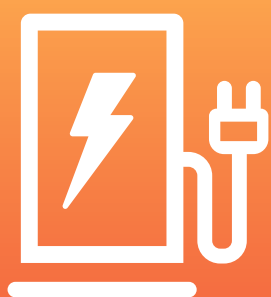




# Af hverju að flækja málin?

Heimahleðsla ON í áskrift  
- betra fyrir alla!



## Heimahleðsla ON í áskrift - betra fyrir alla!

Með Heimahleðslu ON í áskrift greiðir þú lága  
upphæð mánaðarlega og hleður áhyggjulaus.

on



Nánari upplýsingar á [on.is/heimahledsla](https://on.is/heimahledsla)  
eða skannaðu kóðann.





nettó Iceland KÖRBÚÐIN Krumbúðin  
**SÆKTU  
APPID**  
Betra verð  
á matvöru

samkaup.is/app

# FRÉTTABLAÐIÐ



Ung stúlka passar upp á hundinn sinn og köttinn í neðanjarðarlestarstöðinni Dorohoshishí í Kíjív á meðan sprengjurne Rússa ríður yfir. Stöðinni hefur verið breytt í sprengjubyrgi vegna loft-  
árásanna sem í auknum mæli er beint gegn almennum borgurum. Innrás Rússa í Úkraínu hefur nú staðið yfir í viku. **SJÁ SÍÐUR 6 TIL 10**

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Ríkir vinir Pútíns mótmæla stríðinu

**ÚKRAÍNA** Bandaríkjamenn hafa beint þvingunum sérstaklega að fjölskyldum svokallaðra óligarka. Er þeim aðgerðum ætlað að draga úr stuðningi við Vladímír Pútín forseta hjá rússnesku yfirstéttinni. Í síðustu viku voru synir tveggja nánustu embættismaða Pútíns beittir refsiaðgerðum. Jón Ólafsson, prófessor og sérfræðingur í málefnum Rússlands, segir menn ekki á einu máli um hvernig Pútín hugsar. **SJÁ SÍÐU 10**



Vladímír Pútín,  
Rússlandsforseti

## Utanríkisráðuneytið flytur í hið nýja Landsbankahús

Tilfærslur innan Stjórnarráðsins hafa í för með sér mikinn tilflutning, en heildarflatarmál ráðuneyta mun minnka um tíu prósent og fjölda leigusamninga verður sagt upp.

ser@frettabladid.is

**STJÓRNSÝSLA** Starfsemi utanríkisráðuneytisins verður flutt á þessu ári í nýja Landsbankahúsið við hliðina á Hörpu í Austurhöfn Reykjavíkur, að því er heimildir Fréttablaðsins herma. Ráðuneytið er nú í þremur húsum við Rauðarárstíg.

Mikill tilflutningur verður á ráðuneytum í kjölfar uppstokkunar og fjölgunar ráðherra, en fyrir utan vistaskipti starfsfólks utanríkis-

ráðuneytis, sem fer að koma sér fyrir á einum stað í 6.500 fermetra álmu í nýja Landsbankahúsinu, munu ráðuneytin í Skógarhlíð brátt rýma húsnæðið þar, hvar félagsmálaráðuneytið og heilbrigðisráðuneytið hafa verið til húsa. Það sem flytiráðuneytið munu flytja á Skúlagötu þar sem fyrir er sjávarútvegs- og landbúnaðarráðuneytið, auk nýs ráðuneytis menningar-, viðskipta- og ferðamála sem nýflutt er þangað. Gagnerar endurbætur standa nú yfir á öllu húsnæðinu við Skúlagötu til að koma þar tédum ráðuneytum fyrir – og jafnvel fleirum til, svo sem nýju háskóla-, vísinda-

ráðuneyti munu flytja á Skúlagötu þar sem fyrir er sjávarútvegs- og landbúnaðarráðuneytið, auk nýs ráðuneytis menningar-, viðskipta- og ferðamála sem nýflutt er þangað. Gagnerar endurbætur standa nú yfir á öllu húsnæðinu við Skúlagötu til að koma þar tédum ráðuneytum fyrir – og jafnvel fleirum til, svo sem nýju háskóla-, vísinda-



**Heildarflatarmál ráðuneyta minnkar um tíu prósent.**

og nýsköpunarráðuneyti sem nú er tímabundið í Arnarhvíli þar sem fjármálaráðuneytið er fyrir.

Loks hillir undir viðbyggingu forsætisráðuneytisins sem verður þá á einum stað í stað þriggja. Það er nú við Lækjargötu og Hverfisgötu.

Heildarflatarmál Stjórnarráðsins minnkar um 10 prósent, úr um 30 þúsund fermetrum í 27 þúsund. ■

## Refsiaðgerðir farnar að hafa veruleg áhrif

**ÚKRAÍNA** Refsiaðgerðir Vesturlanda gegn Rússlandi eru þegar farnar að hafa veruleg áhrif í Rússlandi og á Vesturlöndum þrátt fyrir að þær séu ekki að fullu komnar til framkvæmda.

Stórt íslenskt fyrirtæki millifærði í síðustu viku fjármuni vegna vörukaupa án vandræða til Rússlands. Í þessari viku varð íslenskt sprotafyrirtæki í tæknigeiranum fyrir því að greiðslur frá Rússlandi til þess náðu ekki í gegn.

Enn á eftir að hrinda að fullu í framkvæmd útilokun Rússa frá SWIFT-greiðslukerfinu. En þó er ljóst að vestrænar fjármálastofnanir hafa í einhverjum mæli þegar tekið fyrir millifærslur peninga til og frá Rússlandi. **SJÁ SÍÐU 8**

**Það er leikur  
að spara!**

Ódýrt

Ódýrt

Ódýrt

Eltu ódýrt  
merkið til að  
hjálpa þér  
að spara!

Ódýrt

Ódýrt

KRONAN



## Vegan fordómar í skólakerfinu

lovisa@frettabladid.is

**SAMFÉLAG** Helmingur vegan foreldra hefur fundið fyrir fordómum gagnvart veganisma í skólakerfinu og ⅓ vegan foreldra finna fyrir kvíða í tengslum við fæðuframboð í skólum. Þetta kemur fram í niðurstöðum könnunar sem Samtök grænkæra framkvæmdu í Vegan-ár meðal vegan foreldra á Íslandi. Samtökin segja að það sé ljóst að mikilla úrbóta er þörf í skólakerfinu til þess að bæta úr aðstæðum vegan barna.



Tveir þriðju vegan foreldra finna fyrir kvíða í tengslum við fæðuframboð í skólum.

„Það er sérstaklega mikilvægt að sporna gegn þeim fordómum sem börnin mæta. Að auki er mikilvægt að maturinn standist almennar kröfur Embættis landlæknis um næringu og fjölbreytni,“ segir Vigdís Fríða Þorvaldsdóttir sem situr í stjórn samtakanna. ■

## Nammi namm



Minna var um að börn sníktu sælgæti í verslunum á öskudeginum í ár en oft áður, enda hreint út sagt brjáláð veður, vindur og hellidemba. Þó var nokkur erill í Smáralindinni af börnum í alls kyns búningum, syngjandi fyrir gotteri. Til að mynda þessir þrjú ungu drengir sem sýndu Úkrainumönnum samstöðu í búningavali sínu, með þjóðfánann málaðan á andlitin.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Hlutverk fullorðinna að hlusta

lovisa@frettabladid.is

**SAMFÉLAG** Í dag hefst Barnaþing í annað sinn. Um 150 börn á aldrinum 11 til 15 ára hafa skráð sig til þátttöku en þau voru valin með slembivali úr þjóðskrá til að fá sem fjölbreyttastan hóp til þátttöku.

Ráðgjafarhópur barna hjá Umboðsmanni barna hefur komið að skipulagningu Barnaþingsins í að ganga ár. Þau Magnþóra Rós, 13 ára, María Mist, 17 ára, Sigtryggur Máni, 13 ára, og Þórey María, 13 ára, eru öll í ráðgjafarhópnum og segjast spennu fyrir þinginu sem hefst í dag. Hluti hópsins verður í hlutverki kynna á fimmtudag og hluti hans mun sjá um að segja frá þinginu á samfélagsmiðlum Umboðsmanns barna.

Krakkarnir segja að þeim þyki



Á myndinni eru frá vinstri Sigtryggur Máni, Magnþóra Rós og María Mist, og í tölvunni sem Magnþóra heldur á er hún Þórey María. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

mikilvægt að ríkisstjórnin viti hvað börn eru að hugsa. Spurð hvert hlutverk fullorðinna sé á þinginu segja þau þeirra hlutverk að spyrja börnin spurninga og að hlusta á þau. ■

Nánar á [frettabladid.is](http://frettabladid.is)

# Skora á aðra að gera sína eigin útgáfu af baráttusöng

Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar, hefur smalað saman hópi tónlistarmanna til að syngja breytta útgáfu af lagiinu *We shall overcome*, fyrir Úkraínu. Þeirra á meðal er Þorsteinn Einarsson úr Hjálmmum sem skorar á aðra að gera sína útgáfu af þessu fræga lagi.

urdur@frettabladid.is  
benediktboas@frettabladid.is

**SAMFÉLAG** „Þetta er mjög þekkt baráttulag og okkur langaði til að gera útgáfu af þessu lagi og lýsa yfir stuðningi við Úkraínu,“ segir Þorsteinn Einarsson í Hjálmmum en mynd af honum að taka upp nýja útgáfu af *We shall overcome* birtist á forsíðu Fréttablaðsins í gær.

Þorsteinn segir að þeir Sigurður Guðmundsson hafi verið að hlusta á lagið fyrir nokkrum dögum og ekki getað setið á sér. „Við gerðum þessa útgáfu. Hugmyndin mín er að fleiri myndu gera sínar útgáfur af lagiinu eða þess vegna öðru lagi. Til að lýsa yfir frekar stuðningi,“ segir hann.

Lagið er gamall sálmur sem snúið var upp í mótmælasöng. Fyrst af verkamönnum í Tennessee en eftir að Martin Luther King tók lagið upp á sína arma í Alabama sló það í gegn. Hefur það verið sungið af andófsfólki um allan heim síðan. Nú á Íslandi til stuðnings Úkraínu.

Lagið hefur oft breytt um ham og stíl og hver útgáfa af því er í raun sjálfstætt framhald af lagiinu. Meira að segja söng Desmond Tutu lagið þegar hann fékk Friðarverðlaun Nóbels árið 1984. Þórir Guðmundsson, fyrrverandi fréttastjóri Stöðvar 2, lýsti í Vísi árið 1979 að mótmælendur gegn kjarnorkuverum í Seabrook í New Hampshire hefðu



Þorsteinn Einarsson plokkar gitarinn með Sigurði Guðmundsson sitjandi sér við hlið á bassanum.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYFÖR



Það er vonandi að Pútín leggi við hlustir og lagið bræði hjarta hans.

Þorsteinn Einarsson, í Hjálmmum

brostið í söng og hatrömm mótmæli hefðu orðið röleg þegar söngurinn var kyrjaður.

„Textinn er aðeins öðruvísi. Það eru til svo margar útgáfur af lagiinu en við gerðum bara okkar eigin. Við

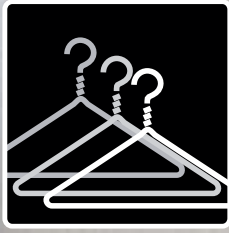
erum ánægðir með útkomuna. Það er vonandi að Pútín leggi við hlustir og lagið bræði hjarta hans,“ segir Þorsteinn.

Hann segir að lagið sé svolítið sjálfstætt, eins og Úkraína, og verði því sleppt lausu á samfélagsmiðlum. Ekki sé á dagskrá að gefa það út með formlegum hætti á tónlistarveitum. „Það getur samt vel verið að það endi þannig. Maður veit aldrei hvert svona verkefni tekur mann,“ segir hann.

Þorsteinn bætir við að það væri gaman að flytja lagið fyrir landsmenn við tækifæri, hvort sem það væri á mótmælum eða öðru. „Við vorum bara að klára að taka það upp og erum enn að vinna í því og myndbandi. En það væri skemmtilegt að flytja þetta lag við eitthvað tækifæri fyrir framan fólk.“ ■

**Áslaug Hulda**  
1. sæti Prófjörð Sjálfstæðisflokksins í Garðabæ 5. mars  
aslaughulda.is





**Herra**  
*Lagerinn*  
outlet  
*líka fyrir konur*

**Troðfull verislun  
af merkjavöru!**

**40-60%**

**afsláttur af öllum vörum**

**BOSS**  
HUGO BOSS

*Stenströms*

**HUGO**  
HUGO BOSS

**gardeur**

**SAND**  
COPENHAGEN

EMPORIO  
ARMANI

bugatti

**BARKER**  
ENGLISH SHOEMAKERS SINCE 1880

**POLO**  
RALPH LAUREN

**eterna**

**LES DEUX**  
copenhagen

**LLOYD**

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





Íslendingar eyða litlu í ellilífeyri.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÐÓR

## Bótakerfið smátt í sniðum á Íslandi

kristinnhaukur@frettabladid.is

**EFNAHAGSMÁL** Íslendingar eru meðal þeirra Evrópuþjóða sem verja hvað minnstum fjármunum til bótakerfisins. Aðeins 27,4 prósent af útgjöldum ríkisins fara í bætur en flest önnur Evrópuríki verja um 40 prósentum í ellilífeyri, sjúkrabætur, barnabætur, atvinnuleysisbætur og fleiri bótaflokka. Þetta kemur fram í útgjaldagreiningu ESB.

Sem dæmi verja Íslendingar 6,7 prósentum í ellilífeyri en Danir 15,8 prósentum og Svíar 20,6 prósentum.

Á mótí kemur að Íslendingar verja meiri fjármunum í aðra þætti. Til dæmis 15 prósentum í menntamál, sem er meira en 5 prósentum yfir Evrópumeðaltalinu. Þá fara 6,9 prósent í íþróttir, menningu, trúmál og fjölmiðla en hlutfallið í Evrópu er rúmlega 2 prósent í þeim flokki og rúm 3 á hinum Norðurlöndunum. ■

Þegar kemur að varnarmálum eru útgjöld Íslands aðeins 0,2 prósent miðað við 2,5 í Evrópu. ■

## Styðja úkraínska blaðamenn

svavamarin@frettabladid.is

**ÚKRAÍNA** Blaðamannfélag Íslands stendur fyrir fjársöfnun til stuðnings blaðamönnum í Úkraínu.

„Blaðamenn þurfa aðstoð til að geta stuðlað að öryggi sínu. Marga vantar öryggisbúnað, svo sem skot-held vesti, hjálma og fyrstu hjálpar búnað,“ segir Sigríður Dögg Auðunsdóttir, formaður BÍ.

Einnig verður mögulega þörf á fjárstuðningi til þeirra sem þurfa að flýja vettvang og koma sér á öruggari slóðir, innan eða utan Úkraínu.

Þá hvetur Sigríður eigendur fjölmiðlanna, sem og almenning sem er annt um frjálsa fjölmiðla og blaðamenn, að leggja sitt af mörkum.

Upplýsingar má finna á vef BÍ, press.is. ■

# Ungu fólki kennt að lesa og læra á landið sitt

ser@frettabladid.is

**UMHVERFISMÁL** Loftslagsleiðtoginn er heiti á nýju verkefni til að efla landlæsi ungs fólks á Íslandi, en það er runnið undan rifjum leiðsögu-mannanna Vilborgar Örnú Gissurardóttur og Salóme Hallfredsdóttur, svo og Hafðisar Hönnu Ægisdóttur, forstöðumanns Stofnunar Sæmundar fróða um sjálfbæra þróun.

„Verkefnið hefur verið hugar-fóstur okkar all lengi,“ segir Hafðis Hanna og kveður það öðru fremur



Hafðis Hanna Ægisdóttir, forstöðumaður

snúast um að opna augu ungs fólks fyrir loftslagsbreytingum. „Og til þess að það gerist þarf að kenna því að lesa og læra á landið sitt,“ segir Hafðis Hanna.

Hún segir að síðasta sumar hafi þær stöllur farið með álitlegan hóp ungs fólks á aldrinum 18 til 25 ára frá Núpsskógi, yfir Skeiðarárjökul og þaðan í Skaftafell til að fræða og valdefla einstaklinga í tengslum við umhverfismál, en þær hafi fengið styrk úr Loftslagssjóði til þess arna.

„Þetta var fræðsla, upplifun og

leiðangur með allt á bakinu,“ segir Hafðis Hanna og segir svo vel hafa tekist til að framhald hafi verið ákveðið. „Þess vegna verðum við með kynningu á verkefninu fyrir ungt fólk í húsakynnum Ferðafélags Íslands í Mörkinni 6 klukkan 20.00 í kvöld þar sem Vilborg Arna mun ræða um loftslagsleiðtogann innra með sér, Salóme tala um hvernig við getum mengað minna á ferðum okkar og Stefán Gíslason fjalla-hlaupari fer yfir tengsl útivistar og loftslagsmála.“ ■

# Nöturlegasta viðvörðunin hingað til

Ný skýrsla Milliríkjanefndar Sameinuðu þjóðanna um loftslagsbreytingar er talin vera nöturlegasta loftslagsviðvörðunin hingað til. Formaður Ungra umhverfissinna segir nauðsynlegt að spýta í lófana áður en það verður of seint.

tsh@frettabladid.is

**LOFTSLAGSMÁL** Síðasta mánudag kom út sérstök matsskýrsla sérfræðingahóps Milliríkjanefndar Sameinuðu þjóðanna um loftslagsbreytingar (IPCC). Skýrslan er hluti sjöttu ritraðar IPCC um loftslagsbreytingar þar sem gerð er grein fyrir tengslum loftslags, líffræðilegs fjölbreytileika, umhverfis og mannlags samfélags og dregin saman þekking fjölmargra fræðasviða.

Tinna Hallgrímsdóttir, formaður Ungra umhverfissinna, segir niðurstöður skýrslunnar ekki koma á óvart en að þær staðfesti með enn meiri vísindalegri vissu gríðarlega viðtæk áhrif loftslagsbreytinga.

„Við sjáum að 3,3 milljarðar fólks búa við aðstæður sem gera það mjög viðkvæmt gagnvart loftslagsbreytingum. Sömuleiðis er hátt hlutfall dýrategunda viðkvæmt fyrir loftslagsbreytingum og liggur ábyrgð okkar einnig gagnvart þeim. Skýrslan undirstrikar tengsl milli samfélagslegs ójafnaðar og loftslagsbreytinga, en afleiðingar loftslagsbreytinga hafa bitnað hvað verst á þeim samfélögum sem minnst mega við því og sem eru á sama tíma jafnan þau sem hafa minnstu loftslagsáhrifin.“

Sumir vísindamenn hafa kallað skýrsluna „nöturlegustu loftslagsviðvörðunina hingað til“ en niðurstöður hennar sýna skýrt fram á að loftslagsbreytingar eru þegar farnar að hafa viðtæk áhrif á lífríki og sam-



Miklir skógareldar geisa nú á Valparaiso-svæðinu í Síle. Meðal þeirra áhrifa sem loftslagsbreytingar hafa haft eru svæðisbundin aukning gróðurelda.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Tinna Hallgrímsdóttir, formaður Ungra umhverfissinna

félög og ógna bæði velferð fólks og heilsu jarðar.

Í samantekt Veðurstofu Íslands á efni skýrslunnar segir meðal annars:

„Aftakaatburðir tengdir loftslagsbreytingum, aukin tíðni þeirra, kraftur og tímallengd, eru í auknum mæli rakin til loftslagsbreytinga af mannavöldum. Þetta eru öfgar á

borð við aftakahita á landi og legi, flóð, svæðisbundna þurrka, bruna og aftakaveður (mikil víska). Þessir atburðir hafa valdið viðtækum og langvarandi áhrifum á vistkerfi, fólk, byggðarlög og innviði (mikil víska).“

Á meðal þeirra áhrifa sem tiltekin eru sérstaklega er aukin dánartíðni fólks, fjöldadauði tegunda á landi og í hafi, dauði hlýsjávarköralla, dauði þaraskóga og aukinn dauði trjáa. Þá hafi einnig orðið svæðisbundin aukning gróðurelda og afleiðinga þeirra, fleiri hitabeltisstormar, hækkun sjávarstöðu og aukning úrkomu sem valdið hefur tjóni og tapi. Aukin heldur hafi áhrif á náttúruleg og manngerð kerfi af völdum súrnunar sjávar, hækkunar sjávar-

stöðu og minnkandi úrkomu einnig verið rakin til loftslagsbreytinga af mannavöldum.

Að sögn Tinnu Hallgrímsdóttur sýnir skýrslan fram á nauðsyn þess að ríki sem hafa til þess burði veiti þeim löndum sem verða verst úti í loftslagsbreytingum aðstoð til að aðlaga sig afleiðingum þeirra:

„Með því að halda áfram á braut ósjálfbærrar þróunar aukum við á eigið varnarleysi gegn loftslagsbreytingum og varnarleysi þeirra vistkerfa sem samfélög okkar, og dýra, reida sig á. Skýrslan sýnir að aðlögunaraðgerðir á heimsvísu eru ekki fullnægjandi til að takast á við aðstæðurnar, þörf er á því að spýta í lófana áður en það verður of seint.“ ■

**RAM**

**ÍS BAND UMBOÐSAÐILI RAM Á ÍSLANDI**

**RAM**

**TRYGGÐU ÞÉR RAM Í FORSÖLU**

**BJÓÐUM UPP Á 37"-40" BREYTINGAPAKKA**

BILL Á MYND: RAM 3500 LARAMIE CREW CAB MED 37" BREYTINGU, KASTARAGRIND OG LJÓSKÖSTURUM



Kringlan

Allt þitt uppáhalds  
**KRINGLUKAST**

Opið til kl. 21 í kvöld

kringlan.is







Söfnun Úkraínumanna í Torrevieja.

## Hvetur Íslendinga til að gefa vörur

kristinnhaukur@frettabladid.is

**ÚKRAÍNA** Í Torrevieja þar sem fjölmargir Íslendingar búa eða dvelja stendur yfir söfnun á vistum fyrir Úkraínumenn. Bæði til að senda til Úkraínu og til að láta þá hafa sem koma til svæðisins sem flóttamenn.

Íslendingar hafa gefið til söfnunarinnar en Manuel Zerón Sánchez, ræðismaður Íslands í Alicante og Murcia, vonast til þess að þeir gefi í. Meðal þess sem vanti sérstaklega eru vörur fyrir börn. Svo sem barnamat, púðurmjólk, snúð, pelar, krem, lyf og fatnaður fyrir börn allt að tíu ára. „Ég reyni að hvetja Íslendinga til að koma og gefa í söfnunina, en þetta er ekki auðvelt verkefni,“ segir Manuel.

Það eru samtök Úkraínumanna í Torrevieja sem standa að söfnuninni. Þegar hafa tveir vörubílar fullir af fötum, mat og lyfjum lagt af stað. Samtökin hafa þegar komið þakklætisvotti til Íslendingasamfélagsins fyrir þeirra framlag.

Flóttamenn séu þegar byrjaðir að koma. „Við eigum von á mun fleiri flóttamönnum á komandi vikum,“ segir hann. ■

## Vilja hætta að kaupa orku Rússa

arib@frettabladid.is

**FINNLAND** Sanna Marin, forsætisráðherra Finnlands, segir að landið muni setja það í forgang að hætta öllum orkuviðskiptum við Rússa vegna innrásar þeirra í Úkraínu. Finnar íhuga nú alvarlega að ganga í Atlantshafsbandalagið.

Ahto Apajalahti, sagnfræðingur við Háskólann í Helsinki, segir umræðuna í Finnlandi núna snúast að miklu leyti um hvort sé áhættumeira, að storka Rússum með því að sækja um aðild eða halda áfram að vera fyrir utan NATO. ■

Nánar á [frettabladid.is](http://frettabladid.is)

# Ekki frekja að ætlast til að varaaflið sé til staðar

arib@frettabladid.is

**ORKUMÁL** Íris Róbertsdóttir, bæjarstjóri í Vestmannaeyjum, segir brýna þörf á varaafli og að orð forstjóra Landsnets í Fréttablaðinu í gær hafi komið sér á óvart.

Guðmundur Ingi Ásmundsson, forstjóri Landsnets, hafnaði því alfarið að Landsnet uppfyllti ekki kröfur um rafmagnsflutninga til Vestmannaeyja, skerðingar undanfarinna ára séu vegna truflana

uppi á landi en ekki vegna bilana í sæstrengjunum. Verið sé að vinna í auknu öryggi

Fundað hafi verið um stöðuna fyrir tveimur árum og viðurkennt að margt þyrfti að bæta. „Fundað var reglulega með Landsneti og lá fyrir skýrsla sem unnin var af hagaðilum um lausn á vandanum. Rúmu ári eftir niðurstöðu og skýrslu hefur Landsnet enn ekki brugðist við og er málið stopp,“ segir Íris.

„Það er vika síðan hér var raf-



Íris Róbertsdóttir, bæjarstjóri í Vestmannaeyjum

magnsleysi í fimm klukkutíma og Landsnet gat ekki flutt til Eyja næga raforku til að halda rafmagni og hita á húsum og fyrirtækjum. Rafmagnsleysi á miðri loðnuvertíð.

Íris segir það ekki ganga upp að flytja færanlegar varaafstöðvar út í Heimaey í aftakaveðri, varaaflið þurfi að vera á staðnum.

„Það er ekki frekja að ætlast til þess að árið 2022 sé varaafli til staðar á staðnum fyrir samfélag sem telur rúmlega 4.400 manns,“ segir Íris. ■

# Ein umsvifamesta höfn Evrópu lokar á alla sjóflutninga til og frá Rússlandi

Refsiaðgerðir vestrænna þjóða gegn Rússlandi eru þegar farnar að hafa veruleg áhrif í Rússlandi og á Vesturlöndum þrátt fyrir að þær séu ekki að fullu komnar til framkvæmda. Hollenska tollgæslan hefur stöðvað alla sjóflutninga á vörum til Rússlands

olafur@frettabladid.is

**ÚKRAÍNA** Stórt íslenskt fyrirtæki millifærði í síðustu viku fjármuni vegna vörukaupa án vandræða til Rússlands. Í þessari viku varð íslenskt sprotafyrirtæki í tækni-geiranum fyrir því að greiðslur frá Rússlandi til þess náðu ekki í gegn.

Enn á eftir að hrinda að fullu í framkvæmd útilokun Rússa frá SWIFT-kerfinu en ljóst virðist að vestrænar fjármálastofnanir hafa í einhverjum mæli þegar tekið fyrir millifærslur til og frá Rússlandi.

Norvik, móðurfélag Byko, er með talsverð umsvif í Rússlandi þar sem félagið á og rekur meðal annars timburmyllur og flytur út timbur, aðallega til Evrópu. Jón Helgi Guðmundsson, stjórnarformaður Norvik, segir mikla óvissu ríkja varðandi öll viðskipti við og í Rússlandi um þessar mundir.

Hann segir Norvik hafa lent í erfiðleikum með viðskipti sín í Rússlandi strax fyrir jól. Aðalferðleikarnir hafi falist í því að erfitt hafi verið að útvega járnbrautavagna sem notaðir eru til að flytja timbur. Mikill skortur hafi orðið á slíkum vögnum og þeir uppteknir í verkefnum annars staðar í landinu.

Norvik hefur enn sem komið er ekki lent í vandræðum með greiðslur til og frá Rússlandi.



Rotterdam er mesta umskipunarhöfn Evrópu og bann hollensku tollgæslunnar við flutningum til Rússlands hefur mikil áhrif og afleiðingar.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
STEFÁN

## Íslensku skipafélögin fara ekki varhluta af röskun flutningakeðja vegna refsiaðgerðanna.

Íslenskt sprotafyrirtæki, sem lagt hefur mikla áherslu á þjónustu við sjávarútveg í Rússlandi, varð fyrir því í þessari viku að greiðslur sem áttu að berast frá Rússlandi voru stöðvaðar. Félagið er með starfsemi í Rússlandi og óttast forsvarsmenn þess að langt geti orðið þar til Rúss-

landsmarkaður verði eðlilegur á nýjan leik.

Innrás Rússa í Úkraínu og refsiaðgerðir vegna hennar hafa áhrif á íslensk flutningafyrirtæki. Ícelandair er með samning við Aeroflot um sammerkt flug (e. code share). Vegna gagnkvæmrar lokunar lofthelgi Rússlands og flestra vestrænna ríkja falla slíkir tengimöguleikar niður hjá félaginu.

Íslensku skipafélögin fara ekki varhluta af röskun flutningakeðja vegna refsiaðgerða þótt þær hafi ekki bein áhrif á starfsemi þeirra enn sem komið er. Óvissan með framhaldið er mikil og skipafélögin eru í viðbragðsstöðu vegna þess að aðstæður geta breyst hratt í þessu ástandi.

Ekki er mikið af vörum keypt beint frá Rússlandi til Íslands en innflytjendur fylgjast vel með atburðarásinni vegna þess að refsia-

aðgerðir geta valdið miklum verðhækkunum á alþjóðamörkuðum og jafnvel skapað vöruskort.

Fréttablaðið hefur áreiðanlegar heimildir fyrir því að hollenska tollgæslan hafi strax um helgina stöðvað vöruflutninga frá hollenskum höfnum til Rússlands.

Skipafélög hafa tilkynnt viðskiptavinum sínum að vörur fái ekki lestadar um borð í skip sem sigla til Rússlands. Tollgæslan áréttaði ákvörðun sína með tilkynningu til skipafélaga sem send var á þriðjudag.

Rotterdam í Hollandi er stærsta umskipunarhöfn í Evrópu og því hefur ákvörðun hollensku tollgæslunnar gríðarleg áhrif og afleiðingar fyrir öll vöruviðskipti Rússlands við umheiminn.

Hér á Íslandi hafa stjórnvöld engin fyrirmæli gefið um að stöðva vöru sendingar til Rússlands, samkvæmt upplýsingum frá Tollgæslunni. ■

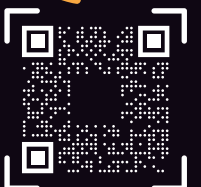
# VERUM VAKANDI

## Stöðvum kynferðisofbeldi á djamminu

ER ALLT Í GÓÐU?



Opnaðu myndavélina í símanum þínum og skannaðu þennan QR kóða.







# Tax free

SNYRTIVÖRU  
DAGAR

## SÍÐASTI SÉNS!

Taxfree\* af öllum snyrtivörum  
24. febrúar - 3. mars

\*Taxfree jafngildir 19,36% afslætti

**HAGKAUP**





## Þetta er of nálægt til að vera þægilegt

ser@frettabladid.is

Sveinn Óskar Sigurðsson, bæjarfulltrúi í Mosfellsbæ, er kominn til Slóvakíu þar sem dóttir hans stundar læknanám í bænum Martin, en í gærðag ók hann austur á bóginn frá höfuðborginni Bratislava og varð þar vitni að þungum straumi flóttamanna frá Úkraínu.

