn sem unnu við hann fóru í berjamó á þakinu. „Það er skemmtilegast þegar það kemur eitthvað óvænt upp," segir Heba.

„Einn daginn þegar við vorum að vinna í öðrum áfanga fór ég upp á þak og þar voru iðnaðarmenn að vinna á þakinu. Þeir voru allir bláir í kringum munninn og ég skildi ekki alveg hvað var að gerast. Þá höfðu þeir fundið krækiber í lyngþökunum og voru bara búnir að vera að tína berin beint upp í sig," segir Magdalena og þær Heba hlæja báðar.

Þjónustu- og menningarmiðstöðin í Úlfarsárdal var formlega tekin í notkun þann 11. desember. Heba og Magdalena segja það ólýsanlega tilfinningu að sjá verkið sem þær hafa unnið að í átta ár fyllast af fólki og vera í daglegri notkun.



> Við höfum setið marga fundi þar sem við erum einu konurnar því byggingariðnaðurinn er mjög karllægur heimur.
>
> Heba Hertervig

„Við erum mjög stoltar af þessu," segir Magdalena. „Þetta er alveg yndislegt," segir Heba. „Það sem er svo geggjað við það að gera svona verk er að maður á allt í einu hlutdeild í lífi fólksins sem er að nota bygginguna," segir Magdalena. „Svo er það aftur þetta óvænta, þegar einhver notar eitthvað á óvæntan hátt, á hátt sem við vorum ekki búnar að sjá fyrir," bætir hún við.

„Já, hér er allt svo nýtt og það á margt óvænt eftir að koma í ljós. Ég man vel eftir því þegar ég vann að ylströndinni í Nauthólsvík þar sem var settur upp veggur með steyptum línum sem allir krakkar klifra svo í, hann er orðinn hálfgerður klifurveggur," segir Heba en hún mun einnig starfa við breytingar sem fyrirhugaðar eru á næstunni í Nauthólsvík.

„Þessi flötur, að hafa skóla, sundlaug og bókasafn í sama húsinu, býður upp á alls kyns tækifæri fyrir óvænta notkun á húsinu. Það verður forvitnilegt að sjá hvort bekkjarkvöldin verði haldin í innilauginni til dæmis," segir Heba.

Spurðar hvort algengt sé að tvær konur séu saman yfir eins stóru verkefni og Heba og Magdalena hafa farið fyrir í Úlfarsárdal segja þær arkitektúr vera að verða meiri kvennastétt en áður. „Við erum mjög stoltar af því að vera tvær konur í fararbroddi en það er fullt af strákum með okkur í teyminu og ég held að það sé gott að hafa hópinn sem fjölbreyttastan," segir Magdalena.

„Við höfum setið marga fundi þar sem við erum einu konurnar því byggingariðnaðurinn er mjög karllægur heimur," segir Heba.

Nú þegar uppbygging á svæðinu er að klárast munu Magdalena og Heba snúa sér að öðrum verkefnum. Íþróttahúsið er enn á byggingarstigi og Magdalena mun einnig teikna knatthús sem mun rísa handan íþróttahússins.

„Ég er að mestu búin að vera í þessu síðastliðin átta ár en núna er margt nýtt fram undan, til dæmis endurbæturnar á ylströndinni," segir Heba. ■

Stiginn í miðrýminu sem tengir saman sundlaugina, bókasafnið og Dalskóla er afar tignarlegur. Mikil dagsbirta er í húsinu og segjast Magdalena og Heba leggja mikla áherslu á góð birtuskilyrði í hönnun sinni.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

TILBOÐIN GILDA TIL 7. FEBRÚAR 2022*



STRAP LOFTLJÓS,
FÁST EINNIG SVÖRT
LÍTIÐ ÁÐUR 17.995,- **NÚ 10.797,-**
MIÐSTÆRÐ ÁÐUR 24.995,- **NÚ 14.997,-**
STÓRT ÁÐUR 29.995,- **NÚ 17.997,-**



FLUENTE TUNGUSÓFI
ÁÐUR 229.900,-
NÚ 137.940,-

ALLT AÐ
60%
AFSLÁTTUR

Útsala



ALLY Hægindastóll
ÁÐUR 44.900,-
NÚ 26.940,-



NORRLAND BORÐSTOFUSTÓLL
ÁÐUR 39.900,-
NÚ 23.940,-



DEIA BORÐSTOFUSTÓLL
ÁÐUR 54.900,-
NÚ 38.430,-

SKOÐAÐU
ÖLL TILBOÐIN Á
ILVA.IS



RIA TUNGUSÓFI
ÁÐUR 169.900,-
NÚ 67.960,-



ALISMA SÓFABORÐ Ø80CM
ÁÐUR 29.900,-
NÚ 17.940,-



RIA 2ja sæta sófi
ÁÐUR 109.900,-
NÚ 76.900,-



TRUE VEGGHILLA
ÁÐUR 119.900,-
NÚ 71.940,-

FRÍ HEIMSENDING
Þegar keyptar eru smávörur
fyrir 9.900 kr. eða meira.

ILVA

ILVA Korputorgi
Lau. og sun. 12-18
Virkir dagar 11-18.30

ILVA Akureyri
Lau. 10-17 Sun. 13-17
Virkir dagar 11-18

*Birt með fyrirvara um villur. Gildir á meðan birgðir endast.

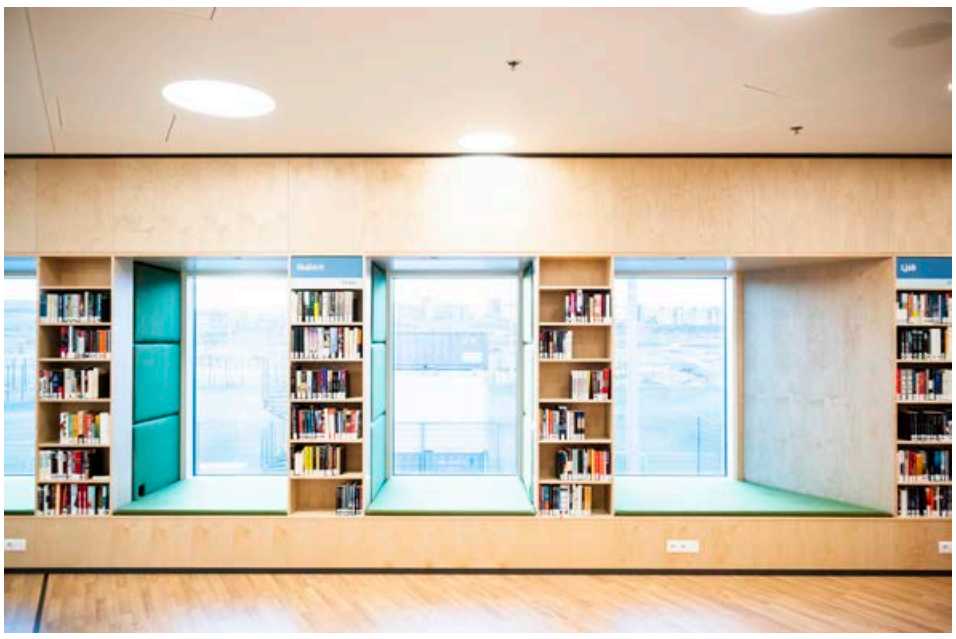
Framkvæmdin í Úlfarsárdal er stærsta framkvæmd sem Reykjavíkurborg hefur farið í og kostaði um fjórtán milljarða króna.



Magdalena og Heba á torginu þar sem þær telja að í framtíðinni verði haldnir hinu ýmsu viðburðir og að þar myndist skemmtileg stemning hjá fólkinu í hverfinu. Ofan á stólpanum vinstra megin við Magdalenu er þakgluggi sem færir birtu í íþróttasalinn undir torginu.
FRÉTTABLAÐIÐ/ SIGTRYGGUR ARI



Í skólanum eru víðs vegar rými þar sem krakkarnir geta sest niður í friði og ró, líkt og sjá má hér inni í veggnum. Mikil áhersla er lögð á góða hljóðvist í hönnun skólans, viðurinn á veggjunum er til þess fallinn að auka hana.
MYND/GUNNAR SVERRIS



Krökkunum í skólanum finnst huggulegt að geta sest niður úti í glugga með bók, þaðan er líka útsýni yfir fótboltavelli fyrir utan. Krakkar sem koma í skólasund í Úlfarsárdal úr skólunum í kring hafa líka notið þess að kíkja í bók ef þau eru snemma á ferðinni.
FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Íþróttahúsið er enn í byggingu en er að mestu tilbúið að utan. Inni í húsinu verða meðal annars tveir handboltavellir í fullri stærð og innan skamms mun rísa áhorfendastúka við húsið. Undir torginu á milli hússins sem hýsir bókasafnið og sundlaugina og íþróttahússins eru íþróttasalir.
FRÉTTABLAÐIÐ/ SIGTRYGGUR ARI





Landslagsarkitektar hönnuðu skólalóðina við Dalsskóla ásamt Magdalenu og Hebu. Ofan á þaki hússins eru lyngþökur þar sem sprottið hafa krækiber.
FRÉTTABLAÐIÐ/ SIGTRYGGUR ARI



Matsalurinn í skólanum var hannaður með það í huga að líkjast frekar veitingastað eða kaffihúsi en mötuneyti skóla.
FRÉTTABLAÐIÐ/ SIGTRYGGUR ARI

Frábær febrúar!

Tilboð fyrir 2 í febrúar

Tenerife & Kanarí

Skoðaðu fleiri gistimöguleika inná vef okkar heimsferdir.is

BÓKAÐU SÓL ALLUR PAKKINN Íslensk fararstjórn, taska og handfarangur innifalið.

7 nætur
Flug & hótel frá
82.600

Flugsæti
Flug báðar leiðir frá
46.900

Tenerife ★★★☆☆
Teide Mar



2. febrúar í 7 nætur

Frá kr. 88.450 á mann
verð m.v. 2 fullorðna. **Flug eingöngu frá 64.900 kr.**

Innifalið: Flug, Gisting, Án fæðis

Tenerife ★★★☆☆
Castle Harbour



9. febrúar í 7 nætur

Frá kr. 99.450 á mann
verð m.v. 2 fullorðna. **Flug eingöngu frá 62.900 kr.**

Innifalið: Flug, Gisting, Án fæðis

Tenerife ★★★☆☆
Tamaimo Tropical

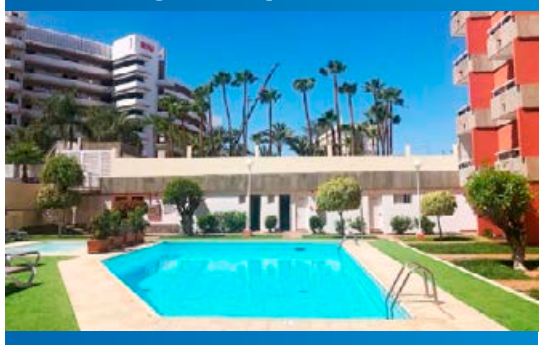


14. febrúar í 7 nætur

Frá kr. 117.350 á mann
verð m.v. 2 fullorðna. **Flug eingöngu frá 82.900 kr.**

Innifalið: Flug, Gisting, Án fæðis

Kanarí ★★☆☆☆
Don Gregorio Apartments



1. febrúar í 7 nætur

Frá kr. 82.600 á mann
verð m.v. 2 fullorðna. **Flug eingöngu frá 46.900 kr.**

Innifalið: Flug, Gisting, Án fæðis

Kanarí ★★★☆☆
Jardin del Atlantico



8. febrúar í 7 nætur

Frá kr. 112.050 á mann
verð m.v. 2 fullorðna. **Flug eingöngu frá 68.900 kr.**

Innifalið: Flug, Gisting, Án fæðis

Kanarí ★★★☆☆
Colina Mar Apartments



15. febrúar í 7 nætur

Frá kr. 125.200 á mann
verð m.v. 2 fullorðna. **Flug eingöngu frá 76.900 kr.**

Innifalið: Flug, Gisting, Án fæðis

Birt með fyrirvara um prentvillur. Heimsferðir áskilja sér rétt til leiðréttinga á slíku. Ath. að verð getur breyst án fyrirvara.

Merkisatburðir

1928 Knattspyrnufélag Akureyrar, KA, er stofnað.
1958 Bobby Fischer verður skákmeistari Bandaríkjanna, 14 ára að aldri.
1964 **Sigríður Sigurðardóttir** handknattleikskona er kjörin íþróttamaður ársins á Íslandi, fyrst kvenna.



1972 Melrakkaey í Grundarfirði er friðlýst.
1973 Réttarhöld í Watergate-málinu hefjast.
1977 Sovétríkin skjóta upp geimfarinu Luna 21.
1982 Kuldamet er slegið í Danmörku þegar frostið mælist 31,2 gráður.
1985 Reykingabann tekur gildi á Rauða torginu í Moskvu.
1992 George H.W. Bush Bandaríkjaforseti verður alvarlega veikur í kvöldverði í Japan, kastar upp í kjöltu Kiichi Miyazawa forsætisráðherra og fellur svo í yfirlið.
2008 Íslensk hlutabréf falla um 10,53 prósent á þremur viðskiptadögum, bréf Exista og SPRON hvað mest.

Nærgætni, hlýja og virðing
Við andlát ástvinar





Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353

Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441

ÚTFARARSTOFA REYKJAVÍKUR ÚTR
Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
www.utforin.is • AUÐBREKKA 1, KÓPAVOGI
Síðan 1996
Sólarhringsvakt: 581 3300 & 896 8242
Komum heim til aðstandenda og
ræðum skipulag útfarar sé þess óskað



Jóhanna Eiríksdóttir



Sverrir Einarsson



Jón G. Bjarnason

Alúð • Virðing • Traust • Reynsla
ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

Útfararþjónusta í yfir 70 ár



ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA
Við tökum vel á móti ástvinum
í hlýlegu og fallegu umhverfi
Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is
VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

Til að birta andláts-, útfarar- eða þakkartilkynningar í Fréttablaðinu þarf að senda tölvupóst á **timamot@frettabladid.is** eða hringja í síma 550 5055 .

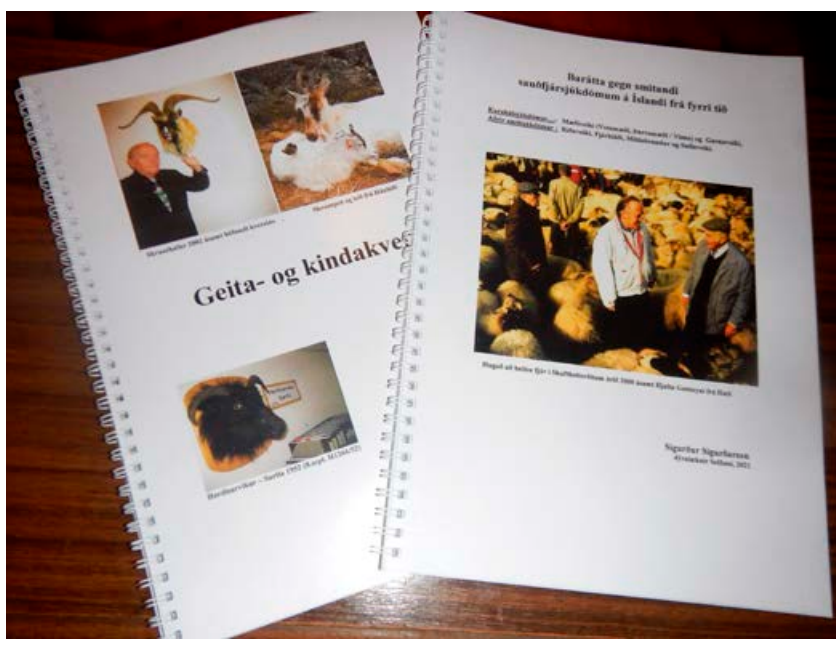


Sigurður horfist í augu við horkind árið 1980 við rannsóknir á riðu. MYND/AÐSEND

Sjálfútgefin smitsjúkdómasaga

Þegar hugmyndir Sigurðar Sigurðarsonar dýralæknis um að gera smitsjúkdómum sauðfjár og geita á Íslandi skil fengu ekki hljómgrunn hjá stjórnvöldum tók hann málið í eigin hendur. Niðurstaðan er tvö sjálfútgefin fræðslukver um þennan þjóðararf Íslands.

arnartomas@frettabladid.is



Kverin eru gormuð – hentugt ef fólk vill hafa þau innan handar í fjárhúsinu.