„Ég kom hingað einfaldlega til að líta á aðstæður dóttur minnar í ekki nema 500 kílómetra fjarlægð frá stríðsátökunum – og ég verð að segja það alveg eins og er að þetta er of nálægt til að vera þægilegt,“ segir Sveinn Óskar.

Yfir 100 íslenskir nemendur eru í bænum Martin og alls yfir 1.000 íslenskir nemendur í Austur-Evrópu, einkum Slóvakíu, Tékklandi og Ungverjalandi – og eftir því sem best er vitað fer vel um þá alla.

„En maður finnur það á fólki hérna að það er beygur í því. Undirliggjandi spennan er nánast áþreifanleg,“ segir Sveinn Óskar. „Leigubílstjórnarnir sem ég hef talað við biðja einfaldlega æðri máttarvöld um að átökin breiðist ekki út og vona innilega að vera landsins í Nató skipti þar öllu máli.“



Undirliggjandi spennan er nánast áþreifanleg



Sveinn Óskar Sigurðsson bæjarfulltrúi í Mosfellsbæ

Hann segir erfitt að horfa upp á hópa fólks, einkum mæður og börn, koma gangandi eftir þjóðvegnum, „og margt af því búið að þramma yfir 100 kílómetra, sjálfsagt hugsandi um það eitt hvað verður um eiginmennina sem urðu eftir.“

En svona sé Evrópa í dag, að minnsta 800 þúsund flóttamenn streymi nú vestur yfir landamæri Úkraínu, þar af 60 þúsund til Slóvakíu „og er ekkert lát þar á,“ segir Sveinn Óskar. ■



800 þúsund úkraínskir flóttamenn eru komnir yfir landamærin til Póllands, Ungverjaland, Rúmeníu og Slóvakíu.

MYND/SVEINN ÓSKAR SIGURÐSSON

## Vika liðin frá innrásinni sem dæmd er svívirðileg

Alþjóðasamfélagið er sam-mála um að innrás Rússa í Úkraínu sé svívirða. Hernaðurinn gengur það illa að í auknum mæli er spjótunum beint að almennum borgurum. Rúblan heldur áfram að falla.

kristinnhaukur@frettabladid.is

Vika er liðin frá innrásinni í Úkraínu og bardagarnir harðna sífellt. Rússar beina spjótum sínum í auknum mæli að óbreyttum borgurum og er mannfali meðal þeirra nú orðið að minnsta kosti 2 þúsund, en sennilega mun hærra.

Umsátursástand er nú um nokkrar af stærstu borgum Úkraínu, þar á meðal Karkív í norðri þar sem mannfali hefur verið einna mest, og Mariupól í suðri. Þá er tugkílómetralöng lest hernaðartækja enn þá staðsett norðan við höfuðborgina Kíjív, og hefur hreyfst mjög hægt.

Rússar fullyrða að þeir hafi náð borginni Kherson í suðri, sem er talin mikilvæg, en Úkraínurmenn hafna þessu. Rússar eru enn nokkuð langt frá borginni Dnipro, sem er þriðja stærsta borgin á eftir Kíjív og Karkív.

Nákvæmar tölur um mannfali er ómögulegt að fá en talið er að um 4.500 úkraínskir hermenn hafi fall-



141 ríki fordæmði Rússa en fjögur studdu þá á Allsherjarþingi Sameinuðu þjóðanna.

ins, sem sloppið hafa betur við átök en norðrið, austrið og suðrið. Vilja margir flóttamannanna ekki yfirgefa heimalandið.

Fordæming alþjóðasamfélagsins heldur áfram og í gær var ályktun þess efnis samþykkt á Allsherjarþingi Sameinuðu þjóðanna með 141 atkvæði. Er innrásinni lýst sem svívirðilegri. Aðeins fjórar þjóðir studdu Rússa gegn ályktuninni, Hvít-Rússar, Sýrlendingar, Eritreumenn og Norður-Kóreumenn. Enn þá neita Kínverjar og Indverjar þó að taka afstöðu, sem og 33 önnur ríki.

Í Rússlandi hafa þúsundir mót-mælenda verið handteknar. Vladímír Pútín forseti hefur einnig hert ólina á fjölmiðlum og bannar þeim til dæmis að kalla stríðið stríð. Þá hefur nokkrum útvarpsstöðvum og netmiðlum verið lokað og blogggar fengið send skýr skilaboð um hvað þeir megi skrifa um og hvað ekki.

Vesturveldin halda áfram að bæta við efnahagslegar þvinganir og í gær hertu þeir til að mynda tókin gagnvart Hvíta-Rússlandi. Rússneska rúblan féll um 5 prósent gagnvart dollaranum í gær og hefur fallið um þriðjung á þessari viku síðan stríðið hófst. Hlutabréfamarkaður landsins er enn þá lokaður og erlendar fjármálastofnanir á borð við JP Morgan vara við að Rússland sé að verða ógjaldfært. ■

## Nágrannar óttast næstu skref Rússa

urduryrr@frettabladid.is

Stríð Rússlands og Hvíta-Rússlands gegn Úkraínu hefur haft mikil áhrif á heiminn allan en sérstaklega ber á kvíða yfir ástandinu meðal landa sem áður tilheyrðu Sovétríkjunum.

Styrmir Þór Bragason hefur lengi verið í viðskiptum í Litáen, fyrst í gegnum MP Fjárfestingabanka og síðar með Arctic Adventures. Styrmir bjó sjálfur í landinu með fjölskyldu sinni í tvö ár við uppbyggingu ferðaþjónustufyrirtækisins Arctic Adventures.

Margir á svæðinu hafa áhyggjur af því að Vladímír Pútín, forseti Rússlands, láti ekki kyrrt liggja ef hann nær að taka yfir Úkraínu, heldur haldi áfram vegferð sinni og ráðist inn í fleiri lönd sem hann telji eiga að tilheyra Rússlandi.

„Fólk upplifir gríðarlega ógn á þessari stundu,“ segir Styrmir. Hann segir stórveldisdrauma ráðandi í rússnesku innrásinni og þó svo að



Styrmir Þór Bragason, fyrrverandi forstjóri Arctic Adventures

stríðið sé Pútíns þá hafi hann verið kosinn og njóti stuðnings frá valdamiklu fólki í Rússlandi.

Styrmir segir fólk á svæðinu hafa verið hrætt við innrás Rússa á árum áður en að nú sé það deginum ljósara hvers vegna. „Maður skynjar ákveðinn ótta við fortíðina,“ segir hann. „Þessa „Rússagrýlu“.

Fyrir innrásina hafði enginn trú á því að Rússland myndi ráðast lengra en inn í austurhruð Úkraínu en eftir þær vendingar sem hafa orðið virðist varkári friðurinn á svæðinu vera úti.

Bæði Finnland og Svíþjóð ræða nú inngöngu í Atlantshafsbandalagið.

„Þetta er ekki gert að gamni sínu, menn upplifa alvöru ógn af þessu,“ segir Styrmir. „Fólk virkilega trúir því að Rússarnir komi. Þetta er það sem það upplifir dagsdaglega.“

Sumt fólk er jafnvel farið að hugsa sér til hreyfings burt af svæðinu.

„Það er ung kona sem er að vinna hjá okkur í kringum 25 ára aldurinn og mamma hennar sem er um fimmtugt hringdi í hana og sagði að nú ætti konan að pakka niður og flytja eitthvað annað á meðan mamman verður eftir og berst við Rússana,“ segir Styrmir.

Hann segir ástandið ekki hafa haft beint áhrif á viðskipti Arctic Adventures en að liðan starfsfólks hafi liðið fyrir það.

Sum alþjóðleg fyrirtæki sem eru með starfsemi í Litáen hafa að sögn Styrmis kallað starfsfólk sitt heim eða bent erlendu starfsfólki á að vinna frekar í fjarvinnu frá heimalandi sínu. ■

**Sjónmælingar eru okkar fag**

Tímamantanir á opticalstudio.is og í síma 511 5800

**Optical Studio**  
SMÁRALIND • HAFNARTORG • KEFLAVÍK

**Atlanta hægindasófi frá fama**

Sjá nánar á patti.is

fama

**Kíktu í heimsókn!**  
Opíð virka daga kl. 10-18 Laugardaga 11-15  
Bíldshöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - patti.is

Patti HÚSGÖGN

**BLÖÐIN**

Blaðið í dag og safn eldri blaða á [frettabladid.is](http://frettabladid.is)



PLUG-IN HYBRID

# RANGE ROVER EVOQUE PHEV OG DISCOVERY SPORT PHEV



ABOVE & BEYOND

[www.landrover.is](http://www.landrover.is)



ENHEM / SÍA / NMO09722

## GLÆSILEGAR, KRAFTMIKLAR OG SPARNEYTNAR PLUG-IN HYBRID ÚTGÁFUR

Spennandi Plug-in Hybrid útgáfur af Range Rover Evoque og Land Rover Discovery Sport. Komdu og skoðuðu fallega hönnun og kraftmiklar en sparneytnar vélar í glæsilegum bílum sem veita þér óviðjafnanlega akstursánægju.

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





Vladímír Pútín Rússlandsforseti hefur sett alla heimsbyggðina á annan endann með innrás sinni í Úkraínu. Þar á meðal hefur hann raskað miklu heima í Rússlandi.

FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

# Ríkir óligarkavinir Pútíns vilja hætta stríðinu



Elin Hirst  
elinhirst  
@frettabladid.is

Bandaríkin og bandamenn, þar á meðal Bretar, hafa meðal annars brugðið á það ráð til að reyna að klekkja á Pútín Rússlandsforseta að beita refsiaðgerðum gegn ríki ein-staklingum sem eru nálægt valdhöfum í Kreml.

Bandaríkjamenn hafa miðað sérstaklega á fjölskyldur svokallaðra óligarka, skref sem miðar að því að draga úr stuðningi við Pútín meðal rússneskrar yfirstéttar. Í síðustu viku beitti bandaríska fjármálaráðuneytið syni tveggja af nánustu embættismönnum Pútíns refsiaðgerðum, að sögn CNN-fréttastofunnar.

Óligarkí eða Óligarkar er hugtak sem vísar til fáveldis eða fámenns hóps sem hefur komist til valda vegna einhvers konar sérrettinda. Rússneskir óligarkar eru vændir um að hafa auðgast með því að ræna rússneska ríkið og nota auð sinn til að lyfta fjölskyldumeðlimum sínum í ædstu valdastöður. Hið nýja Rússland sem varð til eftir fall Sovétríkjanna hefur verið tengt við fáveldisstjórn sökum ítaka stórfyrirtækja og margmilljarðamæringa við stjórn landsins.

**Óligarkar mótmæla stríði**  
CNN skýrir frá því að rússnesku milljarðamæringarnir Mikhail Fridman og Oleg Deripaska hafi hvatt til þess að stríði Rússa í Úkraínu verði hætt. Fridman sem fæddist í vesturhluta Úkraínu skrifaði í bréfi til starfsmanna sinna að hann vildi að blóðstíthellingunum í Úkraínu yrði hætt og að átökin væru harmleikur fyrir báða aðila. Fridman er stjórnformaður Alfa Group-samsteypunnar en hrein eign Fridman er talin um 11,4 milljarðar dollara, samkvæmt Bloomberg-yfirliti yfir milljarðamæringa í heiminum. Fridman er einnig stjórnformaður Alfa Bank sem er einn stærsti banki Rússlands, en bankinn varð fyrir barðinu á refsiaðgerðum í síðustu viku sem

koma í veg fyrir að hann afli peninga í gegnum Bandaríkjamarkað.

Í sama streng tók milljarðamæringurinn Oleg Deripaska sem varð auðugur af álviðskiptum. Hann telur frið mikilvægan og að friðarviðræður þurfi að hefjast eins fljótt og auðið er. Deripaska auðgaðist gríðarlega í kjölfar falls Sovétríkjanna, og tímaritið Forbes áætlaði auð hans um 28 milljarða Bandaríkjadollara árið 2008.

Óligarkar í Rússlandi standa því frammi fyrir efnahagslegum glundroða og refsingum frá Vesturlöndum eftir að Pútín skipaði hermönnum sínum að ráðast inn í Úkraínu í síðustu viku og það setji mikinn þrýsting á Rússlandsforseta.

## Óvist hvernig Pútín hugsar

Bandaríkjamenn telja sig hafa áreiðanlegar heimildir um að Pútín verði sífellt óánægðari með framgöngu herliðs síns í Úkraínu. NBC-fréttastofan staðhæfir að Pútín hafi misst stjórn á skapi sínum við samstarfsmenn sína í innsta hring vegna þess að innrásin gangi ekki nógu vel og þess hve alþjóðasamfélagið hefur brugðist hart við innrásinni.

Jón Ólafsson, prófessor við HÍ og sérfræðingur í málefnum Rússlands, sagði í samtali við Fréttavaktina á Hringbraut að menn væru ekki á einni skoðun um hvernig Pútín hugsaði. Annar skólinn gangi út á að Pútín sé mjög kalkúleraður og sé búinn að skipuleggja hlutina langt fram í tímann. Ég held að við getum einmitt séð það í þessum Úkraínumálum núna og líka þegar Rússar innlimuðu Krímskagann árið 2014. Ég held að við ættum ekki að ein-

## Vinir Pútíns sem sæta viðskiptaþvingunum í Bretlandi vegna innrásarinnar

Bretar hafa tilkynnt að þrjú viðskiptajöfrar sem eru í nánvinnu við Valdímír Pútín Rússlandsforseta standi frammi fyrir því að innstæður þeirra verði frystar, viðskiptahömlur settar á fyrirtæki þeirra ásamt ferðabanni til Bretlands, sem hluti af refsiaðgerðum breskra stjórnvalda vegna innrásar Rússa í Úkraínu.



**Gennady Timchenko** 69 ára Hann stjórnar Volga Group-fjárfestingafélaginu sem staðsett er í Lúxemborg og á 23 prósent hlutabréfa í Novatek, næststærsta gasframleiðslufyrirtæki Rússlands.



**Boris Rotenberg** 65 ára Stofnandi gasleiðslu- og verktakafyrirtækisins Stroygazmontazh ásamt bróður sínum Arkady.



**Igor Rotenberg** 48 ára Elsti sonur Akrazy Stroygazmontazh sem byggði brúna á Krímskaga í Úkraínu frá Rússlandi árið 2014. Á tæp 79% í stærsta borfyrirtæki Rússlands, Gazprom Bureniye, sem starfar víða um heim.



Oleg Deripaska, rússneskur milljarðamæringur



Mikhail Fridman, rússneskur milljarðamæringur

blína of mikið á persónulega galla eða eiginleika Pútíns. Það er klárlega einhvers konar hagsmunamat í gangi þarna og líka áhættusækni. Menn hafa líklega vanmetið þá ógn sem Pútín sér í Vesturlöndum," segir Jón.

## Kjarnorkuvopnin til taks

Pútín hótaði því í síðustu viku að hann myndi mögulega beita kjarnorkuvopnum gegn ríki sem kynnu að blanda sér í stríðið í Úkraínu, ber ekki að taka þessa hötun alvarlega?

Jón Ólafsson segir að það sjáist á viðbrögðum Bandaríkjamanna að það hvarflar ekki að Biden Bandaríkjaforseta að fara að svara í sömu mynt, „þannig að ég held að við getum gert okkar góðar vonir um að við séum ekki komin í kaldastríðsástand hvað varðar kjarnorkufélinguna.

En það breytir því ekki að kjarnorkuvopnin eru til og þau í lagi og það er hægt að setja allt í gang. Og þó að ég vilji ekki horfa á aðgerðir Pútíns og rússneskra stjórnvalda eins og þar sé um að ræða einhverja geðveiki sem sé ófyrirsjáanleg og geti leitt til hvers sem er þá verða auðvitað allir að hafa þessa ógn í huga, það er ekki hægt að láta sem þetta sé bara eitthvert blaður," segir Jón. ■



# NOTAÐIR BÍLAR Á GÓÐU VERÐI

Við trúum á **traust** og **áreiðanleika** í bílaviðskiptum.  
Bílar okkar eru **yfirfarnir** og **ástandsskoðaðir**.



Rnr. 148750

#### LAND ROVER Discovery 5 S

Nýskr. 02/19, ekinn 79 þ.km,  
dísil, sjálfskiptur.

**VERD:**  
**8.490.000 kr.**



Rnr. 260538

#### RENAULT Captur E-Tech PHEV Intens+

Nýskr. 11/20, ekinn 7 þ.km,  
bensín/rafmagn, sjálfskiptur.

**VERD:**  
**4.590.000 kr.**



Rnr. 131190

#### HYUNDAI Tucson Comfort MHEV

Nýskr. 06/20, ekinn 23 þ.km,  
bensín, sjálfskiptur.

**VERD:**  
**5.990.000 kr.**



Rnr. 393353

#### SUBARU Outback LUX Harman Kardon

Nýskr. 01/21, ekinn 15 þ.km,  
bensín, sjálfskiptur.

**VERD:**  
**7.590.000 kr.**



Rnr. 148956

#### NISSAN Juke Acenta 2wd

Nýskr. 02/21, ekinn 11 þ.km,  
bensín, sjálfskiptur.

**VERD:**  
**3.690.000 kr.**



Rnr. 149024

#### HYUNDAI Kona EV Premium 64kWh

Nýskr. 08/21, ekinn 10 þ.km,  
rafmagn, sjálfskiptur.

**VERD:**  
**5.690.000 kr.**



Rnr. 393374

#### LAND ROVER Discovery Sport Pure

Nýskr. 05/19, ekinn 92 þ.km,  
dísil, sjálfskiptur.

**VERD:**  
**6.190.000 kr.**



Rnr. 131157

#### BMW X2 SDrive20i

Nýskr. 01/19, ekinn 39 þ.km,  
bensín, sjálfskiptur.

**VERD:**  
**4.990.000 kr.**

## VIÐ ERUM FLUTT Á K7

Velkomin í nýtt og glæsilegt húsnæði rétt handan við hornið.



OPNUNARTÍMI:  
Mánudaga 10-18, þriðjud.-fimmtud. 9-18,  
föstudaga 9-17, laugardaga 12-16

Bílalands og Hyundai notaðir  
Krókhálsi 7, 110 Reykjavík  
Sími 525 8000 - bilaland@bilaland.is

**bilaland**

www.facebook.com/bilaland.is



## Mesti halli í 13 ár

helgivifill@frettabladid.is

Viðskiptahalli við útlönd hefur ekki verið meiri á einum ársfjórðungi í rúmlega 13 ár. Hann nam 44,2 milljörðum króna á seinasta ársfjórðungi síðasta árs. Þrátt fyrir hallann hélt erlend staða þjóðarbúsins áfram að batna og útlit er fyrir að erlenda staðan styrkist enn frekar, að því er fram kemur í Korní Íslandsbanka.

Á árinu 2021 var viðskiptahalli 90,2 milljarðar króna sem samsvarar 2,8 prósentum af vergri landsframleiðslu.

„Þótt viðskiptahalli á síðasta ári hafi reynst heldur meiri en við höfðum vænst er hallinn ekki sérstakt áhyggjuefni í okkar huga,“ segir Jón Bjarki Bentsson, aðalhafgræðingur Íslandsbanka, í Korní.



Jón Bjarki Bentsson, aðalhafgræðingur Íslandsbanka

„Í sem stystu máli er hann að mestu tilkominn vegna þess að innlend eftirspurn rétti kröftugar úr kútnum eftir kórónukreppuna en útflutningur.“

Mikill innflutningur á fjárfestingar- og neysluvörum er því drjúgur hluti skýringarinnar á hallinum í fyrra.

Horfur eru á hröðum útflutningsvexti í ár og á móti væntum við þess að nokkuð dragi úr vexti innflutnings. Það er því útlit fyrir að aftur verði afgangur af viðskiptajöfnuði á yfirstandandi ári og næstu tvö árin eignum við von á að afgangurinn fari yfir 100 milljarða króna hvort ár,“ segir hann.

Erlend staða þjóðarbúsins hélt áfram að styrkjast á liðnu ári. Um síðustu áramót voru erlendar eignir umfram skuldbindingar 1.299 milljarðar króna. Það samsvarar ríflega 40 prósentum af vergri landsframleiðslu.

„Traust erlend eignastaða þjóðarbúsins er að mati okkar lykilkþáttur í því að efla viðnámsþrótt lítils, opins hagkerfis með smæstu fljóttandi mynt heims gagnvart efnahagslegum sviptivindum,“ segir Jón Bjarki.

Að hans sögn er ekki tilviljun að að samfara batnandi erlendri stöðu og viðvarandi viðskiptaafgangi hafi stöðugleiki krónunnar aukist og verðbólga verið skaplegri en á fyrri tíð þrátt fyrir að verðbólgan hafi vissulega aukist undanfarið líkt og í öðrum löndum. ■

## Hugverkaiðnaður verði stærsta útflutningsgrein þjóðarinnar

Nýsköpunarráðherra segir að það sé mikilvægt að færa efnahagslífið frá því að vera auðlindadrifið og byggja þess í stað á hugviti sem sé ekki takmörkuð auðlind.

helgivifill@frettabladid.is

Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir, vísinda-, nýsköpunar- og iðnaðarráðherra, segir að hennar sýn sé að hugverkaiðnaður verði í fyllingu tímans stærsta útflutningsgrein þjóðarinnar. Þetta kom fram í viðtali við sjónvarpsþátt Markaðarins á sjónvarpsstöðinni Hringbraut sem sýndur var í gærkvöldi.

Útflutningstekjur hugverkaiðnaðar tvöfölduðust á milli árána 2013 og 2020. Þá námu þær 160 milljörðum króna sem var 16 prósent af öllum útflutningi frá landinu.

Áslaug Arna segir að það sé mikilvægt að færa efnahagslífið frá því að vera auðlindadrifið og byggja þess í stað á hugviti sem sé ekki takmörkuð auðlind.

Að hennar sögn þekkja Íslendingar vel að það geti gefið á bátinn þegar treyst sé á auðlindir. Hún tekur sem dæmi loðnubrest og að í Covid-19 heimsfaraldrinum hafi ferðamenn hætt að streyma til landsins. Í heimsfaraldrinum hafi hins vegar hugverkaiðnaður vaxið.

Áslaug Arna segir að á undanförunum árum hafi stjórnmöld snúið vörn í sökn í nýsköpun og nefnir sem dæmi að endurgreiðslur á rannsóknar- og þróunarkostnaði hafi verið auknar. „Það gerði okkur samkeppnishæf við önnur lönd,“ segir hún og nefnir að stjórndendur nýsköpunarfyrirtækja sem hún hafi heimsótt segi að sú breyting hafi skipt sköpum. Sum fyrirtæki hafi til að mynda hætt við að flytja til annarra landa af þeim sökum.

Fram hefur komið í fréttum að á árinu 2020 hækkaði Alþingi endurgreiðsluhlutfall rannsókna- og þróunarkostnaðar úr 20 prósentum í 35 prósent. Þak á endurgreiðslum hækkaði úr 600 milljónum króna í 1.100 milljónir. Fyrirtæki sem fengu endurgreiðslur vegna rannsókna- og þróunarverkefna fóru úr rúmlega 200 í rúmlega 300 á milli árána 2019 og 2020.

Áslaug Arna segir að Ísland sé komið á nokkuð góðan stað hvað varði skatta- og styrkjaumhverfið. „Okkur vantar mannauð núna. Við verðum að vera opin fyrir því að fá erlenda sérfræðinga til landsins,“ segir hún.



Áslaug Arna segir að á undanförunum árum hafi stjórnmöld snúið vörn í sökn í nýsköpun.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## Ekki tala niður grænan iðnað

„Við erum með grænasta iðnað í heimi. Að sjálfsögðu eigum við að nýta okkur þá stöðu en ekki tala hana niður,“ segir Áslaug Arna. Í viðtalinu vakti spyrill athygli á því að uppi væru sjónarmið um að nýta ætti orku í annað en í orkusækinn iðnað og spurði hvaða skoðun ráðherra iðnaðar hefði á uppbyggingu slíks iðnaðar.

Að sögn Áslaugar Örnur eru

mikil tækifæri fólgin í grænum iðnaði, svo sem álframleiðslu. Mikil eftirspurn sé eftir áli, til dæmis við framleiðslu á bílum og vindmyllum. Framleiðslan hér á landi sé mun betri kostur en ál sem framleitt sé með óumhverfisvænni orku.

Hún segir að binda þurfi um hnútana þannig að tækifæri sé til uppbyggingar í orkusæknum iðnaði.

Nýleg greining Íslandsstofu leiddi í ljós að það muni vanta ríflega 800 sérfræðinga í ár í hálaunastörf sem krefjast sérhæfðrar menntunar.

Fram kom í stjórnarsáttmála að auka yrði svigrúm og skilvirkni í ráðningu erlendra sérfræðinga og auðvelda íslenskum nýsköpunar- og sprotafyrirtækjum að ráða fólk með sérþekkingu frá löndum utan EES-svæðisins.

Áslaug Arna sagði við Markaðinn fyrir viku að eitt af forgangsmálum í ráðuneyti sínu væri að liðka fyrir komu erlendra sérfræðinga. Tillögur eigi að vera klárar í vor en verkefnið þurfi að vinna í samstarfi við félags- og dómismálaráðuneytið. Maki þurfi til dæmis að geta tekið þátt í íslensku samfélagi. Áslaug Arna segir í viðtal-

## Auglýsi Ísland sem nýsköpunarland

Áslaug Arna bendir á að Ísland hafi fjárfest verulega í að kynna landið sem ferðamannaland. Hún leggur til að Ísland leggi í samsvarandi átak og auglýsi Ísland sem nýsköpunarland, þar sem gott sé að fjárfesta og búa. Í því felist mikil tækifæri. Það hafi gefist vel að hvetja fólk til að vinna hérlendis í fjarvinnu, til dæmis frá Bandaríkjunum í Covid-19 heimsfaraldrinum. „Það komu hátt í 100 sérfræðingar,“ segir hún um það átak.



Við verðum að vera opin fyrir því að fá erlenda sérfræðinga til landsins.

inu að börn þeirra þurfi sömuleiðis að geta gengið í alþjóðlega skóla.

Aðspurð, í ljósi þess að rannsóknir sýni að lægri skattar auki nýsköpun, hvort það væri æskilegt að lækka skatta, en þeir eru með þeim hæstu á meðal iðnvæddra ríkja sem hlutfall af landsframleiðslu, segir Áslaug Arna að hún sé ætíð fylgjandi lækkuun skatta. Hún sagði að það væri rétt, að þegar samkeppnishæfni Ísland væri skoðuð væru skattar háir og laun fremur há. Það þurfi að finna jafnvægi í þessu.

Hún segir að svara þurfi spurningunni hvort við viljum ekki vera samkeppnishæf þegar kemur að sköttum. „Ekki einungis hvað hærri skattar skila okkur heldur hvað fæst unnið með því að hafa skattprósentuna lægri. Við það fáum við fleiri fyrirtæki, sköpum meiri verðmæti og svo framvegis,“ segir hún og tekur undir það þegar bent er á að fyrirtæki í hugverkaiðnaði geti verið hvar sem er. ■

## Efnahagslegu áhrifin munu koma mjög hratt fram

magdalena@frettabladid.is

Konráð S. Guðjónsson, hagfræðingur hjá sjóðastýringarfyrirtækinu Stefni, segir að áhrif viðskiptaþvingana og þess að útiloka tiltekna rússneska banka frá fjármálaskilaboda kerfinu SWIFT muni koma hratt fram. Þetta sagði hann í sjónvarpsþættinum Markaðinum sem sýndur var á sjónvarpsstöðinni Hringbraut í gærkvöldi.

„Þessi áhrif munu koma mjög hratt fram. Þetta hefur í raun áhrif strax því áður en þetta gerist þá er fólk byrjað að hamstra gjaldeyri. Síðan lendir fólk í veseni úti í búð með að borga með símanum sínum sem við gerum hér eins og ekkert sé sjálfsagðara. Þannig að þetta gerist mjög hratt,“ segir Konráð og bætir við að hver áhrifin verði á Rússa

fari mikið eftir því hver aðlögunarhæfni þeirra sé við að koma vörum sínum út og að koma hagkerfinu á rétta braut.

„Fyrir þjóð sem telur rúmar 100 milljónir gæti það tekið dálitinn tíma. Þannig að þetta verður verulegt högg fyrir Rússa svo ég tali nú ekki um áhrifin á fjármálakerfið.“

Konráð segir einnig að afleiðingar fyrir rússneskt efnahagslíf muni verða mjög slæmar og erfiðari heldur en þegar Rússar tóku Krím-skaga á sínum tíma.

„Þessar aðgerðir sem nú eru yfirvofandi virðast hafa veruleg áhrif á þá. Við sjáum að þeir hlaupa upp til handa og fóta og setja gjaldeyrishöft og reyna að viðhalda gengi rúblunnar. Rúblan féll þegar mest var um 30 prósent þegar viðskiptabönn voru yfirvofandi en það hefur eitthvað



Konráð S. Guðjónsson, hagfræðingur hjá Stefni.

MYND/HRINGBRAUT



Þessar aðgerðir sem nú eru yfirvofandi virðast hafa veruleg áhrif á þá.

gengið til baka. Þetta hefur áhrif á Rússa og takmarkar líka möguleika þeirra á að flytja út ýmsar vörur. Að flytja út til Vesturlanda er stór hluti af útflutningi þeirra. En hver áhrifin verða í raun fer allt eftir hversu langvinnt þetta verður og hvernig aðlögunarhæfni Rússa er.“ ■



# LJÚFFENG HELGARTILBOÐ

GILDA: 3.–6. MARS



**895 KR/KG**  
ÁÐUR: 1.279 KR/KG



**1.327 KR/PK**  
ÁÐUR: 1.659 KR/PK



**2.589 KR/KG**  
ÁÐUR: 3.699 KR/KG



**659 KR/PK**  
ÁÐUR: 1.099 KR/PK



**165 KR/STK**  
ÁÐUR: 329 KR/STK



**229 KR/STK**  
ÁÐUR: 459 KR/STK



**1.499 KR/STK**  
ÁÐUR: 2.999 KR/STK

Heilsuvara  
vikunnar!  
★★★

**50% AFSLÁTTUR**

**nettó**

Lægra verð - léttari innkaup

**FÁÐU BETRA VERÐ MEÐ SAMKAUP Í SÍMANUM**

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



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



# Ný heimsmynd



Sigmundur Ernir Rúnarsson  
ser  
@frettabladid.is

Vitfiringslegur stríðsrekstur Rússahers á hendur fólkinu í Úkraínu, knúinn áfram af kengrugluðu sjálfsmati einræðisherrans Vladímírs Pútíns, mun örugglega breyta heimsmynd okkar næstu misserin, en líklega einnig til langframa.

Það sést öðru fremur á ríkulegri og einarðri samstöðu allra lýðræðisríkja heims gegn þessum yfirgangi og einnig á því sögulega uppnámi sem innrásin veldur, enda mannsaldur frá því þjóðir Evrópu bárust síðast á banaspjót.

Þessi nýja heimsmynd hreyfir ekki aðeins við sögunni heldur breytir henni líka. Skyndilega er hlutleysi ríkja á borð við Finnland, Svíþjóð og Sviss ekki lengur jafn sjálfsgott og verið hefur frá miðri síðustu öld – og jafn snögglega snúa gömul herveldi álfunnar við blaðinu.

Þar hljóta tíðindin frá Þýskalandi að sæta mestum tíðindum. Atburðarás síðustu daga hefur kollvarpað þeirri hermálastefnu sem Þjóðverjar hafa rekið í 75 ár. Allan þann tíma hafa þeir forðast þátttöku í stríðum og hafa haldið útgjöldum til varnarmála í lágmarki.

Meira að segja í Íraksstríði Breta og Bandaríkjanna héldu Þjóðverjar að sér höndum, enda þótt margir héldu að þá væri heimsstríð að brjótast út, en reyndar trúði þáverandi kanslari Þýskalands, Gerhard Schröder, ekki á málstaðinn, sem síðar reyndist rétta afstaðan.

Allt annað er núna uppi á teningnum. Evrópa logar. Og þýska ríkisstjórnin, skipuð Jafnaðarmönnum, Græningjum og Frjálslyndum, afræður algeran viðsnúning í upphafi vikunnar, en 100 milljarðar evra verða nú settir í enduruppbyggingu á herafra Þýskalands og árleg framlög til varnarmála hækka um nálega 70 prósent.

Og nú gengur það eftir sem margir Þjóðverjar héldu að myndi aldrei gerast, að framlög ríkisins til varnarmála yrðu á pari við önnur lönd innan Atlantshafsbandalagsins. Þau hafa ávallt verið langt undir viðmiði Nató, en framlögin verða nú tvö prósent af vergri landsframleiðslu eins og í löndunum í kring.

Jafnframt þessu losa þýsku stjórnarherrarir um allar hömlur á vopnastuðningi við Úkraínu og veita landsmönnum stórfelldan fjárhagsstuðning til hernáðaruppbyggingar. Og til að taka af öll tvímæli um að Þjóðverjar hafi efni á þessu hafa þeir ákveðið að loka Eystrasaltsgasleiðslunni frá Rússlandi til Þýskalands.

Skrattakollurinn Pútín vildi veikja stöðu vestrænna ríkja með innrás sinni í Úkraínu. Hann fær það andstæða á baukinn, stórfellda styrkingu vestrænna varna og langtum meiri samstöðu lýðræðisafla en áður hefur sést. ■

## ■ Halldór



”  
Atburðarás síðustu daga hefur kollvarpað þeirri hermálastefnu sem Þjóðverjar hafa rekið síðustu 75 ár.

## ■ Frá degi til dags

ser@frettabladid.is

### Bandstrík

Aldrei nokkurn tíma í samfelldri sögu íslenskra ráðuneyta sem spannar bráðum stórt hundrað ára hafa jafn mörg bandstrík verið á milli þeirra. Eitthvað af þessu fer að vísu í hringi eins og alsíða er á Ísalandinu en til að mynda er hið tiltölulega nýlega atvinnuvegaráðuneyti aftur orðið að gamalkunna landbúnaðar- og sjávarútvegsráðuneytinu, með einu gömlu og góðu bandstriki. En þá fyrst bregður fyrir skæðadrífu af bandstriki í nýju háskóla-, vísinda- og nýsköpunarráðuneyti, eða menningar-, ferða- og viðskiptaráðuneyti, ellegar umhverfis-, orku- og loftslagsráðuneyti.

### Tyrfnir titlar

Bandstríkaáæðing Stjórnarráðsins sýnir að samfélagið er orðið ofboðslega flókið – og langtum fjölbreyttara en það var á árum áður þegar aðeins þurfti þrjú ráðuneyti – og öll án bandstrika; forsætisráðuneytið, fjármálaráðuneytið og atvinnu- málaráðuneytið. Þá var nú ekkert verið að flækja málin – og merkilegt nokk, upphófst í sömu mund magnaðasta hagvaxtar- skeið Íslandssögunnar þegar landsmönnum var hent af öllu afli inn í nútímann. Núna er hins vegar svo komið að ráðherrar geta ekki lengur sagt hvaða ráðherrar þeir eru, svo tyrfnir eru titlarnir. ■

## Bætt þjónusta við ungt fólk sem er í atvinnuleit



Guðmundur Ingi Guðbrandsson  
félags- og vinnu-  
markaðsráðherra

Árin milli 16 og 29 ára eru ein helstu mótunarár í lífi okkar flestra. Þetta eru árin sem við ákveðum hvað við viljum læra og hvernig við viljum hefja starfsferilinn. Bæði rannsóknir og reynslan hafa sýnt okkur að sá hópur sem hvorki er í vinnu, námi né í annarri skipulagðri þjálfun á þessum aldri er í hættu á að verða félagslega einangraður. Þá eru einstaklingar sem eru ekki í virkni einnig líklegri til að enda á örorku. Skýr úrræði þurfa að vera fyrir hendi fyrir þennan hóp.

Vegvísir er nýtt og mikilvægt úrræði sem ætlað er að bæta þjónustu við einstaklinga á aldrinum 16-29 ára í viðkvæmri stöðu sem eru ekki í námi, þjálfun eða starfi. Vegvísir er afurð vinnu fulltrúa frá Heilsgæslunni á höfuðborgarsvæðinu, Tryggingastofnun, Velferðarsviði Reykjavíkurborgar, Vinnuálastofnun og Virk – Starfsendurhæfingarsjóði. Vinnuálastofnun fer með skipulag og framkvæmd verkefnisins, sem er tilraunaverkefni til tveggja ára. Markmiðið með Vegvísi er að sporna gegn ótímabæru brotthvarfi ungs fólks af vinnu- og námi en því lengur sem einstaklingur er óvirkur og án atvinnu því meiri líkur eru á ótímabærri örorku. Þetta er því frábært verkefni og það er einstaklega gleðilegt að geta stutt við það með sérstökum styrk til Vinnuálastofnunar.

Vegvísir fellur vel að áherslum ríkisstjórnarinnar um að fjölga markvisst starfstækifærum einstaklinga með skerta starfsgetu. Lögð er áhersla á snemmtæka ihlutun og þverfaglega sýn, sem felst meðal annars í því að komið verður á formlegu samstarfi þjónustukerfa sem koma að þjónustu ungs fólks sem hefur takmarkaða eða enga virkni. Margvíslegur stuðningur og ráðgjöf verður þannig veitt á einum stað.

Eitt af stóru verkefnum okkar í stjórnálfunum á næstu árum er einmitt að gera ungu fólki kleift að afla sér þekkingar sem gagnast því á vinnu- og námi og hjálpa þeim sem hafa tapað eða misst niður virkni að komast aftur af stað. ■

”  
Þetta eru árin sem við ákveðum hvað við viljum læra og hvernig við viljum hefja starfsferilinn.

OPID  
KL. 10 – 21  
ÖLL KVÖLD

**BÓKA  
MARKAÐURINN**

*Laugardalsvelli*

**24. FEBRÚAR - 13. MARS**



# Stærsti minni hluti ræður

## Af Kögunarhóli



Þorsteinn Pálsson

Skóðanakannanir hafa í gegnum tíðina sýnt mikla óánægju með stjórnkerfi fiskveiða. Afgerandi meirihluti er yfirleitt á móti.

Við fyrstu sýn lýsa skóðanakannanir því mjög eindreginni afstöðu alls almennings.

### Einföld spurning en flókinn veruleiki

Frá því að fyrstu kvótalögin voru sett fyrir nærri fjórum áratugum hefur þjóðin gengið ellefu sinnum til alþingiskosninga. Þessi afdráttarlaus afstaða í skóðanakönnunum hefur hins vegar aldrei skilað sér inn í stjórnsáttmála að kosningum loknum.

Hvers vegna í ósköpunum er þetta svona?

Svarið er: Veruleikinn er flóknari en einfaldar spurningar í skóðanakönnunum. Það kemur til að mynda fram í því að innan margra stjórnmalaflokka eru afar skiptar skoðanir á málinu.

Þótt mikill meirihluti þjóðarinnar lýsi óánægju með kerfið í könnunum eru skoðanir kjósenda jafn skiptar og flokkanna á því hverju eigi að breyta eða hvað eigi að koma í staðinn.

### Afleiðing sundrunar

Afleiðingin af þessari sundrun er sem sagt þessi: Stærsti minnihluti á Alþingi hefur frá fyrsta degi ráðið ferðinni.

Þegar margar ólíkar skoðanir eru innan sama flokks leiðir það einnig til þess að forystumenn hans setja ekki fram kröfur um breytingar þegar þeir fá tækifæri til að semja um aðild að ríkisstjórn. Stærsti minnihlutinn heldur þá stöðu sinni.

Litlu minnihlutarnir verða svo áhrifalausir. Þannig er staðan enn í dag.

Helstu ágreiningsefnin eru þessi: 1. Gjaldtaka. 2. Tímamörk veiðiréttar. 3. Framsal. 4. Veðsetning. 5. Úthlutun eftir veiðireynslu, með uppboði eða samkvæmt pólitísku mati.

### Þjóðareign eða séreign

Breið samstaða hefur verið um að lita á fiskimiðin sem þjóðareign. Innan Sjálfstæðisflokksins heyrðist þó nýlega það sjónarmið að breytingar jafngiltu þjóðnýtingu.

Forsætisráðherra kom ekki fram stjórnarskráartillögu um þjóðareign í fyrra þó að afgerandi meirihluti sé fyrir henni á Alþingi.

Þetta kann að skýrast af því að innan stærsta stjórnarflokksins liti sumir á veiðiréttinn sem séreign útgerðarinnar.

### Tímamörk veiðiréttar

Viðreisn, Samfylking, Framsókn, VG, Píratar, Flokkur fólksins og hluti Sjálfstæðisflokks vilja tímabundinn veiðirétt. Meirihluti Sjálfstæðisflokks og Miðflokkur eru á móti.

Riflegur meirihluti er því á Alþingi fyrir þessari mikilvægu breytingu.

Hún nær hins vegar ekki fram að ganga vegna þess að Framsókn hefur fallið frá þessu grundvallarstefnumáli í fimm ríkisstjórnunum



Meirihluti Sjálfstæðisflokks og Framsóknar og Miðflokkur vilja óbreytt ástand. VG vilja óbreytt ástand þegar þau eiga aðild að ríkisstjórn.

frá aldamótum, VG í þremur og Samfylking í tveimur.

### Framsal og veðsetning

Frjálst framsal nýtur stuðnings Viðreisnar, Sjálfstæðisflokks, Samfylkingar, Framsóknar, Miðflokks og hluta VG. Öruggur meirihluti er þannig fyrir því á Alþingi.

Veðsetning skipa hefur alltaf náð til aflahæimilda þeirra. Ef lánastofnanir fengu ekki veð í aflahæfi skipa fengi enginn lán. Ríki eða sveitarfélög yrðu því að gera út flest öll skip, þar á meðal smábáta.

Ötvíræður meirihluti er fyrir veðsetningu en Samfylking, Píratar og Flokkur fólksins eru á móti. Hluti VG er einnig á móti.

### Úthlutunarreglur

Viðreisn og Samfylking styðja uppboð á veiðiheimum. Hluti Sjálfstæðismanna og fylgjenda Pírata eru einnig þeirrar skoðunar.

Framsókn, Miðflokkur, hluti VG og meirihluti Sjálfstæðisflokks styðja óbreytt ástand.

Hluti Pírata og hluti VG vilja pólitíska úthlutun út frá byggðasjónarmiðum.

### Auðlindagjald

Ekkert raunverulegt auðlindagjald er greitt í dag. Í þess stað greiða útgerðir mjög lágan viðbótartekjuskatt, sem kallast veiðigjald.

Meirihluti Sjálfstæðisflokks og Framsóknar og Miðflokkur vilja óbreytt ástand. VG vilja óbreytt ástand þegar þau eiga aðild að ríkisstjórn.

Viðreisn, Samfylking, Píratar og Flokkur fólksins vilja hærri greiðslur fyrir veiðirétt. Það gerir einnig hluti Sjálfstæðisflokks, hluti Framsóknarflokks og hluti VG þegar þau eru í stjórnarandstöðu.

### Grundvöllur sáttar

Þetta er grautarleg mynd. En meðan þeir flokkar, sem fara í samstarf með stærsta minnihlutunum, sætta sig við óbreytt ástand heldur það áfram.

Verði á hinn bóginn unnt að knýja fram breiðari málamiðlun er líklegast, samkvæmt þessari greiningu, að áfram verði byggt á aflahlutdeildarkerfi með framsali. Breytingarnar fælust aftur á móti í tímabindingu veiðiréttar og herra gjaldi, sem mögulega fengist með uppboði á litlum hluta aflahlutdeilda á hverju ári.

Sátt með þessum breytingum myndi viðhalda þjóðhagslegri hagkvæmni en gera þjóðareignina virka.

Hvað er að óttast? ■



## AÐALFUNDUR BRIMS HF. 24. mars 2022



Aðalfundur Brims hf. verður haldinn fimmtudaginn 24. mars 2022 með rafrænum hætti auk þess sem hluthöfum gefst kostur á að mæta til fundarins en fundurinn fer fram í matsal félagsins að Norðurgarði 1, 101 Reykjavík klukkan 17:00. Fundurinn fer fram á íslensku.

### Dagskrá

1. Venjuleg aðalfundarstörf skv. gr. 4.11 í samþykktum félagsins.
2. Tillaga um heimild stjórnar til kaupa á eigin hlutum samkvæmt 55. gr. hlutafélagalaga.
3. Önnur mál.

Atkvæðagreiðsla á fundinum mun alfarið fara fram með rafrænum hætti í gegnum Lumi AGM

Hver hluthafi á rétt á að fá ákveðin mál tekin til meðferðar á hluthafafundi ef hann gerir um það skriflega eða rafræna kröfu til félagsstjórnar á netfangið [adalfundur@brim.is](mailto:adalfundur@brim.is) með það löngum fyrirvara að unnt sé að taka málið á dagskrá fundarins, 10 dögum fyrir fundinn. Þannig skulu óskir hluthafa liggja fyrir eigi síðar en kl. 17:00 mánudaginn 14. mars 2022.

Hluthöfum er bent á að skv. 63. gr. hlutafélagalaga skal tilkynna skriflega, minnst fimm dögum fyrir hluthafafund, um framboð til stjórnar. Framboðum skal skila á skrifstofu félagsins, Norðurgarði 1 eða á netfangið [adalfundur@brim.is](mailto:adalfundur@brim.is). Tilkynnt verður um framkomin framboð tveimur dögum fyrir aðalfundinn.

Boðið verður upp á fullgilda rafræna þátttöku á fundinum í gegnum Lumi AGM án þess að hluthafar séu viðstaddir á fundarstað skv. ákvæðum í gr. 4.4 í samþykktum félagsins. Hægt verður að fylgjast með fundinum í gegnum vefstreymi auk þess sem hluthafar geta kosið rafrænt og borið upp skriflegar spurningar í gegnum Lumi snjallforritið eða á vefsíðu Lumi. Rafræn þátttaka jafngildir mætingu á fundinn og veitir rétt til þátttöku í honum að öðru leyti.

Atkvæðagreiðsla á fundinum mun alfarið fara fram í gegnum Lumi AGM. Allir hluthafar, hvort sem þeir mæta til fundarins í Norðurgarði eða taka þátt með rafrænum hætti, eru hvattir til að hlaða niður snjallforriti Lumi AGM í eigin snjalltæki, en jafnframt geta þeir greitt atkvæði í gegnum vefslóð Lumi AGM.

Aðilar sem eru eignaskráðir hluthafar í hlutaskrá skv. hluthafakerfi félagsins þegar aðalfundur fer fram geta beitt réttindum sínum á aðalfundi. Hluthafar geta látið umboðsmann sækja fundinn fyrir sína hönd. Umboðsmaður skal leggja fram

skriflegt og dagsett umboð, en form að umboði er aðgengilegt á vefsíðu félagsins. Tekið skal fram að umboð getur aldrei gilt lengur en í eitt ár frá dagsetningu þess.

Hluthafar eða umboðsmenn hluthafa sem hafa hug á því að sækja fundinn, hvort sem er rafrænt eða á staðnum, eru beðnir um að skrá sig tímanlega á vefsíðunni [www.lumiconnect.com/meeting/brim](http://www.lumiconnect.com/meeting/brim) eigi síðar en kl. 17.00 þann 23. mars, eða degi fyrir fundardag. Með innskráningu þarf að fylgja mynd af skilríkjum og umboð, ef við á.

Hluthöfum stendur jafnframt til boða að kjósa um dagskrármál með skriflegum hætti eða veita umboð. Á vefsíðu félagsins má finna viðeigandi eyðublöð.

Á hluthafafundum fylgir eitt atkvæði hverri einni krónu í hlutafé. Eigin bréf félagsins njóta ekki atkvæðisréttar.

Heildarhlutafé félagsins nemur kr. 1.955.979.606 og fylgir eitt atkvæði hverjum hlut. Eigin bréf félagsins eru nú kr. 34.920.417 og virkt hlutafé félagsins því 1.921.059.189.

Dagskrá og öll skjöl sem lögð verða fyrir aðalfundinn, þ.m.t. ársreikningur félagsins og tillögur eru hluthöfum tiltæk á íslensku, á heimasíðu félagsins og á skrifstofu þess á venjulegum skrifstofutíma. Endanleg dagskrá og tillögur verða birtar viku fyrir fundinn.

Allar nánari upplýsingar um aðalfundinn má finna á vefsíðu félagsins <https://www.brim.is/is/fjarfestar/adalfundur>

Reykjavík 2. mars 2022  
Stjórn Brims hf.



## Örugg hlustun



Kristbjörg Gunnarsdóttir heyrnarfræðingur

Eðlisfræðilega er enginn munur á hávaða og hljóði en frá sálrænu sjónarhorni er hljóð upplifun. Við upplifum hljóð á mismunandi hátt. Hljóði sem einum finnst hávaði myndi annar kannski ekki lýsa sem hávaða.

Þegar við hlustum á tónlist sem okkur þykir skemmtileg og góð er okkur hættara við að spila hana of hátt. Við upplifum góða tónlist ekki sem hávaða. Samt sem áður getur „góð“ tónlist haft áhrif á heyrnina ef hún er spiluð of hátt.

Hættan á varanlegri heyrnar-skerðingu eykst með auknum hljóðstyrk. Reglan er sú að því lengur sem fólk hlustar því lægri ætti tónlistin að vera. Heyrn byrjar að þroskast og þróast hjá einstaklingum fyrir fæðingu en þroskast aðallega á fyrstu æviárum og upp að unglingsárum. Mannseyrað greinir hljóð frá 20 Hz upp í 20.000 Hz og fer heyrn oft að

dala strax eftir að táningsaldri lýkur. Hárfrumur innra eyrans myndast í móðurkviði og endurnýjast ekki ef þær skemmast. Langvinnur og mikill hávaði er eitt af því sem getur haft áhrif á þessar frumur og valdið óafturkræfri heyrnarskerðingu og einnig getur hávaði valdið eyrnasuði (Tinnitus) sem getur valdið fólki miklum óþægindum.

Það eru kannski ekki allir sem átta sig á því að hægt er að fara vel og illa með heyrnina sína. Flest teljum við það sjálfsgætt að heyra vel og áttum okkur ekki á því hversu mikil félagsleg skerðing það er að heyra illa. Það er brýnt að ungt fólk hugsi um heyrnina og fari vel með hana. Góð heyrn stuðlar að auknum lífsgæðum á efri árum. Þessi orð eru skrifuð í tilefni Dags heyrnar á vegum Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar og eru hvatning til fólks á öllum aldri til að hugsa vel um heyrnina. ■



”  
Hárfrumur innra eyrans myndast í móðurkviði og endurnýjast ekki ef þær skemmast.

## Barnaleikir og sögur til mennskunar



Kristján H. Kristjánsson heimsborgari

Geta barnaleikir og sögur stuðlað að friði með því að mynda bryr á milli óvinaríkja og draga úr afmennskun? Ég hef velt þessu fyrir mér þegar ég hef heimsótt ríki sem eru óvinir og mun reyna að rökstyðja það hér.

Dave Grossman var sálfræðiþrófessor við West Point, bandaríska herháskólann, og undir-ófursti í US Army Rangers. Hann skrifaði bókina: „On Killing“ þar sem hann fjallar m.a. um hvernig hægt er að fá hermenn til þess að drepa þótt það sé andstætt eðli þeirra. Meðal annars skiptir miklu máli að afmennska (dehumanize) óvininn. Ég tel þess vegna að til að auka líkur á friði sé m.a. nauðsynlegt að beita sér gegn þessu viðhorfi þótt það stangast e.t.v. á við vilja stjórnvalda.

Ég tók fyrst eftir hvað börn eiga sameiginlegt í ólíkum löndum þegar ég var að rölti í Al Hamra, sem er um 400 ára gamall bær í fjöllum Óman. Ég sá að með krít voru krotaðar merkingar á stétt fyrir leikinn Paris, sem ég kannast við frá Íslandi og í Kína er svipaður leikur. Í Norður-Kóreu keypti ég póstkort með mynd af börnum að sippa. Í bókinni „Old School Games“, sem er gefin út af Asiapac í Singapúr, er fjallað um sögu barnaleikja í ýmsum löndum. Þar kemur fram að það að sippa mun hafa verið leikur í Egyptalandi fyrir mörg þúsund árum og núna sippa stúlkur og syngja í takt við hreyfingar. Í bókinni „Allir í leik, Söngvaleikir barna“ eftir Unu Margræti Jónsdóttur er m.a. fjallað um rímið „Mamma segir“ sem er notað þegar tvö börn sippa með sama bandi. Í Suður-Kóreu sá ég safn um menntun, m.a. gamla kvikmynd sem sýndi stelpur hoppa á teygju og þá kom litill strákur, sleit teygjuna og hljóp í burtu, sem minnti mig á teygjutvist hérlendis.

Þegar ég var í Norður-Kóreu fór ég á sýningu í Mangyongdae-barnahöllinni þar sem börn eru valin af kennurum vegna hæfni og læra m.a. ýmsar listgreinar. Þar léku börn m.a. Mjallhvít og dvergana sjó og í Íran sá ég mynd af þeim utan á leikskóla. Í báðum tilvikum leit Mjallhvít út eins og Vestur-Íslendingurinn Karl Stefánsson, sem tók upp nafnið Charlie Thorson, mun hafa hannað hana fyrir Walt Disney og mun íslenska stúlkan Kristín Sölvadóttir hafa verið fyrirmyndin. Disney útgáfan byggðist á Grimms ævintýri en óljóst er með uppruna hennar og talið að sú saga byggist á öðrum sögum og einnig raunverulegum atburðum.

Í Norður-Kóreu heimsótti ég einnig Songdownon, alþjóðlegar

sumarbúðir, sem munu vera rúmlega 340.000 fermetrar og um tíu þúsund börn koma þarna árlega. Í gangi svefnalmu voru m.a. myndir af Mikka Mús og ég sá einnig myndir af honum á leikvelli í Íran.

Þegar ég var í Suður-Kóreu skoðaði ég sérsýningu um danska rithöfundinn Hans Christian Andersen í safni um sögu Seoul. Starfsmaður sagði mér að hann væri mjög vinsæll í landinu. Þegar ég var í neðanjarðarlest í Kína sá ég auglýsingu um tónleika drengjakórs frá heimabæ Andersen. Ég las mjög áhugavert viðtal við Ye Jun-Jian í Politiken frá 1980 um þýðingar hans á bókum H.C. Andersen, en þær þykja bestar m.a. vegna þess að hann þýddi beint úr dönsku og samkvæmt þekkingu hans á aðstæðum í Danmörku, þar sem hann dvaldi. Hann hlaut viðurkenninguna riddari af Dannebrog. Andersen varð efstur á vinsældalista í Kína af erlendum höfundum, t.d. ein útgáfa í tveimur milljónum eintaka seldist á tveimur dögum. Það voru einkum fullorðnir karlmenn sem höfðu áhuga á bókum hans. Ég hafði þess vegna áhuga á að kynna mér nánar áhuga kínverja á bókum hans og las m.a. bókina „Hans Christian Andersen in China“ sem var samstarfsverkefni Hans Christian Andersen miðstöðvar Háskóla Suður-Danmerkur og Fudan-háskólans í Shanghai, Kína. Fyrsta þýðingin var á „Nýju fót keisarans“ 1914 og fleiri fóru að þýða sögur hans. Zhou Zuoren var ósáttur við þær og þýddi þess vegna „Litlu stúlkuna með eldspýturnar“ og „Nýju fót keisarans“. Hann lagði áherslu að bækur fyrir börn ættu að vera í samræmi við eðli þeirra.

Áður fyrr voru þjóðsögur algengastar og fjarri raunveruleika. Sögur H.C. Andersen byggðust á félagslegum raunveruleika fólks. Það sem er merkilegt er að Zhou Zuoren var lykilmaður 4. maí hreyfingarinnar 1919 og er talið að sögur H.C. Andersen hafi haft áhrif á hana. Qing-keisaraveldið var mjög íhaldssamt og endalok þess urðu 1911. Mikil óánægja var bæði vegna vandamála innanlands og á alþjóðavettvangi. Mikil reiði var vegna yfirgangssemi erlendra ríkja og sagan um „Nýju fót keisarans“ varð vinsæl vegna þess að hæðst er að yfirvöldum. H.C. Andersen hafði samúð með ógæfusömum og er hvetjandi á ímyndunarafl fólks. Höfðar til þjáningar þjóðarinnar og þrá um bjarta framtíð.

Sögur hans hafa haft mikil áhrif í Kína. Mao Zedong ákvað að allir skólar í Kína ættu að kenna sögur-



ar. Sögur hans er ennþá kenndar í skólum og til eru Andersen leikskólar. Leikskólakennarar hafa farið til Danmerkur til þess að fræðast um hann og leikskólakennslu. Þegar Margrét II Danadrottning heimsótti Kína 2014 heimsótti hún kínverska kvenna- og barnasafnið þar sem hún las sögu H.C. Andersen ásamt Peng Liyan, forsetafrú Kína.

Merkilegt er að sögur H.C. Andersen höfðu einnig áhrif á tilfinningar og menningu í Bandaríkjunum. Rannsakendur fyrrnefndrar miðstöðvar fóru þangað til þess að kann áhrif höfundarins. Skoðunarkönnun og viðtöl leiddu m.a. í ljós að tilfinningar sem svarendur tengja við sögur voru einkum sorg, 31%, hamingja 23%, ást 11% og von 10%. Í „Litlu stúlkunni með eldspýturnar“ er djúpstæður sársauki, en ekki adeins depurð, ásamt flóknum tilfinningum. Stéttaskipting, fátækt og að vera utangarðs eru í sögunni.

Kvikmyndaútgáfur af sögunum eru betur þekktar en sögurnar sjálfar. Fyrsta kvikmyndin var Ljótí andaunginn (The Ugly Duckling) sem var svart/hvít stuttmynd 1931, sem hluti af myndinni „Silly Simphonies“ og endurgerð í lit 1939. Sú hlaut Óskarsverðlaunin 1940. Eftir seinni heimsstyrjöldina áttu myndir byggðar á sögum hans að hafa hamingjusaman endi, en það var erfitt vegna þess að þær höfðu oft ekki slíkan endi. Gerðar voru kvikmyndir byggðar á „Litlu hafmeyjunni“ og „Litlu stúlkunni með

eldspýturnar“. Kvikmyndirnar Frost og Frost 2 eru byggðar á „Snædrottningunni“ þó að það sé ekki augljóst.

Annað hvert ár veita alþjóðasamtökin The International Board on Books for Young People (IBBY) rithöfundum og myndskreytum Hans Christian Andersen verðlaunin fyrir framlag þeirra til barnamenningar. Hugsjón samtakanna er að barnabókmenntir geti stuðlað að auknu umburðarlyndi.

Árið 1998 var heimsþing IBBY-samtakanna haldið í Nýju Delhi á Indlandi. Yfirskrift þingsins var „Peace through Childrens Books“. Íslandsdeild IBBY gefur út tímaritið „Börn og menning“. Á heidurslista deildarinnar árið 2018 var m.a. bók með myndum eftir Lindu Ólafsdóttur, sem var boðið að taka þátt í sýningu í Íran sem „Society of Illustrators Children's Book Council of Iran“ stóð fyrir og var þema sýningarinnar friður. Árið 2021 var haldin alþjóðleg barna- og unglingakvikmyndahátíð í Íran. Íslenska-pólska stuttmyndin Skrímslabaninn tók þátt, en hún fjallar m.a. um hlýnun jarðar og bráðnun jöklanna. Margt ungt fólk í dag hefur áhuga umhverfismálum þannig að e.t.v. munu sögur um slíkt verða bryr á milli þjóða.

Það gæti verið gagnlegt að kanna hérlendis hjá börnum frá öðrum löndum hvaða leiki og sögur þau hafa áhuga á frá sínum löndum. Það mætti nýta til þess að draga úr afmennskun. ■

”  
Það gæti verið gagnlegt að kanna hérlendis hjá börnum frá öðrum löndum hvaða leikjum og sögum þau hafa áhuga á frá sínum löndum.