„Ég fór að hugsa að það væri eiginlega enginn eftir sem gæti sagt frá þessum hlutum af eigin reynslu nema ég,“ segir Sigurður Sigurðarson dýralæknir sem gaf nýlega út tvö fróðleikskver um geitur og sauðfé á Íslandi.

Sigurður er málefninu ansi kunnugur en hann starfaði framan af sem sérfræðingur Sauðfjárveikivarna og síðar sem dýralæknir sauðfjár- og nautgripasjúkdóma og sem forstöðumaður Rannsóknadeildar dýrasjúkdóma sem staðsett var á Keldum. „Ég var búinn að vinna á Keldum í 40 ár og þekkti þessi mál frá þeim langa tíma þótt ýmislegt hefði auðvitað gerst áður en ég kom til sögunnar árið 1963,“ segir hann.

Ein helsta kveikjan að baki kverunum segir Sigurður að sé baráttan við smitsjúkdóma sem hafa borist til landsins með innflutningi. „Mig hefur sviðið ákaflega hvað það er lítill skilningur á því hjá þeim sem telja sig geta grætt á innflutningi hve mikil hætta getur fylgt þar á eftir.“

Arfur frá landnámi

Í fyrra kverinu er að finna almennan fróðleik um geitur og sauðfé á Íslandi, sögu þeirra og fleira. Þar má meðal annars finna kort yfir örnefni á Íslandi sem kennd eru við geitur. „Þau eru minnst tvö hundruð,“ segir Sigurður en bætir við að hann hafi fengið bréf frá manni á Norðvesturlandi sem bætti enn í. „Þar bættust við ein tíu örnefni í viðbót.“

Sauðkindin og geitin hafa fylgt Íslendingum frá landnámi. Sigurður bendir á að enginn innflutningur hafi átt sér stað á geitum síðan þá. „Þetta er hreinn landnámsstofn,“ segir hann. „Hins vegar hafa verið fluttar út geitur, enda er þetta ansi einstakur stofn. Þelið á íslensku geitinni er mun ríkulegra en á öðrum, nema þá kannski kasmírgeitum.“

Karakúlsjúkdómarnir

Í öðru kverinu er svo fjallað um sögu smitsjúkdóma í geitum og sauðfé á Íslandi, meðal annars það stórslys þegar Karakúlfé svokallaða var flutt með falsvottorðum frá Þýskalandi til Íslands árið 1933.

„Háskólabúið í Halle í Þýskalandi ræktaði geitur sem fluttar voru austur úr Asíu,“ segir Sigurður. „Menn vildu fara að flytja inn því það var mikið hallæri og þrengingar út af ýmsum fjármálahöftum. Það virtist gróðavænlegt að flytja inn þetta Karakúlfé til að fá skinnin sem þóttu mjög falleg.“

Féð flutti hins vegar með sér fjóra nýja smitsjúkdóma og ávinningurinn af eiginleikum hins innflutta kyns var verri en enginn. Sjúkdómarnir voru votamæði, þurramæði, visna og garnaveiki og fengu síðar viðurnefnið Karakúlsjúkdómarnir.

Kverin tvö gefur Sigurður út á eigin vegum en hann hefur þau til sölu á kostnaðarverði og sendir þeim sem óska. Þau fást ekki annars staðar.

„Ég var búinn að leita til stjórnvalda til að fá aðstoð við að koma þessu út, en það var enginn sem virtist hafa neinn áhuga,“ segir hann. „Ég hugsaði sem svo að ef ég gerði þetta ekki sjálfur myndi þetta deyja út svo ég gerði þetta bara á eigin spýtur. Ég sá fram á að ef ég gerði þetta ekki myndi enginn gera þetta.“ ■



Þetta gerðist 8. janúar 1947

David Bowie fæddur

David Robert Jones, eða David Bowie eins og hann var síðar þekktur sem, fæddist 8. janúar 1947 í Brixton-hverfinu í London. Þrátt fyrir að sönghæfileikar hans hafi aðeins þótt „ásættanlegir“ af grunnskólakór sem hann söng með fékk Bowie snemma áhuga á tónlist og byrjaði að læra á saxófón þrettán ára gamall. Þegar hann var sextán ára gamall lenti hann í slagsmálum þar sem lithimnan í öðru auga hans skaddaðist. Augu Bowie urðu síðar meir eitt af einkennum hans.

Ungur spilaði Bowie ýmist sjálfur eða með ýmsum sveitum, en hann sló fyrst í gegn með smáskífunni Space Oddity árið 1969. Hann hafði á þeim tíma hugsað sér að einbeita sér að öðru en tónlist en velgengni Space Oddity sannfærði hann um að halda áfram. Í kjölfarið gaf hann út fleiri plötur eins og The Man Who Sold The World og Hunky Dory.

Bowie var framúrstefnulegur listamaður og brautryðjandi á ýmsum sviðum, hvort sem um var að ræða tónlistina sjálfa eða sviðsframkomu og klæðaburð. Hann lést sextíu og níu ára gamall úr lifrarkrabbameini árið 2016, aðeins tveimur dögum eftir að hafa gefið út sína síðustu plötu, Blackstar. ■



†

Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

Friðrik Áskell Clausen

Austurvegi 5, Grindavík,

lést á hjúkrunarheimilinu Víðihlíð,
laugardaginn 1. janúar.
Útförin verður auglýst síðar.

Friðrik Rúnar Friðriksson
Anna Dröfn Clausen **Sigurður Óli Þorleifsson**
Þröstur Lindal **Guðrún Magnúsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.



†

Elsku drengurinn okkar,

Sigurður Brynjar Guðlaugsson

lést 25. desember.
Útförin fer fram frá Lindakirkju
fimmtudaginn 13. janúar kl. 15.00.

Kirkjugestir er beðnir um að framvísa neikvæðu hraðprófi sem er ekki meira en 48 stunda gamalt. Streymt verður frá athöfninni á lindakirkja.is/utfarir einnig á mbl.is/utfarir

Vala Rós **Guðlaugur Ingi**
Þórunn Sif **Giuseppe**
Elmar Ingi **Helga María**



†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærrar móður okkar, tengdamóður, systur og ömmu,

Ingu H. Ágústsdóttur

snyrti- og fótaaðgerðafræðings.

Sérstakar þakkir eru til Gunnars Guðmundssonar lungnalæknis, Stellu S. Kemp Hrafnkelsdóttur hjúkrunarfræðings, lungnateymis göngudeildar A3 Landspítala Fossvogi, HERU líknarteymis og heimahjúkrunar Kópavogs, fyrir einstaka umönnun.

Ágúst Guðmundsson **Þuríður Reynisdóttir**
Lýður Guðmundsson
Sigrún Guðmundsdóttir **Kristján Kristjánsson**
Lovísa Ágústsdóttir
Ágústa, Tómas, Alexander og María



†

Systir mín,

María Aðalheiður Sigmundsdóttir

lést af slysförum 22. desember
á sjúkrahúsi á Spáni.

Sigfríður Ásbjörnsdóttir



†

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Guðrún Sveinsdóttir

Dúna frá Ósabakka,

lést á dvalarheimilinu Ási mánudaginn 3. janúar. Útför fer fram frá Selfosskirkju þriðjudaginn 11. janúar kl. 13.

Í ljósi aðstæðna verða aðeins nánustu ættingar og vinir viðstaddir. Streymt verður frá athöfninni á www. selfosskirkja.is

Auðbjörg Lilja Lindberg
Sveinn Elíasson **Kolbrún Björnsdóttir**
Elías Rúnar Elíasson **Bryndís Jónsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.



†

Ástkær eiginkona, móðir, tengdamóðir,
amma og langamma okkar,

Birna Valgeirsdóttir

lést á heimili sínu sunnudaginn
2. janúar. Útförin fer fram frá
Langholtskirkju miðvikudaginn
12. janúar klukkan 13.

Vegna samkomutakmarkana verður
pláss fyrir 150 kirkjugesti.

Rúnar Guðjón Guðjónsson
Ásgeir Örn Rúnarsson **Steina Steinarsdóttir**
Valgeir Rúnarsson
Ásdís María Rúnarsdóttir **Atli Freyr Þórðarson**
Íris Ósk Rúnarsdóttir **Þorsteinn Páll Sverrisson**
barnabörn og barnabarnabörn.



†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför systur okkar og mágkonu,

Dýrleifar Eggertsdóttur

Dvalarheimilinu Hlíð, Akureyri.

Sérstakar þakkir fær starfsfólkið á Víðihlíð fyrir hlýja og góða umönnun.

Fyrir hönd aðstandenda,
Hulda Eggertsdóttir
Guðrún Eggertsdóttir **Klemenz Gunnlaugsson**



†

Okkar ástkæri bróðir og frændi,

Rafn Konráðsson

lést fimmtudaginn 16. desember.
Útför hans fer fram í Fossvogskirkju
miðvikudaginn 12. janúar klukkan 11.

Vegna aðstæðna í samfélaginu eru kirkjugestir beðnir um að framvísa neikvæðu hraðprófi sem er ekki eldra en 48 klst. gamalt.
Athöfninni verður streymt á: https://streyma.is/streymi/

Ásdís G. Konráðsdóttir
Erna Eggertsdóttir
Haraldur Eggertsson
Elsa Þóra Eggertsdóttir og fjölskyldur.



†

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

Óli Þór Baldvinsson

lést á Landspítalanum 1. janúar.
Útför hans fer fram frá Áskirkju
þriðjudaginn 11. janúar kl. 15.00.
Vegna aðstæðna geta aðeins
aðstandendur og nánustu vinir verið viðstaddir.

Halla Guðmundsdóttir
Erna Óladóttir **Kári Garðarsson**
Baldvin Ólason **Sigrún Ásgrímsdóttir**
Sigurbjörg Óladóttir **Jón Óli Ólafsson**
Sigurður Ólason
barnabörn og barnabarnabörn.



†

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma, langamma og langalangamma,

Anney Guðjónsdóttir

Faxabraut 13, Reykjanesbæ,

lést á Hrafnistu Hlévangi,
föstudaginn 31. desember.
Útförin fer fram frá Keflavíkurkirkju,
þriðjudaginn 11. janúar klukkan 13.

Allir sem vilja fylgja henni eru velkomnir en vegna sóttvarna þarf að sýna neikvætt Covid-19 hraðpróf við innganginn tekið af viðurkenndum aðila og ekki eldra en 48 tíma. Athöfninni verður streymt á https://www.facebook.com/groups/anney

Elsa Kjartansdóttir
Guðjón Bjarnason **Guðrún Halla Jónsdóttir**
Helga Bjarnadóttir **Hrafn Ásgeirsson**
ömmubörn, langömmubörn og langalangömmubörn.



†

Elsku maðurinn minn, faðir,
tengdafaðir, bróðir og mágur,

Viktor Smári Sæmundsson

forvörður,

lést á Landspítalanum 5. janúar.
Útförin fer fram frá Fossvogskirkju
miðvikudaginn 19. janúar klukkan 13.
Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vildu minnast hans er bent á Krabbameinsfélagið.

Allir eru velkomnir í kirkjuna og eru gestir beðnir að framvísa neikvæðu hraðprófi sem er ekki eldra en 48 klst. Streymt verður frá athöfninni á streyma.is.

Ingibjörg Hafstað
Solveig Viktorsdóttir **Ragnar Ingi Ingason**
Halldór Sölvi Viktorsson
Sæmundur S. Viktorsson
Kristján Sæmundsson **Vigdís Aðalsteinsdóttir**
Sverrir Sæmundsson
Sigríður D. Sæmundsdóttir **Jón Örn Marinósson**
og aðrir aðstandendur.

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

EIGNAMIÐLUN

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

TILBOÐ







Skildinganes 49 102 Reykjavík

Vel staðsett og vandað 312,5 fm einbýlishús í Skerjafirðinum. 49 fm innbyggður bílskúr, með 100m2 þaksvalir með heitum potti.

Gegnheilt parket er í húsinu ásamt náttúrustein að hluta til, gólfhiti er í húsinu. Lýsingu hannaði Helgi í Lumex. MORA blöndunartæki í eldhúsi og handlaugum baðherbergja, innbyggð VOLA blöndunartæki í sturtum og baðkari, MIELE ofn, örbylgjuofn og gaseldavél. Þar sem lofthæð er mikil eru sérsmíðaðar hljóðgildrur í lofti.



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

ÓSKAÐ ER EFTIR TILBOÐUM Í EIGNINA



Ásvallagata 81

Póstnúmer

Einbýli | 320,2 fm | 10 herb.

169.900.000



Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
sverrir@eignamidlun.is
861 8511



Hraunbær 106

110 Reykjavík

Fjölbýli | 91,1 fm | 3ja herb.

48.200.000



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



Hellagata 4

210 Garðabær

Raðhús | 225 fm | 6 herb.

96.900.000



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



Steinavör 6 170 Seltjarnarnesi

Einbýli | 524 fm | 8-9 herb.



Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
sverrir@eignamidlun.is
861 8514

OPIÐ HÚS
10. jan. 17:15-17:45



Vindakór 9-11

203 Kópavogur

Lyftuhús + bílskýli | 135,0 fm | 4ra herb.

77.900.000



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



Skildinganes 15

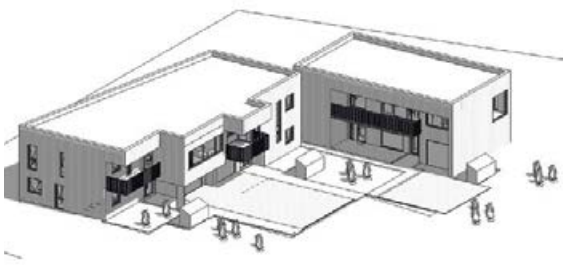
102 Reykjavík

Einbýli | 387,3 fm | 9 herb.

TILBOÐ



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



Urðarbrunnur 9 og 11

113 Reykjavík

Raðhús | 213 og 229 fm | 5 herb.

104,9 og 109,9 millj



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

OPIÐ HÚS
9. jan. 14:00-14:30



Tryggvagata 25

108 Reykjavík

Fjölbýlishús | 85-101 fm | 3 herb.

84.900.000



Unnar Kjartansson
Löggiltur fasteignasali
unnar@eignamidlun.is
867 0968

TIL LEIGU



Giljaland 24

108 Reykjavík

Endaraðhús | 188 fm | 5 herb.

480.000. - á mánuði



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



Urriðaholtsstræti 38

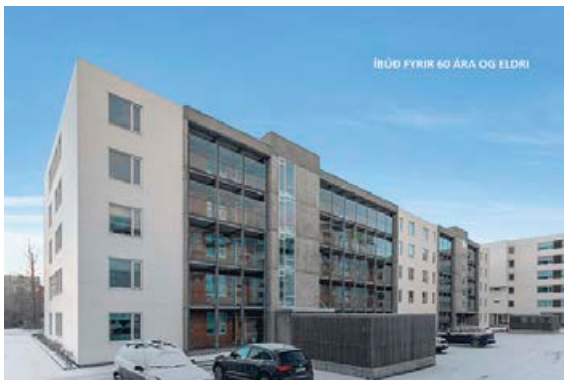
210 Garðabær

Lyftuhús - verönd - bílast. | 130,5 fm | 4ra herb.

86.900.000



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



Sóltún 3

105 Reykjavík

Fjölbýli - bílskýli - fyrir 60+ | 78,3 fm | 2ja herb.