# STEINSMIÐJA AKUREYRAR

Eitt mesta úrval landsins af legsteinum  
Uppsetning á Norðurlandi og  
höfuðborgarsvæðinu  
Frí sending um allt land  
Allar upplýsingar á heimasíðu okkar



## VIÐHALDSFRÍIR GARÐBEKKIR ÚR GRANÍT

Hægt að grafa skrift í bak og sæti  
130 cm breiðir  
ca 140 kg  
3 litir

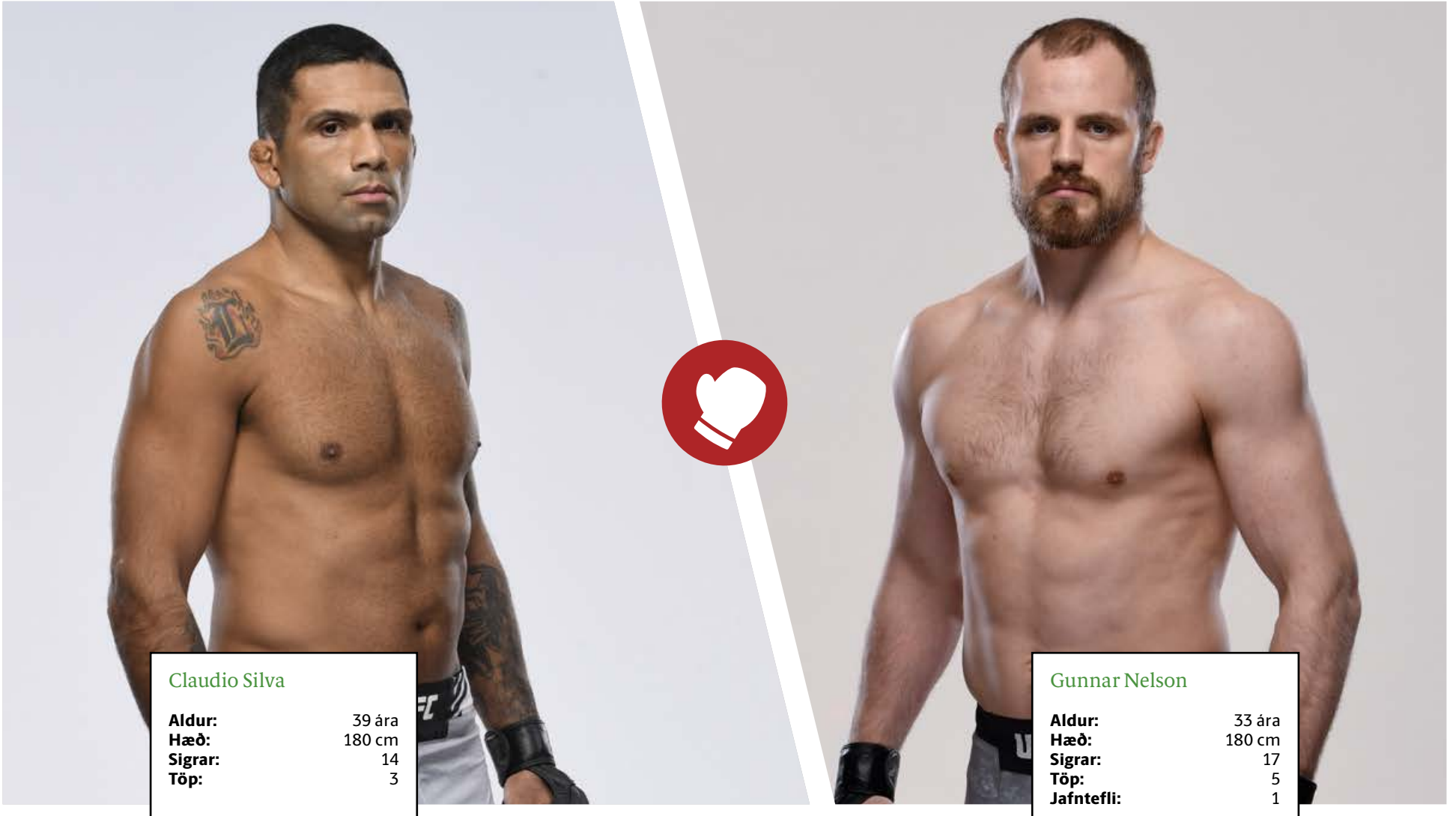
s: 466 2800 / 899 9370  
sala@minnimerki.is  
steinsmidjaakureyrar.is

## MIKIÐ ÚRVAL AF SALTLOMPUM

Fást einnig í:  
Beta Líf - Kringlunni  
Skipavík - Stykkishólmi  
Klassík - Egilsstöðum  
Martölvan - Höfn







Claudio Silva

**Aldur:** 39 ára  
**Hæð:** 180 cm  
**Sigrar:** 14  
**Töp:** 3

Gunnar Nelson

**Aldur:** 33 ára  
**Hæð:** 180 cm  
**Sigrar:** 17  
**Töp:** 5  
**Jafntefli:** 1

Það ríkir mikil eftirvænting fyrir endurkomu Gunnars Nelson í bardagabúrið hjá UFC en Gunnar mætir Claudio Silva þann 19. mars í Lundúnum. Undirbúningur Gunnars fyrir bardagann hefur gengið vel og búist er við skemmtilegri viðureign.

Gunnar Nelson mætir Claudio Silva á bardagakvöldi UFC þann 19. mars næstkomandi í O2-höllinni í Lundúnum. Fjarvera Gunnars frá búrinu hefur verið lengri en búist var við. Hann barðist síðast í september árið 2019 en meiðsli hafa sett strik í reikninginn fyrir þennan vinsæla bardagakappa. Hann hefur nú skrifað undir nýjan samning við UFC sem hljóðar upp á fimm bardaga.

Haraldur Dean Nelson, umboðsmaður og faðir Gunnars, segir í samtali við Fréttablaðið að undirbúningurinn fyrir bardagann gangi mjög vel. Gunnar fór til Írlands um tíma og æfði þar fyrir bardagann en er nú kominn aftur heim þar sem að hann mun ljúka undirbúningnum.

„Æfingar hafa gengið mjög vel hingað til og aðalatriði núna fyrir Gunnar er bara að halda sér heilum,“ segir Haraldur í samtali við Fréttablaðið. Hann segir mikla eftirvæntingu fyrir komandi bardaga.



Aron Guðmundsson aron@frettabladid.is

„Það er alltaf spennan fyrir þessi bardagakvöld, á því leikur enginn vafi, og kannski sérstaklega núna sökum þess hversu langt er síðan Gunnar barðist síðast.“

Gunnar er fyrsti og eini Íslendingurinn til þessa sem hefur barist á vegum UFC en fyrsti bardagi hans á vegum sambandsins var í september árið 2012.

Eftir miklar vangaveltur um framtíð Gunnars í íþróttinni ákvað hann að halda tryggð við UFC og skrifaði undir nýjan samning í janúar síðastliðnum sem felur í sér fimm bardaga.

„UFC var búið að lýsa yfir áhuga á að gera nýjan samning við Gunnar en við vorum líka búnir að skoða ýmislegt. Það voru önnur sambönd sem vildu semja við hann en Gunnar hafði bara mestan áhuga á því að halda áfram vegferð sinni í UFC,“ segir Haraldur.

„Svo kom þetta bardagakvöld í London upp, UFC hafði lýst yfir áhuga á því að Gunnar myndi berjast þar. Bardagakvöldinu hafði verið

frestað í nokkur skipti vegna Covid en nú fer það fram eftir rúmar tvær vikur.“

Ákveðið var að fá spænska bardagakappann Abner Lloveras til landsins þar sem hann mun hjálpa Gunnari að undirbúa sig fyrir komandi bardaga en Abner mun síðan sjálfur berjast í Madrid á Spáni þann 12. mars næstkomandi.

Ljóst er að mikið verður um dýrðir í O2-höllinni í Lundúnum þann 19. mars og reikna má með því að Gunnar fái mikinn stuðning bæði frá Íslendingum sem og heima mönnum.

„Það var tekið eftir því þegar Gunnar barðist við Bretann Leon Edwards í Lundúnum á sínum tíma að Gunnar fékk meiri stuðning af pöllum en Edwards. Svo hafa talsmenn UFC sagt mér að Gunnar sé mjög vinsæll hjá áhugamönnum um UFC viðs vegar um heiminn,“ segir Haraldur.

Hann segist reikna með því að stór hópur Íslendinga leggi leið sína

## Gunnar Nelson klár í baráttu

til Lundúna að fylgjast með Gunnari berjast. „Við höfum heyrt af talsverðum áhuga og getum allt í eins átt von á því að hundruð Íslendinga verði á bardagakvöldinu.“

Aðspurður hver markmið Gunnars séu fyrir komandi bardaga segir Haraldur þau vera þau sömu og áður.

„Það er bara að mæta klár í alla bardaga og vinna þá og kannski meira núna en áður að haldast heill. Gunnar er búinn að vera að mæta meiddur til leiks í síðustu bardögum og hefði sennilega aldrei átt að fara inn í síðasta bardaga þar sem hann var nýbúinn að verða fyrir rifbeinsmeiðslum. Vonandi helst hann bara heill fram að næsta bardaga, það er stutt eftir í hann.“

Andstæðingur Gunnars, Claudio Silva, er með svarta beltið í brasilísku jiu-jitsu og þykir sterkari í gólfinu líkt og Gunnar.

„Við vitum að hann er miklu sterkari í gólfinu heldur en standandi. Hann er örvhentur, er með hættulega vinstri hönd og sparkar töluvert líka. Hans styrkur er í gólfinu en þar liggur líka styrkur Gunnars, þetta verður vonandi bara skemmtilegt viðureign,“ segir Haraldur Dean Nelson, umboðsmaður og faðir Gunnars Nelson, í samtali við Fréttablaðið. ■



Getum allt eins átt von á því að hundruð Íslendinga verði á bardagakvöldinu.

## Þakklát fyrir að hafa fengið að vera hún sjálf alla tíð

hoggi@frettabladid.is

**FÓTBOLTI** Vanda Sigurgeirsdóttir var endurkjörin formaður KSÍ um liðna helgi með miklum yfirburðum. Vanda heldur starfi sínu áfram með sterkt umbod frá þessari stærstu fjöldahreyfingu landsins. Hún er gestur í Mannamáli á Hringbraut klukkan 19.00 í kvöld þar sem hún fer yfir æviskeið sitt í einlægu viðtali við Sigmund Erni Rúnarsson.

Vanda ólst upp í Skagafirði og hugsar alltaf hlýlega til heimahaganna. „Mér þykir vænt um þessar rætur, mikið af góðu fólki. Það er gott fólk á öllu landinu, það er mín reynsla. Svo er ég með tilfinningarnar

ar í Skagafirðinum, ég hef oft sagt að ég er þakklát fyrir að vera sú sem ég er,“ segir Vanda einlæg.

Vanda er þakklát fyrir það að hafa fengið að vera hún sjálf á æskulöðunum. „Það hefði verið hægt að stríða mér. Það hefði alveg verið hægt að gera grín að því að ég væri öðruvísi, ég fékk ekki fyrir því. Ég fékk að vera með strákunum í fótbolta, ég fékk að vera bara á bikinibuxunum í sundi og engum topp. Það var ekkert verið að gera neitt grín að þessu.“

Hún segir það vandan síð að ætla sér að breyta fólki. „Það má alveg læra af þessari sögu, maður er eins og maður er. Ef þú ert ekki í kassanum, þá er hægt að stríða þér fyrir



Vanda Sigurgeirsdóttir talar mannamáli á Hringbraut í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNI

það og ýta þér lengra í burtu. Það er líka hægt að reyna að breyta þér og draga þig inn í kassann, þú ert alltaf að fá skilaboð um að þú sért ekki rétt. Þetta er svo vont, þetta brýtur mann niður og hefur alls konar vond áhrif.“

Vanda átti farsælan feril sem knattspyrnukona, hún efast um að hún hefði farið sömu leið í lífinu ef fólk hefði reynt að breyta henni. „Hver væri ég í dag? Hefði ég átt þennan knattspyrnuferil? Hefði ég orðið formaður KSÍ? Hefði ég þjálfað Neista? Ég er ekki viss,“ segir Vanda sem varð árið 2001 fyrsta konan til að þjálfar karla í meistara-flokki þegar hún tók við Neista á Hofsi. ■





FORLAGIÐ

Alltaf opið á [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)

## NÝJAR VÖRUR



# Ríta

Bæjarlind 6  
S. 554 7030



Elísa og Selma kynntust árið 2008 og urðu strax mjög góðar vinkonur enda með sama áhugamál: Að klæða sig upp í búninga og syngja.

MYNDIR / AÐSENDAR

## Hrífa fólk með húmor og undursamlegum röddum

Hljómsveitin Bergmál er skipuð þeim Selmu Hafsteinsdóttur og Elísu Hildi Þórðardóttur. Þær eru miklir húmoristar, blanda gríni saman við tónlistina og koma fram í litríkum kjólum sem þær eiga um 20 stykki af hvor. 50's kjólar og tjull eru hinn fullkomni stíll fyrir þær. **2**





Sandra Guðrún  
Guðmundsdóttir  
sandragudrun  
@frettabladid.is

Þær Selma og Elísa kynntust í kreppunni árið 2008 og urðu strax rosalega góðar vinkonur enda líkar að mörgu leyti.

„Við vorum með sama áhugamál, að klæða okkur upp í búninga og syngja. Við áttum heima á karaóíkíðunum á tímabili og vinkonuhópurinn hittist í búningaþema hverja helgi! Það var sjúklega skemmtilegur tími. Síðan þróaðist vinátta okkar yfir í sönginn fyrir alvöru og stofnuðum við hljóm-sveitina Bergmál í janúar 2014,“ segir Selma.

*Tónlistin er aðalstarf Selmu og Elísu og þær segjast vera á fullu að vinna við að láta drauma sína rætast. En hvar fá þær innblástur fyrir tónlistina?*

„Helsti innblástur okkar er alls konar grín. Þá sérstaklega orðagrín, leikur að orðum og mis-skilningi og mannslikaminn, þá sérstaklega kvenlíkaminn,“ svara þær.

„Flight of the Conchords hljóm-sveitin er í miklu uppáhaldi og sækjum við innblástur þangað, við horfum á uppistönd og reynum að sjá hómorinn í öllu sem við semjum um.“

#### Gátu ekki hamið sig í gríninu

Þær segja að það hafi þó alls ekki alltaf verið hugsunin að blanda gríni saman við tónlistina.

„Við byrjuðum voða dramatískar og sömdum nokkur alvarleg lög. En þegar við erum saman og erum að syngja og semja lög þá fer allt í ruglið hjá okkur og við getum ekki hamið okkur í gríninu á æfingum. Þannig byrjaði þetta hjá okkur, að blanda gríni saman við tónlistina. Einnig fannst okkur það vera alveg „brilljant“ dæmi þar sem það eru mjög fáir að gera það sama og við. Okkur finnst í raun ekkert mál að semja lag og texta, en aðaláskorunin er að gera góðan gríntexta og gott flæði í stíl við laglinuna til að grínlög verði góð,“ segir Elísa.

„Við fáum rosalega mikið kikk út úr því að koma fram og syngja lög okkar og fá viðbrögðin frá áhorfendum. Að fá fólk til að hlæja er það skemmtilegasta í heimi og gefur okkur svo mikið. Þó svo textarnir séu troðfullir af hómor þá eru lög virkilega flott og grípandi og við kórönum lög með geggjuðum söng og gullfallegum röddunum, svo við séum smá högværar,“ bætir Selma við hlæjandi.

Þær Selma og Elísa segja að það sé mikil vinna tengd tónlistinni sem er ósýnileg öðrum. Þegar þær eru ekki að spila fyrir fólk eru þær að semja tónlistina, búa til hljóðheiminn, taka upp söng og raddir, semja texta, klippa myndbönd, markaðssetja sig og gera alls kyns plön.



Þegar Elísa og Selma koma fram eru þær oftast í litríkum kjólum.

MYNDIR /  
AÐSENDAR



Vinkonurnar spila oftast í kjólum. En þær gera stundum undantekningar.

„Við þurfum líka að vera vel æfðar og undirbúnar fyrir gigg þannig að dagarnir eru alltaf fullir af tónlist og söng hjá okkur,“ segir Elísa.

„En þegar við erum ekki að vinna, þá erum við mæður að sinna heimilislífinu og hafa það huggulegt með fjölskyldum okkar.“

#### Tók tíma að finna sinn stíl

Elísa og Selma koma yfirleitt fram í skemmtilegum búningum en þær segjast hafa verið í nokkur ár að finna sinn stíl.

„Við byrjuðum bara venjulega klæddar. Prófuðum síðan að vera í Hvar er Valli?-fötum. Síðan þróaðist það í síðkjóla og þaðan yfir í 50's kjóla og tjull og er það bara hinn fullkomni stíl fyrir okkur. Við

erum voða finar og flottar þegar við komum fram og spilum fyrir fólk, en fólk er alls ekki að búast við sviðsframkomunni og textunum í lögnum okkar og finnst þetta góð og skemmtileg blanda. Að vera voða dömulega klæddar en virkilega ódömulegar í attitjúdi,“ segir Selma.

Hversdagslega segjast þær ekki velta tisku mikið fyrir sér. Selma er oftast í hversdagslegum kjólum og Elísa er nánast alltaf í flauelsbuxum eða gallabuxum og litríkum peysum.

„Dúddamía! Ætli við séum ekki bara ágætlega hallærislegar og óvenju venjulegar svona dagsdaglega,“ segja þær og hlæja.

Kjólana sem þær koma fram í kaupa þær helst í versluninni Kjólum og konfektí. Þær eiga um



Textar Elísu og Selmu eru oft skemmtilega dónalegir og tvíræðir.

það bil 20 kjóla hvor, en þær segja að aldrei sé hægt að eiga of mikið af kjólum.

„Við erum alltaf í kjólunum þegar við erum að skemmta. Nema þegar við erum til dæmis veislustjórar, þá erum við alltaf í samstæðum fatnaði, en skiptum um fót við hverja innkomu svona Eurovision style!“ segir Elísa.

#### Sjá fram á bjarta tíma

Það er nóg á dagskrá hjá hljóm-sveitinni Bergmáli á næstunni. Þessa dagana vinna þær Elísa og Selma að plötu sem þær segja að sé að visu ekki myndin plata heldur röleg dægurlagaplata fyrir alla aldurshópa að slaka á við.

„Við erum einnig að vinna í dóna-jólaögum sem við munum gefa út fyrir jólin. Það eru jólaölg troðfull af hómor og almennum dónaskap. Við erum búnar að semja jólaölg, en þurfum bara að taka þau upp og sníða hljóðheiminn! Við tökum upp tónlistina og hljóðheiminn sjálfar. Við erum með lítið og krúttlegt stúdíó heima hjá Elísu þar sem Elísa er pródúserinn okkar og upptökustjóri,“ segir Selma.

Elísa bætir við að þær séu einnig að taka á móti bókunum fyrir hinar ýmsu skemmtanir og þær hlakka mikið til að fá loksins aftur mikið að gera í skemmtanalífinu, eftir Covid-partíði, eins og þær kalla það.

„En til að gera þetta viðtal aðeins dramatískara þá hefur Covid ekkert hjálpað neinum tónlistarmanni síðustu tvö árin. En við sjáum fram á mjög bjart og skemmtilegt „busy“ tónlistarlíf fram undan,“ segir hún.

„Við erum mikið í því að koma í brúðkaupsveislur með myndið skemmtatriði þar sem við sérsníðum lög að hjónunum. Við komum líka í gæsanir og steggjanir, matarboð og árshátíðir og skemmtum með dónalögnum okkar. En svo erum við líka að syngja fallega fyrir hin ýmsu tilefni! Til dæmis brúðkaupsathafnir og fleira. Við erum líka í sönghópnum Tónaflijóð og syngjum meðal annars Disney-syrpu og jólasyrpu fyrir börn og fullorðna,“ segir Selma og nefnir að þær eigi alls kyns prógrömm á lager, bæði dónaleg grínprógrömm og falleg prógrömm fyrir hátíðleg tækifæri.

„Þó svo við elskum hómorinn og hann sé alltaf til staðar hjá okkur þá erum við líka að gera venjulega tónlist og hrifum fólk með undursamlegum röddunum,“ segja þessar hressu og skemmtilegu tónlistarkonur og tiskufyrirmyndir. ■

## Skammdegið þarf ekki að vera erfitt

• **Orkublandan frá ICEHERBS** hjálpar þér að vakna á dimmum vetrarmorgnum

• **2000 einingar af d-vítamíni** og kröftug íslensk burnirót í hverju hylki



ICEHERBS  
NATURAL SUPPLEMENTS

Orkublanda með  
kröftugri burnirót &  
d-vítamíni 2000 AE  
60 HYLKI | FÆÐUBÓTAREFNI

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

Útgefandi:  
Torg ehf

Ábyrgðarmaður:  
Jón Þórisson

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.

Umsjónarmenn efnis: Elin 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





**NORMANN úlpa**  
Fæst líka í svörtu  
Stærðir 40-54  
Verð 39.980 kr



**FRANSEN léttúnúlpá**  
Fæst í fleiri litum  
Stærðir 38-54  
Verð 23.980 kr



**NORMANN Norah útivistarjakki**  
Fæst líka í svörtu  
Stærðir 42-54  
Verð 42.980 kr



**ZHENZI Tael regnkápa**  
Fæst líka í bleiku og beige  
Stærðir 42-58  
Verð 14.990 kr



**YEST Allaiza softshell jakki**  
Fæst líka í brúnu  
Stærðir 40-48  
Verð 22.980 kr

yesta

yest

no secret

Q'neel

ROBELL

ZHENZI

ZÉZE  
Nordic

OPHILIA



**ES&SY Roma tunika**  
Stærðir 36-46  
Verð 7.980 kr



**ES&SY Roma tunika**  
Stærðir 36-46  
Verð 7.980 kr



**ES&SY Talin kjóll**  
Stærðir 36-46  
Verð 8.980 kr



**ZHENZI Litzy hneppt tunika**  
Fæst líka í svörtu  
Stærðir 42-56  
Verð 9.990 kr



**YEST/YESTA**  
Hvít bómullarpeysa  
Stærðir 38-52  
Verð 12.980 kr

SYBEL+

FRANSEN

festival  
DENMARK

STUDIO

Tamaris

GOZZIP®

Handberg

SANDGAARD

Jana®

LASESSOR



**ZE ZE Shape superstrech pleðurbuxur**  
Fást líka í bláu  
Stærðir 34-48  
Verð 9.990 kr



**SANDGAARD Copenhagen Stretchbuxur**  
Fást líka í svörtu - Stærðir 38-54  
Verð 7.980 kr



**ROBELL Marie 07 kvartbuxur**  
Fást í fleiri litum  
Stærðir 36-54  
Verð 6.980 kr



**ZE ZE Shape kvartbuxur**  
Fást líka í bláu og hvítu  
Stærðir 36-48  
Verð 8.990 kr



**ZHENZI Twist kvartbuxur**  
Fást í fleiri litum  
Stærðir 42-58  
Verð 6.990 kr

Verzlunin Belladonna

belladonna

Lítu við á  
belladonna.is

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460





Michael Kors til hægri og eiginmaður hans, Lance LePere. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Hefur byggt upp tískuheimsveldi

Michael Kors kynnti haust- og vetrartísku sína fyrir 2022-2023 í New York á dögunum. Hönnuðurinn er gríðarlega vinsæll og sérstaklega hafa handtöskur hans vakið athygli. Kors er með fata- og skólinu fyrir herra og dómur.

elin@frettabladid.is

Michael Kors fæddist árið 1959 á Long Island, New York. Móðir hans er bandarísk en af gyðingaættum en faðirinn Svíi. Móðirin, Joan Hamburger, starfaði lengi sem fyrirsæta. Faðir hans heitir Karl Anderson en það slitnaði upp úr því sambandi og hún giftist Bill Kors þegar sonurinn var fimm ára. Þá breyttist nafn hans í Kors. Michael sem áður bar nafn föðurins



Michael Kors sýndi haust- og vetrarlínu sína á New York tískuviku um miðjan febrúar. Eins og sjá má er hann ófeiminn við liti og taskan er að sjálfsgöðu í stíl.



Jarðlitir hafa alltaf verið vinsælir og svo verður enn áfram. Takið eftir töskunni sem er með dýramynstri og stóru sólgleraugunum.



**NÝTT**

SKOÐIÐ  
LAXDAL .IS

Léttir dúnjakkar frá Junge

Fylgið okkur á FB

Laxdal er í leiðinni



Skipholtí 29b • Sími 551 4422 • www.laxdal.is

breytti þá einnig sínu nafni. Kors kvæntist félaganum, Lance Le Pere hönnuði, árið 2011 en þeir höfðu lengi verið par og unnið saman.

Michael Kors verslanir eru 770 um allan heim auk þess sem vörur hans eru seldar í helstu tískuhúsum eins og Bergdorf Goodman í New York, Saks Fifth Avenue, Neiman Marcus, Bloomingdale auk fleiri. Hann rekur verslanir utan Bandaríkjaanna í London, París, Cannes, Milánó, Tókýó, Hong Kong, Sjanghæ og Seúl.

Michael Kors hefur byggt upp heimsveldi með brennandi áhuga á tísku. Hann er milljarðamæringur og segist knúinn áfram af löngun til að laða fram það besta í öllum. Hann er sagður hlýr, fyndinn, hress og jákvæður. Hann leggur áherslu á að fyrirsætur hans séu glaðlegar og eigi ekki að líta út fyrir að vera svangar. Kors rekur velgengni sína til þess að hanna ólst upp í fjölskyldu sterkra kvenna sem létu sér annt um tísku.

Þegar móðir hans giftist hafði hann skoðanir á því hvernig brúðarkjöllinn ætti að líta út, þá barnungur að aldri. Hann fór með þegar hún mátaði kjólinn og þagði bara. Móðirin spurði hvort eitthvað væri að og hann svaraði því til að kjöllinn væri hræðilegur. Kjólnum var breytt eftir hugmyndum hans og kom vel út. Þegar hann var sex ára vildi hann frakka úr Saks Fifth Avenue í jólagjöf á meðan félagarnir báðu um leikföng.

Margar frægar konur hafa komið fram í hönnun Michaels Kors og þar á meðal eru tvær forsetafrúr, Hillary Clinton og Michelle Omaba. Sömuleiðis varaforsetinn, Kamala Harris. Kvikmyndastjórnur hafa einnig klæðst hönnun hans og má þar nefna Nicole Kidman, J. Lo, Angelina Jolie, Kate Hudson og margar fleiri. Þegar Kors var 17 ára starfaði hann hjá Lothar's, glæsilegri tiskuverslun í New York. Viðskiptavinir hans voru meðal annarra Jackie Kennedy, Goldie Hawn og Diana Ross.

Michael Kors hefur alltaf haft



Michael Kors er með gervipelsa í haust- og vetrartískunni í mörgum litum, þar á meðal þennan í hvítu.



Gul drakt, takið eftir jakkanum sem virðist vera of stór en þannig á hann að vera. Stórir jakkar eru tiskutrend.



Falleg kápa með hettu og kjóll í svipuðum lit og sömuleiðis taskan sem er stór og myndarleg.



Ofurfyrirsætan Bella Hadid var meðal þeirra sem sýndu haust- og vetrartísku Michaels Kors.

Það að leiðarljósi að allir ættu að geta veitt sér fallega hönnun. Handtöskur hans er gríðarlega vinsælar hjá öllum aldurshópum enda eru þær fáanlegar í margvíslegum útgáfum. Þótt Kors sé mikið fyrir jarðliti mátti sjá fallega sterka liti í haust- og vetrarlínu hans. Sömuleiðis voru gervifeldir áberandi og töskurnar setja svo punktinn yfir i-ð. ■



# Velferðarþjónusta

KYNNINGARBLAÐ

FIMMTUDAGUR 3. mars 2022

Kynningar: Hafnarfjörður, Sóltún Heima, Heilsuvernd, Félagsráðgjafafélag Íslands, Eir.



Á sögn Rannveigar hefur stafræn þróun gert velferðarþjónustu Hafnarfjarðar aðgengilegri og markvissari fyrir notendur. Á myndinni er Rannveig ásamt Ægi hjá stoðþjónustu flóttafólks.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Þróun velferðar í rétta átt

Fjölskyldu- og barnamálasvið sinnir öflugri velferðarþjónustu Hafnarfjarðar. Hefur þróun á verkferlum innan kerfisins síðustu ár stuðlað að bættu þverfaglegu samstarfi á milli deilda og stofnana í þágu íbúa sveitarfélagsins.

„Velferðarþjónusta Hafnarfjarðar býr yfir miklum mannauði sem er forsenda þess að hægt er að þróa og efla starfið í þágu íbúa sveitarfélagsins. Verkefni eru afar fjölbreytt og snúa að þjónustu við íbúana á fjölmörgum sviðum. Þar má nefna þjónustu við fatlað fólk, eldri borgara, barnavernd, félagslega ráðgjöf, fjárhagsaðstoð og þjónustu við fólk af erlendum uppruna, svo eitthvað sé nefnt,“ segir Rannveig Einarsdóttir, sviðsstjóri fjölskyldu- og barnamálasviðs.

### Órofin þjónusta

„Starfsmenn sviðsins eru 599 í 269 stöðugildum og er um að ræða

samheldinn og jákvæðan hóp sem leggur sig allan fram í viðkvæmum störfum. Það er mikilvægt að þjónustan sé ávallt aðgengileg íbúum. Covid-19 hefur til dæmis verið mikil áskorun síðustu tvö árin en þjónustan verður að vera órofin og hefur það tekist með jákvæðni og útsjónarsemi starfsfólks. Hefur sviðið nú síðustu misserin lagt áherslu á stafræna þróun í því skyni að gera þjónustuna aðgengilegri og markvissari fyrir notendur. Við erum brautryðjendur í stafrænni afgreiðslu fjárhagsaðstoðar, sem er verkefni sem við erum að hleypa af stokkunum í samvinnu við Samband íslenskra sveitarfélaga.“

Við sjáum nú þegar árangur af starfi Brúarinnar meðal annars þegar horft er til barnaverndarmála en þeim hefur ekki fjölgað síðustu árin, ólíkt því sem gerist í öðrum sveitarfélögum.

Rannveig Einarsdóttir

Nýtt og árangursríkt verklag Velferðarþjónusta sveitarfélaga hefur verið í mikilli þróun síðustu ár. „Nýsamþykkt lög um samþættingu þjónustu í þágu farsældar barna setja til dæmis nýjar kröfur á sveitarfélögin varðandi snemmtækan stuðning við börn og fjölskyldur.

Samvinna þeirra sem koma að málum fjölskyldna er þar í forgrunni. Þar hefur Hafnarfjarðarbær verið í leiðandi hlutverki með þróun Brúarinnar sem er verklag sem sveitarfélagið hefur innleitt síðustu fimm árin.

Verklag Brúarinnar fellur að ákvæðum nýju laganna um

samþættingu enda var horft til Hafnarfjarðar við gerð þeirra. Við sjáum nú þegar árangur af starfi Brúarinnar meðal annars þegar horft er til barnaverndarmála en þeim hefur ekki fjölgað síðustu árin, ólíkt því sem gerist í öðrum sveitarfélögum.

Fjölskyldu- og barnamálasvið hefur einnig þróað nýjar leiðir í þjónustu við flóttamenn og umsækjendur um alþjóðlega vernd þar sem heildarsýn og samræmd nálgun er höfð að leiðarljósi. Starfsmannahópur með fjölbættan bakgrunn sinnir þeirri þjónustu af mikilli fagmennsku,“ segir Rannveig. ■



# Brúin veitir stuðning í nærumhverfi barna og fjölskyldna

Brúin er verklag sem keyrt hefur verið hjá Hafnarfjarðarbæ síðustu ár. Verklagið hefur stuðlað að aukinni samvinnu kerfa og sviða sem snúa að velferð barna og foreldra þeirra.

Forvinna Brúarinnar hófst árið 2016 þegar starfsfólki fjölskyldu- og barnamálasviðs og mennta- og lýðheilsuviðs fannst þörf á aukinni samvinnu og samþættingu á þjónustu þessara sviða. „Starfsfólk sviðanna tók eftir því að stundum var verið að þjónusta sömu fjölskyldurnar út frá ólíkum ástæðum og heildarsýn skorti yfir þau úrræði sem fjölskyldur fengu hjá sveitarfélaginu. Einnig þótti þörf á að finna verklag og aðferðir til að veita stigskipta þjónustu á fyrri stigum,“ segir Eiríkur Þorvarðarson, deildarstjóri á mennta- og lýðheilsuviði.

Í kjölfarið var Hulda Björk Finnsdóttir ráðin inn sem verkefnastjóri Brúarinnar. Þá var sett á laggirnar deild, fjölskyldu- og skólþjónusta Brúarinnar, sem starfar þvert á bæði sviðin. Ráðgjafar deildarinnar eru með þverfaglegan bakgrunn og styðja við verklag Brúarinnar og veita þjónustu til fjölskyldna á fyrri stigum. Fyrst um sinn tók hluti af leik- og grunnskólunum bæjarins þátt í þróuninni uns skólaárið 2020-

2021 voru allir leik- og grunnskólar farnir að taka þátt í verklaginu.

## Brúin milli kerfa, sviða og deilda

„Verklagið byggir á greiningum og efni frá ólíkum faghópum og stofnunum síðustu áratuga þar sem fram hefur komið að efla þurfi snemmbæran stuðning í nærumhverfi barns svo hægt sé að grípa inn í með vægari úrræðum. Draumurinn er að geta veitt börnum og foreldrum víðeigandi þjónustu og úrræði áður en til greininga kemur,“ segir Eiríkur. „Inni í verklagi Brúarinnar er gert ráð fyrir auknu samstarfi við heilsugæslu fyrir leik- og grunnskólabörn,“ segir Hulda.

## Stigskipting þjónustunnar skiptir máli

Þjónustunni er skipt í þrjár vörður. Undir vörðu eitt er skilgreindur snemmbær stuðningur. Þar veita skólarnir stuðning með sínum úrræðum. „Það má ýmislegt gera fyrst um sinn ef barn er að upplifa áskoranir og vanda í skóla. Það má setja upp þjálfun í kringum nám, viðtöl, gefa barninu aðlagð náms-efni, aukna hvatningu og fleira,“ segir Eiríkur. Ef þörf er á frekari stuðningi er málinu vísað í næstu vörðu þar sem veittur er þverfaglegur stuðningur í gegnum brúarteymi skólanna. Þar sitja fagaðilar

”  
Með tilkomu Brúarinnar hefur samvinna milli allra hlutaðeigandi aðila aukist.

Hulda Björk



á vegum skólans, ásamt víðeigandi ráðgjöfum. Hlutverk brúarteyma er að kortleggja stöðu barns og leita sameiginlegra lausna, barni og fjölskyldu þess til stuðnings. Í brúarteymi eru nám, styrkleikar, hegðun og þroski barns rædd með samþykki foreldra og viðunandi úrræði innan sem utan skóla virkjuð til að bregðast fyrir við. Þessi samþætting þjónustu er alltaf gerð í samráði við foreldra. Þegar þörf er á sérhæfðari stuðningi svo sem greiningu fyrir barnið, er málinu vísað til sálfræðings eða talmeinafræðings. Ef vandinn er orðinn fjölþættari er málinu vísað í vörðu þrjú til barnaverndar.

## Byggjum betri brýr

„Með tilkomu Brúarinnar hefur samvinna milli allra hlutaðeigandi aðila aukist. Fleiri úrræði eru í boði og þjónustustigið er fjölbreyttara. Þá bjóðum við upp á aukna fræðslu

til skóla eins og um ADHD, kvíða og tengslavanda. Með þessari vinnu viljum við valdefla starfsfólk skóla enn meira og betur til þess að vinna með styrkleika og veikleika barnsins,“ segir Hulda. „Brúin er heildstætt vinnulag með áherslu á stigskipta þjónustu. Verklag Brúarinnar er í takt við lög um samþættingu þjónustu í þágu farsældar barna sem tóku gildi um síðustu áramót. Brúin er í stöðugri þróun og endurskoðun innan sveitarfélagsins. Ekki er um tímabundið verkefni að ræða heldur breytta nálgun í þjónustu við börn og fjölskyldur hjá Hafnarfjarðarbæ. Ráðgjafar beggja sviða og stjórnendur skólanna eru sammála um að verklag Brúarinnar stuðli að betri samþættingu á milli kerfa og lausnum á fyrri stigum í málefnum barna. Árangurinn er þannig orðinn áþreifanlegur,“ segir Hulda að lokum. ■

Hulda og Eiríkur eru sammála um að stigskiptingu úrræða hafi sárlega vantað áður. Með verklagi Brúarinnar er nú hægt að veita úrræði fyrir og án greiningar. Eiríkur og Hulda með Brúarteyminu.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ERNIR

# Þverfaglegt starf í þágu flóttafólks

Ægir Örn Sigurgeirsson er deildarstjóri stoðþjónustu flóttafólks og umsækjenda um alþjóðlega vernd í Hafnarfirði. Ægir er menntaður félagsráðgjafi, verkefnastjóri MPM og starfaði um árabíl hjá barnaverndar-nefnd.

„Í lok árs 2018 settum við af stað tilraunaverkefni til átta mánaða í Hafnarfirði til þess að auka sérhæfingu í þjónustu við umsækjendur um alþjóðlega vernd og aðstoða fólk með dvalarleyfi. Lítil sem engin sérhæfing var innan kerfisins og fljótt kom í ljós gríðarlegt tækifæri til þess að bæta þjónustu við þennan hóp.“

## Ört vaxandi verkefni

„Við vorum tvö í fyrstu en fljótt þurfti fleira starfsfólks. Þjónustusamningur Hafnarfjarðarbæjar um umsækjendur stækkaði úr 60 í allt að 100 manns og samræmd móttaka sveitarfélaga við flóttafólk fór í gang. Í dag erum við sjö starfsmenn í sex og hálfu stöðugildi. Tveir til viðbótar sjá um tilsjón við viðkvæmstu málin okkar. Önnur var sjálf flóttakona frá Sírylandi. Hin starfaði í utanríkisráðgjafi í Afganistan með ýmsum aðilum. Tíundi starfsmaðurinn sér um það tímafreka verkefni að finna leiguhúsnæði fyrir fólk sem hefur fengið dvalarleyfi. Skjólstæðingar eru í öllum tilfellum að flýja aðstæður í heimalandinu, stríð, fátækt eða annað. Ef umsækjendur um vernd fá dvalarleyfi fá þessir einstaklingar lagalega stöðu flóttafólks,“ segir Ægir.



## Lítill félagsþjónusta innan félagsþjónustukerfisins

„Við vildum setja allt sem snýr að málefnum flóttafólks undir eina deild. Við vinnum náð með öðrum deildum innan fjölskyldu- og barnamálasviðs og sjáum allt í senn um fræðslumál og fjölskyldu- og barnaverndarmál hjá bæði umsækjendum og flóttafólki. Árið 2014 voru settar leiðbeinandi reglur um móttöku á flóttafólki sem við höfum til hliðsjónar í okkar starfi. Þá aðstoðum við fólk við allt frá að panta tíma í klippingu í að útvega læknistíma eða

aðstoða með útfarir. Einnig sjáum við um boðanir til Útlendingastofnunar og kærunefndar, veitum sálrænan stuðning, ráðgjöf og fleira. Með flóttafólki sem fengið hefur stöðu gerum við áætlun með hverjum og einum sem tekur mið af einstaklingsbundinni þarfa- greiningu um þjónustu.

Hér í Hafnarfirði vildum við vikka út sjónarhornið á mála- flokkinn og fá inn fólk með ólíkan bakgrunn. Við réðum inn lög- fræðing, náms- og starfsráðgjafa og þróunarsérfræðing úr mann- fræðigeiranum. Einnig starfar

hjá okkur viðskiptafræðingur frá Palestínu. Hver og einn kemur með ólíka sýn, reynslu og þekkingu á málaflokknum. Í stað þess að hverju og einu máli sé úthlutað á einn ráðgjafa í senn vinnum við í 2-3 manna teyimum með hverjum einstaklingi. Við sinnum öllum barnaverndarmálum sem koma upp innan þessa hóps og eru þau oft mjög flókin í vinnslu. Börnin eru í erfiðri stöðu eftir flóttu og glíma mörg við alvar- legan sértækan vanda sem kallar á sérhæfingu. Við vinnum þá í nánun og farsælu samstarfi við Brúna

sem er nýtt verklag innan Hafnarfjarðarbæjar.

Mun fleiri aðilar koma að vinnu hvers og eins skjólstæðings. Í dag erum við til dæmis með yfir 100 börn í sveitarfélaginu á okkar vegum. Af þeim eru 52 í leit að vernd. Þau eru í leik- og grunn- skólum og glíma langflest við sértækan vanda. Þar starfar stór hópur fólks sem vinnur gott starf í þágu okkar skjólstæðinga. Þver- faglegt fyrirkomulag gerir okkur kleift að halda þéttar utan um þennan hóp og aðlaga hann betur samfélaginu.“ ■

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ERNIR







# Hlustum varlega, heyrum alla ævina!

## Heyrnartap af völdum hávaða má fyrirbyggja



### Tileinkaðu þér þessa einföldu hlustunarhegðun

-  **Dragðu úr hljóðstyrknum**  
Stilltu **hljóðstyrk** aldrei hærra en **60% af hámarksstyrk**.  
Notaðu vel stillt heyrnartól með **noise-cancelling** virkni.
-  **Takmarkaðu þann tíma sem þú ert í háværu umhverfi**  
Ef þú ert lengi í hávaða, taktu **reglulega pásu** á rólegu, lágværu svæði. **Takmarkaðu daglega notkun** á tónlistarspilurum, leikjatölvum o.s.frv.

-  **Verndaðu eyrun gegn háværum hljóðum**  
**Notaðu heyrnarhlífar** í hávaða. **Færðu þig frá** háværum hljóðgjöfum s.s. vélum, hátölurum o.s.frv.
-  **Mældu örugg hlustunarmörk**  
**Notaðu snjallforrit** til að mæla hávaðamörk í umhverfi þínu. Veldu tónlistarspilara með **innbyggð öryggismörk hávaða**.





Sóltún Heima er alhlíða heimaþjónusta fyrir eldri borgara á höfuðborgar-svæðinu.

„Sóltún Heima veitir heima-hjúkrun, félagslegan stuðning, þrif, böðun, aðstoð við húsværk, eldamennsku og innkaup, en síðast en ekki síst heimahreyfingu sem er stoltið okkar og einstakt fyrirbæri á Íslandi,“ segir Bryndís Guðbrandsdóttir, forstöðumaður dag- og heimaþjónustu Sóltúns Heima.

Heimahreyfing Sóltúns Heima byggir á danska æfingakerfinu DigiRehab sem var hannað af sjúkraþjálfurum og er sérniðið fyrir eldri borgara sem þarfnast aðstoðar við daglegar athafnir.

„Æfingarnar eru einstaklingsmiðaðar og lögð áhersla á að styrkja líkamlega þætti sem eru veikir hjá hverjum og einum. Styrktaræfingar fara fram heima þangað sem starfsmaður mætir og leiðbeinir með aðstoð spaldtölvu við að gera æfingarnar tvisvar í viku. Eftir sex vikur er gert endurmat og æfingakerfið uppfært í átt að betri líkamsstyrk. Miðað er við þriggja mánaða æfingaprógramm til að ná tilætluðum árangri en þetta gerir fólki kleift að búa lengur heima við betri lífsgæði, getur minnkað þörf fyrir hjálpartæki og dregið úr líkum á dvöl á spítala eða hjúkrunarheimili,“ útskýrir Bryndís.

Sóltún Heima hefur einkarétt á notkun DigiRehab-æfingakerfisins hér á landi.

„Heimahreyfing hefur mikið verið notuð í dónskum sveitarfélögum og sýnir reynslan að eftir aðeins tólf vikna æfingaprógramm minnkar að meðaltali þörf á þjónustu um klukkustund hjá þeim sem hafa verið með mikla þjónustu. Fólk finnur fljótt mun á sér til hins betra; það styrkist og verður hraustara, þarf minni aðstoð við daglega



## Eldri og hraustari á eigin heimili

hluti og verður sjálföruggara í sínu daglega lífi heima. Við höfum boðið upp á þessa þjónustu á Íslandi frá árinu 2017 með frábærum árangri og ánægju viðskiptavina. Að verða eldri og betri með markvissri hreyfingu er það sem við mælum með að eldri borgarar leggi áherslu á til að bæta lífsgæði sín og það er aldrei of seint að byrja, við höfum verið með fólk á tíræðisaldri í heimahreyfingu,“ segir Halla Thoroddsen, framkvæmdastjóri Sóltúns öldrunarþjónustu.

### Heimahreyfing góð byrjun

Í dag eru langir biðlistar eftir heimahjúkrun á vegum ríkisins og

því leita margir til Sóltúns Heima til að brúa bilið þar til heima-hjúkrun býðst.

„Það er bagalegt að fólk útskrifist af spítala en fái ekki heimahjúkrun strax. Því hringja margir til okkar í neyð og við getum aðstoðað með margvíslegum hætti. Þjónustan virkar þannig að pantaður er hálf-tími, klukkutími eða meira og við komum og erum til staðar allan þann tíma,“ útskýrir Bryndís.

Hún segir marga panta fleiri en eina þjónustu í kringum heima-hreyfinguna, svo sem þrif og böðun.

„Heimahreyfingin er oft góð byrjun fyrir fjölskyldur ef hinn

aldræði vill ekki þiggja félagslega þjónustu, sem er algengt og getur valdið streitu innan fjölskyldunnar. Yngri kynslóðir munu svo aldrei sætta sig við að verða baðaðar einu sinni í viku, en það er algengt hjá venjulegri heimahjúkrun og á hjúkrunarheimilum. Því kaupa eldri borgarar sér auka böðun hjá Sóltúni Heima, fá hjálp við að elda matinn og ýmislegt fleira sem er ekki í boði hjá hinu opinbera. Þá er þjónusta Sóltúns Heima sveigjanleg og notendavæn. Við erum einnig að fara inn á hjúkrunarheimili og veita þjónustu þangað inn þegar aðstandendur vilja bæta við aðhlyninguna þar.“

Bryndís Guðbrandsdóttir, forstöðumaður dag- og heimaþjónustu Sóltúns Heima, og Halla Thoroddsen, framkvæmdastjóri Sóltúns öldrunarþjónustu.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
VALLI

**Sjálfsögd lífsgæði eldri borgara**  
Sóltún Heima er sjálfstæð rekstrar-eining Sóltúns öldrunarþjónustu sem einnig rekur hjúkrunarheimilið Sólvang í Hafnarfirði.

„Fyrirbyggjandi heilsurækt er gríðarlega mikilvæg og með því að fara í heimahreyfingu snum við félagslegum þáttum í leiðinni. Þarfir fólks eru jú mismunandi, en með heimahreyfingu eykst því styrkur til að geta klætt sig sjálf, standa upp úr stól eða af salerni, fara út með ruslið og annað sem þurfti aðstoð með. Allt sparar það stórfé í heilbrigðis- og félagslega kerfinu; að fólk geti búið lengur heima. Því er sannarlega mikilvægt að bjóða upp á þjónustu sem okkar, en því miður hafa ekki allir efni á henni á meðan sveitarfélögin taka ekki öll þátt í að niðurgreiða hana. Við þurfum að hugsa í lausnum um hvernig við getum komið í veg fyrir og seinkað því að fólk þurfi alla þessa þjónustu, í stað þess að slökkva sífellt elda eða hafa Landspítalann á viðvörðunarljósum. Þjónusta eins og við bjóðum í Sóltúni Heima er sjálfsögd lífsgæði fyrir eldri borgara sem þurfa á hjálp að halda, og ætti með réttu að vera niðurgreidd af öllum sveitarfélögum, rétt eins og endurhæfing eldri borgara er orðin algeng fyrir yngri og hressari aldurshópinn. Í Sóltúni Heima snum við oft veikburða og hrumu fólki sem treystir sér ekki til að fara út og er jafnvel félagslega einangrað, en þarf sjálfsagða þjónustu engu að síður. Vonandi verður fljótt gerð bragarbót á því og nú þegar hefur Kópavogur samið við okkur og endurnýjað leyfi til heimahreyfingar í sínu sveitarfélagi, og eldri borgarar Hafnarfjarðar geta nýtt íþróttastyrk sinn upp í heimahreyfinguna,“ segir Bryndís. ■

Nánar á [soltunheima.is](http://soltunheima.is)

## Gangur lífsins er að eldast

Sérfræðingateymi Heilsuverndar og Heilsugæslunnar Urðarhvarfi bjóða upp á nýja þjónustu á sviði öldrunarverndar sem ber heitið Heilsuvernd efri ára.

Heilsuvernd og Heilsugæslan í Urðarhvarfi leggja metnað sinn í að bjóða upp á heildstæða og þverfaglega þjónustu á sviði heilbrigðisþjónustu, heilsu- og vinnuverndar. Boðið er upp á nýja þjónustu á sviði öldrunarverndar þar sem veitt er fjölbreytt þjónusta fyrir fólk á efri árum. Á Heilsugæslunni í Urðarhvarfi er starfrækt heilsuverndarmóttaka undir nafninu Heilsuvernd efri ára, sem er sérstaklega ætluð eldri skjólstæðingum stöðvarinnar. Móttakan er undir stjórn Önnu Bjargar Jónsdóttur, sérfræðings í öldrunarlækningum og yfirlæknis öldrunarþjónustu Heilsuverndar. Dagleg móttaka skjólstæðinga er svo í höndum Ragnheiðar Gunnarsdóttur hjúkrunarfræðings og Berglindar Soffíu Blöndal næringarfræðings, sem er sérhæfð í næringu aldraðra, auk lækna og annars starfsfólks heilsugæslustöðvarinnar.

„Allir skjólstæðingar Heilsugæslunnar í Urðarhvarfi, 67 ára og eldri, fá boð um tíma á árinu 2022. Yngri hluti hópsins fær slíkt boð á nokkurra ára fresti en þeim elstu verður boðið að mæta árlega og oftast ef þeir kjósa sjálfir,“ segir Anna Björg Jónsdóttir. „Hjá yngri hluta hópsins er móttökunni ætlað að hafa forvarnargildi og skima fyrir þáttum sem líklegir eru til að flýta fyrir ótímabærri öldrun hjá okkar skjólstæðingum.“



Frá vinstri eru Berglind Soffía A. Blöndal, klínískur næringarfræðingur, Ragnheiður Gunnarsdóttir, hjúkrunarfræðingur og verkefnastjóri öldrunar, og Anna Björg Jónsdóttir, yfirlæknir öldrunarþjónustu.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

### Aðkoma næringarfræðings mikilvæg

Ragnheiður Gunnarsdóttir segir þau nota blóðprufu, ýmsar mælingar, vidurkennnd próf, næringarmat og viðtöl til skimunar og að leitað sé að fráviki á minni og frammistöðu. „Ef við finnum fráviki þá hnýtum við þá lausu enda sem við getum og komum málum fólks í farveg innan kerfisins eins og hægt er. Hvað varðar eldri hluta hópsins getur verið erfitt að snúa langtíma vandamálum við en við teljum okkur alltaf geta bætt hluti með reglubundnu eftirliti, stuðningi og fræðslu.“

Hjá eldri hópnum er aðkoma næringarfræðings stórt spil uppi

í þjónustuermi Heilsuverndar en allar nýjar rannsóknir segja að auknar líkur séu á vannæringu hjá elstu hópnum, segir Berglind Soffía Blöndal. „Með því að skima sérstaklega og fræða fólk strax við 67 ára aldurinn um aukna þörf aldraðra fyrir prótein ásamt því að ræða um þau vítamín og steinefni sem þarf að huga sérstaklega að, teljum við okkur geta unnið gríðarlega mikilvægt forvarnarsarf.“

Ef aldræði uppfylla ekki orku- og próteinþörf sína til að viðhalda vöðvamassa sínum þá er það ávisun á hrumleika sem vel má koma í veg fyrir að töluverðu eða öllu leyti ef nægjanlega fljótt er gripið

inn, bættir hún við. „Afleiðingar hrumleika eru til dæmis farnitap, byltur og brot í kjölfar þeirra. Þeir einstaklingar sem ekki eru skráðir á stöðina geta keypt þessa þjónustu sjálfir af Heilsuvernd óski þeir þess.“

### Ýmis þjónusta ætluð öllum

Hjá Heilsuvernd geta allir pantað tíma, aldræði eða aðstandendur, án tillits til heilsugæslustöðvar og fengið ráðgjöf og upplýsingar um þá þjónustu sem er í boði fyrir aldræða sem enn búa heima. „Átt er við þá þjónustu sem fólk á rétt á frá félagsþjónustunni og heimahjúkrun. Upplýsingar um hjálpartæki og sálfræðiþjónustu geta verið

gagnlegar að ógleymdri sjúkraþjálfun og næringarráðgjöf. Við bendum á þá þjónustu sem margir kjósa að kaupa sjálfir til viðbótar, eins og lyfjaskömmtum frá apóteki, ýmiss konar heimsendingar og auka hjúkrunarþjónustu sem getur verið kærkomin viðbót. Hjá okkur getur fólk fengið leiðbeiningar og jafnvel aðstoð með hvernig sækja beri um þessa þjónustu,“ segir Anna Björg.

### Persónuleg og góð þjónusta

Oft er óljóst fyrir aðstandendum hvernig sótt er um pláss á hjúkrunarheimili, hvaða skilyrði þurfi að uppfylla, hvaða þjónusta er veitt og hvernig, bættir Ragnheiður við. „Slíkar upplýsingar eru að sjálfsögðu um allt á netinu en mjög margir vilja heldur fá þær augliti til auglitis og geta spurt um allt það sem hvílir á fólki á þessum tíma-mótum.“

Heilsuvernd efri ára styður líka mjög vel við starfsemi Heilsugæslunnar í Urðarhvarfi, að sögn Önnu Bjargar. „Þangað geta lækna stöðvarinnar vísað skjólstæðingum sínum og aðstandendum þeirra sem oft geta þurft fjölbreyttar úrlausnir tengdar heilsufarsvanda. Og eins og áður er sagt eru í teymi Heilsuverndar öldrunarlæknir, hjúkrunarfræðingur og næringarfræðingur sérhæfður í næringu aldraðra.“ ■

Nánar á [heilsugaesla.hv.is](http://heilsugaesla.hv.is)





evondos®

# Rétt lyf á réttum tíma

**Evondos lyfjaskammtarinn** er byltingarkennd velferðartækni sem nýtist í fjarheilbrigðisþjónustu. Tilkoma þeirra hér á landi styður enn frekar við sjálfstæða búsetu fólks í heimahúsum, bætir gæði þjónustunnar, eykur skilvirkni og tryggir einstaklingum örugga og rétta lyfjagjöf á tilsettum tíma.

**Í lyfjaskammtarann eru settar hefðbundnar lyfjarúllur** og les tækið þær upplýsingar sem fram koma á hverjum lyfjapoka og skammtar réttum lyfjum á réttum tíma. Lyfjaskammtarinn er með bæði texta- og raddleiðbeiningum á íslensku, sem styður enn betur við meðferðarheldni.

**Ef einstaklingur gleymir að taka lyfin** innan ákveðins tímaramma koma skilaboð eða viðvaranir í miðlægt kerfi svo heimaþjónustan getur brugðist strax við. Þetta eftirlit veitir einstaklingum mikið öryggi, t.d. þeirra sem búa einir eða í mikilli fjarlægð frá aðstandendum.

**Lyfjaskammtarinn** er frá finnska fyrirtækinu Evondos sem hefur þegar veitt skjólstæðingum sínum yfir 10 milljónir lyfjaskammta á Norðurlöndunum. Evondos er með fjarvöktun á öllum sínum lyfjaskömmtum allan sólarhringinn, allan ársins hring og jafnframt sér Icepharma um þjónustu og viðhald hér á landi.



 icepharma

Sími: 540 8000



# Persónuleg samskipti þrátt fyrir fjarlægðir

Ljósíð, endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir fólk sem hefur fengið krabbamein og aðstandendur þess, er leiðandi í notkun fjarheilbrigðisþjónustu fyrir skjólstæðinga sína á landsbyggðinni.

thordisg@frettabladid.is

„Við fundum fyrir þörf á að bæta aðgengi þeirra sem greinst hafa með krabbamein og búa á landsbyggðinni að þjónustunni sem Ljósíð hefur upp á að bjóða. Því fór Erna Magnúsdóttir, forstöðumaður Ljóssins, þess á leit við heilbrigðisráðuneytið og samgöngu- og sveitarstjórnarráðuneytið að þau styrktu tveggja ára tilraunaverkefni til að veita þessum hópi fjarheilbrigðisþjónustu. Það var svo í nóvember 2020 sem Ljósíð fékk tækifæri til að fara af stað með verkefnið,“ segir Unnur María Þorvarðardóttir, iðjuþjálfari og verkefnastjóri landsbyggðardeildar Ljóssins.

Í upphafi var gert ráð fyrir tveimur stöðugildum í verkefnið en aðsóknin varð miklu meiri en áætlað var og hefur Ljósíð síðan styrkt verkefnið með auknum mannskap.

„Ávinningur af þjónustunni er miklu meiri en við þöndum að vona í upphafi og skjólstæðingar okkar eru ánægðir. Við byggjum á hugmyndafræði Ljóssins, þekkingu og reynslu af því hvernig sjúkdómurinn hefur áhrif á fólk



Unnur María Þorvarðardóttir er iðjuþjálfari hjá Ljósinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

og hvað það gengur helst í gegnum samhliða veikindum sínum. Allt þetta yfirferum við í fjarumhverfið og notumst við Kara Connect-fjarfundabúnað til að eiga trúnaðarsamtöl, ásamt því að vera í góðum samskiptum í tölvupósti og síma. Það er mikill kostur að geta tekið viðtal og veitt ráðgjöf burtséð frá staðsetningu og hef ég til að mynda tekið viðtal við einstakling sem var staddur í fjallgöngu, á stað sem honum leið vel á,“ segir Unnur.

## Meiri nánd í gegnum skjáinn

Þegar Ljósíð fór af stað með fjarheilbrigðisþjónustuna var Unnur á báðum áttum með hvernig gengi að mynda meðferðarsamband við skjólstæðinga hennar í gegnum skjáinn.

„En svo kenndi Covid okkur að það væri vel hægt að veita þjónustu í gegnum tölvur og fjarfundasamtöl og það ýtti þessari þjónustu svolítið af stað. Það sýndi að það var gerlegra en margur gerði sér grein fyrir að fjarþjónusta væri orðin að fysislegum kosti. Í dag hefur orðið mikil vitundarvakning og notendur eru meira tilbúnir til að nýta sér þessa þjónustu því fjar-skipti eru orðin hluti af norminu. Það er hægt að leysa ótrúlega margt í gegnum þetta fyrirkomulag og það sýnir sig að það er ekki alltaf nauðsynlegt að hafa manneskju fyrir framan sig í öllum samskiptum. Mér hefur oft þótt erfiðara að taka viðtöl með grímu fyrir vitum í sama rými heldur en grímulaus í gegnum skjáinn: það er

persónulegra og skapar meiri nánd að sjá andlit og svipbrigið. Við náum því virkilega góðri tengingu við skjólstæðinga okkar og mér finnst fjarlægðin síður en svo hafa neikvæð áhrif á meðferðarsambandið,“ segir Unnur.

## Skiptir sköpum úti á landi

Í dag hafa 150 krabbameinsgreindir einstaklingar nýtt sér fjarheilbrigðisþjónustu Ljóssins og 53 aðstandendur.

„Þetta er mikill fjöldi og við vinnum við fjarheilbrigðisþjónustuna hvern einasta dag. Nú starfa að verkefninu sjúkrajálfari og tveir iðjuþjálfar, auk þess sem hægt er að bjóða upp á viðtöl við sérhæfðara starfsfólk Ljóssins þegar þess er þörf. Fjarheilbrigðisþjónusta skiptir sköpum fyrir þá sem búa á landsbyggðinni. Mikilvægt er að átta sig á ólíkri stöðu þeirra sem búa utan höfuðborgarsvæðisins. Þeir sem búa fjarri þurfa oft að sækja nauðsynlega þjónustu um langan veg og mun flóknara að þurfa að fara úr sínu nærumhverfi til Reykjavíkur í rannsóknir eða meðferðir. Fólk er með skuldbindingar þrátt fyrir veikindi sín og þarf að púsla saman tilverunni vegna fjarveru sinnar. Þá breytir líka miklu að geta sofði í sínu rúmi þegar manni liður illa, jafnvel þótt öll aðstæða sé til fyrirmyndar á sjúkrahúsi eða í lánsbúðum,“ segir Unnur.

Ljósíð býður líka upp á viðtöl í Reykjavík ef fólk er þar stadd og vill nýta sér þjónustu Ljóssins.

„Það er gagnlegt að koma, ekki sist ef fólk á ekki marga að í bænum. Þá er gott að hafa áföng Ljósinu og nýta tímann þar, á stað þar sem manni er tekið opnum örmum. Í Ljósinu ríkir samkennd og dýrmætt að hitta fagfólkið sem þú þekkir í gegnum skjáinn. Við leggjum mikið upp úr því að þekkja allt okkar fólk vel og dýrmæt tengsl myndast í Ljósinu.“

## Vinskapur myndast í fjarlægð

Þjónustan nýtist því hvort sem maður er heima eða að heiman.

„Við bjóðum upp á fyrirlestra og umræður í fjarbúnaði, og höldum námskeið með blönduðum hópum sem eru bæði á Langholtsveginum og í gegnum fjarfundabúnað. Í haust byrjuðum við til dæmis með sex vikna fjarþjálfunarnámskeið sem nýtur mikilla vinsælda og byrjar nýtt námskeið 14. mars,“ nefnir Unnur sem dæmi.

„Við leggjum líka áherslu á að fólk finni úrræði í heimabyggð því það er mikilvægt að flétta þessu saman svo fólk hitti fleiri en okkur í gegnum skjáinn. Á sama tíma er gott að geta stundum talað við einhvern sem er ekki tengdur manni í litla samfélaginu heima. Því tel ég fjarheilbrigðisþjónustu komna til að vera og það er mikil ánægja með hana á báða bóga.“

Frekari upplýsingar um þjónustuna er að finna á ljosisid.is.