59.900.000



Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
sverrir@eignamidlun.is
861 8511



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



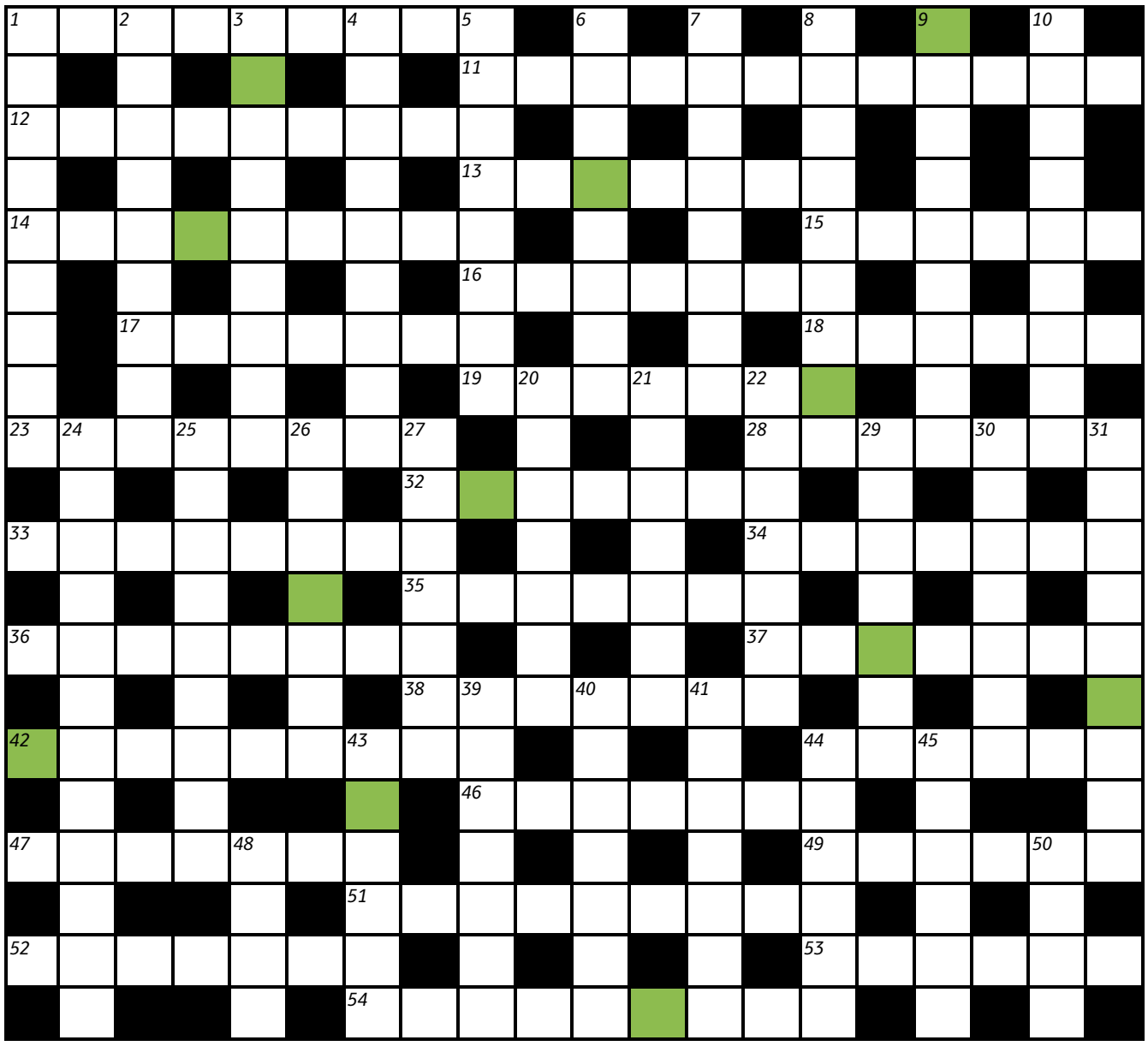
Jenný Sandra Gunnarsdóttir
Skrifstofustjóri
588 9090



María Guðrún Waltersdóttir
Móttaka
588 9090



Daníela R. Reynisdóttir
Móttaka
588 9090



LAUSNARORÐ Ef bókstöfunum í lituðu reitunum er raðað rétt saman birtast náttúrufyrirbæri (12). Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 13. janúar næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „8. janúar“.

Sudoku

3	1			9	8			
							4	8
	2		3	5		6		
8			5		3		1	
	7				9	2	3	
		9	6	1				
			2		1		8	
	6						2	3
			7		5			

5	8							
	6	1	3			7	2	
		2	8			3		
	1	6						7
9	7				3	2	4	
					5	9		1
6	2		9			4	5	
					8			
				3	4			9

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

Spilamat

Jólamót Bridgefélags Reykjavíkur var haldið á Realbridge (netinu) 31. desember síðastliðinn. Þorlákur Jónsson og Haukur Ingason fögnuðu sigri í þessu móti að afloknum 11 umferðum og 44 spilum með 59,37% skori. Bræðurnir Kristján og Valgarð Blöndal höfnuðu í öðru sæti með 57,99% skori.
Bridgespilarar vita að skipting spilanna skiptir yfirleitt höfuðmáli um úrslit þeirra. Skiptingin 4333 í litunum er eitur í beinum margra og sumir hafa þann sið að draga einn punkt frá verðgildi handarinnar með þá skiptingu. Haukur Ingason er væntanlega einn þeirra sem metur þá hendi lítils. Í þessu spili úr mótinu sat hann í austur og ákvað að passa í upphafi, þrátt fyrir að hann hafi átti 12 punkta. Þegar Þorlákur félagi hans opnaði í vestur á einum tígli (Precision opnun), þá var svar Hauks einungis eitt grand sem var lokasögnin. Precision opnunin gat innihaldið 11-13 jafnskipta hönd og Hauki leist ekki vel á geim. Austur var gjafari og allir á hættu.

Norður
♠ D104
♥ Á986
♦ 53
♣ K853

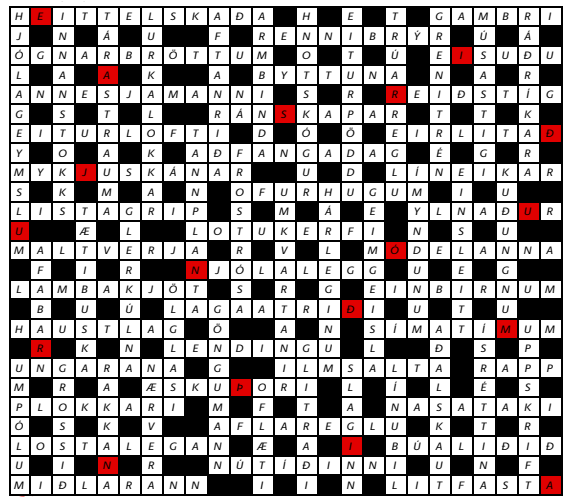
Vestur
♠ K953
♥ 107
♦ Á87
♣ ÁD109

Austur
♠ Á86
♥ G32
♦ KDG4
♣ G42

Suður
♠ G72
♥ KD54
♦ 10962
♣ 76

Flestir spilararnir í austur og vestur spiluðu þrjú grönd. Þar voru ekki nema átta slagir í boði, þrátt fyrir 25 punkta á milli handanna. Hjartalitur andstæðinganna lá „vinalega“ 4-4, en laufkóngur lá ekki fyrir svíningu. Haukur og Þorlákur þáðu 28 stig af 36 mögulegum fyrir þetta góða spilamat. Haukur hafði einnig í huga að Þorlákur opnaði í þriðju hönd (margir hafa þann sið að opna með minni hönd í þriðju hönd, til að reyna að gera andstæðingunum erfitt fyrir). Fjögur pör í AV fengu að standa þrjú grönd. ■

Lausnarorð síðustu viku var
SAMEINUÐU ÞJÓÐIRNAR



Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT

1 Færi hrappi málm í munn, þá batnar úrvinnslan (9)
11 Með ákveðnum tenglum kemst ég næst kofunum (12)
12 Námsflokkurinn heillar myndasmiðina (9)
13 Hér fer hross um stofur og fornfræga borg (7)
14 Gaf strekkta fyrir froska með flöktandi augnaráð (9)
15 Stig geymir stúlku þá sem slagurinn stóð um (6)
16 Flestir ná að greiða úr flækjum flíkur (7)
17 Nettenging fyrir lífseiga töffara (7)
18 Þetta eru nú engin heimshöf, strákar mínir (6)
19 Sá sódómski elskaði alla í áfanganum (7)
23 Finn spreyið sem lúði mann og ruglaði (8)
28 Svona húðun kallar á léttmálm í Kínavasa (7)
32 Ó það líf, þann harm, sem tætti mína verju! (7)
33 Víkjum þá að þeim særðu og þröngu (8)
34 Fjörleg vonast til að missa vonina (7)
35 Úttektarsalat skal geyma í viðeigandi íláta (7)
36 Goðafoss er skip slíkra sæfara (8)
37 Týndirðu reikningunum fyrir veiðarfærunum? (7)
38 Hér er Alda, sú göfuga en grimma skepna (7)
42 Dónaleg gríman er stutt en myrk (9)
44 Þér tókst ekki að hindra okkur í því að ganga í það heilaga (6)
46 Þessi heiftarhugur er að kokka upp einhvern djöfulskap (7)
47 Skörðin við útfallið eru raunveruleg (7)
49 Lík ógeðslegri staðsetningu (6)
51 Vala og Steinn áttu erfitt ár eftir afar óvægið rifrildi (9)
52 Flyt erindi um stíl (7)
53 Allavega minnst alveg eins leiðinleg (6)
54 Þreyttur maður heyrir illa hornboð (9)

LÓÐRÉTT

1 Ég sker úr um vald og dofa (9)
2 Lýk öllum mínum erindum á staðfestum úrslitum (9)
3 Fanturinn þráir djöfulleg djásn og myrkur (9)
4 Þjónn vors herra er heimskur en herlega gróinn að sjá (9)
5 Það var mál manna á ættarmótinu að ættartala hefði komið sér vel (8)
6 Kolvitlaus en eftirsótt fyrir röskleika sakir (8)
7 Burt með fuglinn, segir nýkjörinn herrann (8)
8 Og þú skemmtir þér við leiki og ljúfa tóna (9)
9 Brjótum brúður og fagra bangsa með fleygum orðum (9)
10 Kann betur við ruglfuglinn en masgefna furðufuglinn (9)
20 Vafin um þau sem ég tel ekki standa undir lofinu (7)
21 Mikluðu afgirt ruglið (7)
22 Fá jafnvel hræ til að blikna (7)
24 Hangsa með hornamanni og hárþurrku (12)
25 Fékk Báru til að bera sig í hríðinni (9)
26 Galnar tala aldrei um bull sem aldrei stemmir (7)
27 Knöpp sem fugl og þrengri líka (7)
29 Frosinn vökvi í köldum? (7)
30 Of mikil atvinna leiðir til erfiðis hinna ólíku starfa (7)
31 Hey, viltu yfirvaraskegg eða sígræna fótaþurrku? (9)
39 Fljót með kerfiskvabb enda forfallin spilafífl (7)
40 Um leið og ég fæ gos fær gildur maður eldstæði (7)
41 Kenni þráa sjái ég bjúgun bognu (7)
43 Lengi T-stykki og umraða fyrir innstungu (6)
44 Tveggja manna rabbl um letina (6)
45 Kvensan fína og kverkvöðvinn, er það ekki fínn titill? (6)
48 Leggst í snúna læki svo mig fiðri síður við (4)
50 Gryfja fyrir gróp (4)

FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Kalmann, eftir Joachim B. Schmidt,** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Ísak Máni Jarlsson, Reykjavík.**



Vornámskeið ADHD samtakanna

Fjölbreytt og vönduð námskeið fyrir börn, ungmenni og fullorðna með ADHD sem og þjálfara, tómstundafllltrúa, kennara og aðstandendur barna og ungmenna með ADHD.



Kynnið ykkur vornámskeið ADHD samtakanna, takmarkaður sætafjöldi.

Skráning á adhd.is



Áfram veginn!

Fjarnámskeið fyrir fullorðna með ADHD. Á netnámskeiðinu ætlum við að fræðast um ADHD með styrkleika að leiðarljósi.



Súper stelpur

Fræðslu- og sjálfsstyrkingarnámskeið fyrir 13-16 ára stelpur með ADHD. Nýtum frístundastyrkinn.



Taktu stjórnina

Fræðslu- og sjálfsstyrkingarnámskeið fyrir fullorðna með ADHD.



Fræðslunámskeið

Fjar- og staðnámskeið fyrir aðstandendur barna og ungmenna með ADHD. Pabbar, mömmur, afar og ömmur... öll velkomin!



Súper krakkar – stelpur

Fræðslu- og sjálfsstyrkingarnámskeið fyrir 9-12 ára stelpur með ADHD.



Áfram stelpur

Fræðslu- og sjálfsstyrkingarnámskeið fyrir konur með ADHD.



TÍA!

Fjar- og staðnámskeið um tómstundir, íþróttir og ADHD fyrir þjálfara, tómstundafulltrúa, starfsfólk skóla ofl..



Súper krakkar – strákar

Fræðslu- og sjálfsstyrkingarnámskeið fyrir 9-12 ára stráka með ADHD.

„Frábært námskeið sem breytti lífi okkar.“

— Faðir 9 ára drengs.

„Nú þekki ég mig sjálfa og skil hvað var í gangi.“

— 33 ára kona með ADHD.

„Mikið vildi ég að svona námskeið hefði verið í boði þegar ég byrjaði að þjálfa.“

— 54 ára íþróttaþjálfari.

ADHD samtökin

ADHD samtökin | Háaleitisbraut 13 | 108 Reykjavík | adhd.is | adhd@adhd.is | 581 1110

Sverrir Jónsson
heimilislæknir

Flutti starfsemi sína um áramótin
úr Domus Medica ...
... í Heilsugæsluna Lágmúla 4, 108 Reykjavík,
... síðan á Krikjusand í Reykjavík í febrúar
eða mars 2022 og kallast eftir það

HEILSUGÆSLAN KIRKJUSANDI.

Þeir einstaklingar sem eru skráðir,
verða það áfram á nýjum stað.

595 1300

Magaermi og sambærilegar aðgerðir

KCM Clinic

KCM spítalinn í Póllandi hefur
þjónustað fjölda Íslendinga varðandi
magaermi og sambærilegar aðgerðir.

Verð 5.490 EUR, um 825.000 ISK.
Innifalið í pakkanum er aðgerðin, tvær
nætur á spítalanum, dvöl á góðu
nálægu hóteli fyrir og eftir og
akstursþjónusta.
Flugið er ekki innifalið.

Nánari upplýsingar hjá HEI:
www.hei.is/megrunaradgerdir
Sími 8 200 725.

HEI
Medical Travel
www.hei.is

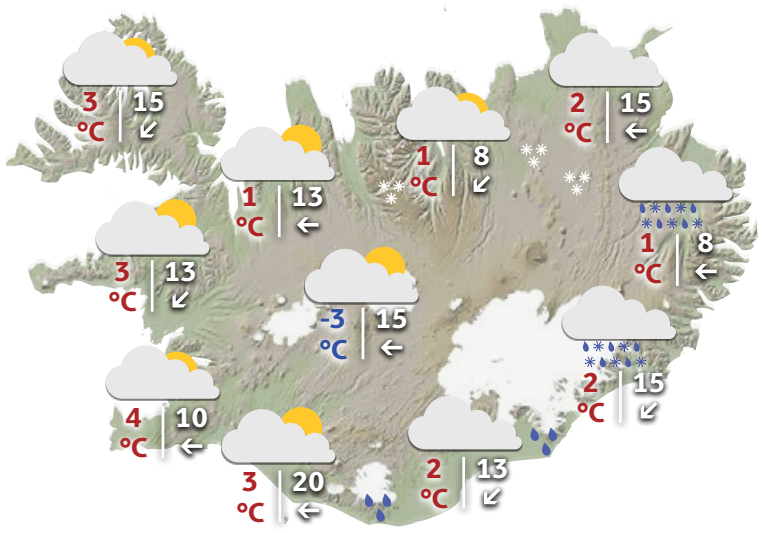
Höfum flutt læknastofur okkar
úr Domus Medica í turninn Glæsibæ
7. hæð, Álfheimum 74.