STÓRKOSTLEG NÁTTÚRFEÐUR  
EINSTAKAR GÖNGULEIÐIR Í  
STÓRBROTINI NÁTTÚRU

NÁLÆGÐIN VIÐ NÁTTÚRUNA  
ÁVALLT INNAN SEILINGAR

BLÓMSTRANDI MENNINGARLÍF,  
SÖFN, GALLERÍ OG SETUR

FJALLABYGGÐ FAGNAR ÞÉR



## Tryggja hagsmunum viðkvæmra hópa

Félagsráðgjafafélag Íslands er fag- og stéttarfélag félagsráðgjafa á Íslandi. Félagið var stofnað árið 1964 og félagsmenn eru 550.

Í félagsráðgjafafélaginu eru starfandi tólf fagdeildir og fimm landslutadeildir. Þar sem félagið er bæði fag- og stéttarfélag þá semur það um kaup og kjör fyrir félagsmenn en stuðlar jafnframt að samstöðu meðal félagsráðgjafa og stendur vörð um hagsmunum þeirra.

„Einnig stuðlum við að auknum félagslegum jöfnuði og vinnum gegn fordómum með eflingu félagsráðgjafa sem fagstéttar,“ segir Steinunn Bergmann, formaður félagsins.

Steinunn segir stærstan hluta félagsráðgjafa starfa hjá sveitarfélögum við félagsþjónustu og barnavernd en einnig starfar stór hópur á Landspítalanum og öðrum sjúkrahúsum. Félagsráðgjafar starfa jafnframt hjá ýmsum félagsamtökum og á almennum markaði en vaxandi fjöldi félagsráðgjafa sinnir meðferð á einkareknum stofum. Félagsráðgjafafélagið leggur mikla áherslu á að hafa aðgang að félagsráðgjöfum innan grunn- og framhaldsskóla.

„Í dag liggur fyrir á Alþingi þingsályktunartillaga um félagsráðgjöf í grunn- og framhaldsskólum. Við styðjum að sjálfsögðu þá tillögu. Markmiðið með tillögunni er að tryggja aðgang nemenda að félagsráðgjöf inni í skólum,“ segir Steinunn.

„Tillagan styður við nýju lögin um samþætta þjónustu í þágu farsældar barna. En lögin tóku gildi um áramótin. Félagsráðgjafafélagið hefur leitað leiða til að styðja við innleiðingu laganna en félagsráðgjafar munu, vegna sinnar sérþekkingar, sinna málstjórahlutverkinu í tengslum við þessa nýju löggjöf.“

Félagsráðgjafar vinna með



Steinunn Bergmann, formaður Félagsráðgjafafélags Íslands. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

**Félagsráðgjafar eru í því hlutverki að upplýsa um réttindi og skyldur og stuðningsúrræði.**

þurfa oft einhvern annan til að geta hagsmuna sinna. Einnig veita félagsráðgjafar stuðning þegar áföll verða, líka við náttúruhamfarir, og passa að hagsmunir viðkvæmra hópa séu tryggðir.“

Félagsráðgjafafélag Íslands stendur fyrir reglulegum málþingum í samstarfi við fagdeildir félagsins. Árlega er haldið Félagsráðgjafabæning þann 18. febrúar var rafræn dagskrá þar sem mennta- og barnamálaráðherra flutti ávarp um nýju löggjöfina um þjónustu í þágu farsældar barna. Fyrirlesarar frá Englandi og Írlandi voru einnig fengnir til að fjalla um hvernig hægt er að stuðla að farsæld barna. Seinni hluti þingsins verður í maí.

„Það er grunnurinn í okkar starfi að styðja börn og fjölskyldur því áföll í barnæsku hafa áhrif út lífið,“ segir Steinunn.

„Því skiptir miklu máli að innleiðing þessara nýju laga gangi eftir en við leggjum líka áherslu á að sama nálgun verði farin í þjónustu við aldraða og fatlaða.“

einstaklingum, fjölskyldum og hópum í samfélaginu sem glíma við samfélagslegan vanda og vilja gera breytingar á stöðu sinni sér í hag. Steinunn segir félagsráðgjöf snúast um að efla félagslega heilsu, valdefla einstaklinga og hópa og stuðla að mannréttindum.

„Félagsráðgjafar eru í því hlutverki að upplýsa um réttindi og skyldur og stuðningsúrræði. Þeir vinna með viðkvæmum hópum, eins með fötludum, öldrudum og heimilislausum. Hópum sem



# Viðtæk og fjölbreytt þjónusta hjá Eir

Hjúkrunarheimilið Eir er með ólíkar deildir sem henta þörfum ólíkra hópa aldrads fólks, allt frá þeim sem eru nýstignir út af sjúkrahúsi til þeirra sem geta búið sjálfstætt en vilja aukna þjónustu og gott félagslíf. Þjónustan er mjög viðtæk og fjölbreytt, svo allir ættu að fá það sem þeir þurfa og vilja.

„Eir er hjúkrunarheimili með fjölbreytta starfsemi. Við erum með heimilisdeildir, tvær sérhæfðar dagdeildir fyrir fólk með minnis-sjúkdóma og endurhæfingar-deild,“ segir Ólafur Samúelsson, framkvæmdastjóri lækningasviðs hjá Eir. „Við bjóðum upp á endurhæfingu fyrir aldrada sem hafa lokið sjúkrahúsvist í samstarfi við Landspítala og tökum við fólk eftir tilvísun frá spítalanum. Við sinnum endurhæfingu fyrir fólk sem þarf ekki lengur sérhæfða sjúkrahúsvist, svo það má segja að við séum næsta stig fyrir neðan sjúkrahús.“

Það er algengt að fólk þurfi endurhæfingu eftir bæklunaraðgerðir og beinbrot, sérstaklega lærleggs-, hrygg- eða mjaðmagrindarbrot, en hingað kemur líka fólk sem þarf endurhæfingu eftir brád veikindi. Þau valda oft farniskerðingu hjá eldra fólki sem þarf tíma til að jafna sig. Markmiðið er alltaf að koma fólki í eins góða færni og unnt er og jafnvel að taka á vandamálum sem urðu til að það veiktist til að byrja með,“ segir Ólafur. „Til þess höfum við fullt öldrunarteymi sem hefur verið rekið farsælega og af metnaði í gegnum árin; iðjuþjálfara, sjúkraþjálfara, sjúkraliða, hjúkrunarfræðinga, umönnunarstarfsfólk, öldrunarlækna, heimilislækni og félagsráðgjafa.“

## Árangursrik endurhæfing

„Við höfum boðið upp á þessa endurhæfingu síðan árið 2007 en hún stækkaði árið 2016 og núna erum við með 24 endurhæfingarpláss og eitt hvíldarinnlagnarpláss,“ segir Ólafur. „Það fara í kringum 200 manns hér í gegn á hverju ári og af þeim endurhæfum við 85-90% þannig að þau geti farið heim, en það er alltaf einhver hluti sem er ekki raunhæft að útskrifa. Þá klárurum við vinnuna hér og fólk fer á hjúkrunarheimili.“

Gerður Anna Lúðvíksdóttir, deildarstjóri endurhæfingar-deildar Eirar, segir að það sé löggö mikil áhersla á að gefa fólki nægan tíma til að jafna sig.

„Oft kemur til okkar fólk sem virðist ómögulegt að komist heim en svo næst það ef þau fá nægan tíma. Þá labbar það héðan út með göngugrind,“ segir hún. „Það þarf að gefa sér góðan tíma til að reyna virkilega til þrautar að komast aftur heim.“

„Fólk dvelur hér að jafnaði í 4-6 vikur og við reynum að klára málin áður en fólk útskrifast, þannig að það hafi aðgang að nauðsynlegum hjálpartækjum og öðru slíku um leið og það fer héðan,“ segir Ólafur.

## Þörf fyrir endurhæfingu aldrada vex stöðugt

„Eldra fólk er gjarnan með marga samverkandi sjúkdóma og hvert og eitt áfall veldur oft langvarandi farniskerðingu. Endurhæfing hjálpar fólki að taka þátt í samfélaginu og lífinu og það skiptir miklu fyrir lífsgæði þess að bæta færni eftir veikindi eða áfall,“ segir Ólafur. „Endurhæfing dregur líka úr þörf fyrir að lenda á hjúkrunarheimili, sem er dýr og takmarkaður kostur. Það er dýrmætt að ná aftur að minnsta kosti hluta af sinni færni og halda sjálfstæði.“



Þjórg Hákonardóttir er yfirsjúkraþjálfari, Gerður Anna Lúðvíksdóttir er deildarstjóri endurhæfingar-deildar og Ólafur Samúelsson er framkvæmdastjóri lækningasviðs hjá Eir. Eir er með fjölbreytta starfsemi og þar geta aldradir meðal annars fengið endurhæfingu eftir veikindi eða meiðsl.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Það er mjög ört vaxandi þörf fyrir endurhæfingu aldrada, þjóðin er að eldast og öldruðum fjölga og það þarf að leita úrræða sem hjálpa fólki að vera lengur heima. Þetta er sjálfsögð heilbrigðisþjónusta fyrir þennan hóp sem þarf að gefa aukna athygli,“ segir Ólafur. „Við viljum jafnvel auka við starfsemina okkar og höfum kynnt okkar hugmyndir til þess fyrir heilbrigðisvirkum. Það eru tækifæri í mannaúdi hjúkrunarheimila til að sinna fjölbreyttri starfsemi og mæta þessari samfélagslegu þörf. Það er einnig örugglega þjóðfélagslega hagkvæmt.“

Það mætti til dæmis styðja betur við fólk í heimahúsum og eftir liðskiptaáðgerðir með því að auka endurhæfingarmöguleika utan sjúkrahúsa,“ segir Ólafur. „Það er hægt að útfæra þetta á mismunandi vegu en það eru endalausir möguleikar á að bæta þjónustu.“

## Framlengja sjálfstæða búsetu

Á vegum Eirar eru einnig leigðar út íbúðir fyrir eldra fólk sem hefur þörf fyrir aukid öryggi og þjónustu.

Um er að ræða um 200 leiguíbúðir sem eru staðsettar í þremur íbúðarkjörnum. Einn kjarninn er hjá Eir hjúkrunarheimili í Grafarvogi, annar við Spöngina hjá Borgum félagsmiðstöð á vegum Reykjavíkurborgar og Borgarsels og sá þriðji er í Mosfellsbæ hjá Hömrum hjúkrunarheimili.

Markmiðið með leiguíbúðum Eirar er að skapa forsendur fyrir eldra fólk til að búa sem lengst í eigin húsnæði en samt í öryggi og með aðgengi að þjónustu, en starfsfólk Eirar sinnir heimaþjónustu í samræmi við samninga við heilsugæslu og félagsþjónustu á viðkomandi svæði.

## Viðtæk þjónusta í boði

„Þetta er eins og að búa í íbúð, nema að öll heimahjúkrun og öryggisatriði eru til staðar innanhúss,“ segir Aase Gunn Guttormsen, hjúkrunardeildarstjóri Eirarhúsa. „Áður en fólk fær íbúð þarf



Aase Gunn Guttormsen er hjúkrunardeildarstjóri Eirarhúsa.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

það bara að fara í hjúkrunarviðtal til að athuga hvort það sé hæft í sjálfstæða búsetu.

Þjónustan er mikil. Það er opið í matsalnum og ef fólk er ekki í stakk búið til að fara út í mat getur það líka fengið sendan bæði hádegis- og kvöldmat,“ segir Aase. „Það er líka boðið upp á öryggis-hnapp gegn gjaldi, en fyrir eru öryggissnúrir í íbúðunum sem er hægt að toga í til að fá aðstoð ef eitthvað kemur upp á. Auk þess er boðið upp á öryggisinnlit eftir samkomulagi og það er hægt að fá aðstoð við lyfjagjöf og böðun.“

Það er einnig hægt að leita til sjúkraþjálfara og iðjuþjálfara í aðalhúsinu og fá aðstoð við að komast þangað og heim ef fólk kemst ekki þangað á eigin vegum. Síðan er bæði fítnisyrtingar- og hárgreiðslustofa í aðalhúsinu sem fólk getur notað og þangað er líka hægt að fá fylgd ef þörf krefur,“

segir Aase. „Svo er líka boðið upp á þrif á íbúðum og að það sé skipt á rúmfötum, en það kostar reyndar auka.“

## Mikið og fjölbreytt félagsstarf

„Fólk flytur hingað af ýmsum ástæðum. Sumir vilja minnka við sig, aðrir vilja komast í öruggt skjól og stundum vill fólk komast úr óhentugu húsnæði sem er til dæmis með tröppur eða lélega baðaðstöðu,“ segir Aase. „Fyrst og fremst byður þetta upp á aukid öryggi og þægindi, öll nauðsynleg aðstoð er innanhúss og það er alltaf hjúkrunarfræðingur á bakvakt. Það er ótrúlega mikill kostur að þurfa ekki að fara að flækjast um allt til að sækja sér alla þessa þjónustu.“

Hér er líka alls konar félagsstarf í gangi fjóra daga í viku, það er boðið upp á pöbkkviss, bingó, saumaklúbb, leikfimi og

fleira alla daga nema föstudaga, laugardaga og sunnudaga,“ segir Aase. „Þetta mikla félagsstarf er tiltölulega nýtilkomid, en það er mikið um að vera hérna á nánast hverjum degi. Það er óskaplega ljúft að sjá fólk hittast þarna sem hefur kannski ekki hist í 50-60 ár og endurnýjar gömul kynni. Sumt fólk er líka með maka á hjúkrunarheimilinu en sjálft í íbúð og getur þá komid í heimsókn og gengid hér inn að vild.“

Að mínu mati flytur fólk yfirleitt alltof seint í svona öryggisíbúð. Fólk biður þar til það þarf mikla aðstoð og þá leyfir heilsan því ekki að taka þátt í öllu sem er í boði,“ segir Aase. „Því mæli ég hiklaust með því að fólk hugi að þessu fyrir.“ ■

Nánari upplýsingar um leiguíbúðir Eirar má finna á heimasíðunni: [ibudir.eir.is](http://ibudir.eir.is)



# Stöðug þróun í aðstoð við fatlað fólk

Hafnarfjörður er fram-sækinn bær þegar kemur að þjónustu við fatlað fólk. Hugsað er út fyrir boxið og farnar nýjar leiðir til að bæta umhverfi og aðgengi. Margvislegar áskoranir komu upp hjá starfsfólki í Covid og nýjungar litu dagsins ljós.

Hrönn Hilmarsdóttir, deildarstjóri þróunar og reksturs í málefnum fatlaðs fólks hjá Hafnarfjarðarbæ, hefur starfað hjá bænum frá árinu 2011. Hún segir það addáunarvert hversu mikil samstaða og jákvæðni sé í starfsmannahópum. „Við erum með forstöðumannahóp sem er í miklu samstarfi og þeir eru síðan með starfsmannahópa sem standa þétt saman. Starfsfólkið hefur gefið sig allt í starfið til að vernda það fólk sem það þjónustar. Þar sem hvert heimili er lítið vinnustaður myndast vinátta á milli starfsmanna sem skilar sér í starfið.

Að vinna með fötludu fólki á þeirra heimilum er skemmtilegt og fjölbreytt starf. Miklu máli skiptir einnig að samvinna og samskipti við aðstandendur sé góð,“ segir Hrönn og bætir því við að mjög vel hafi gengið að halda úti þjónustu í Covid. „Verkefnin hafa verið fjölbreytt og margt konar,“ segir hún.

„Á tímabili var allt í samfélaginu meira og minna lokað og fatlað fólk gat ekki farið í vinnu eða aðrar daglegar athafnir. Fleira fólk þurfti til að manna heimilin þar sem allir voru heima allan daginn. Við brugðum því á það ráð að starfsfólk vinnustaða, hæfingarstöðva og annarrar dagþjónustu fór í breytt verkefni. Sumir sáu um að hringja í fólk sem bjó eitt til að taka stöðuna á líðan og þess háttar. Aðrir starfsmenn fóru inn á heimilin til að sinna fólkinu og svo framvegis. Þetta útheimti mikið skipulag og að starfsfólk væri tilbúið í breytt verkefni,“ upplýsir Hrönn.

## Alþjóðlegar viðurkenningar

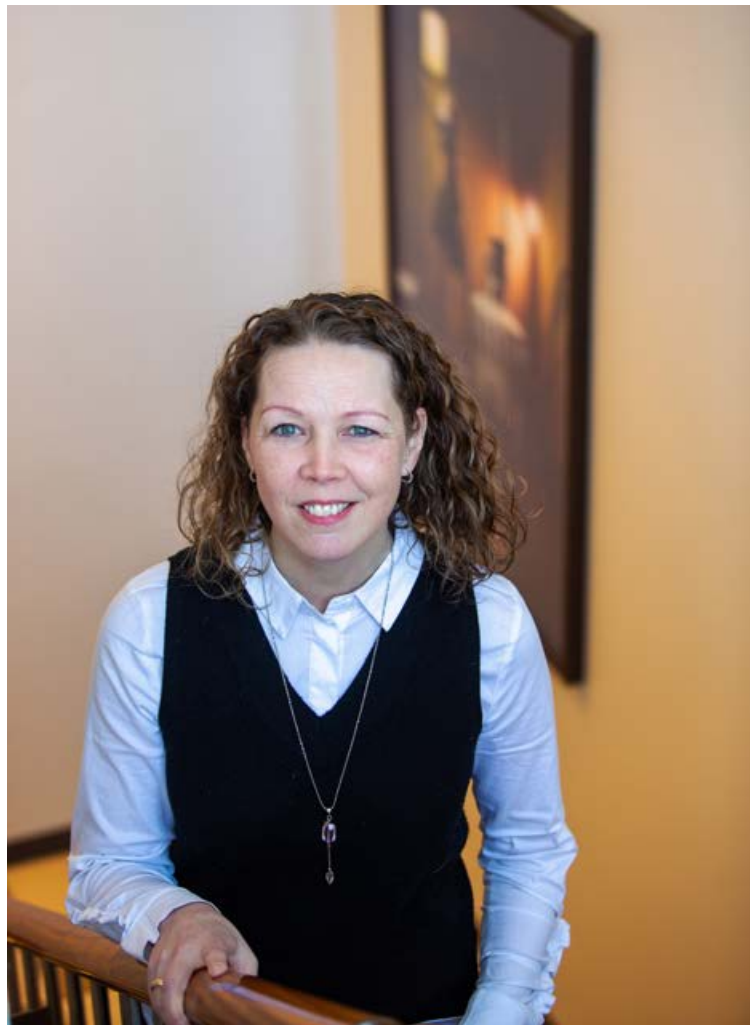
„Eðlilega hentaði ekki öllum íbúum að komast ekki út á meðal manna og að fá frekar litla tilbreytingu. Við urðum því að finna lausnir og nýjar leiðir. Sem dæmi þá settu Geitungarnir, sem er nýsköpunar- og atvinnuþjálfun fyrir fatlað fólk, á fót „litla kaffihúsið okkar“ þegar öll önnur kaffihús voru lokað. Fatlað fólk gat pantað tíma í kaffihúsinu og þar með brotið upp hversdaginn og gert eitthvað skemmtilegt.

Geitungarnir hlutu evrópska viðurkenningu fyrir starfseminna árið 2017 og Múrbrjótinn árið 2018. Sérstada þeirra er hversu einstaklingsmiðuð þjónustan er. Allir þjónustunotendur eru með persónulega stundatöflu sem er sett upp eftir áhugasviði hvers og eins. Þannig er leitast við að notendur fái tækifæri til að auka við reynslu og þekkingu sína á viðtækum sviðum atvinnulífsins,“ segir Hrönn enn fremur.

Hafnarfjarðarbær setti á fót nýjan búsetukjarna í lok sumars árið 2020 og annan árið 2021 og nú í mars 2022 fer af stað enn einn búsetukjarninn en með öðru sniði en áður hefur verið gert.“

## Nýtt búsetuform

„Hugmynd að nýju búsetuformi kviknaði hjá nokkrum foreldrum ungmenna með Downs heilkenni þegar þau voru að ræða saman um framtíð barna sinna. Þau báru hugmyndina undir bæjaryfirvöld sem tóku vel í hana. Árið 2019 var undirritaður samningur á milli Hafnarfjarðarbæjar og rekstrarfélags Vinabæjar um þjónustu fyrir íbúðakjarnann en bærinn greiðir það fjármagn sem þarf til rekstursins. Þroskahjálp byggði raðhúsið með sex íbúðum auk starfsmannahópsstöðu í miðju hússins. Íbúarnir leigja hverjir sína íbúð af Þroskahjálp. Rekstrarfélagið Vinabær er í eigu íbúanna sjálfra og munu þeir því taka fullan þátt og hafa



Hrönn Hilmarsdóttir segir mikla framför og þróun hafa orðið í þjónustu við fatlað fólk í Hafnarfirði. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

bein áhrif á stefnur og áherslur í þjónustunni. Samningurinn á sér engin fordæmi hér á landi.

Íbúarnir þekkjast vel, hafa verið vinir í mörg ár og eru tilbúnir að flytja að heiman í sitt eigið húsnæði. Sem dæmi þá hafa íbúarnir hafa haft sitt að segja um ráðningu starfsfólks. Forstöðumaður og deildarstjóri tóku ráðningarviðtölin og umsækjendur fengu tækifæri til að koma

einhverju sérstöku á framfæri til íbúanna. Forstöðumaður, deildarstjóri og allir íbúarnir héldu fund saman þar sem farið var yfir allar starfsumsóknir, íbúunum voru sýndar myndir af umsækjendum og skilaboðum komið á framfæri. Íbúarnir höfðu svo lokaval um það hvaða starfsfólk yrði ráðið. Þetta er mjög spennandi verkefni sem gaman verður að fylgjast með,“ segir hún.

## Óhefðbundnar tjáskiptaleiðir

Nýjungar hafa litid dagsins ljós og má þar nefna að hæfingarstöðin í Bæjarhrauni sem þjónustar fatlað fólk með áherslu á óhefðbundnar tjáskiptaleiðir annars vegar og skynörvandi umhverfi hins vegar hefur tekið þátt í mikilli framþróun. „Sérkenni hæfingarstöðvarinnar er og hefur meðal annars verið einstaklingsmiðuð notkun á stýribúnaði fyrir tjáskiptatölvur. Áður en tjáskiptatölvur komu til var „tölvu-stýribúnaðurinn“ sérhannaður og smíðaður fyrir notendur og þurfti þá að leita í erlent samstarf til að slíkt væri framkvæmanlegt.

Það þótti merkilegt fyrir rúmum 25 árum að stjórna tölvu með tunguhreyfingum og augnhreyfingum. Núna eru starfsmenn og notendur þjónustunnar í hæfingarstöðinni í miklu alþjóðlegu samstarfi. Meðal annars við þróun á Bliss-tungumálinu sem er myndrænt viðurkennt tungumál sem byggir á merkingarfræði. Þeir sem nota Bliss-tungumálið nota oftast ekki hefðbundið talmál og/eða nota það sem stuðning við talmál sem er óskýrt. Talsvert er leitað til hæfingarstöðvarinnar til að fá kynningu á notkun Bliss-tungumálsins sem og „tölvu-tjáskiptabúnaðinum“ sem er mikill hátæknibúnaður og er meðal annars stjórnað með augneða höfuðhreyfingum.

Nú er hæfingarstöðin að undirbúa annað erlent samstarf, en stefnt er að því að fá sérfræðing Íslands/Hafnarfjarðar sem mun halda námskeið varðandi annars konar leið óhefðbundinna tjáskipta, það er Intensive Interaction. Um leið er tækifæri til að skapa úr okkar frábæra starfsmannahópi hafnfirskan sérfræðing sem gæti aukid þekkingu víðar en í Hafnarfirði.

Tjáning er hluti af grundvallar-mannréttindum allra, alls staðar,“ segir Hrönn. ■

# Velferðarþjónusta sem miðar að farsælli öldrun

Þjónusta við eldri borgara í Hafnarfirði miðar að farsælli öldrun. Sjöfn Guðmundsdóttir er deildarstjóri stuðnings- og stoðþjónustu á fjölskyldu- og barnamála-sviði Hafnarfjarðarbæjar.

Sjöfn nefnir að heilsuefning sé stór þáttur í þjónustu við eldri borgara í Hafnarfirði. Má þar nefna hreyfingu, gönguhópa, bæði innanhúss og utan, sundleikfimi, Janusarverkefnið og alhliða þjálfun fyrir 65 ára og eldri.

„Hafnarfjörður er heilsuefandi samfélag og í gegnum það verkefni er meðal annars boðið upp á áhugaverðar menningargöngur yfir sumarið. Öldungaráð, FEBH, Félag sjúkráþjálfara og Hafnarfjarðarbær hleyptu af stokkunum verkefninu Brúkum bekkji 2013. Í gegnum þetta verkefni eru komnir á fimmta tug bekkja víðs vegar í bænum á vel merktum göngustígum og fleiri að bætast við,“ segir hún. Tekjutengdir fristundastyrkir standa eldri borgum til boða og eru þeir vel nýttir í margt konar hreyfingu og frístundir.

## Öldungaráð til ráðgjafar um málefni eldri borgara

„Öldungaráð Hafnarfjarðar var með sinn fyrsta fund 2006 og var Hafnarfjörður fyrsta sveitarfélagið til að koma á slíkum samstarfsvettvangi. Öldungaráðið er bæjarstjórn til ráðgjafar um málefni eldri



Sjöfn Guðmundsdóttir hefur starfað lengi að mál-efnum eldri borgara í Hafnarfirði. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

borgara. Auk þess má nefna að samvinna Hafnarfjarðarbæjar og félags eldri borgara í Hafnarfirði hefur gefið af sér öflugt og fjölbreytt félagsstarf sem stendur öllum 60 ára og eldri til boða. Hafnarfjarðarbær hefur staðið fyrir námskeiðum í snjalltækjum og þann tíma sem ekki var hægt að halda félagsstarfinu opnu vegna heimsfaraldurs var byrjað að hafa spjaldtölvusamtöl fyrir eldri borgara. Lögð var áhersla á að vera í símasambandi við hóp eldri borgara með það að markmiði að rjúfa félagslega einangrun og einmanaleika.

## Sólvangur er heildræn þjónustumiðstöð fyrir eldri borgara

Það má segja að Sólvangur sé orðinn að miðstöð þjónustu við eldri borgara. Sólvangur hýsir nú almenna dagdvöl með 14 rýmum og sérhæfða dagþjálfun með 12 rýmum. Á annarri hæð gamla hússins eru nú 11 hjúkrunarrými til viðbótar við þau 60 rými sem eru í nýja Sólvangi og verið að leggja lokahönd á 39 rými fyrir hvíldarinnlagningar og endurhæfingu. Áður en langt um liður er gert ráð fyrir aðstöðu fyrir starfsfólk bæði heimajónustu og heimahjúkr-

unar á staðnum sem kemur til með að auðvelda samstarf og samvinnu og efla grunninn að heildrænni þjónustu við eldri borgara. Í september 2020 var verkefnið Heilavinir kynnt fyrir stjórnendum og starfsfólki Hafnarfjarðarbæjar. Fyrirhugað er að allt starfsfólk sitji námskeiðið og starfsfólk þeirra fyrirtækja í Hafnarfirði sem þess óska. Þannig verður Hafnarfjörður Heilavinabær.

„Það er ekki nóg að hreyfa sig,“ segir Sjöfn. „Það verður einnig að huga að næringu og eru tvö mötuneyti fyrir eldri borgara í Hafnar-

**Hafnarfjörður er heilsuefandi samfélag og í gegnum það verkefni er meðal annars boðið upp á áhugaverðar menningargöngur yfir sumarið.**

firði ásamt því að boðið er upp á heimsendan mat. Eldri borgarar geta sótt um aðstoð við þríf og að undangengnu mati er samþykkt þjónusta. Starfsfólk veitir fræðslu um þá velferðartækni sem hægt er að nýta þegar færni til heimilis-verka minnkar. Þá stendur eldri borgum til boða að sækja um akstursþjónustu í heilsutengdar ferðir til dæmis til að sækja læknaþjónustu. Það er góður starfsandi í starfsmannahópnum og margir hafa starfað hjá okkur í áratugi. Þjónustan er sífellt að aukast og við leggjum okkur fram um að aðlaga okkur þörfum hvers og eins. Við leggjum áherslu á forvarnir og heilsuefningu með aukin lífsgæði í forgrunni,“ segir Sjöfn. ■



Opið til klukkan 21.00  
í Kringlunni í dag

**FRÍ**  
**HEIMSENDING**

ÞEGAR VERSLAD ER FYRIR  
5.000,- EDA MEIRA Í  
VEFVERSLUN!

**KAUPAUKI**  
FYLGIR ÖLLUM  
PÖNTUNUM Í  
VEFVERSLUN!

TILBOÐSDAGAR  
**20% AFSLÁTTUR AF**  
**ÖLLUM VÖRUM!**

Dagana 3-7.mars, Kringlan - Glerártorg - WWW.ZIKZAKVERSLUN.IS

**ZIKZAK**  
TÍSKUHÚS







Liam Gallagher á Glastonbury-tónlistarhátíðinni á Englandi sumarið 1995. Grænn jakkinn er með tvo stóra vasa og hnepptur upp. Mjög hefðbundin flik fyrir okkar mann frá þessu tímabili. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Gullnar minningar rifjaðar upp

Rokkstjarnan Liam Gallagher kom fram á Brit Awards-tónlistarhátíðinni sem fór fram í London í síðasta mánuði.

starri@frettabladid.is

Liam Gallagher flutti nýjasta lag sitt, Everything's Electric, í fyrsta skipti á tónleikum á Brit Awards-tónlistarhátíðinni í London en lagið er fyrsta smáskífa þriðju sólóplötu kappans sem kemur út í vor.

Liam, sem hóf feril sinn sem söngvari rokksveitarinnar Oasis í upphafi tíundar áratugar síðustu aldar, hafði mikil áhrif á klæðaburð ungmenna víða um heim með fatastíl sínum og hefur raunar

» Liam hóf feril sinn sem söngvari rokksveitarinnar Oasis í upphafi tíundar áratugar síðustu aldar.

gert alla tíð síðan. Árið 2009 setti hann meðal annars á fót fatamerkið Pretty Green en seldi hlut sinn árið 2019.

Í tilefni þess að Liam kom fram á Brit Awards tók tísku- og lífsstílstímaritið GQ saman nokkur ódauðleg tímamót í klæðaburði stjörnnunnar. ■



Liam Gallagher mætti á þyrllu fyrir utan O2-höllina í London þar sem Brit Awards-tónlistarhátíðin fór fram í síðasta mánuði. Vetrarhúfan, sem nær niður fyrir eyrun, er kannski ekki sú svalasta en fer samt honum vel. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Mættur í parti haustið 2010 í síðum grænum jakka og með barðastóran svartan hatt á höfði. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Rjómagalur, einfaldur og stílhreinn frakki. Litfagur trefill passar vel við. Árið er 2013.



Svartur þröngur jakki með fjórum vösum frá Pretty Green, fatalinnu sem Liam setti á fót árið 2009.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Appelsínuguli jakkinn vakti mikla athygli enda ekki oft sem Liam klæðist svo skærum litum. Hér er hann á One Love Manchester styrktartónleikum sumarið 2017 í Manchester á Englandi.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## FERMINGARBLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um ferminguna kemur út föstudaginn 11. mars.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.