- Ottó Guðjónsson, lýtalæknir
- Guðmundur Már Stefánsson, lýtalæknir
- Guðmundur Daníelsson, æðaskurðlæknir
- Karl Logason, æðaskurðlæknir

Tímapantanir
í síma 515 1600.

FRÉTTIR, FÓLK &
MENNING
á Hringbraut

Veðurspá Laugardagur



Það er víða hvasst nú með morgninum og í dag verður hann nokkuð hvass af austri, 13-20 m/s en lægir heldur síðdegis. Rigning eða slydda á Suðaustur- og Austurlandi, annars yfirleitt þurrt. Hiti 0-4 stig. KORT/SIGGI STORMUR

Frostið í janúar 1918



Sigurður Þ. Ragnarsson
vedur
@frettabladid.is

Veturinn frá hausti 1917 til vors 1918 var mjög kaldur vetur og því réttnefni að kalla hann „Frosta-veturinn mikla“. Tölur frá Dönsku veðurstofunni sýna jafnframt að janúarmánuðurinn 1918 er kaldasti mánuður sem orðið hefur á þessari og síðustu öld. Auk þess mældist í þessum janúarmánuði lægsti hiti sem orðið hefur á Íslandi og féll það met 21. janúar 1918 á Grímsstöðum á Fjöllum. En hversu kalt varð? Um það má deila. Það gildi sem viðurkennt er og skráð af Dönsku veðurstofunni er -37,9°C 21. janúar 1918. Í hitamælaskýlum eru bæði lágmarkshitamælar og augnablikshitamælar. Auk þess eru tvær gerðir af hitamælum, kvikasilfursmælar og sprittmælar en þeir þola meira frost en kvikasilfursmælarnir því kvikasilfur frýs við -39°C. Klukkan 08 að morgni 21. janúar sýnir sprittmælirinn lágmarkið -38°C en kvikasilfursmælirinn -36. Morguninn eftir, 22. janúar var aftur lesið af lágmarksmælinum og þá mældist -38,9°C. Það getur verið munur á milli þessara mæla og Danska veðurstofan leiðréttir bætir einni gráðu við sem leiðréttingu. Því er skráð í veðurbækur að frostið hafi farið niður í 37,9°C. En til eru mælingar sem sýna meira frost! ■

	Sunnudagur	Mánudagur
Reykjavík	1 °C 6	2 °C 6
Ísafjörður	-1 °C 3	3 °C 3
Akureyri	-1 °C 4	3 °C 5
Egilsstaðir	1 °C 4	4 °C 7
Kirkjubæjarklaustur	1 °C 4	2 °C 6

Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman





ÍÞRÓTTAVIKAN MEÐ BENNA BÓ

FÖSTUDAGA KL. 21.00

Benedikt Bóas fær til sín góða gesti til að ræða íþróttavikuna sem leið og skoðar það helsta sem gerðist á léttu nótunum.

HRINGBRAUT



M60 útgáfan kemur á 22 tommu felgum með bláum bremsudælum.
MYND/BMW

BMW með mun öflugri iX

njall@frettabladid.is

BMW hefur kynnt til sögunnar enn öflugri útgáfu iX rafjepplingsins sem fær nafnið M60. Verður hann með 611 hestöfl til ráðstöfunar og er grind og undirvagn stilltur af M deild fyrirtækisins. Er ætlunin að bíllinn geti keppt við Plaid-útgáfu Tesla Model X. Togið verður allrosalegt eða 1.100 Nm og upptakið undir fjórum sekúndum. Vegna meira afls fer drægi niður í 575 km. Meiri tæknibúnaður verður í bílnum eins og Laserlight aðalljós, nudd í sætum og sjálflokandi hliðarhurðir. Útgáfan fer á markað í sumar, en engar upplýsingar hafa borist um hvort bíllinn verði fáanlegur hérlendis, þótt það megi telja líklegt. Eflaust verður verðið líka umtalsvert hærra, eða nálægt erkióvininum Tesla Model X Plaid sem er aðeins rúmar 2,5 sekúndur í hundraðið. ■

Mercedes frumsýnir Vision EQXX

Mercedes-Benz frumsýndi, á CES raftækjasýningunni í Las Vegas, nýjan, rafdrifinn tilraunabíl sem kallast Vision EQXX. Bíllinn er sýningarbás fyrir næstu kynslóð rafbílatækni merkisins og er með meira en 1.000 km drægi á rafhlöðunni.

njall@frettabladid.is

Að sögn Mercedes er mikið drægi bílsins ekki vegna þess að hann sé með stærri rafhlöðu, heldur sé hönnun bílsins þannig að verið sé að ná eins miklu drægi og hægt er með hefðbundinni rafhlöðu. Notast er við léttari efni við alla smíði bílsins og þá einnig í rafhlöðunni. Rafhlaðan er næstum 100 kWst og er 50% minni um sig en í EQS, til að mynda. Einnig er hún 30% léttari, sem hefur sitt að segja þegar kemur að drægi og er rafhlaðan aðeins 495 kg. Er hún hönnuð í samstarfi við AMG F1, mótorsportdeild Mercedes. Var markmiðið að ná 10 km á hverja kílówattstund úr rafhlöðunni.

Rafkerfi bílsins er meira en 900V og eigin þyngd hans er 1.750 kg og hestöflin aðeins rúmlega 200, en ekki hafa verið gefnar upp fleiri tölur um bílinn að sinni. Þess vegna er kannski skiljanlegt að hröðun hans sé ekki gefin upp. Það sem hönnuðir Mercedes lögðu ofuráherslu á var að nýta rafmagnið sem best frá rafhlöðu að hjólum bílsins. Er nýtingin allt að 95% af orkunni, sem er þrefalt það sem gerist best í brunahreyfli. Spilar lág loftmótstaða bílsins miklu máli í því sambandi, en stuðull loftmótstöðu er aðeins 0,17Cd. Afturendi bílsins er aðeins mjórri og munar til dæmis 50 mm á breidd á milli hjóla. Sérstök „gardína“ í framstuðaranum sér um að minnka titring á lofti þegar það fer í gegnum framenda bílsins. Sólarsellur í þaki bílsins bæta 25 km við drægi bílsins að meðaltali. ■



Með 0,01Cd minni loftmótstöðu er hægt að bæta drægi um allt að 2,5% og því skiptir loftflæði EQXX höfuðmáli.



Að innan er háskerpu snertiskjár sem er 47,5 tommu breiður og nær hann yfir alla innréttinguna.
MYNDIR/MERCEDES



Fyrsta sendingin af Lucid Air Sedan fór frá verksmiðjunni í október í fyrra.

Lucid rafbílamerkið til Evrópu

njall@frettabladid.is

Samkvæmt yfirlýsingu frá Lucid rafbílaframleiðandanum síðan á þriðjudag, ætlar merkið að hefja sölu á bílum sínum í Evrópu á þessu ári. Tilkynningin kom eftir að áhugasamur Twitter-notandi spurði hvort að til væru einhverjir Lucid bílar í Bretlandi. „Útþensla til Evrópu hefst á þessu ári. Fylgist með hvenær afhendingar hefjast á hverju markaðssvæði“ sagði í svari Lucid. Stutt er síðan Lucid hóf afhendingar á Air Sedan „Dream Edition“ í október. Bíllinn er með 840 km drægi og sjálfkeyrandi búnaði líkt og Tesla. Hægt var að skrá sig fyrir bílum frá janúar 2021 og alls hafa einstaklingar frá 15 löndum pantað bíla, meðal annars Íslandi. ■

Ný mynd af rafdrifnum Lexus RZ

njall@frettabladid.is

Þegar Toyota og Lexus kynntu rafbílaáætlanir sínar á dögunum, var meðal annars birt mynd af Lexus RZ sem væntanlegur er strax á þessu ári. Hann verður byggður á sama e-TNGA undirvagni og Toyota bZ4x og Subaru Solterra. Það þýðir að hann kemur með 71,4 kWst rafhlöðu og tveimur rafmótorum. Hann mun því skila 215 hestöflum og 336 Nm togi og upptaki í 100 km á 7,7 sekúndum.

Bíllinn líkist nokkuð systurbílum sínum en er með mjórri framenda og sportlegri afturenda. Minni hlífar eru líka í kringum hjólbogana en á þeim. Búast má við svipaðri innréttingu og í Toyota bílnum með stórum snertiskjá í miðjustokki. Helstu breytingarnar verða þó tölvustýrt DIRECT4 fjórhjóladrifið og tölvustýrt stýri sem verður án stýrismaskínu. Er það tengt fjórhjóladrifinu og getur breytt átaki eftir hraða. Líklegt er að við sjáum bílinn bæði með nýju stýri sem skyggir ekki á mælaborðið, en einnig hefðbundnu stýri fyrir markaði sem leyfa ekki slíkan búnað. ■



Framendi RZ er meira í ætt við Lexus og hjólaskálarnar ekki eins áberandi og hjá Toyota.
MYND/AÐSEND

Nýr Lexus RZ verður að fullu rafdrifinn og kemur á markað í ár.



SIXT
langtímaleiga

„Hey þú...

...sveigjanleiki er innifalinn í langtímaleigu Sixt.“

Sixt sér um sína!

Verkefni daglegs lífs eru ófyrirsjáanleg. Þess vegna höfum við, hjá Sixt langtímaleigu, sveigjanlega þjónustu í fyrirrúmi. Ýmislegt getur komið uppá, dæmi; þú þarft ef til vill á stærri bíl að halda í ákveðinn tíma? Við reddum því. Kannski þarf Sixt bíllinn þinn skyndilega að fara á verkstæði; ekki málið, við látum þig hafa annan bíl á meðan.



Ein föst greiðsla á mánuði, enginn óvæntur kostnaður...

...og allir kátir!

Komdu við í sýningarsalinn okkar að Krókhálsi 9 eða skoðaðu úrvalið og kynntu þér kosti langtímaleigu á **sixtlangtímaleiga.is**. Einnig getur þú haft samband við viðskiptastjóra Sixt í síma 540 2222 eða á vidskiptastjori@sixt.is

Innifalið í langtímaleigu:

- ☑ Þjónustuskoðanir
- ☑ Heföbundið viðhald
- ☑ Tryggingar og gjöld
- ☑ Dekk og dekkjaskipti

sixtlangtímaleiga.is



Sigrún Alba Sigurðardóttir, sýningarstjóri sýningarinnar. MYND/AÐSEND

Sigrún hreppti haustsýninguna

tsh@frettabladid.is

Sýningarstjórinn Sigrún Alba Sigurðardóttir mun setja upp haustsýningu Hafnarborgar 2022, en sýningarhugmyndin hennar, flæðir að – flæðir frá, var valin af listráði Hafnarborgar úr hópi innsendra tillagna. Sýningin mun beina sjónum að strandlengjunni, þeim lífverum sem þar má finna og samlífi manns og náttúru á tímum loftslagsbreytinga.

„Á sýningunni verður strandlengjan skoðuð í gegnum verk listamanna frá ólíkum löndum þar sem sjórinn og strandlengjan móta bæði menningu og atvinnulíf. Íbúar við sjávarsíðuna hafa í gegnum aldirnar byggt lífsviðurværi sitt að stórum hluta á nálægðinni við hafið, en ströndin skilgreinir bæði mörk heimsins fyrir íbúana og er tenging þeirra við aðra heima," segir í tilkynningu Hafnarborgar.

Sigrún Alba Sigurðardóttir er sjálfstætt starfandi sýningarstjóri og hefur meðal annars sett upp sýningar í Listasafni Íslands, Listasafni Árnesinga, Ljósmyndasafni Reykjavíkur og Þjóðminjasafni Íslands. Sigrún Alba hefur gefið út sjö bækur og fjölda fræðigreina, m.a. um myndlist og ljósmyndun, auk þess sem hún kennir listfræði við Háskóla Íslands og Listaháskóla Íslands. ■

Bókaþjófurinn gómaður af FBI

tsh@frettabladid.is

Útlit er fyrir að ein dularfyllsta ráðgáta bókmenntaheimsins hafi verið leyst í vikunni, er bandaríska alríkislögreglan FBI handtók mann sem grunaður er um að hafa svikið hundruð aðila í alþjóðlega útgáfubransanum með því að hafa af þeim óútgefin handrit.

Filippo Bernardini, 29 ára gamall Ítali sem starfaði við réttindaskrifstofu breska forlagsins Simon & Schuster, var handtekinn á JFK alþjóðaflugvellinum í New York á miðvikudag og ákærður fyrir að villa á sér heimildir og svíkja eða reyna að svíkja hundruð einstaklinga árum saman.

Ef Bernardini er í raun hinn bíræfni bókaþjófur, þá er ljóst að svikamylla hans hefur verið gífurlega umfangsmikil. Rithöfundar, útgefendur, þýðendur og umboðsmenn allt frá Íslandi til Ísrael hafa lent í klóm hans, þar á meðal Fríða Ísberg, Einar Kárason, Margaret Atwood og Ian McEwan.

Reeves Wiedeman, blaðamaður hjá New York Magazine, segir Bernardini að mörgu leyti passa vel við þá ímynd sem fólk í bókmenntaheiminum hafði gert sér um þjófinn: „Lágt settur fagmaður sem nýtti sér yfirgripsmikla þekkingu sína á bransanum í glæpsamlegum tilgangi." Þó er margt enn á huldu, til dæmis liggur ekki fyrir hvort Bernardini var einn að verki, eða í hvaða tilgangi hann rændi handritunum. ■



Halldór Bjarki Arnarson lék feiknavel á sembalinn á tónleikum sínum í Salnum í Kópavogi. MYND/AÐSEND

Trillur eins og stjörnur himinsins

TÓNLIST

Halldór Bjarki Arnarson flutti verk eftir Händel, Bach, Lully og Froberger

Salurinn í Kópavogi
miðvikudaginn 5. janúar

Jónas Sen

Sagt er að Mozart hafi einu sinni ögrað Haydn með því að rétta honum nótur að lagi fyrir sembal. Það er hljómborðshljóðfæri og forfaðir píanósins. Fullt var af nótum fyrir hægri hendina og þá vinstri líka. En mitt á milli var nóta sem hvorug hendin náði. Haydn klóraði sér í höfðinu og kvað upp þann dóm að ómögulegt væri að leika lagið. Mozart flissaði þá og settist við sembalinn. Þegar kom að ómögulegu nótunni beygði hann sig niður og spilaði hana með nefinu.

Stemningin var ekki ósvipuð á tónleikum Halldórs Bjarka Arnarsonar semballeikara í Salnum í Kópavogi. Hann flutti þar svokallaðan Allemande, sem er dansform, eftir Johann Jakob Froberger. Með laginu fylgdi saga. Halldór spilaði fyrst eingöngu tónlistina, og gerði það svo aftur um leið og hann sagði söguna. Hún var fyndin í sjálfri sér. Það hvernig raunir sögupersónanna endurspegluðust í ólíkum hljómum og tónahendingum kitlaði líka mjög svo hláturtaugar tónleikagesta.

Frelsi og formfesta

Tónleikarnir voru líflegir. Halldór sagði í upphafi að hann vildi sýna áheyrendum þær sérkennilegu andstæður sem einkenndu heim sembalsins á barokktímanum. Annars vegar ríkti algert frelsi, hins vegar stíf formfesta.

Fyrstu tvö verkin voru eftir Händel og Bach, svíta í B-dúr eftir þann fyrrnefnda og prelúdía og fúga í esmoll eftir hinn síðarnefnda. Svítan byggir á mögnuðu stefi sem Brahms samdi vinsæl píanótilbrigði við. Í samanburðinum er upphaflega tónlistin fyrir sembal frekar rýr, enda hljóðfærið mun takmarkaðra en píanóið.

> Gríðarlega mikið var af trillum á tónleikunum. Svo mjög að manni fannst nóg um.

Semballinn hefur þó ákveðinn sjarma og Halldór spilaði feiknavel á hann. Leikur hans var í senn frjálslegur og agaður, nákvæmur og kröftugur. Helst mátti finna að fúgunni eftir Bach sem fyrr var vikið að, en hún hefði komið betur út ef takturinn í henni hefði verið stöðugri. Frelsið var þarna fullmikið á kostnað formfestunnar.

Sembalsmiður gerði fallöxina

Gríðarlega mikið var af trillum á tónleikunum. Svo mjög að manni fannst nóg um. Trilla er það þegar tveir tónar, yfirleitt hlið við hlið, eru leiknir sitt á hvað afar hratt.

Ástæðan fyrir öllum trillunum í sembaltónlist er sú að tónarnir í hljóðfærinu deyja út á svipstundu. Trillurnar leyfa tónunum að lifa eins lengi og þurfa þykir. Á píanóinu er þetta ekki nauðsynlegt, og því virkar píanótónlistin ekki eins taugaveikluð. Þar eru færri trillur.

Hér voru trillurnar að drepa mann. Minntist maður þá þess að það var sembalsmiður sem bjó til frumgerð fallaxarinnar, en hún var notuð með góðum árangri í frönsku stjórnarbyltingunni! En Halldór Bjarki spilaði trillurnar engu að síður vel.

Almennt talað voru þetta góðir tónleikar. Semballeikarinn var skýrmæltur í kynningum sínum á tónlistinni. Túlkun hans var yfirleitt sannfærandi og skemmtileg, gædd þokka og tígulleik, einmitt eins og hún átti að vera. ■

NIÐURSTAÐA: Flottir tónleikar með áhugaverðri tónlist, en fullmiklum trillum.

Fjöldi erlendra þýðinga væntanlegur á næstunni

kolbrunb@frettabladid.is

Miðstöð íslenskra bókmennta úthlutaði samtals 24,2 milljónum króna í 64 þýðingastyrki á árinu 2021. Í seinni úthlutun ársins sem fram fór í desember voru 11,7 milljónir veittar til 28 væntanlegra þýðinga á íslensku en 43 umsóknir bárust.

Margvísleg verk hlutu þýðingastyrki að þessu sinni og verða gefin út á komandi misserum hjá íslenskum forlögum. Játningar heimspekingsins Jean-Jacques Rousseau hlutu hæsta styrk að þessu sinni, 1,5 milljónir króna. Ritið er meðal áhrifamestu rita heimsbókmenntanna og hafði mikil áhrif á þróun sjálfsævisögunnar sem bókmenntagreinar. Verkið kemur út hjá Forlaginu í þýðingu Péturs Gunnarssonar og er þýtt úr frönsku.

Meðal annarra verka má nefna The Underground Railroad eftir Colson Whitehead. Þýðandi: Óskar Árnason. Whitehead er tvöfaldur Pulitzer verðlaunahafi, fyrir The Underground Railroad og Nickelstrákana. Silja Aðalsteinsdóttir þýðir hina frábæru bók Sense and Sensibility eftir Jane Austen og A Passage to India eftir E.M. Forster kemur út í þýðingu Hjalta Þorleifssonar. Meðal annarra bóka má nefna Las cosas que perdimos en el fuego eftir Mariana Enríquez, í þýðingu Jóns Halls Stefánssonar og Scandar and the Unicorn Thief eftir A.F. Steadman í þýðingu Ingunnar Snædal. ■



Verðlaunarithöfundurinn Colson Whitehead. MYND/WIKIPEDIA

> Játningar heimspekingsins Jean-Jacques Rousseau hlutu hæsta styrk að þessu sinni.

Hrein íslensk fæðubót frá Eylíf

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



Stefán Torfason

Stefán Torfason er sterkasti maður Íslands 2021. Hann stundar aflraunir á heilbriðgðan hátt með hreinum íslenskum fæðubótarefnum.

Aflraunamaðurinn Stefán Torfason kynntist **Happier GUTS** og **Active JOINTS** bætiefnunum frá Eylíf í gegnum móður sína. Hann finnur mikinn mun á sér eftir að hann hóf að taka inn bætiefnin en sportinu fylgir mikið álag á líkamann.

Stefán er sterkasti maður Íslands árið 2021. Hann stundar stífar æfingar á hverjum degi og þegar hann er ekki að æfa er hann að hugsa um næstu æfingu hvernig hún geti verið sem best. „Ég set rosalega mikið álag á hnén á mér, olnboga og mjaðmir í öllum þessum þungu lyftingum og barsmíðum sem maður er að setja líkamann á sér í gegnum. Ég finn mikinn mun á fótleggjunum mér og olnbogum. Ég þjáðist mikið af bólgum sérstaklega í olnbogum og þær hafa minnkað alveg rosalega. Þetta er í raun að halda mér gangandi, ég get æft af miklum ákafa eftir að ég fór að taka **Active JOINTS** reglulega," segir Stefán. „Það var móðir mín sem kynnti mig fyrir þessum bætiefnum frá Eylíf. Ég prófaði þau fyrst hjá henni, svo var ég í Krónunni einhvern tímann og sá þau og keypti þau þar. Ég hef ekki hætt að taka þau inn síðan. Mér finnst þau virka vel fyrir mig, mér finnst ég finna mun þegar ég er ekki að taka þau inn. Þetta kemur sér vel í þessu sporti sem ég er í."

Auk **Active JOINTS** tekur Stefán inn **Happier GUTS** sem hann segir einstakt efni fyrir mann eins og hann, sem þarf að borða rosalega mikið.

„Ég er að lyfta alls konar grjóti, keppa í réttstöðulyftu og draga vörubíla. Ég þarf að borða nánast 7000 kalóríur á dag. Það er ekki hollt fyrir þig til lengdar. Þú verður þrútinn og uppblásinn, þér getur verið bumbult allan daginn. En eftir að ég fót að taka inn **Happier GUTS** þá líður mér miklu betur í líkamanum. Það hefur svo mikil áhrif á svo margt þegar þú ert ekki svona þungur á þér og þér er ekki illt í maganum. Þú ert bara glaðari yfir daginn," útskýrir Stefán. „Aflraunir eru mjög óheilbrigt sport fyrir líkmann en ég vil auðvitað stunda það á sem heilbrigðastan hátt. Þá verður maður að hugsa um allar hliðar næringarlega séð. Ef maður finnur einhver svona bætiefni sem hjálpa þá notar maður þau hiklaust."

Stefán segist hiklaust með með **Happier GUTS** og **Active JOINTS.** „Þetta er ekki bara fyrir fólk eins og mig sem stundar lyftingar. Móðir mín hefur líka tekið þetta inn í dálítinn tíma og hún finnur mikinn mun á sér. Þetta er í raun fyrir alla."

Vörulínan frá Eylíf

Vörulínan Eylíf býður upp á fjórar vörur, **Active JOINTS, Stronger BONES, Smoother SKIN & HAIR** og nýjasta varan er **Happier GUTS**, allt vörur sem hafa reynst fólki vel. Vörurnar eru unnar úr hreinum, íslenskum hráefnum, engum aukaefnum er bætt við og framleiðslan er á Grenivík. Ólöf Rún Tryggvadóttir er stofnandi vörulínunnar Eylíf, en hugmyndin að henni kom til vegna þess að hana langaði að setja saman þau frábæru hráefni sem eru framleidd á á Íslandi á sjálfbæran hátt frá náttúrulegum auðlindum á Íslandi og auka þannig aðgengi fólks að þessum gæðahráefnum. Framleiðslan fer fram á Grenivík og þróun varanna er í samstarfi við sérfræðinga frá Matís.
„Vinsælasta varan er **Active JOINTS** sem inniheldur fjögur íslensk næringarefni og margra ára rannsóknir sýna fram á staðfesta virkni þeirra" segir Ólöf Rún. „Við vöndum til verka og sækjum í sjálfbærar auðlindir úr sjó og af landi. Við notum hreina, íslenska náttúruafurð, hrein hráefni sem eru framleidd af viðurkenndum íslenskum framleiðendum. Öll framleiðsla Eylífar fer fram á Grenivík.
„Við vitum öll að heilsan er dýrmætust því er svo mikilvægt að gæta vel að henni og fyrirbyggja ýmis heilsuvandamál. Heilbrigð melting er grunnurinn að góðri heilsu, þess vegna vildum við hjá Eylíf bjóða upp á hágæðavöru fyrir meltinguna, **Happier GUTS**" segir Ólöf Rún.

Íslensku hráefnin sem notuð eru í allar Eylíf vörurnar eru:

- Kalkþörungar frá Bíldudal
- Smáþörungar (Astaxanthin) frá Reykjanesbæ
- GeoSilica frá Hellisheiði
- Kollagen frá Sauðárkróki
- Kítósan frá Siglufirði
- Íslenskar jurtir handtíndar frá fjölskyldufyrirtæki í Hafnarfirði

Hreint óerfðabreytt hráefni
Íslensk framleiðsla
Heilsan er dýrmætust

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



Hartmann Guðmundsson

Hartmann Kristinn Guðmundsson er rúmlega sextugur hjólreiðakappi sem hefur verið að glíma við óþægindi í liðum undanfarin ár. Hann segist finna góðan mun á sér eftir að hann fór að taka inn **Active JOINTS** frá Eylíf, bætiefni úr náttúrulegum innihaldsefnum úr íslenskri náttúru.

Hartmann hefur stundað hjólreiðar markvisst í nokkur ár en hnévandamál hafa sett strik í reikninginn. „Ég er með léleg hné og er búinn að fara í nokkrar aðgerðir," segir Hartmann. „En ég hef verið að nota **Active JOINTS** núna í dálítinn tíma og það hefur gert mér kleift að hjóla án óþæginda. Ég var alltaf að drepast úr verkjum áður, bæði meðan ég hjólaði og eftir álag, en núna finn ég varla fyrir því."

Hartmann segist einnig hafa fundið fyrir óvæntum jákvæðum áhrifum eftir hann fór að taka inn **Active JOINTS.** „Ég var lengi búinn að vera frekar slæmur af brjóstsviða en hann hefur minnkað eftir að ég fór að taka inn þessi bætiefni, það var alveg óvænt. Þetta hefur líka haft jákvæð áhrif á hendurnar ég var oft að fá verki í þær undir álagi, en það er lítið um það núna. Þetta virkar náttúrulega á alla liðina. Ég upplifi þetta eins og verið sé að smyrja liðina" segir Hartmann, sem er alls ekki á því að hætta að nota **Active JOINTS**. „Það er alls ekki á dagskrá, maður er orðinn alveg húkkt á þessu," segir hann og hlær.

Hartmann tekur þrjú hylki á dag, yfirleitt á morgnana og segir að ef hann verði uppiskroppa með bætiefnið þá líði kannski vika þar til hann byrjar að finna fyrir verkjum aftur.

Hartmann hefur keppt í hjólreiðum í aldurshópnum 60 plús en í júlí keppti hann í KIA gullhringnum og vann fyrstu verðlaun. „Það voru 15 sem tóku þátt í 60 plús flokknum, sumir mjög öflugir svo ég var mjög ánægður með sigurinn. Um helgina hjólaði ég svo 205 kílómetra og fann ekki fyrir neinu eftir það. Þetta hefði ekki verið séns áður en ég fór að taka inn **Active JOINTS,**" segir Hartmann ánægður.



EYLÍF

EXTRA



1739 kr.pk.
44 kr/ flaskan.
KIRKLAND SPARKLING WATER
40X500 ML



2749 kr.pk.
KIRKLAND TRIPLE SATIN WC
PAPER 4X10 stk



2899 kr.pk.
KIRKLAND ROLL KITCHEN TOWEL PAKKNING
12 stk - 27.9 x 35.5 cm

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 Sir Arnars Gauta
19.00 **Kaupmaðurinn á horninu (e)** Þáttaröð um sögu og sérstöðu kaupmennskunnar á Íslandi.
19.30 **Bióbærinn** Fjallað um væntanlegar kvikmyndir og þáttaraðir ásamt almennu bíóspjalli.
20.00 **Kvennaklefinn**
20.30 **Sir Arnar Gauti (e)**
21.00 **Kaupmaðurinn á horninu (e)**

RÚV Sjónvarp

07.15 **KrakkaRÚV**
07.16 **Sögur snjómannsins**
07.24 **Tulipop**
07.28 **Poppý kisukló**
07.38 **Sara og Önd**
07.45 **Rán – Rún**
07.50 **Kalli og Lóa**
08.01 **Millý spyr**
08.08 **Kátur**
08.20 **Eðlukrúttin**
08.31 **Sjóræningjarnir í næsta húsi**
08.42 **Hið mikla Bé**
09.04 **Kata og Mummi**
09.15 **Lautarferð með köku**
09.21 **Stundin okkar**
09.50 **Húllumhæ**
10.05 **Ævar vísindamaður** Segulskór.
10.35 **Hvað getum við gert?** Gassugur.
10.40 **Refurinn**
11.15 **Besta mataræðið**
12.15 **Meinsærið – Rangar sakargiftir í Geirfinnsmálinu**
13.00 **Jón Múli 100 ára**
14.05 **Nýr dagur í Eyjafirði**
14.20 **Að sjá hið ósýnilega**
15.45 **Lokaða samkvæmið**
16.45 **Lifun - hlustun með Magga Kjartans og Gunna Þórðar**
17.20 **Sterkasti maður á Íslandi**
17.50 **Bækur og staðir**
18.00 **KrakkaRÚV**
18.01 **Allt um dýrin**
18.25 **Nýi skólinn**
18.38 **Lúkas í mörgum myndum**
18.45 **Gamalt verður nýtt**
18.54 **Lottó**
19.00 **Fréttir**
19.25 **Íþróttir**
19.35 **Veður**
19.45 **Áramótaskaup 2021**
20.45 **Ósnertanlegir. Intouchables**
22.40 **Stríðsfréttaritarinn A Private War** Ævisöguleg kvikmynd frá 2018 um bandarísku blaðakonuna Marie Colvin. Hún vann lengst af við öflun frétta frá stríðshrjáðum svæðum og lagði líf sitt ítrekað í hættu til að ljá þeim raddlausu rödd. Aðalhlutverk: Rosamund Pike, Alexandra Moen og Tom Hollander. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.
00.30 **Poirot. Agatha Christie's Poirot**
01.20 **Dagskrárlok**

Stöð 2 Golf

06.55 **The Open Championship** Útsending frá öðrum keppnisdegi Opna breska.
08.55 **The Open Championship** Útsending frá þriðja keppnisdegi Opna breska.
14.55 **The Open Championship** Útsending frá þriðja keppnisdegi Opna breska.
18.55 **Sentry Tournament of Champions**
23.00 **Sentry Tournament of Champions** Bein útsending frá Sentry Tournament of Champions

Sjónvarp Símans

12.30 **Speechless**
12.49 **Single Parents**
13.15 **The Neighborhood**
13.40 **Grease 2**
15.30 **Lifum lengur (1.4)**
16.05 **Lifum lengur (2.4)**
16.55 **The King of Queens**
17.15 **Everybody Loves Raymond**
17.30 **American Housewife**
18.00 **mixed-ish**
18.30 **Legally Blonde 2. Red, White and Blonde**
20.00 **Bruce Almighty**
21.45 **Our Idiot Brother** Kvikmynd frá 2011 með Paul Rudd í aðalhlutverki. Ned er gæddur þeirri undarlegu "gáfu" að geta komið sér í vandræði hvenær sem er, bara með því að segja satt. Þannig endar hann í fangelsi þegar hann reddar einkennisklæddum lögreglumanni dálitlu grasi.
23.15 **Almost Friends** Kvikmynd frá 2016. Charlie er 25 ára maður sem býr enn í foreldrahúsum og virðist algjörlega metnaðarlaus hvað framtíðinni viðkemur og vinnur fyrir sér í miðasölu í kvikmyndahúsi.
01.00 **Hostiles**
03.10 **Tónlist**