Áhugasamir auglýsendur hafi samband við:

Jón Ívar Vilhelmsson  
Sími 550 5654  
jonivar@frettabladid.is

Arnar Magnússon  
Sími 550 5652  
arnarm@frettabladid.is

Jóhann Waage  
Sími: 550-5656  
johannwaage@frettabladid.is

Ruth Bergsdóttir  
Sími 694 4103  
ruth@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ





Ert þú að leita að draumahúsinu þínu við spænsku ströndina?



## Grand Hótel í Reykjavík

dagana 5. og 6. mars.



Hjá **Euromarina** finnur þú allt frá íbúðum til glæsilegra einbýlishúsa í miðjarðarhafsstíl. Allar eignirnar eru staðsettar í næsta nágrenni við bestu strandir Spánar, flugvöllinn í Alicante, verslanir og helstu þjónustu, golfvelli og útivistarsvæði.

Við erum fjölskyldufyrirtæki sem hefur unnið að byggingu glæsihúsa frá árinu 1972 og erum stolt að segja frá því að ánægðir viðskiptavinir okkar eru orðnir 33.000 talsins.

**Euromarina** í samstarfi við **Borg fasteignasölu** verður með kynningu á **Grand Hótel í Reykjavík dagana 5. og 6. mars**. Þar kynnum við ný glæsileg einbýlishús sem eru í byggingu í Enora Garden sem staðsett er í Ciudad Quesada, ásamt fleiri tilbúnum eignum.

Komdu og finndu þína draumaeign við bestu strandir Costa Blanca.



**Hafðu samband til að bóka viðtal**

Úlfar Þór Davíðsson: 788-9030

Geli Hernández: +34 609 647 027

[velkominn@euromarina.es](mailto:velkominn@euromarina.es)



# Smáauglýsingar

550 5055

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

## Bílar & Farartæki

### KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppbodsvetur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. [www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is) Sími 522-4610.

Bílauppbod - Krókur  
Sími: 522 4610  
[www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is)

## Þjónusta

### Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn þvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

### Málarar

#### REGNBOGALITIR EHF

Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Löggiltur málarameistari. Löggiltir málarar. Vönduð vinna, vanir menn. [www.regnbogalitir.is](http://www.regnbogalitir.is) [malalar@simnet.is](mailto:malalar@simnet.is). Sími 8919890

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikaelis. S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) [flytja@flytja.is](mailto:flytja@flytja.is)

## GEFÐU HÆNU

[gjofsemgefur.is](http://gjofsemgefur.is)  
907 2003



## Húsviðhald

### FLÍSLAGNIR - 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

### RÚNAR MÚRARI EHF

S 774-3800

HÚSAVIÐGERDIR  
MÚRVIÐGERDIR  
STEYPUVIÐGERDIR  
ENDURHRAUNA  
TRÖPPUVIÐGERDIR  
MÁLNINGARVINNA  
PAKMÁLUN  
FLÍSLAGNIR

o.m.fl.

40 ára reynsla í utanhúsviðhaldi

Tilboð þér að kostnaðarlausu

<https://runarmurari.is/>  
[runarmurari@gmail.com](mailto:runarmurari@gmail.com)  
VSK 135577

### Spádómar

## Nympha-dora

Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan

VISA 562 8211 EURO

### Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskripti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. [straumblik@gmail.com](mailto:straumblik@gmail.com)

Dyrasímakerfi 777 4944  
Rafeindameistarinn. Viðgerðir og Endurnýjun

## Keypt & Selt

### Til sölu



Hlaupabretti TechnoGym Rice linan. Keppnisbretti. Ekta stöðvartæki og fyrir þá sem gera kröfur. Sýnir: Tíma, vegalengd, hraða, hallagráðu, hjartslátt og vinnu Cal. Hraði frá 0,4 - 25 Km. á klst. Halli fram um 5 % aftur 25%. Ónotað, niðurstætt verð: Kr. 300.000,- Nokkur bretti til, auk fleirri upphitunartækja. [vifilberg@vifilberg.is](mailto:vifilberg@vifilberg.is) GSM 8944818.

## Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27  
Sími 552 2125  
[www.gitarinn.is](http://www.gitarinn.is)



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

## Heilsa

### Heilsuvörur



## Húsnæði

### Geymslúhúsnæði

[WWW.GEYMSLAEITT.IS](http://WWW.GEYMSLAEITT.IS)  
Sérgeymslur á mjög göðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

### GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)



Erum við að leita að þér?

## Þarftu að ráða?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.

Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

## ráðum ráðningarstofa

[WWW.RADUM.IS](http://WWW.RADUM.IS) | 519 6770 | [RADUM@RADUM.IS](mailto:RADUM@RADUM.IS)

## Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

### Beinn sími: 550 5625

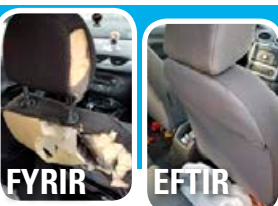
#### Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, [hrannar@frettabladid.is](mailto:hrannar@frettabladid.is)  
Arna Rut Kristinsdóttir, [arnarut@frettabladid.is](mailto:arnarut@frettabladid.is)

# Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

## ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



Bílsætaviðgerðir-, mótörhjóra og snjósléðasæti. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á [www.hsbolstrun.is](http://www.hsbolstrun.is)

### Formbólstrun

Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 [www.hs@bolstrun.is](http://www.hs@bolstrun.is)

## EYJALIND

### Varahlutir í lyftara



- Toyota
- Hyster
- Yale
- Jungheinrich
- Ofl.

Vertu vinar okkar á Facebook

Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - [www.eyjaland.is](http://www.eyjaland.is)

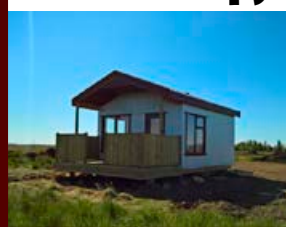
## Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 tímbrí.
- Pappi og bástál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari upplis; [reisum@simnet.is](mailto:reisum@simnet.is) eða s. 899 0913 Fríða, [www.reisum.is](http://www.reisum.is)

## Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. [reisum@simnet.is](mailto:reisum@simnet.is) eða í síma 899 0913 Fríða [www.reisum.is](http://www.reisum.is)



## viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið  
S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Alla fimmtudaga og laugardaga

[arnarut@frettabladid.is](mailto:arnarut@frettabladid.is)



# Hafðu AKU með í valinu



AKU skórnir eru framleiddir á Ítalíu úr 100% evrópskum íhlutum og efnum

Aukin mýkt við ökkla



Gore-Tex filma, 100% vatnsvörn

2mm gúmmíborði (grjótvörn) sem hentar vel í íslensku hraunlendi

Dempun

IMS: Kerfi sem gefur auka mýkt niður í sólann

AKU Exoskeleton, innan- og utanfótarstuðningur

Mýkra leður til að minnka spennu og auka þægindi

Reimalæsing, sitthvor stillingin fyrir rist og ökkla

Rúllukefli til að halda jafnri spennu á reimum

2,6mm ekta ítalskt Nubuck leður

Custom fit innlegg

Vibram sóli

# GG SPORT

## Stingum af ...



Í vefverslun okkar á [ggsport.is](http://ggsport.is) má finna meira úrval af góðum skóm og öllu sem þarf í ævintýrið þitt!



@ggsport.is



@gg\_sport

Smiðjuvegur 8, Græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • [ggsport.is](http://ggsport.is)  
Opnunartími: Virkir dagar 10:30 - 18, Laugardaga 11-15





Innilega þakkir sendum við öllum þeim sem sýndu okkur auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför elskulegu eiginkonu minnar, móður, tengdamóður, ömmu og langömmu,

**Stefánía Þorvaldsdóttir**

Eskivöllum 1, Hafnarfirði.

Sérstakar þakkir færur við starfsfólki líknardeildar Landspítalans, HERU og Ljóssins fyrir faglega umönnun, hlýtt viðmót og stuðning.

**Kristján Ágúst Baldursson**

Jórunn Fregn Viglundsdóttir

Hilda Bára Viglundsdóttir

Baldur Kristjánsson

Finnur Kristjánsson

Árni Ingi Steinsson

Sigurður G. Gunnarsson

Brynja Þórsdóttir

Anna Kara Eiríksdóttir

barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær móðir okkar, dóttir, systir, mágkona og frænka,

**Kristín María Þorsteinsdóttir**

lést á Landspítalanum laugardaginn 26. febrúar. Útför fer fram miðvikudaginn 9. mars í Grafarvogskirkju kl. 13.00. Blóm og kransar afþakkaðir.

Sindri Björn Ákason

Ragnheiður Ósk Ákadóttir

Margrét Ragnheiður Sigurðardóttir

Þorsteinn Valgeir Konráðsson

Konráð Þorsteinnsson

Sigurlaug A. Þorsteinsdóttir

Sigurður Gísli Þorsteinnsson

Ingveldur Rósa Baldursd.

Valgeir Ólafsson

Valgerður Una Sigurvinsd.

og systkinabörn.



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

**Indriði Björnsson**

Kjartangötu 4, Borgarnesi,

lést á heimili sínu föstudaginn 25. febrúar. Útför hans fer fram frá Borgarnesarkirkju laugardaginn 5. mars kl. 14.00. Þeim sem vilja minnst hans er bent á líknarstofnanir.

Útförinni verður einnig streymt á: [www.kvikborg.is](http://www.kvikborg.is).

Þór Indriðason

Björn Indriðason

Guðfinna Indriðadóttir

Rúnar Örn Indriðason

Luisa Saldana

Kristjana Hrafnkelsdóttir

Stefán Gunnar Ármannsson

Helga Indriðadóttir

afabörn og langafabörn.



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

**Jónas Þórðarson**

áður til heimilis í Drápuhlíð 12, Reykjavík,

lést á hjúkrunarheimilinu Hrafnistu í Reykjavík mánudaginn 21. febrúar.

Útförin fer fram frá Háteigskirkju mánudaginn 7. mars kl. 15.

**Guðborg Einarsdóttir**

Sigprúður Jónasdóttir James

Einar Jónasson

Rannveig Jónasdóttir

Ingigerður Jónasdóttir

Gareth Neil James

Elin Eidsdóttir

Gísli Vilberg Hjaltason

Jóhann Már Jónsson

og barnabörn.



Hjálmar segir veðrið á Íslandi enga fyrirstöðu fyrir því að reka farsælan bílaklúbb.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Bíladella er aldurslaus

Klassíski bílaklúbburinn Krúser hefur vaxið mikið frá því að hann var stofnaður fyrir um sextán árum og telur nú um þúsund meðlimi.

[arnartomas@frettabladid.is](mailto:arnartomas@frettabladid.is)

Bílaklúbburinn Krúser fagnar sextán ára afmæli í dag en hann var stofnaður þann 3. mars 2006. Helstu markmið klúbbsins eru að viðhalda klassískum bílum og stuðla að varðveislu þeirra, standa vörð um hagsmunamál bifreiðaeigenda, að stuðla að góðakstri félaga og efla samstöðu milli annarra bílaklúbba.

„Þetta hófst snemma 2006 þegar menn voru að rúnta á fallegum bílum og það kom til tals að stofna klúbb í kringum það,“ segir Hjálmar Hlöðversson, formaður Krúsers. „Í dag er þetta félagsskapur með um þúsund félaga og mikið til af gömlum bílum.“

Krúser hefur húsakynni við Höfðabakka þar sem geymdir eru einir nitján bílar í sal yfir vetrarmánuðina. Þar er einnig félagsaðstaða fyrir ýmiss konar viðburði sem klúbburinn stendur fyrir.

Hjálmar segir bílaflöru klúbbsins fjölbreytta.

„Það er mikið af nýjum sportbílum sem og gömlum,“ segir hann. „Mikið til eru þetta amerískir bílar og evrópskir, og rússneskir líka auðvitað.“



**Strákar hafa mikinn áhuga á bílum, sama hvort þeir eru sautján ára eða sjötugir.**

### Fimmtudagsrúnturinn

Félaga í Krúser segir Hjálmar vera á öllum aldri.

„Þetta er mjög breiður aldurshópur, alveg frá þeim sem eru rétt nýkomnir með próf. Strákar hafa mikinn áhuga á bílum, sama hvort þeir eru sautján ára eða sjötugir.“

Starf Krúsers fer að mestu fram yfir sumarmánuðina þar sem Hjálmar segir



Alls eru nitján glæsilegar drossiur geymdar yfir vetrarmánuðina í salnum hjá Krúser.



Það er mikilvægt að eiga í góða setustofu að sækja milli rúnta.

ad reynt sé að rúnta hvern fimmtudag. „Við reynum að taka Laugavegin og miðbæinn til að sýna bílana og sjá aðra,“ segir hann og bætir við að ekki sé mikið planað af hátíðarhöldum í tilefni dagsins. „Við biðum með það fram á vörmauðina. Svo höfum við alltaf verið á 17. júní á Tjarnarbrúnni og ekið Laugavegin.“

Hjálmar segir að það sé alls ekkert

verra að vera með klassískan bílaklúbb í því veðravíti sem Ísland getur stundum verið. „Ég er sjálfur með blæjubíl og maður getur nú yfirleitt alltaf rúntað þegar veðrið er gott.“

Ad lokum bendir Hjálmar áhugasömum á að kynna sér klúbbinn frekar á vefsíðu hans þar sem má meðal annars finna ógrynni af myndum af bílum teknum af meðlimum klúbbsins. ■

Til að birta andláts-, útfarar- eða þakkartilkygningar í Fréttablaðinu þarf að senda tölvupóst á [timamot@frettabladid.is](mailto:timamot@frettabladid.is) eða hringja í síma 550 5055.



# BORG

FASTEIGNASALA

519 5500 · FASTBORG.IS · EUROMARINA.COM/IS/

# Draumaeign á Spáni

Fasteignasalan Borg, í samstarfi við byggingar-fyrirtækið Euromarina á Spáni, býður glæsilegt úrval nýrra heimila á Spáni. Um er að ræða íbúðir og einbýlishús af ýmsum stærðum og gerðum.

Við hjá Borg fasteignasölu tryggjum örugga og góða þjónustu við Euromarina og fylgjum þér frá upphafi til enda með þínar þarfir og væntingar að leiðarljósi.

Kynning á Grand Hótel Reykjavík  
Laugardaginn 5. mars kl. 11–18  
Sunnudaginn 6. mars kl. 11–17  
Allir velkomnir!





Dagskrá

Hringbraut

- 18.30 Fréttavaktin Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19.00 Mannamál - Vanda Sigurgeirsdóttir. Einn sigildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Sigmundur Ernir ræðir við þjóðþekktu einstaklinga um líf þeirra og störf.
- 19.30 Suðurnesja-magasín Vikurfrétta Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum.
- 20.00 Pressan Sigurjón Magnús Egilsson fær til sín góða gesti þar sem rætt verður um það sem efst er á baugi hverju sinni.
- 20.30 Fréttavaktin
- 21.00 Mannamál

RÚV Sjónvarp

- 13.00 Heimaleikfimi
- 13.10 Kastljós
- 13.35 Útsvar 2009-2010
- 14.35 Fólkið í landinu
- 14.55 Á tali hjá Hemma Gunn 1989-1990
- 16.00 Siglufjörður - saga bæjar
- 17.00 Veröld Ginu
- 17.30 Landinn
- 18.00 KrakkaRÚV
- 18.01 Listaninja
- 18.29 Lúkas í mörgum myndum
- 18.36 Áhugamálið mitt
- 18.45 Krakkafréttir
- 18.50 Lag dagsins
- 19.00 Fréttir
- 19.25 Íþróttir
- 19.30 Veður
- 19.35 Kastljós
- 20.05 Okkar á milli Sigurlaug Margrét Jónasdóttir fær til sín góða gesti úr öllum áttum og ræðir við þá undir fjögur augu. Gestirnir eiga það sameiginlegt að hafa áhuga-verða sögu að segja.
- 20.35 Á móti straumnum - Sophie er harðbrjósta Danskir þættir um ungt fólk sem á það sameiginlegt að standa frammi fyrir erfiðleikum í lífi sínu og þurfa að finna leið til að kljást við þá.
- 21.05 Ljósmyndir
- 22.00 Tíufréttir
- 22.15 Veður
- 22.20 Lögregluvaktin
- 23.00 Babýlon Berlín Glæpaþátta-röð um lögreglumanninn Gereon Rath frá Köln sem rannsakar undirheima Berlínarborgar við lok þriðja áratugs síðustu aldar.
- 23.45 Dagskrárlok

Sjónvarp Símans

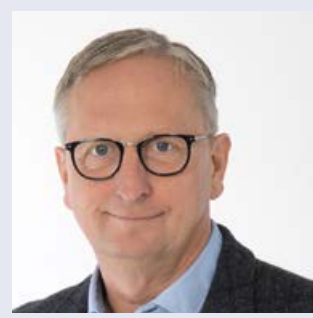
- 06.00 Tónlist
- 12.30 Dr. Phil
- 13.12 The Late Late Show with James Corden
- 13.52 The Block
- 14.46 Best Home Cook
- 15.45 Survivor
- 16.55 The King of Queens
- 17.15 Everybody Loves Raymond
- 17.40 Dr. Phil
- 18.25 The Late Late Show with James Corden
- 19.10 Single Parents
- 19.35 Kenan
- 20.05 Superstore
- 20.30 Morð í norðri
- 21.15 9-1-1
- 22.05 NCIS: Hawaii
- 22.50 In the Dark
- 23.35 The Late Late Show with James Corden
- 00.20 Dexter
- 01.10 Law and Order: Organized Crime
- 01.55 Godfather of Harlem
- 02.50 Spy City
- 03.35 Tónlist

Stöð 2

- 08.00 Heimsókn
- 08.20 The O.C.
- 09.05 Bold and the Beautiful
- 09.25 Shrii
- 09.50 Britain's Got Talent
- 11.00 Britain's Got Talent
- 11.20 Hell's Kitchen
- 12.05 Maður er manns gaman
- 12.35 Nágrannar
- 12.55 Fresh off the Boat
- 13.15 Mom
- 13.35 Family Law
- 14.20 Shipwrecked
- 15.10 American Dad
- 15.10 American Dad
- 15.30 The Great British Bake Off
- 16.25 Spartan: Ultimate Team Challenge
- 17.10 Jamie: Keep Cooking and Carry on
- 17.35 Bold and the Beautiful
- 17.50 Nágrannar
- 18.26 Veður
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.50 Sportpakinn
- 18.55 Ísland í dag
- 19.10 Þeir tveir
- 20.00 Jón Arnór
- 20.55 NCIS: New Orleans
- 21.40 The Blacklist
- 22.25 Real Time With Bill Maher
- 23.25 Fires
- 00.20 Hollington Drive
- 01.10 Leonardo
- 02.05 Dröm
- 02.30 The O.C.
- 03.10 Shrii
- 03.35 Hell's Kitchen

Suðurnesjamagasín heilsar upp á drónaljósmyndara

Sísköpunarsprettur grunnskólanna í Reykjanesbæ er að hefja göngu sína og í Suðurnesjamagasíni er fjallað um verkefnið. Í þættinum sjáum við hvernig þrívíddarprentarar eru notaðir í verkefninu. Suðurnesjamagasíni fer einnig til Grindavíkur og tekur þar hús á áhugaljósmyndaranum Jóni Steinari Sæmundssyni sem m.a. hefur skapað sér sérstöðu með því að senda dróna til hafs og mynda skip og báta að veiðum. ■



Krossgáta

1	2	3		4	
5				6	7
8			9		
10			11		
		12			
13	14				
15				16	
	17				

- LÁRÉTT**
- 1 mjóróma
  - 5 spangóla
  - 6 ákefð
  - 8 spil
  - 10 í röð
  - 11 er
  - 12 drykkur
  - 13 stífa
  - 15 uppruni
  - 17 véla

- LÓDRÉTT**
- 1 smitast
  - 2 útungun
  - 3 fljótfærni
  - 4 krydd
  - 7 jafnhliða
  - 9 frosinn
  - 12 brjóta
  - 14 málmur
  - 16 tveir eins

LÁRÉTT: 1 skraek, 5 yla, 6 as, 8 kasina, 10 jk, 11 sem, 12 mat, 13 stod, 15 tilurð, 17 narra. LÓDRÉTT: 1 syklast, 2 klak, 3 ras, 4 kanell, 7 sam-tíða, 9 ísaður, 12 mola, 14 tin, 16 rr.

Sudoku

7		3		2		9	6	5
	1						2	
	5	6			3		8	
4			9	5	1			
					7	1	4	2
3							7	
			8			2		
5	7		3	4		6		8
	4		2			3		

	2			5				4
4			8			7		
		8			6	5		
		9		1		8		5
	4	7			8			6
2								
			2			3		
1			6	7				
	3			8		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.

Pondus



Eftir Frode Øverli

Þú ert eldri en þú heldur

Árlega missum við 320 pabba, afa, bræður, syni og vini úr krabbameinum. Þekktu einkennin — upp með sokkana!







# MANNAMÁL

FIMMTUDAGA KL. 19.00  
OG AFTUR KL. 21.00

Persónulegur viðtalsþáttur þar sem áhugaverðir og jafnvel þjóðkunnir Íslendingar segja frá lífi sínu og starfi á opinskáan og hispurslausan hátt. Stjórnandi þáttarins er Sigmundur Ernir Rúnarsson.



HRINGBRAUT





Rauðakúla er ekki síður tignarleg að vetri til og hentar ágætlega fyrir fjallaskíði. Rétt er að hafa með mannbrodda fyrir lokahnykkinn á ávalan tindinn.

MYNDIR/TG

## Rauðakúla í hvítu



**Tómas Guðbjartsson** hjartaskurð-læknir og náttúru-unnandi.



**Ólafur Már Björnsson** augnlæknir og ljósmyndari.

Á Snæfellsnesi eru tignarlegir tindar á hverju strái og mörg fjöll bera skemmtileg nöfn. Þótt ekki sé deilt um að konungurinn sé Snæfellsjökull, enda langhæstur, þá eru austar á nesinu fjöll sem ekki er síður gaman að ganga á eða skíða. Má þar nefna Helgrindur, Elliðatinda, Hólstind og síðast en ekki síst Ljósufjöll með tindana Bleik og Grána í broddi fylkingar. Síðarnefndu örnefni hitta í mark, enda eru Ljósufjöll einkar litrík að sumri til og má þakka líparítinu í þeim. Vestan þeirra er ekki síður litríkur fjallstindur, sem oft vill falla í skugga Ljósufjalla, en á alla athygli skilið. Það er 915 metra há Rauðakúla sem á sumrin skartar fallegum dökkrauðum lit. Yfir vetrarmánuðina og fram eftir vori er hún hins vegar öll þakin snjó sem fer þessu píramídalaga fjalli einkar vel. Rauðakúla, líkt og reyndar flest íslensk fjöll, býður því upp á mismunandi klæðnað eftir árstíðum. Nafnið Rauðakúla er eftirminnilegt og minnir á snóker en í þeim vinsæla knattborðsleik eru einmitt 15 rauðar kúlur sem skotið er niður með sömu hvítu kúlunni.

Það er auðveldast að ganga á Rauðukúlu að sunnanverðu, enda bratti lítill nema síðasti spölurinn upp á tindinn sem er ávalur eins og á yfirborði kúlu. Leiðin er óstíkuð og hægt að velja um nokkra staði til að hefja gönguna, til dæmis frá bænum Miðhrauni, en fyrst er sjálfsagt að fá leyfi landeigenda. Stefnt er í norður og liggur leiðin um fallegt hraun. Á hægri hönd blasir völdugt Hafursfell við og þegar litið er um öxl suðurströnd Snæfellsness með endalausar ljósar sandfjörur. Haldið er upp á kúluna sjálfa að norðvestanverðu. Efst er frábært útsýni, ekki síst í austurátt að tindapýrpingu Ljósufjalla. Þegar litið er í vestur er það Snæfellsjökull sem stelar athyglinni en framar sést líka í hæstu tinda Helgrinda, og enn nær Hólstind og Elliðatinda. Af hátindi Rauðukúlu getur sprækt göngufólk skottast í norðaustur á nálægan og ámóta háan Hreggnasa. Af tindi hans sést ágætlega yfir Breiðafjörð og norðanvert Snæfellsnes. Rauðakúla og Hreggnasi henta ágætlega fyrir fjallaskíði en á leiðinni niður er skynsamlegt að fordast árgljúfur vestur af gönguleiðinni, því þótt grunn séu geta leynst í þeim snjóhengjur. Gangan á Rauðukúlu er í kringum 20 kílómetrar og tekur daginn, ekki síst ef Hreggnasi er toppaður líka. ■



Á leið upp Rauðukúlu. Horft til vesturs en þar trónir hæst Snæfellsjökull (1.485 metrar) umvafinn skýjum.



Útsýni af Rauðukúlu er frábært, ekki síst yfir að Ljósufjöllum.



# Loftslagsmál og útivist



ÓKEYPIS  
OG ÖLL  
VELKOMIN!

## ÚTIVISTARKVÖLD

Í boði Loftslagsleiðtogans og í samstarfi við Ferðafélag Íslands og Háskóla Íslands.

3. mars kl. 20 í sal Ferðafélags Íslands í Mörkinni

- *Hversu loftslagsvæn er útivist í raun og veru?*
- *Hvernig getum við minnkað kolefnisspor á fjöllum?*
- *Getum við öll verið loftslagsleiðtogar?*

Fyrirlestrar og myndasýning frá m.a.

Vilborgu Örnú Gissurardóttur og Andra Snæ Magnasyni

Ferðafélag Íslands • Mörkinni 6 • [www.fi.is](http://www.fi.is) • 568-2533





Sýningin *Even a Worm Will Turn* stendur yfir í Hvelvingu Norræna hússins. Þar sýna listamennirnir Jaakko Pallasvuo, Viktor Timofeev, Josefin Arnell og Kolbeinn Hugi. Sýningarstjórar eru Veigar Ölnir Gunnarsson, Sandra Perez Møystad og Arnbjörg María Danielsen.

„Á sýningunni eru þrjú mismunandi verk, innsetningar og vídeóverk, eftir fjóra listamenn sem fjalla allir á einn eða annan máta um þær hugmyndir sem mannfólk hefur um félag okkar í dýraríkinu. Hin mannmíðaða frásögn af samvist lífs á jörðinni kemur fyrir í öllum verkunum og varpa þau ákveðnu ljósi á mannskepnuna og samspil hennar við aðrar dýrategundir og í raun náttúruna almennt.

Maðurinn býr til endalausar tákmyndir og hugmyndir um dýr og það segir okkur í raun meira um mannskjuna sjálfa heldur en dýrin.“ segir Veigar Ölnir Gunnarsson sýningarstjóri.

Finninn Jaakko Pallasvuo og Viktor Timofeev frá Lettlandi vinna mikið saman. „Þeir sýna verkið *No ark*, þrjú vídeó þar sem mismunandi dýr sjást í þrívíddarteiknuðu landslagi og sama senan endurtekur sig aftur og aftur. Þarna eru tákmyndir úr kristinni trú eins og lambið og ljónið, rándýrið og bráðin. Verkið sýnir dýr á hálfvélrænan máta þar sem þau eru svift eðli sínu og vera þeirra smætтуð í einfaldar endurtekningar.“ segir Veigar.

Hin sænska Josefin Arnell er á öðrum nótum í verkinu *Wild Filly Story*, sem samanstendur af tveimur stuttum vídeóverkum. „Þetta er annars vegar leikin stuttmynd sem svipar til raunveruleikabátta og fjallar um lítið samfélag hesta-



Veigar Ölnir Gunnarsson er einn af sýningarstjórum sýningarinnar í Norræna húsinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ANTON BRINK

## Tákmyndir og hugmyndir um dýr



Kolbrún Bergþórsdóttir  
kolbrunb  
@frettabladid.is

stelpna þar sem áföll, vinátta og valdastrúktúrar unglingsstelpna eru skoðaðir innan um hestamenningu. Hitt verkið er einlæg heimildarmynd um samband hests og eiganda hans.“

Verk Kolbeins Huga nefnist *Animal Internet*. „Hann býr til imyndaðan framtíðarheim þar sem dýr geta tengst internetinu í gegnum taugakerfið og geta fyrir vikið orðið virkir þátttakendur í eigin samfélagi og að endingu haft áhrif á framþróun jarðarinnar.“ segir Veigar.

Sýningin stendur til 17. apríl. ■



Á sýningunni eru innsetningar og vídeóverk.



Guðni Franzson stýrir tónleikunum.  
MYND/MYRKIR MÚSÍKDAGAR

## CAPUT á Myrkum músíkdögum

tsh@frettabladid.is

CAPUT hópurinn kemur fram á Myrkum músíkdögum í Norðurljósum, Hörpu, í kvöld klukkan 20.00. Tónleikarnir bera yfirskriftina í faraldursmyrkri og mun hópurinn flytja fjölbreytt og spennandi verk eftir nokkur íslensk tónskáld, þau Hauk Tómasson, Bergrúna Snæbjörnsdóttir, Bárú Gísladóttir, Kristján Guðjónsson, Hauk Þór Harðarson og Halldór Smáráson.



### CAPUT hópurinn var stofnaður árið 1988.

CAPUT hefur talsverða sérstöðu í íslensku tónlistarlífi, hópurinn var formlega stofnaður árið 1988 og hefur frá upphafi sérhæft sig í flutningi samtímatónlistar. Fjöl- mörög íslensk tónskáld hafa skrifað verk fyrir CAPUT og hópurinn flutt og hljóðritað mörg meistarastykki eldri tónskálda ásamt frumsmíðum yngri tónhöfundar. Miðasala fer fram á tix.is og í miðasölu Hörpu. ■



Aðalheiður Guðmundsdóttir, prófessor í íslenskum bókmenntum fyrri alda við Háskóla Íslands.  
MYND/ADSEND

## Aðalheiður Guðmundsdóttir hlýtur viðurkenningu Hagþenkis 2022

tsh@frettabladid.is

Aðalheiður Guðmundsdóttir hlaut í gær viðurkenningu Hagþenkis fyrir fyrstu tvö bindin, af fyrrihugudum fjórum, af riti sínu *Arfur aldanna* sem fjallar um fornaldarsögur, uppruna þeirra, útbreiðslu og einkenni.

Verðlaunaafhendingin fór fram í Þjóðarbókhöðunni þar sem verðlaunahafinn fékk afhent sérstakt viðurkenningarskjál og verðlaunafé upp á 1.250.000 krónur.

Í rökstuðningi Viðurkenningarráðs Hagþenkis segir að Aðalheiður Guðmundsdóttir hafi sinnt rannsóknnum á fornaldarsögum og skyldu efni í aldarfjórðung og öðlast ómetanlega yfirsýn á efninu.