RÚV Rás eitt

06.55 **Morgunbæn og orð dagsins**
07.00 **Fréttir**
07.03 **Vinill vikunnar** Amtrak Blues með Albertu Hunter.
08.00 **Morgunfréttir**
08.05 **Frá Íslandsferð John Coles sumarið 1881**
09.00 **Fréttir**
09.03 **Á reki með KK**
10.00 **Fréttir**
10.05 **Veðurfregnir**
10.15 **Á verkstæði bókmenntanna**
11.00 **Fréttir**
11.02 **Vikulokin**
12.00 **Hádegisútvarp**
12.20 **Hádegisfréttir**
12.45 **Heimskviður**
13.25 **Fólkið í garðinum** (1 af 6)
14.05 **Afganistan í öðru ljósi** Saga Afganistan.
15.00 **Flakk**
16.00 **Síðdegisfréttir**
16.05 **Orð um bækur**
17.00 **List fyrir alla** (1 af 4)
18.00 **Kvöldfréttir**
18.10 **Í ljósi sögunnar**
18.50 **Veðurfregnir**
18.53 **Dánarfregnir**
19.00 **Sveifludansar** Mel Tormé, Lionel Hampton, Stórsveit Reykjavíkur og Erroll Garner.
20.50 **Úr gullkistunni**
21.15 **Bók vikunnar** Samstaður í tilverunni.
22.00 **Fréttir**
22.05 **Veðurfregnir**
22.10 **Litla flugan** Haukur Morthens syngur með Birni R., Carli Billich og Bjarna Bö.
23.00 **Vikulokin**

Stöð 2 Bíó

11.00 **Matters of the Heart**
12.15 **Back to the Future**
14.10 **Pitch Perfect**
16.00 **Matters of the Heart**
17.15 **Back to the Future**
19.10 **Pitch Perfect**
21.00 **Under the Silver Lake**
23.15 **Bennett's War**
00.45 **Out of Blue**
02.30 **Under the Silver Lake**

Stöð 2

08.00 **Barnaefni**
11.15 **The Office**
11.35 **The Office**
11.55 **Bold and the Beautiful**
13.25 **Bold and the Beautiful**
13.45 **Kviss**
14.30 **20 Years of Jamie Oliver** Frábær þáttur þar sem stiklað er á stóru yfir ótrúlegan feril sjónvarpskokksins Jamie Oliver sem hefur átt velgengni að fagna í rúm tuttugu ár.
15.20 **The Goldbergs**
15.45 **First Dates Hotel**
16.35 **Curb Your Enthusiasm**
17.15 **Wipeout**
17.55 **Baklandið** Þegar þú gengur inn um dyrnar á slökkvistöðinni þarftu að leggja þitt persónulega líf til hliðar. Að sama skapi er mikilvægt að skilja verkefni dagsins eftir í búningsklefanum að vakt lokinni.
18.26 **Veður**
18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
18.40 **Sportpakkinn**
18.55 **Top 20 Funniest**
19.35 **Geimkjúllinn** Talsett teiknimynd um kjúklinginn Condorito sem lendir í sprenghlægilegu ævintýri þegar hann reynir að bjarga heiminum og ástvinum sínum undan illri geimveru.
21.00 **Volcano**
22.40 **Richard Jewell**
00.45 **Neighbors 2. Sorority Rising**
02.15 **The Office**
02.35 **The Office**
03.00 **20 Years of Jamie Oliver**
03.45 **The Goldbergs** Gamanþáttaröð sem gerist á níunda áratug síðustu aldar og fjallar um fjöruga fjölskyldu sem er ekki alveg eins og fólk er flest.

Stöð 2 Sport

07.50 **Subway körfuboltakvöld**
08.50 **Tilþrifin**
09.40 **Breiðablik - KR** Í Subway deild karla.
11.20 **Þór Þ. - Njarðvík** Í Subway deild karla.
13.00 **Subway körfuboltakvöld**
14.00 **Haukar - KA/Þór** Útsending frá leik í Olís deild kvenna.
15.10 **Seinni bylgjan**
15.50 **KA/Þór - Fram** Bein útsending frá leik í Olís deild kvenna.
17.50 **Valur - Stjarnan** Bein útsending frá leik í Olís deild kvenna.
19.40 **Seinni bylgjan**
20.40 **Subway körfuboltakvöld**
21.40 **Breiðablik - KR**
23.20 **Þór Þ. - Njarðvík**
01.00 **Seinni bylgjan**

Stöð 2 Sport 2

06.50 **Swansea - Fulham**
08.30 **Valencia Basket - Gran Ganaria**
10.10 **Swindon - Manchester City**
11.50 **Upphitunarþáttur FA Cup**
12.20 **Burnley - Huddersfield** Bein útsending frá leik í ensku bikarkeppninni, FA Cup.
14.20 **Upphitunarþáttur FA Cup**
14.50 **Leicester - Watford** Bein útsending frá leik í ensku bikarkeppninni, FA Cup.
16.50 **Upphitunarþáttur FA Cup**
17.20 **Chelsea - Chesterfield** Bein útsending frá leik í ensku bikarkeppninni, FA Cup.
19.20 **NFL Gameday**
20.30 **Clippers - Grizzlies** Bein útsending frá leik í NBA.
23.10 **Newcastle - Cambridge**

Sunnudagur

Hringbraut

18.30 **Mannamál (e)** Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi.
19.00 **Suðurnesja magasín Vikurfrétta (e)** Viðtalsþáttur um fólk á Suðurnesjum.
19.30 **Bókahornið** fjallað um bækur af öllu tagi, gamlar og nýjar, með viðtölum við skapandi fólk.
20.00 **Matur og heimili (e)**
20.30 **Mannamál (e)**
21.00 **Suðurnesja magasín Vikurfrétta (e)**

RÚV Sjónvarp

07.15 **KrakkaRÚV**
07.16 **Tölukubbar**
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**
09.45 **Grettir**
09.56 **Eldhugar**
10.00 **Fullkomin pláneta - Eldstöðin**
11.00 **Ísþjóðin með Ragnhildi Steinunni** Glowie - söngkona.
11.30 **Matur með Kiru**
12.00 **Ávarp undan sænginni** Tómas R. og Ragga Gísla á Jazzhátíð Reykjavíkur.
12.55 **Húsmæðraskólinn**
14.10 **Vestfjarðavíkingurinn**
15.00 **Nýjasta tækni og vísindi**
15.30 **Músíkmolar**
15.40 **Ólafur Jóhann**
16.25 **Konur rokka**
17.25 **Bækur og staðir-** Möðruvellir.
17.30 **Merkisdagar** Skírn.
18.00 **KrakkaRÚV**
18.01 **Stundin okkar**
18.30 **Menningarvikan**
19.00 **Fréttir**
19.25 **Íþróttir**
19.35 **Veður**
19.45 **Eftirsókn eftir vindi** Íslensk heimildarmynd um fimm íslenska fjallamenn sem lögðu í ævintýraleiðangur yfir óþekktar lendur Austur-Grænlands í apríl 2017.
20.30 **Hvunndagshetjur** Elliglaðin og Rakel Eva.
21.05 **Verbúðin** Kalt stríð.
22.00 **Ólgandi heimur. World on Fire** Breskir spennuþættir sem gerast á tímum seinni heimsstyrjaldarinnar. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
23.00 **Lífið er fallegt. La vita é bella**
00.50 **Dagskrárlok**

Stöð 2 Golf

06.20 **The Open Championship** Útsending frá lokadegi Opna breska 2019.
11.45 **The Open Championship 2019**
16.55 **Sentry Tournament of Champions**
21.00 **Sentry Tournament of Champions** Bein útsending.

Sjónvarp Símans

13.15 **Top Chef**
14.00 **The Bachelor**
15.30 **Lifum lengur (3.4)**
16.05 **Lifum lengur (4.4)**
16.55 **The King of Queens**
17.15 **Everybody Loves Raymond**
17.40 **The Extraordinary Journey of the Fakir**
19.10 **The Block**
20.30 **Systrabönd (1.6)** Glæný íslensk þáttaröð. Á tíunda áratug síðustu aldar hverfur fjórtán ára stúlka sporlaust á Snæfellsnesi. Tuttugu og fimm árum síðar finnast jarðneskar leifar hennar og þrjár æskuvinkonur neyðast til að horfa í augu við fortíð sína.
21.15 **Law and Order. Organized Crime**
22.50 **City on a Hill**
23.40 **Agents of S.H.I.E.L.D.**
00.30 **Dexter**
01.20 **The Rookie**
02.05 **Looking for Alaska**
02.55 **Kielergata**
03.40 **Tónlist**

RÚV Rás eitt

06.55 **Morgunbæn og orð dagsins**
07.00 **Fréttir**
07.03 **Hringsól** Um Hawaii.
08.00 **Morgunfréttir**
08.05 **Á tónsviðinu**
09.00 **Fréttir**
09.03 **Svona er þetta**
10.00 **Fréttir**
10.05 **Veðurfregnir**
10.15 **Bók vikunnar** Ástir.
11.00 **Guðsþjónusta í Seljakirkju**
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 **Verkstæði bókmenntanna**
18.50 **Veðurfregnir**
18.53 **Dánarfregnir**
19.00 **Óskastundin**
19.40 **Frá Íslandsferð John Coles sumarið 1881**
20.20 **Hvergiland** Útópía við arineldinn.
20.50 **Heimskviður**
21.30 **Úr gullkistunni**
22.00 **Fréttir**
22.05 **Veðurfregnir**
22.10 **Á reki með KK**
23.10 **Frjálsar hendur**

Stöð 2 Bíó

12.30 **Justice League vs. the Fatal Five**
13.45 **Mystery 101. Dead Talk**
15.10 **Britt-Marie Was Here**
16.45 **Justice League vs. the Fatal Five**
18.00 **Mystery 101. Dead Talk**
19.25 **Britt-Marie Was Here**
21.00 **A Beautiful Day in the Neighborhood**
22.45 **The Last Full Measure**
00.35 **Godzilla. King of the Monsters** Ævintýralegur spennutryllir frá 2019.
02.45 **A Beautiful Day in the Neighborhood**

Stöð 2

08.00 **Barnaefni**
11.25 **Top 20 Funniest**
12.15 **Nágrannar**
13.40 **Nágrannar**
14.05 **Beauty Laid Bare**
14.50 **Grand Designs**
15.40 **The Great British Bake Off**
16.50 **60 Minutes**
17.35 **Supernanny US**
18.26 **Veður**
18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
18.40 **Sportpakkinn**
18.50 **Ísland í dag**
19.05 **Blindur bakstur**
19.40 **Baklandið** Þegar fyrstu viðbragðsaðilar mæta á alvarlegan slysavettvang, er oft mikil þögn. Þrátt fyrir gríðarleg læti og mikla óreiðu ríkir samt þrúgandi þögn.
20.10 **Svörtu sandar**
21.00 **The Congregation**
21.45 **La Brea** Þegar risa hyldýpi opnast á dularfullan hátt í Los Angeles gleypir það í sig nokkrar blokkir og allt og alla á því svæði.
22.30 **War of the Worlds**
00.10 **Temple**
00.55 **The Blacklist**
01.35 **Rebecka Martinsson**
02.20 **Top 20 Funniest**
03.00 **Beauty Laid Bare**
03.50 **Grand Designs**

Stöð 2 Sport

07.20 **Seinni bylgjan**
08.20 **Valur - Stjarnan** Í Olís deild kvenna.
09.40 **KA/Þór - Fram**
11.00 **Seinni bylgjan**
12.00 **Fjölnir - Breiðablik** Útsending Í Subway deild kvenna.
13.40 **Haukar - Njarðvík**
15.25 **Úrslitaleikur** Bein útsending frá úrslitaleik Íslandsmótsins innanhúss, Futsal.
17.05 **Subway körfuboltakvöld**
17.50 **Haukar - Valur** Bein útsending Í Subway deild kvenna.
19.50 **ÍR - Stjarnan** Í Subway deild karla.
21.30 **Subway körfuboltakvöld**
22.30 **Valur - Tindastóll** Í Subway deild karla.
00.10 **Haukar - Valur**

Stöð 2 Sport 2

06.15 **Leicester - Watford**
07.55 **Newcastle - Cambridge**
09.35 **Chelsea - Chesterfield**
11.20 **Unicaja - Valencia Basket** Bein útsending í spænska körfuboltanum.
13.05 **NFL Extra**
13.20 **Upphitunarþáttur FA Cup**
13.50 **Liverpool - Shrewsbury** Bein útsending frá leik í FA Cup.
15.50 **Ensku deildabikarmörkin**
16.15 **Fréttaþáttur Meistaradeildarinnar**
17.00 **Nottingham Forest - Arsenal** Bein útsending frá leik í FA Cup.
19.00 **Lokasóknin**
20.30 **Clippers - Hawks** Bein útsending frá leik s í NBA.
23.00 **Clippers - Grizzlies**

Mánudagur

Hringbraut

08.30 **Fréttavaktin úrval (e)** Úrval úr Fréttavöktum vetrarins.
19.00 **Markaðsmaður ársins (e)** Farið yfir bestu viðskiptin á árinu og rætt við markaðsmann ársins.
09.30 **Saga og samfélag (e)** Málefni líðandi stundar rædd í sögulegu samhengi.
10.00 **Kvennaklefinn (e)** Heimsborgaralegur, hreinskilinn, fjörugur, óvenjulegur og ótrúlega skemmtilegur þáttur fyrir konur, um konur.
10.30 **Fréttavaktin úrval (e)**
11.00 **Markaðsmaður ársins (e)**

RÚV Sjónvarp

13.00 **Heimaleikfimi**
13.10 **Fólkið í landinu** Jóhannes Helgason.
13.30 **Útsvar 2008-2009** Fljótsdalshérað - Norðurþing.
14.20 **Hundalíf**
14.30 **Vesturfarar**
15.10 **Vísindin allt í kring**
15.35 **Veisla í farangrinum** Ítalía.
16.05 **Símamyndasmiðir**
16.35 **Andri á flandri**
17.05 **Náttúrupostulinn**
18.00 **KrakkaRÚV**
18.01 **Lundaklettur**
18.08 **Litli Malabar**
18.12 **Poppý kisukló**
18.23 **Lestrarhvutti**
18.30 **Blæja**
18.37 **Sögur snjómannsins**
18.45 **Krakkafréttir**
18.50 **Lag dagsins**
19.00 **Fréttir**
19.25 **Íþróttir**
19.30 **Veður**
19.35 **Kastljós** Lifandi og fjölbreyttur þáttur um fréttir, menningu og dægurmál. Helstu fréttir dagsins eru krufðar.
20.05 **Hvað getum við gert?**
20.10 **Nærumst og njótum** Íslensk þáttaröð í sex hlutum í umsjón Önnu Sigríðar Ólafsdóttur, prófessors í næringarfræði. Í þáttunum er fylgst með fjölbreyttum hópi fólks taka næringar- og matarvenjur sínar til gagngerrar endurskoðunar, í þeim tilgangi að nærast betur – og njóta um leið.
20.40 **Attenborough. Furðudýr í náttúrunni. David Attenborough's Natural Curiosities**
21.10 **Deig. Deg**
22.00 **Tíufréttir**
22.15 **Veður**
22.20 **Aðstoðarmaðurinn. Filmworker**
23.50 **Dagskrárlok**

Stöð 2 Golf

08.20 **Sentry Tournament of Champions**
12.20 **Sentry Tournament of Champions**
16.20 **Sentry Tournament of Champions**
20.20 **Sentry Tournament of Champions Highlights**
21.10 **Sentry Tournament of Champions**

Sjónvarp Símans

12.30 **Dr. Phil**
13.15 **The Late Late Show**
14.00 **The Block**
15.20 **Ordinary Joe**
16.00 **Survivor**
16.55 **The King of Queens**
17.15 **Everybody Loves Raymond**
17.40 **Dr. Phil**
18.25 **The Late Late Show**
19.10 **The Block**
20.10 **Top Chef**
21.00 **The Rookie**
21.50 **Looking for Alaska**
22.40 **Kielergata**
23.25 **The Late Late Show**
00.10 **Dexter**
01.00 **FBI. Most Wanted**
01.45 **Too Close**
02.35 **Paradise Lost**
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** Lög af plötunni Pop Festiva '70.
11.00 **Fréttir**
11.03 **Mannlegi þátturinn**
12.00 **Fréttir**
12.03 **Hádegið. Fyrri og seinni hluti**
12.20 **Hádegisfréttir**
12.42 **Hádegið**
13.00 **Dánarfregnir**
13.02 **Samfélagið**
14.00 **Fréttir**
14.03 **Hringsól** Um Hawaii.
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**
18.50 **Veðurfregnir**
18.53 **Dánarfregnir**
19.00 **Endurómur úr Evrópu**
20.35 **Mannlegi þátturinn**
21.35 **Kvöldsagan. Samastaður í tilverunni** (4 af 24)
22.00 **Fréttir**
22.05 **Veðurfregnir**
22.10 **Samfélagið**
23.05 **Lestin**

Stöð 2 Bíó

12.15 **Lego DC. Batman - Family Matters**
13.35 **Holy Lands**
15.10 **Johnny English**
16.35 **Lego DC. Batman - Family Matters**
17.55 **Holy Lands**
19.30 **Johnny English**
21.00 **Angel of Mine**
22.35 **Everybody Knows**
00.40 **Stonewall** Myndin fjallar um óeirðirnar í Stonewall í New York árið 1969, en þær hrintu af stað réttindabaráttu samkynhneigðra í borginni. Fjallað er um Danny Winters, sem fer til New York og skilur systur sína eftir heima.
02.45 **Angel of Mine**

Stöð 2

08.00 **Heimsókn**
08.10 **The Mentalist**
09.05 **Bold and the Beautiful**
09.25 **NCIS**
10.05 **Nettir kettir**
10.55 **Um land allt**
11.30 **MasterChef Junior**
12.15 **Einfalt með Evu**
12.35 **Nágrannar**
12.55 **The Office**
13.15 **The Greatest Dancer**
14.25 **First Dates**
15.15 **Your Home Made Perfect**
16.15 **The Goldbergs**
16.40 **Masterchef USA**
17.20 **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 **Spegilmyndin**
19.30 **The Great British Bake Off**
20.40 **Grand Designs**
21.30 **The Righteous Gemstones**
22.05 **Temple**
22.50 **Euphoria**
23.50 **60 Minutes** Vandaður þáttur í virtustu og vinsælustu fréttaskýringaþáttaröð í heimi þar sem reyndustu fréttaskýrendur Bandaríkjanna fjalla um mikilvægustu málefni líðandi stundar og taka einstök viðtöl við heimsþekkt fólk.
00.40 **S.W.A.T.**
01.25 **Magnum P.I.**
02.05 **Legends of Tomorrow**
02.45 **The Mentalist**
03.30 **The Greatest Dancer**

Stöð 2 Sport

06.00 **Haukar - Valur** Útsending frá frestuðum leik í Subway deild kvenna.
07.40 **Breiðablik - KR** Útsending frá leik í Subway deild karla.
09.20 **Þór Þ. - Njarðvík**
11.00 **Subway körfuboltakvöld**
12.00 **Haukar - Valur**
13.40 **Valur - Stjarnan** Útsending frá leik í Olís deild kvenna.
15.00 **KA/Þór - Fram**
16.20 **Seinni bylgjan**
17.20 **Haukar - Valur**
19.00 **Seinni bylgjan - jólaþáttur**
20.30 **Tilþrifin**
21.15 **Subway körfuboltakvöld**

Stöð 2 Sport 2

07.30 **Liverpool - Shrewsbury**
09.10 **Tottenham - Morecambe**
10.55 **West Ham - Leeds**
12.35 **Nottingham Forest - Arsenal**
14.15 **Tottenham - Morecambe**
15.55 **West Ham - Leeds**
17.35 **Liverpool - Shrewsbury**
19.15 **Ensku bikarmörkin**
19.45 **Manchester United - Aston Villa** Bein útsending frá leik í ensku bikarkeppninni, FA Cup.
21.45 **Clippers - Hawks**
23.40 **Ensku bikarmörkin**

Lykilspurningin

Hvað á að gera á nýja árinu?

Maraþonstemning og búbblur



Diljá Mist Einarsdóttir
þingmaður

Diljá Mist lítur björtum augum til ársins og vonast til að taka þátt í hálfmaraþoni erlendis ásamt vinkonum sínum.

„Það er stemning og búbblur í markinu. Við fórum síðast 2019, svo ég vona að þetta takist í ár.“ Þá ætlar hún að freista þess að komast ein í frí með börnunum sínum tveimur til Spánar í ársbyrjun.

„Ef Guð lofar, maður veit aldrei þessa dagana,“ segir hún og hlær, bætir við að markmiðið endalausa sé að eiga fleiri samverustundir með börnum og fjölskyldu.

„Þingið byrjaði með miklum hraða, við tókum svo seint við og ég er mjög spennt að fylgja mínum málum og áherslum eftir.“

Ætlar að drekka meira vatn



Hildur Kristín Stefánsdóttir
tónlistarkona

„Á árinu ætla ég að klára og gefa út tvær plötur, bæði sóló-plötuna mína og plötu með nýja verkefninu mínu og Cell7 sem heitir RED RIOT, ásamt því að vinna áfram í nokkrum spennandi nýjum tónlistarverkefnum.

Svo ætla ég að halda áfram að bjóða upp á spennandi námskeið í skólanum „Skýið“ sem ég stofnaði fyrir rúmu ári með Unni Eggerts. Fyrir utan vinnu ætla ég svo bara að halda áfram að hafa gaman, drekka meira vatn, gera upp baðherbergið mitt, fara í einhver skemmtileg ferðalög, vera duglegri að hugleiða og læra að elda alls konar grænmetismat.“

Draumur Ölmu rættist með Katy Perry

Alma Goodman er ein af þeim sem semja nýjasta smell Katy Perry, When I'm Gone. Lagið var samið í upphafi Covid-faraldursins, en Alma viðurkennir að það sé ákveðinn draumur að semja fyrir poppstjörnu af þessari stærðargráðu.

benediktboas@frettabladid.is

„Mig dreymdi um að semja fyrir listamenn af hennar stærðargráðu svo það er persónulegt afrek að eiga lag með henni,“ segir lagahöfundurinn Alma Goodman, en hún er ein þeirra sem semur nýjasta stórsmell Katy Perry, When I'm Gone.

Perry þarf væntanlega ekki að kynna til leiks, enda ein stærsta poppstjarna síðari ára. Eiginmaður hennar er Íslandsvinurinn og leikarinn Orlando Bloom, sá mikli sjarmör, en saman mynda þau sannkallað ofurpar.

Samið á Zoom

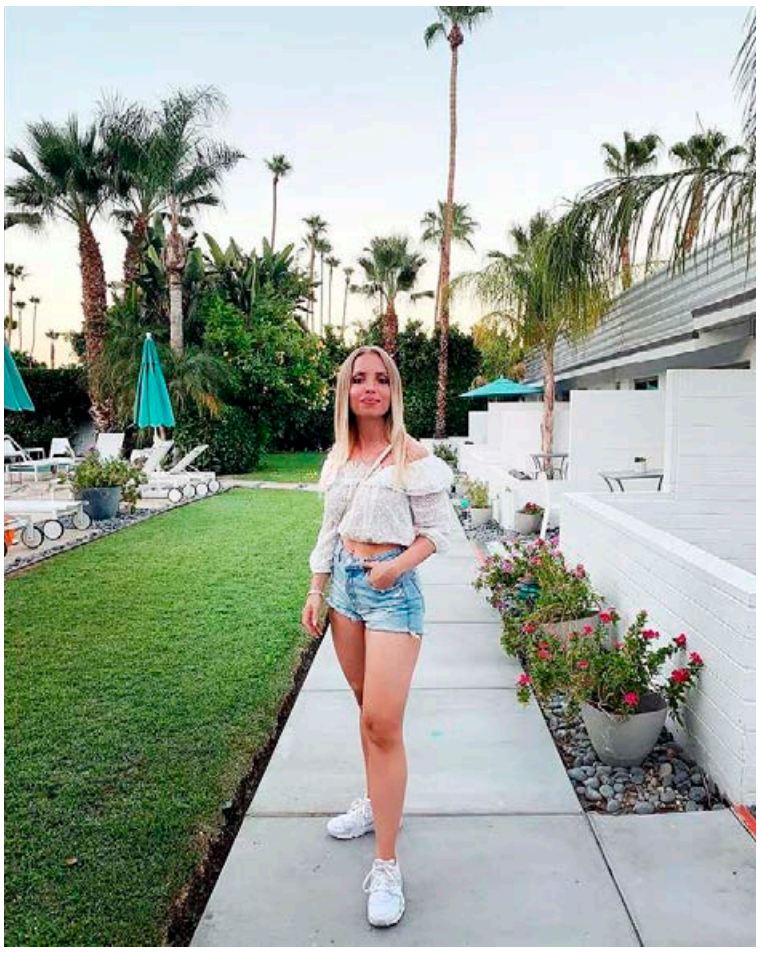
Þegar Alma flutti til Los Angeles fyrir um áratug átti Perry einmitt tvö vinsælustu lög heims. Annars vegar Teenage Dreams og hins vegar Last Friday Night. „Í dag sem ég tónlist reglulega með Bonnie McKee, sem samdi meðal annars téð lög sem og California Girls og Roar,“ segir Alma.

Lagið When I'm Gone var samið á Zoom, þangað sem allir hittingar færðust í ströngu útgöngubanni í Los Angeles í upphafi Covid. Þá byrjuðu Alma og Alida Peck, einn helsti meðhöfundur hennar, að semja lög á forritinu með fólki úr öllum áttum.

„Umboðsmaðurinn minn Tyler Johnson var strax mjög spenntur þegar hann heyrði fyrsta demóið af laginu og gaf okkur nokkra punkta um hvað við gætum lagfært og bætt. Hann kom laginu svo til Alesso sem féll fyrir því og stakk upp á að fá Katy Perry til liðs við sig.“

Perry vildi hraðpróf

Lagið var svo tekið upp í faraldrinum miðjum og Perry var svolítið stressuð þegar fjölmargir utanaðkomandi fóru að birtast í stúdíóinu, enda var hún nýbúin að eignast barn með Bloom. En Alma segir að hún hafi boðið af sér góðan þokka þrátt fyrir ástandið.



Alma segir að hún ætli að lauma því að Katy Perry að drífa sig til Íslands eins og maðurinn hennar, Orlando Bloom, gerði síðasta sumar. MYNDIR/AÐSEND



Play, tónleikar Perry í Las Vegas, hófust á laginu hennar Ölmu, When I'm Gone, en Perry mun halda 16 tónleika í Las Vegas á næstunni. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

„Við Alida og Alesso fórum inn í stúdíó til Katy og þurftum öll að taka hraðpróf áður en við fórum inn. Þetta var líka fyrsta sessjónin hennar Katy eftir barnsburð svo hún var sérstaklega passasöm enda með barn á brjósti.

Fyrsta kvöldið fór eiginlega mest bara í spjall og að kynnast svo hún bað okkur að koma aftur daginn eftir til að taka upp. Hún var fljót að negla lagið en var sérstaklega vandvirk og hætti ekki fyrr en hún var 100 prósent ánægð með útkomuna.“

Sparaði Íslandstrompið

Orlando Bloom kom við hér á landi í fyrra í strákaferð Mark Burnett. Fóru þeir félagar meðal annars í Mývatnssveit og skoðuðu Lofthelli auk þess að borða í Vogafjósi. Alma viðurkennir að hún hafi lítið spilað út Íslandskortinu sínu, en lofar að nefna það við Perry næst þegar þær hittast.

Perry söng lagið á nýársfögnuði CNN þar sem það vakti mikla lukku þegar Anderson Cooper og Andy Cohen hringdu inn nýja árið.

Aldrei að vita hvað gerist

„Öll umfjöllun hjálpar vissulega og opnar nýjar dyr. Það er samt svolítið eðli þessa bransa að maður veit aldrei hvar lögin manns lenda, það eina sem maður getur gert er bara að halda áfram að semja eins mikið og maður getur með góðu fólki,“ segir Alma, sem vill ekkert gefa upp hvaða ofurstjarna muni næsta syngja lag eftir hana.

„Það er margt í pípunum en ég er búin að læra að það borgar sig ekki að tala um neitt fyrr en það er staðfest og komið út. Þetta er svo hverfull bransi að maður er hættur að vera spenntur yfir einhverju sem gæti mögulega gerst, því það breytist margt á síðustu stundu,“ segir hún og bætir við. „Þangað til ætla ég að halda áfram að semja og vonandi halda góðir hlutir áfram að gerast.“ ■

ÚTSALA
10-50%
AFSLÁTTUR
AF VÖLDUM VÖRUM
7.-15. janúar
Kíktu í heimsókn og gerðu góð kaup!
Opið virka daga kl. 10-18 Laugardaga 11-15
Patti HÚSGÖGN
Bíldshöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - patti.is

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING
á Hringbraut

Ógeðslega erfitt að vera áhrifavaldur

odduraevar@frettabladid.is

Eydís V. Valgarðsdóttir, stjórnandi Facebook-hóps aðdáenda raunveruleikaþáttanna Love Island, segir bresk götblöð gera of mikið úr ummælum Molly Mae um fátækt sem hún lét nýverið falla.

Molly skaust upp á stjörnuhimininn í bresku raunveruleikaþáttunum árið 2019. Þar kynntist hún ástinni sinni, boxaranum Tommy Fury og eru þau enn saman í dag.

Molly hefur hins vegar vakið mikla hneykslan í Bretlandi nýverið, fyrir ummæli sem hún lét falla í hlaðvarpinu „The Diary of a CEO“ en þar sagði hún fátækt fólk hafa 24 klukkustundir í sólahringnum eins og allir aðrir. „Ég hef unnið baki brotnu til að komast þangað sem ég er núna,“ sagði Molly.

Eftir fréttaflutning af málinu gaf stjarnan frá sér yfirlýsingu. „Ég var bara að ræða sjálfa mig, en ekki aðra,“ sagði stjarnan, sem sagðist gera sér grein fyrir því að bakgrunnur fólks skiptir máli.

Eydís segir ummælin misskilin. „Ég hlustaði á þáttinn og ummælin koma strax í byrjun. Eins og ég skil þetta er þarna á ferðinni manneskja sem er búin að gera allt saman til að gera líf sitt gott,“ segir Eydís.



Tommy Fury og Molly Mae eru ennþá saman þremur árum eftir að hafa tekið þátt í Love Island. MYND/GETTY



Eydís er einn af stærstu aðdáendum Love Island þáttanna hér á landi.

„Ég held að allir áhrifavaldar geti verið sammála mér þarna, með að það er örugglega ógeðslega erfitt að vera áhrifavaldur út af því að þú þarft að passa hvert einasta orð sem kemur út úr munninum þínum, því fólk getur snúið út úr öllu. Ég heyri ekkert rangt í því sem hún segir,“ segir Eydís.

Hún segir að viðtalið við Molly veiti sér þvert á móti innblástur. „Mig langar að gera betur eftir að hafa hlustað,“ segir Eydís. „Ég held það skipti ekki máli hvað hún segir, fólk mun alltaf segja eitthvað.“

Eydís segist ekki hissa á að Molly og Tommy séu ennþá saman, þremur árum eftir Love Island. „Ég er alls ekki hissa. Maður sá það bara einhvern veginn strax í lok seríunnar að þetta var par sem var að fara að endast,“ segir Eydís, sem segir að svo virðist vera sem að pör í öðru sæti endist frekar en sigurvegararnir. ■



NÝTT ÁR
BETRI ÞÚ

Hefjum nýtt ár með því að huga betur að húðinni okkar

DrBRAGI eru byltingarkenndar íslenskar húðvörur sem innihalda ofurvirk sjávarensím úr Norður-Atlantshafi. Þar sem eðlileg virkni sjávarensíma er við -2°C, verða þau mun öflugri en önnur virk innihaldsefni þegar þau komast í snertingu við líkamshita.

Sannkölluð ofurvirkni í hverjum dropa sem endurnærir og kemur í veg fyrir ótímabæra öldrun húðarinnar.

www.drbragi.is

DrBRAGI™



Skúbbarinn Edda Falak á stórfrétt vikunnar

Frétt vikunnar

Ágúst Borgþór Sverrisson

odduraevar@frettabladid.is

„Frétt vikunnar er auðvitað fall þekktra manna í kjölfar uppljóstrana Vítalíu Lazareva," segir Ágúst Borgþór Sverrisson, blaðamaður DV. „Af þessum fimm mönnum eru þrír voldugir menn í viðskiptalífinu og málið fer í sögubækurnar. Skúbbarinn hér var ekki fjölmiðill, heldur aktívistinn Edda Falak sem birti tímamótaviðtal við Vítalíu í hlaðvarpi sínu. Þetta er stórfrétt vikunnar af öðrum ólöstuðum."

Því næst rekur Ágúst önnur stórmál í fréttum. „Þær hamfarir sem við óttumst helst eru Covid-faraldurinn, eldgos og tölvuglæpir. Gagnaþjófnaður frá Strætó var mikið í fréttum, en almenningur stendur helst frammi fyrir þeirri ógn að glæpamenn komist yfir reikningsupplýsingar okkar.

Ég ræddi við konu sem varð fyrir því að óprúttnir aðilar hreinsuðu 350 þúsund krónur af debetreikningi hennar um áramótin. Ekkert bendir til þess að konan hafi farið óvarlega á netinu. Mikilvægt er að fylgjast reglulega með hreyfingum á bankareikningum okkar og hafa samband við Valitor ef maður rekur augun í eitthvað grunsamlegt. Þeir sem hvorki gefa upp reikningsupplýsingar sínar til ókunnugra né staðfesta kaup með því að samþykkja staðfestingarkóða, fá tjón af þessu tagi þó bætt."

Ágúst nefnir að lokum faraldurinn vegna kórónaveirunnar Sars-Cov-2 sem veldur Covid-19. „Covid er því miður alltaf mál málanna allar fréttavikur. Mér eru endursmit ofarlega í huga en þeim fer fjölgandi. Besta vörnin gegn smiti er þó ennþá annaðhvort þrjár bóluefnasprautur eða fyrra smit og tvær sprautur. ■



Ágúst Borgþór Sverrisson, blaðamaður og rithöfundur.

DORMA
ÚTSALA
30% AFSLÁTTUR



CANNES
hægindastóll
Hægindastóll og skammel.
Saddle, grár, rauður eða svartur
í PVC áklæði. Fullt verð: 199.990 kr.
Aðeins 139.993 kr.



MEGA U-SÓFI opið horn hægri
Fallegur u-sófi í West gráu áklæði. 382 x 241 x 85 cm.
Fullt verð: 299.900 kr.
20% AFSLÁTTUR
Aðeins 239.920 kr.



C&J SILVER stillanlegur botn + Natures Rest Luxury heilsudýna
20% AFSLÁTTUR AF C&J SILVER
• C&J Silver er með sterkum stálbotni og kraftmiklum en hljóðlátum mótor.
• Rúminu fylgir þráðlaus fjarstýring með tveimur minnum og ljósi.
• Botn rúmsins dregst að vegg þannig að þú ert í eðlilegri fjarlægð frá náttborði og lampa.
• Sérstakur takki á fjarstýringunni kemur rúminu í upphaflega stöðu.

Stærð í cm	Fullt verð: Botn + dýna	Útsöluverð: Botn + dýna
Luxury 80x200	187.900 kr	158.900 kr
Luxury 90x200	193.900 kr	164.100 kr
Luxury 90x210	201.900 kr	170.900 kr
Luxury 100x200	201.900 kr	170.900 kr
Luxury 120x200	207.900 kr	176.100 kr
Luxury 140x200	223.900 kr	190.100 kr

Nature's Bedding
Opið sunnudaga 13-17 á Smáratorgi
www.DORMA.is
Verð og vöruupplýsingar eru birtar með fyrirvara um prentvillur.
Holtagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði
DORMA
Láttu drauminn rætast

Everest gnæfir yfir tveimur áramótaheitum Reynis

Reynir Traustason var kominn yfir miðjan aldur þegar hann smitaðist svo heiftarlega af fjallgöngubakteríunni að hann endaði sextugur á toppi Mont Blanc. Um áramótin hét hann því að ganga enn lengra og stefnir á hæsta tind heims, Mont Everest, 2023 þegar hann verður sjötugur.

toti@frettabladid.is



Reynir Traustason sextugur á toppi Mont Blanc en nú ætlar hann að reyna við sjálfan Everest þegar hann verður sjötugur 2023. MYND/AÐSEND

Reynir Traustason, ritstjóri Mannlífs, var 57 ára þegar hann byrjaði að ganga á fjöll af slíku kappi að sextugur átti hann eftir að standa á toppi hæsta fjalls Evrópu, Mont Blanc.

„Ég var bara ávísun á stórslys. Allt of feitur, reykti eins og strompur og í starfi sem drepur hvern meðalmann, ritstjóri DV," segir Reynir, sem hefur ýmsa fjöruna sopið en ætlar sér nú að komast eins hátt yfir sjávarmál og mögulegt er. „Ég vissi ekkert hvort ég myndi ná þessu þegar ég lagðist í þá ferð," segir Reynir sem fór á Mont Blanc 2013.

Markið sett hærra

Fimm árum síðar ákvað hann að toppa með því að klífa hæsta fjall heims, Mount Everest. „En þá kom babb í bátinn. Ég slasaði mig á hné þar sem ég var með hóp á göngu á æskustöðvum mínum við Rauðsgil í Borgarfirði."

Reynir gerir ekki mikið úr óhappinu sem þó varð til þess að hann endaði í liðskiptaaðgerð sem dró bæði úr þreki hans og bætti á hann fullmörgum umfram kílóum. „Núna er ég orðinn mjög fínn og ég finn þrekið koma og er búinn að ná að skafa af mér einhver fimmtán kíló í haust og þarf svona helst að taka fimmtán í viðbót svo ég sé klár í þetta.

Ég reyndar hugsa þetta þannig að það kostar mig ekkert að setja svona markmið og það kemur þá í ljós á þessu ári hvort að ég geti þetta. Á þessu ári stefni ég að því að reyna mig við tæplega 5.000 metra hækkun á þekktu fjalli og framvindan í þeirri göngu ræður því hvort ég reyni við hæsta tind heims á árinu 2023 þegar ég verð sjötugur," segir Reynir um Everest-drauminn sem sé aftur kominn á kreik.

Full alvara

Reynir segir að honum sé full alvara en hann muni þó ekki ana út í neina vitleysu. „Ég er líka alveg harður á því að ef það er eitthvað tæpt hjá mér, eða mér finnst ég ekki geta þetta eftir þetta ár, þá verð ég bara að kyngja því. Það er bara þannig. Ég hugsa þetta eins og með Mont Blanc. Ég frestaði því einu sinni um ár en svo endaði ég náttúrlega bara þarna uppi og markmiðið sem ég setti opinberlega, það náttúrlega stóðst."

Fyrsta skrefið

Fyrsta skrefið er marghliða heilsuátaksverkefni á vegum Ferðafélags Íslands í umsjón Reynis Traustasonar og Guðrúnar Gunnsteinsdóttur. Fyrsta skrefið starfar frá janúar til maí og lokaverkefni hópsins er ganga á Snæfellsjökul. Verkefnið er hugsað fyrir þau sem eru að stíga sín fyrstu skref á fjöll eða vilja koma sér aftur af stað eftir hlé og byggir á reglubundnum göngum á þægileg fjöll. Göngurnar eru sambland af heilsurækt og fræðslu í bland við skemmtun og ýmsan fróðleik. Gengið er á hraða við flestra hæfi.

Reynir veit ekki betur en hann sé elsti Íslendingurinn sem hefur klifið Mont Blanc og sama gildi um Everest nái hann því markmiði. Eitthvað sem vissulega yrði saga til næsta bæjar.



Reynir Traustason

„Menn eru að mikla þetta fyrir sér. Þetta er ekkert í líkingu við K2 eða eitthvað svoleiðis. Ég er ekkert að fara út í þannig hluti. Það er alls konar fólk sem hefur farið upp á Everest og dánartíðnin er ekkert mikið meiri heldur en bara á Mont Blanc, sem er náttúrlega stórhættulegt fjall og á meðan ég var í göngunni fórst einn, þrítugur Breti. Þetta snýst eiginlega aðallega bara um viljann til að gera þetta og vitið til að vera í réttu ástandi til þess."

Vegin áhætta

Reynir leggur áherslu á að í sjálfu sér sé það ekki þráin eftir því meti að verða elsti Íslendingurinn til að klífa Everest sem reki hann áfram. „Ég hef einfaldlega gaman af fjallgöngum og vil komast sem hæst og árið 2022 mun ráða því hvort sá draumur minn rætist," segir Reynir æðrulaus.

„Ég hef sagt svona í gamni og alvöru að þegar maður er sjötugur er maður búinn að gera allt. Maður er búinn að koma öllum sínum börnum á legg og þótt maður taki einhverja áhættu þá er það bara á manns eigin forsendum.

Nú er ég ekkert að segja að þetta sé neitt að fara illa. Maður gefur sér slíkt ekki fyrir fram, en það er nú ólíkt meiri reisn yfir því að enda þetta líf í svona fjallgöngu heldur en að enda sem grænmeti einhvers staðar á elliheimili. Að mínu mati er þetta áhætta en hún er ekkert svakaleg. Og þetta verður þá aldrei verra en það að maður segir bara að það er sigur að komast upp í þriðju búðir. Eða að það er sigur að komast í fjórðu búðir. Það er fullt af litlum sigrum áður en að toppurinn kemur."

Fyrsta skrefið

Hvað formið til þess að sigrast á Everest varðar segist Reynir ekki síst treysta á göngufélaga sína í hópnum Fyrsta skrefið, sem hann hefur leitt undanfarin sex ár. „Fyrsta skrefið er að hefja göngu sína eins og venjulega. Þetta er bara lýðheilsuhópur og við erum búin að fara með 600-700 manns í gegnum þetta prógramm og teljum okkur hafa aukið lífsgæði mjög margra og bjargað jafnvel einhverjum mannslífum. Eða hjálpað fólki til að bjarga sjálfu sér.

Það eru ennþá nokkur sæti laus og ég er bæði fararstjóri en svo er ég þarna líka með fólkinu sem á að hjálpa mér að komast í formið til að fara á Everest." ■

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*


ZO·ON
ICELAND
ÚTSALA
ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR
Kringlunni og Urðarhvarfi 4, Kópavogi
www.zo-on.is

BYKO

Þú sérð öll tilboðin á byko.is

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

ÚTSALA



Tilboðsverð

Straujárn

Hvítt, 1850W 220-240 ~ 50/60Hz.
Fjórar stillingar

2.797

41725068

Almennt verð: 3.995

-30%



Tilboðsverð

Nuddtæki

Nuddtæki með fjórum hraðastillingum, "non-slip" gripi og þremur mismunandi nuddstillingum.

8.397

41073449

Almennt verð: 11.995

-30%

Russell Hobbs

Tilboðsverð

Blandari

Russell Hobbs Blandari 650w, 1,5l

12.597

65103784

Almennt verð: 17.995

-30%



GROHE



Tilboðsverð

Eurostyle Cosmopolitan

Handlaugartæki, krómað

15.817

15333552

Almennt verð: 22.595

-30%

GROHE



Tilboðsverð

Concetto

Eldhústæki með háum krana og einu handfangi

22.817

15332661

Almennt verð: 32.595

-30%

GROHE



Tilboðsverð

Handúðari

með kalksteinsvörn

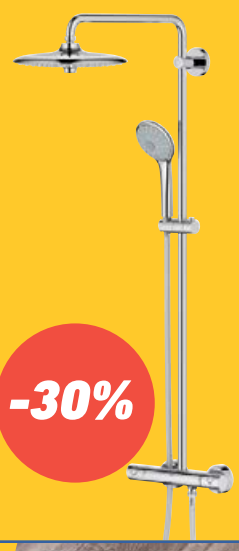
3.987

15327265

Almennt verð: 5.695

-30%

GROHE



Tilboðsverð

Euphoria sturtusett

með stöng, barka, 260 mm höfuðúðara með 3 stillingum og handúðara með 3 stillingum.

62.647

15327296

Almennt verð: 89.495

-30%



Tilboðsverð

Stálvaskur

Rhine Sinkwares stálvaskur. Stærð: 44x44cm. Innanmál: 40x40cm. Dýpt: 20cm.

17.217

13340005

Almennt verð: 24.595

-30%



Tilboðsverð

LED kastari

AEG Allora einfaldur kastari

2.664

52261881

Almennt verð: 3.805

-30%

Tilboðsverð

Harðparket

Krono Original Wilderness eik. Stærð: 242x2000mm, 12mm þykkt.

3.775 kr/m²

0113647A

Almennt verð: 5.395 kr/m²

-30%



TACTIX



Tilboðsverð

Verkfæravagn

Verkfærageymsla með 7 skúffum, úr stáli með gúmmíklæddu vinnuborði, Stærð: 66,2 x 46,2 x 90,1 cm

38.007

72326432

Almennt verð: 54.295

-30%

LUX TOOLS



Tilboðsverð

Verkfærasett

borar, bitar og verkfæri, 70 hlutir í kassanum

6.472

68566705

Almennt verð: 9.245

-30%

RYOBI



Tilboðsverð

Rafhlöðuborvél

Kemur með hleðslutæki, 2X2,0 Ah rafhlöðum og mjúkri tösku

27.997

7133003734

Almennt verð: 39.995

-30%

BOSCH



Tilboðsverð

Rafhlöðuskrúfvél

BOSCH IXO VI 3,6V rafhlöðu-skrúfvél með 1,5Ah rafhlöðu

8.887

748640056

Almennt verð: 12.695

-30%

Tilboðsverð

DREMEL®

Föndurfræsari

Dremel 4000 föndurfræsari með 45 aukahlutum

16.167

74780400

Almennt verð: 23.095

-30%



Verslaðu í vefverslun BYKO

SENT HEIM



Frí heimsending er á pöntunum yfir 20.000 kr

Gerðu frábær kaup!

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

frettabladid.is

550 5000
RITSTJÓRN ritstjorn@frettabladid.is
AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is
PRENTUN Torg ehf.
DREIFING Póstdreifing ehf.
dreifing@postdreifing.is

Gran Canaria
frá 16.500 KR. PLAY

Bakþankar



Arnars Tómasar Valgeirssonar

Þrettándi mánuðurinn

Rauðu dagarnir í kringum nýyfirstaðnar hátíðirnar voru glataðir. Að blanda jóladegi og öðrum inn í helgina og svo nýársdegi líka, verður að teljast ansi slöpp nýting. Það er ferlega fúlt að þurfa að halda svona örjól eða ellegar að eyða frídögum sem væri betur varið í sumarfrí. Næstu jól verða svo eiginlega bara verri hvað frídaga varðar, en svona er þetta. Gregórísk tímatalið er hverfull andskoti.

Við þurfum þó ekki að ríghalda svona í Gregóríus. Árið 1902 bar Bretinn Moses B. Cotsworth fram tillögu um nýtt dagatal, svokallað sólardagatal, sem myndi skipta árinu upp í 13 mánuði, sem væru 28 dagar hver. Þrettánda mánuðinum er troðið inn á milli júní og júlí og gaf Cotsworth honum heitið Sol, sem myndi íslenskast sem Sunna. Mikið fagnaðarefni fyrir Sunnur landsins sem gætu þá orðið mánaðarbörn, alveg eins og Júlí og Ágúst.

Í sólardagatali Cotsworth er hver dagsetning samtengd ákveðnum vikudegi og breytir aldrei til. Fjórtándi hvers mánaðar er þá alltaf laugardagur og sá tuttugasti og fjórði er alltaf á þriðjudegi. Í fyrstu virðist þetta vera algjör negla, enda gæti þetta bundið enda á dagatalslottóið sem fylgir því hvernig hátíðisdagar raðast í kringum helgarnar.

Þótt það væri ömurlegt fyrir suma að þurfa að eiga afmæli á mánudegi það sem eftir er lífsins, væri frábært að getað gengið að hátíðisdögunum vísum ár hvert. Að lenda á lélegum jólum er nefnilega miklu verra en það er gott að lenda á góðum jólum, rétt eins og það er mun verra að tapa tíu þúsund krónum heldur en það er gott að græða sömu upphæð. ■

jafnaðu þig
það eru bara 350 dagar til næstu jóla
ORKAN

© Inter IKEA Systems B.V. 2022
ÚTSALAN er hafin
Verslun opin 11-20 alla daga – IKEA.is
IKEA