„Í ritinu *Arfur aldanna* setur hún sér það metnaðarfulla markmið að fjalla á heildstæðan hátt um uppruna fornaldarsagna, efnivið, útbreiðslu og bókmenntaleg einkenni. Þetta er ekkert smáræði, því sögurnar draga langan slóða.“



### Ritið *Arfur aldanna* fjallar um fornaldarsögur, uppruna þeirra, útbreiðslu og einkenni.

Við afhendingu viðurkenningarinnar flutti Aðalheiður ávarp þar sem hún sagði frá tilurð verksins og þakkaði fyrir viðurkenningu Hagþenkis.

„Verkefnið er stórt og þess vegna er hvatningin, nú þegar ég er hálfnuð, eiginlega þeim mun mikilvægari. Á þessari stundu er ég því fyrst og fremst þakklát.“ sagði Aðalheiður við afhendinguna. ■



Lettlesku listamennirnir Klävs Liepiņš og Renāte Feizaka eru meðal þeirra sem eru tilnefnd til Hvatningarverðlauna þetta árið.  
MYND/ADSEND

## Tilkynnt um tilnefningar til Íslensku myndlistarverðlaunanna 2022

tsh@frettabladid.is

Tilnefningar til Íslensku myndlistarverðlaunanna 2022 verða kynntar í dag. Myndlistarráð stendur að verðlaununum sem eru veitt í tveimur flokkum, Myndlistarmaður ársins og Hvatningarverðlaun ársins. Markmið verðlaunanna er að heiðra íslenska myndlistarmenn, eða myndlistarmenn sem búsettir eru á Íslandi, og vekja athygli á því sem vel er gert jafnframt því að hvetja til nýrrar listsköpunar.

Í flokknum Myndlistarmaður ársins eru eftirfarandi listamenn tilnefndir:

Bryndis Snæbjörnsdóttir og Mark Wilson fyrir sýninguna *Visitasiur* í Listasafni Akureyrar, Carl Boutard fyrir sýninguna *Gróður jarðar* í Listasafni Reykjavíkur, Steingrímur Eyfjörð fyrir sýninguna *Tegunda-greining* í Listasafni Reykjanes-bæjar og Anna Brund Másdóttir, Ragnheiður Káradóttir og Steinunn Önnudóttir fyrir sýninguna *Feigðarós* í Kling og Bang.

Í flokki Hvatningarverðlauna eru eftirfarandi listamenn tilnefndir:



### Íslensku myndlistarverðlaunin verða veitt fimmtudaginn 17. mars næstkomandi.

Lucky 3 listhópurinn sem samanstendur af þremur listamönnum sem rekja uppruna sinn til Filippseyja, þeim Dýrfinnu Benitu Basalan, Darren Mark og Melanie Ubaldo. Klävs Liepiņš og Renāte Feizaka sem eru bæði frá Lettlandi og eru tilnefnd fyrir samvinnuverk sín. Guðrún Tara Sveinsdóttir sem er listamaður sem er að stíga sín fyrstu skref í sýningarhaldi hérlendis en hefur þegar skapað sér sérstöðu í list sinni.

Greint verður frá því hver hlýtur Myndlistarverðlaun ársins og hver hlýtur Hvatningarverðlaun ársins fimmtudaginn 17. mars næstkomandi. ■



# Setjum gæðin í fyrsta sæti

Eitt mesta úrval skrifborðsstóla landsins, komdu og finndu stólinn sem hentar þér.

## HermanMiller

Herman Miller er 115 ára amerískt fyrirtæki sem er leiðandi í þróun á skrifborðsstólum.

Fyrirtækið hefur átt í samstarfi við marga virtustu hönnuði heims og hlotið ótal viðurkenningar fyrir hönnun, gæði og sjálfbærni.

Skrifborðsstólar frá Herman Miller standast strangar gæðaprófanir, eru allt að 96% endurvinnanlegir og hafa 12 ára ábyrgð.



### ID Mesh

Tilboðsverð 144.900 kr.  
VERÐ ÁÐUR 181.125 KR.

**vitra.**



Þægilegur og smekklegur skrifborðsstóll á skrifstofuna. Stóllinn sameinar fallega hönnun og vinnuvistfræðilega eiginleika. Hann hefur allar helstu stillingar og fjölstillanlega 3D arma.

### Ventilo

Tilboðsverð 74.900 kr.  
VERÐ ÁÐUR 93.625 KR.

**NEO DESIGN**  
Ventilo



Frábær skrifborðsstóll fyrir vinnustöðina heima. Stóllinn er með stillanlegan mjóhryggsstuðning og stillanlega arma ásamt öllum helstu stillingum sem nútíma skrifborðsstólar innihalda.

### Kinnarps 6242

Tilboðsverð 129.900 kr.  
VERÐ ÁÐUR 162.375 KR.

**Kinnarps**



6242 er einn vinsælasti skrifborðsstóll Pennans fyrir og síðar. Góður skrifborðsstóll með hæðarstillanlegu bólstruðu baki, fjótandi setu og öllum helstu stillingum.

Vöruúrval er mismunandi eftir verslunum. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

**5** AÐ LÁGMARKI  
ÁRA ÁBYRGÐ

540-2000 // Skeifunni 10, Reykjavík // Hafnarstræti 91-93, Akureyri

**PENNINN**  
Húsgögn



## Allra best

**Netflix**  
**Better Call Saul**



Dópglæpabættirnir Breaking Bad þykja almennt með því allra besta sem framleitt hefur verið fyrir sjónvarp í seinni tíð. Þar fór leikarinn

Bob Odenkirk með himinskautum í mikilvægu aukahlutverki lögmannsins Saul Goodman og reyndist svo öflugur senuþjófur að hann fékk sína eigin þáttaröð eftir að Breaking Bad rann sitt skeið. Better Call Saul eru einhvers konar forleikur Breaking Bad sem þeir þykja, merkilegt nokk, jafnvel toppa. Fimmta, og ef að líkum lætur, næstsidasta serían er nýdottin inn á Netflix og hefur verið tekið svo fagnandi að hún fór lóðbeint í 6. sæti yfir það vinsælasta hjá efnisveitunni á Íslandi.



**Bækur**  
**Godheimar 11 – Ráðgátan um Skáldamjöðinn**

Engan þarf að undra að Ráðgátan um Skáldamjöðinn, ellefta teiknimyndasagan í flokknum Godheimar, eftir Peter Madsen, sitji í 4. sæti listans yfir mest seldu barnabækurnar hjá Eymundsson eftir að hafa trónað á toppnum í kjölfar þess að hún barst loksins til landsins í ársbyrjun.

Bókin markar upphafið á loka-skeiði þessa ómótstæðilega og sígilda bókaflokks en þeir sem vel þekja til halda því fram fullum fetum að síðustu fimm Godheimabækurnar séu þær bestu í bókaflokknum.



**Leikhús**  
**Ég hleyp**

Gisli Örn Garðarsson stókk funheitur úr Verbuðinni á svið Borgarleikhússins þar sem hann hleypur þindarlaust við mikla og almenna hrifningu í verkinu Ég hleyp eftir Line Mørkeby. „Gisli Örn leiðir áhorfendur listilega í gegnum sorgarferli einstaklings sem heyr hetjulega baráttu til að ná stjórn á lífi sínu,“ segir Sigríður Jónsdóttir í niðurstöðu lofsamlegs leikdóms í Fréttablaðinu. ■

# Borst súpan sem sameinar Úkraínu

Matgæðingurinn Albert Eiríksson hefur undanfarna viku birt uppskriftir frá Úkraínu daglega á matarbloggi sínu. Hann birtir uppskriftirnar að sjálfsögðu að vel athuguðu máli og er því meðal annars búinn að spreyta sig á rauðrófusúpu, páskabrauði, Kænugarðskjúklingi og heslihnetumarengs.

margret@frettabladid.is

Matarbloggarinn og matgæðingurinn annálaði Albert Eiríksson hefur, af augljósum ástæðum, beint sjónum sínum að Úkraínu undanfarið og deilt uppskriftum að réttum og kræsingum frá hinu stríðshrjáða landi.

„Úkraína er gjarnan kölluð brauðkarfa Evrópu. Þarna eru frjósamir akrar og mikið af góðum brauðuppskriftum kemur frá Úkraínu,“ segir Albert og leggur áherslu á að fjölbreytnin og úrvalið sé mikið þegar matur er annars vegar.

### Angandi sameiningartákn

„Úkraínnumenn borða mikið af grænmeti og svínakjöti, en auðvitað er landið stórt og mataræðið fjölbreytt eftir því,“ heldur Albert áfram. Þekktasti rétturinn frá landinu er enda tvímælaust úkraínsk rauðrófusúpa, borst.

„Sem Rússarnir að sjálfsögðu stálu og eignuðu sér, eins og margt annað,“ segir Albert um þetta fljótandi sameiningartákn sem Rússar reyndu að gera að sínu fyrir margt löngu.

„Súpan er ekki bara algengur réttur á borðum í Úkraínu. Hún er sameiningartákn. Ilmurinn er lokkandi og býður upp á notalega hlýju og friðartilfinningu,“ heldur Albert áfram og bendir á að besta leiðin til að kynna menningu þjóða sé í gegnum bragðlaukana.

„Þegar við Bergþór ferðumst þá förum við alltaf í svona matargönguferðir. Mæli sko með því. Eftir að hafa gert þetta úkraínska eldhústilaunaverkefni þá langar mig mikið að fara til Úkraínu síðar.“

### Gott verður betra

Páskabrauðið, sem Albert birti uppskrift að í vikunni, er þeirrar náttúru að það þykir jafnvel verða betra daginn eftir. „Þau eru ekkert mikið að sletta rjóma og smjöri á allt eins og við. Páskabrauðið er rífið og borðað eintómt.“

Albert leitar, í þessum matarleiðangri sínum um frjóar lendur Úkraínu, til tveggja úkraínskra vinkvenna sinna, óperusöngkonunnar Alexandra Chernyshova og annarrar sem kys að vera nafnlaus á þessum viðsjárverðu áttatímum.

Albert kynnti Kænugarðstertuna til leiks á þriðjudaginn og var einmitt á góðri leið með að klára hana þegar Fréttablaðið truflaði hann í gær. „Einfalda útskýringin á Kænugarðstertu er: Tveir svampbotnar, heslihnetumarengs á milli og krem,“ segir Albert. „Klárlega ein besta terta sem ég hef bragðað á og engin furða að hún sé svona þekkt og vinsæl,“ segir Albert þótt hann megi vart mæla fyrir munnvatnsframleiðslu.

„Svampbotn, heslihnetumarengs, apríkósusulta ... þetta er ótrúleg kaka,“ bætir hann við nánast dreyminn áður en hann svarar því hvort kakan sé líkleg til þess að slá í gegn í fermingarveislum sem eru fram undan. „Alveg pottþétt! Hún er geggjúð.“

Úkraínsku uppskriftirnar hans Alberts er að finna á heimasíðunni alberteldar.com en hann deilir hér einnig því sem helst bar á hans góma í þessu bragðgöða spjalli. ■



Albert Eiríksson matgæðingur situr í súpinni og á kafi í úkraínski matarmenningu.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



### Kænugarðsterta – Kiev cake – Київський торт

**Botn**  
5 egg  
¾ b sykur  
1 b hveiti  
½ tsk. salt

Þeytið vel saman egg og sykur. Bætið við hveiti og salti. Bakið í tertuforni við 170°C í um 25 mínútur. Látið kólna.

**Heslihnetumarengs**  
6 eggjahvítur  
1 ½ b sykur  
1 b saxaðar heslihnetur

Stífþeytið eggjahvítur og sykur, bætið heslihnetum saman við. Bakið í jafnstöru formi og botninn á 150°C í um 3 klst. Látið kólna.

**Krem**  
6 eggjarauður  
8 msk. vatn  
8 msk. rjómi  
1 msk. vanillussykur

100 g dökkt súkkulaði  
400 g smjör

Setjið eggjarauður, vatn, rjóma og vanillu í pott og hitið. Hrærið vel í.

Takið af þegar hræran er farin að þykkna og komin að suðu. Bætið súkkulaði saman við. Hrærið í og látið kólna. Þeytið smjörið í hrærivél og bætið súkkulaðiþlöndunni saman við.

**Tertan sett saman**  
Skerið tertubotninn í tvennt, opnið og dreifið 2-3 dl af apríkósusultu (jarðarberjasultu eða ferskjusultu) á báða hlutana. Látið annan botninn á tertudisk með sultuna upp. Setjið þunnt lag af kremi yfir. Leggið heslihnetumarengsinn yfir. Aftur þunnt lag af kremi. Loks seinni botninn (sultuna niður). Smyrjið restinni af kreminu yfir tertuna og á hliðarnar.



### Borst-súpa

500 g svínarif  
1 kg tómatar, saxaðir smátt  
2 b hvítkál  
3-4 rauðrófur  
1 búnt steinselja, söxuð  
2-3 gulrætur  
6 meðalstórar kartöflur  
1 rauð paprika  
2 laukar  
1 hvítlaukur  
1 dl saxaður graslaukur  
Olía  
Safi úr tveimur sitrónum

Setjið kjötið í pott og tvo lítra af vatni yfir. Sjóðið í 2 klst. Veidið skánina ofan af.

Veidið kjötið upp úr pottinum og setjið á disk.

Flysjíð kartöflurnar, skerið í litla bita og setjið ofan í pottinn.

Flysjíð rauðrófur, skerið í litla bita og steikið í 2 msk. af olíu á pönnu. Þegar þær eru steiktar hellið yfir sitrónsafa.

Skerið lauk og bætið við á pönnuna. Þá steinselju, gulrætur og papriku og bætið saman við.

Skerið kál og setjið það í vatnið, látið sjóða í 20 mín. Bætið loks við grænmetinu af pönnunni og látið sjóða í 10 mín.

Bætið tómötum við súpuna.

Bætið við salti, 3-4 tsk. af sykri, hvítlauk og graslauk.

Bætið kjötinu saman við súpuna. Látið suðuna koma upp, slökkvið undir og látið standa í 15-20 mín. áður en hún er borin á borð.

Berið fram með sýrðum rjóma og steinselju.





# GEFÐU GJÖF TIL HEILLA HEILLAGJAFIR.IS



Barnaheill





## ■ Tímavélin

### Bíobylding Árna

toti@frettabladid.is

Í gær voru liðin 40 ár frá því Bíóhöllin var opnuð í Álfabakkanum og Árni Samúelsson ruddi sér svo hressilega til rúms á íslenskum bíómarkaði að tala má um byltingu.

Ástandið, áður en Árni gerðist bíókóngur Íslands í höll sinni, var þannig að meðalaldur fyrstu myndanna sem hann sýndi var þrjú ár, sem nánast þótti eðlilegur biðtími áður en Árni fór að drífa myndirnar til landsins. Jafnvel með heimsfrumsýningum.


Opnunarmynd Bíóhallarinnar, Fram í sviðsljósið, var þriggja ára en var sýnd óslitið í á annað ár. ■

**BÍÓHÖLLIN**  
Sími 78900  
Fram í sviðsljósið  
(Being There)



Ísl. texti  
Grínmynd í algjörum sérflokki. Myndin er talin vera sú albesta sem Peter Sellers lék í, enda fékk hún tvinn Óskarsverðlaun og var útnefnd fyrir 6 Golden Globe Awards. Sellers fer á kostum. Aðalhlutv.: Peter Sellers, Shirley MacLaine, Melvin Douglas, Jack Warden.  
Leikstjóri: Hal Ashby.  
Sýnd kl. 3, 5.30, 9 og 11.30.

**Endless Love**



Ísl. texti  
Enginn vali er á því að Brooke Shields er tónlistarstjóri unglinganna í dag. Þið munið eftir henni úr Bláa Ióninu. Hreint frábær mynd. Lagið Endless Love er til útnefningar fyrir besta lag í kvikmynd í mars nk.  
Aðalhlutv.: Brooke Shields, Martin Hewitt, Shirley Knight.  
Leikstj.: Franco Zeffirelli.  
Sýnd kl. 3.05, 5.20, 7.20, 9.20 og 11.20.

**Á föstu**  
(Going Steady)  
Ísl. texti  
Frábær mynd umkringd ljómanum af rokkinu sem geysaði um 1950. Party grin og gleði ásamt öllum gömlu góðu rokkliðunum. Bönnuð börnum innan 12 ára.  
Sýnd kl. 3.10, 5.10 og 7.10.

**Halloween**  
Ísl. texti  
Halloween ruddi brautina í gerð hrollvekjumynd, enda leikstjóri hinn dái leikstjóri John Carpenter (Pokan). Þessi er frábær.  
Aðalhlutv.: Donald Pleasence, Jamie Lee Curtis, Nancy Lomis.  
Bönnuð börnum innan 16 ára.  
Sýnd kl. 9.10 og 11.10.

**Trukkastríðið**  
(Breaker Breaker)  
Ísl. texti  
Heljarmikil hasarmynd þar sem truckar og slagsmál eru höfð í lyrrúmi. Fyrsta myndin sem karate-meistarinn Chuck Norris leikur í.  
Aðalhlutv.: Chuck Norris, George Murdock, Terry O'Connor.  
Bönnuð börnum innan 14 ára.  
Sýnd kl. 3.15, 5.15 og 7.15.

**Dauðaskipið**  
(Deathship)  
Ísl. texti  
Þeir sem lifa það af að bjargast úr draugaskipinu, eru betur staddir að vera dauðir. Frábær hrollvekja.  
Aðalhlutv.: George Kennedy, Richard Crenna, Sally Ann Howes.  
Leikstj.: Alvin Rakoff  
Bönnuð börnum innan 16 ára.  
Sýnd kl. 9.15 og 11.15.



Tómas bendir á að það sé fátt heilbrigðara en að dilla sér í dansi og jóga og fátt betra að gera fyrir sjálfan sig á þessum síðustu og verstu.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
GETTY

## Dilla sér í dansi og jóga fyrir Úkraínu

Tómas Oddur Eiríksson og félagar hjá Yoga Moves! fagna átta ára afmæli stöðvarinnar á föstudag og boða til jóga-dans með plötusnúði. Ágóðinn rennur til Úkraínu.

odduraevar@frettabladid.is

„Ég byrjaði á þessu 2014 og það kom til vegna þess að ég var að byrja að kenna jóga en á sama tíma átti ég marga vini sem voru plötusnúðar og í skemmtanalísmenningunni og mér fannst tilvalið að sameina þessa tvo heima,“ segir Tómas Oddur.

### Teygt án timburmanna

Yoga Moves! hefur undanfarin átta ár staðið að vinsælum jóga-, dans- og hugleiðsluviðburðum að viðstöddum plötusnúð en afmæli-úppákomman verður klukkan 20 á föstudagskvöld í jógaútdíóinu Yoga Shala í Skeifunni.

„Þarna drögum við það besta úr skemmtana- og tónlistarlífinu yfir jógasalinn, komum saman, gerum jóga og hitum upp fyrir frjalsan edrú-dans en hugmyndin er að fólk sé allsgáð og þurfi ekki að vera að veita sér til að sleppa tökunum.“

### Jógad fyrir Úkraínu

Aðgangseyrir að jóga-dansinum er 5.000 krónur en allur ágóði mun



Tómas Oddur hefur staðið að Yoga Moves! í heil átta ár.

MYND/ADSEND

renna til Rauða krossins í Úkraínu. „Stemningin í heiminum er bara þannig að það er erfitt að koma saman og gleðjast núna af því bara og það er gaman að gera það bara fyrir Úkraínumenn,“ segir Tómas.

„Við höfum reglulega tekið þátt í góðgerðarverkefnum og fannst algjörlega kjörið að þetta færi í mannúðaraðstoð Rauða krossins.“

Tómas segir fátt betra en jóga-dans á erfiðum tímum stríðs og heimsfaraldurs. „Ég hef varla haldið neinn viðburð í rúm tvö ár, enda

lítill stemning í þjóðfélaginu og maður vildi náttúrulega ekki taka sénsinn.“

### Tímabært að byggja upp

Tómas segist skynja viðburðarþorstann. „Núna finnur maður rosalega þörf og áhuga fólks á því að koma saman, hreyfa sig, dansa og gera eitthvað jákvætt og uppbyggilegt.“

Hann hefur mikið velt fyrir sér og pælt í gildi slíkrar hreyfingar fyrir mannsandann og segir það ótvírátt.

„Það eru mjög áhugaverðar rannsóknir að koma í ljós sem segja að það að hreyfa sig í takt við tónlistina einn heima hjá sér hafi mjög skýr áhrif á heila- og líkamsstarfsemi. Svo þegar þetta er gert í hópi magnast þau áhrif upp og ýta undir samstarfsöngun okkar. Við erum opnari, ófeimnari, öruggari og finnum fyrir meiri tengingu við hópinn og samfélagið.“

Tómas segir viðburðinn henta öllum, byrjendum í jóga sem og lengra komnum. „Við erum félagsverur og þurfum á þessu að halda. Og það eru allir velkomnir, af öllum stærðum og gerðum. Þetta er í raun bara einfalt byrjunarjóga sem við leiðum svo yfir í dans og hópleiki þar sem við lyftum andanum,“ segir Tómas og hvetur alla til að fylgja jógaútdíóinu á Instagram. ■



Við erum félagsverur og þurfum á þessu að halda.

## Stálrassi Benders blessunarlega borgið

odduraevar@frettabladid.is  
toti@frettabladid.is

Aðdáendur teiknimyndapáttanna Futurama víða um lönd geta varpað öndinni léttar þar sem kjarabaráttaraddleikarans John DiMaggio, með víðtækum stuðningi aðdáenda undir myllumerkinu #Bendergate, hefur fengið farsælan endi og leikarinn mun halda áfram að tala fyrir veltmennnið ruddalega, Bender, í enn einni endurlífugun hinna, að því er virðist, ódrepanni þátta.

„Futurama eru verulega góðir þættir en sálin í bak við þá kemur óneitanlega frá veltmenninu Bender,“ segir Geir Finnsson, yfirlýstur og einlægur aðdáandi Futurama. „John DiMaggio á þar mikinn heildur skilinn fyrir framúrskarandi



Geir Finnsson, aðdáandi Futurama

talsetningu, sem hefði einfaldlega orðið pinlegt að missa af.

Ég hugsa að aðdáendur Futurama hefðu fengið væga eignabólgu ef úr vélhöfði Benders kæmi einhvers konar önnur rödd sem byði manni að taka bita af skínandi málmaftur-enda hans.“

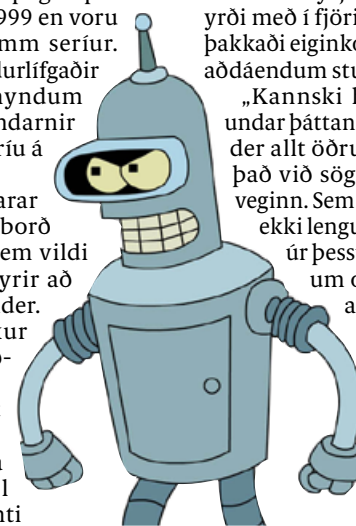
Futurama eru runnir undan rifjum Matt Groening, hugmyndafræðings Simpson-fjölskyldunnar, og David X. Cohen. Þættirnir nutu

mikilla vinsælda þegar þeir hófu göngu sína 1999 en voru slegnir af eftir fimm seríur. Þeir hafa verið endurlífgaðir áður í ýmsum myndum en nú stefna höfundarnir á nýja 20 þátta seríu á Hulu á næsta ári.

Allir helstu leikarar stukkðu strax um borð nema DiMaggio sem vildi fá betur borgað fyrir að rífa kjaft sem Bender. Síðustu þrjár vikur hafa samningaviðræðurnar verið í jarnum og allt útlit fyrir að finna þyrfti Bender nýja rödd þangað til DiMaggio tilkynnti

á Twitter í byrjun vikunnar að hann yrði með í fjörunu um leið og hann þakkaði eiginkonu sinni og dyggum aðdáendum stuðninginn.

„Kannski hefðu handritshöfundar þáttanna reynt að gefa Bender allt óðruvísi rödd og tengja það við söguþráðinn einhvern veginn. Sem betur fer þurfum við ekki lengur að velta okkur upp úr þessum erfiðum hugsunum og getum notið þess að horfa á nýja Futurama-þætti meðan John DiMaggio fær feitan launatékka fyrir ómakíð,“ segir Geir sem er að vonum ánægður með mála-lyktir. ■





**NÝTT!**

**NÓA**

# TROMP BITAR

Hið eina sanna Tromp fæst nú í bitum.  
Gríptu poka í næstu verslun.





**SR30**  
STÓRSVEIT  
REYKJAVÍKUR  
30 ÁRA



JAMES OLSEN

**GULLÖLD**  
SVEIFLUNNAR

1. APRÍL, ELDBORG



KRISTJANA STEFÁNS

Árvisir og sívinsælir sveiflutónleikar stórsveitarinnar eru sem fyrr helgaðir tímabilinu 1930–50, þegar stórsveitir réðu ríkjum á jörðinni og stjórnendur, söngvarar og einleikarar voru poppstjörnur síns tíma. Gestasöngvar eru **Kristjana Stefánsdóttir** og **James Olsen** frá Færeyjum.

**Stjórnandi & kynir:** Sigurður Flosason

MÍÐASALA Á HARPA.IS OG TIX.IS



Alexandra veitti sex skólum verðlaun í búningi Supergirl, enda var öskudagur.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## Ofurstelpan veitti hvatningarverðlaun

Alexandra Briem, forseti borgarstjórnar, mætti í búningi Supergirl á öskudagsráðstefnu Reykjavíkurborgar og veitti þar hvatningarverðlaun.

odduraevar@frettabladid.is

„Við erum nokkur hérna,“ sagði Alexandra Briem hlæjandi þegar hún var spurð hvort hún væri sú eina í grímubúningi á öskudagsráðstefnu Reykjavíkur í gær.

„Hér er ein norn og ein sem saumaði sér búning úr Covid-grímum og kallaði það grímubúning og svo eru tvær álfkonur hérna líka.

Og ég var auðvitað í Supergirl-búningi, í ætt við nýju Supergirl leikna af Sasha Calle í Flash þáttunum,“ segir Alexandra sem eðli málsins samkvæmt er mikill ofurhetjuaðáandi og þá er hún jafnframt mikill aðdáandi sci-fi þátta á borð við Star Trek.

Hún birti mynd af sér í búningnum á Facebook í færslu sem vakti mikla athygli. „Hér er mynd af mér að drífa mig á öskudagsráðstefnu skóla- og fristundasviðs, þar sem ég veitti hvatningarverðlaun. Það var nota bene ekki búningaskylda ... en það var ekki bannað heldur.“

Um er að ræða fagræðstefnu kennara í grunnskólum Reykjavíkur sem haldin er árlega. „Hér er farið yfir málefni grunnskólanna og það er orðið að hefð að hún sé haldin síðdegis á öskudegi. Yfirleitt er hún



Alexandra er eðli málsins samkvæmt mikill aðdáandi hetjunnar.

frekar fjölsótt en nú er eitthvað af þessu í streymi, en við erum samt ansi mörg.“

### Alls konar verðlaun

Alexandra hefur farið tvisvar áður á ráðstefnuna en aldrei sem forseti borgarstjórnar og sem slíkrar kom það í hennar hlut að veita hvatningarverðlaun fyrir árið í ár.

„Við veittum þrjár viðurkenningar, Hólabrekkuskóli hlaut viðurkenningu fyrir verkefnið Lesbjörg,



Hér er ein norn og ein sem saumaði sér búning úr Covid-grímum og kallaði það grímubúning og svo eru tvær álfkonur hérna líka.

Hagaskóli hlaut viðurkenningu fyrir verkefnið Lesskilningur og Víkurskóli hlaut viðurkenningu fyrir verkefnið Samstarfsverkefni Víkurskóla og Listasafns Reykjavíkur,“ útskýrir Alexandra.

„Svo veittum við sjálf Hvattningarverðlaunin, en Foldaskóli fékk verðlaun fyrir verkefnið Furðusögur, valfag á unglíngastigi, Húsaskóli hlaut hvatningarverðlaun fyrir verkefnið Val á miðstigi og Laugarnesskóli fékk verðlaun fyrir verkefnið Spjöld í smáum höndum – upplýsingatækni á yngsta stigi.“

Alexandra segir að það hafi verið ansi góð stemning á ráðstefnunni. Aðspurð um búningafjöldann segir hún: „Það eru kannski ekkert margir í búningi hér, en það eru nú alltaf einhverjir, enda mörgum sem finnst mjög gaman að þessu,“ segir Alexandra. ■

## Bubbi slapp vel frá gasalegu óhappi

odduraevar@frettabladid.is

„Nei, nei, nei. Ég lenti í óhappi með gas,“ segir tónlistarmaðurinn Bubbi Morthens og gerir lítið úr nýlegu óhappi sem varð þegar hann var að eiga við gas og sprakk í kjölfarið út í nokkuð þrálátum orðrómi um að nýlega hefði hvorki meira né minna en kviknað í sjálfum Bubba Morthens þegar hann var að grilla og hann væri nokkuð illa bruninn.

„Ég var ekkert að grilla, ég var að fylla á brennara og það lak og það



Bubbi Morthens, tónlistarmaður

kom svona einhver eldsúla. Það er ekkert svo langt síðan,“ segir Bubbi.

Þar sem er reykur er þó yfirleitt eldur og kjaftasagan um brenndan Bubba á sér einhverja stöð í raun-

veruleikanum þótt hún sé veik og lítill neisti hafi orðið að full miklu báli.

„Þetta er bara eins og gengur og gerist. Það eru falsfréttir alls staðar,“ segir Bubbi og skilur vel að mörgum hafi þótt skjóta skökku við að hann væri að grilla í febrúar.

„Ég brann alveg sko, en þetta var ekkert alvarlegt,“ segir Bubbi og gerir grin að flökkusögunni. „Auðvitað segir fólk þetta: Jú, jú. Bubbi Morthens, það kviknaði í honum. En jæja, ókei, áfram Úkraína!“ ■



ÆVINTÝRALEG TEIKNIMYND FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA



ÍSLENSKTTAL

# Hannahéirinn og Myrkrhamsturinn

KOMIN Í BÍÓ

LAUGARÁS  BÍÓ

SMÁRA  BÍÓ

HÁSKÓLA  BÍÓ

BORGAR  BÍÓ

BARA LÚXUS



# Sealy **PORTLAND**

heilsurúm með classic botni



20%  
afsláttur  
af Sealy

Val um svart eða hvítt PU leður  
eða grátt áklæði á Classic botni.



**Sealy Portland fæst í eftirtöldum stærðum:**

120 x 200, 140x200, 160x200 og 200 x 200 cm

Verðdæmi 120 x 200 cm m/Classic botni og löppum

Fullt verð: 160.900 kr. **Tilboð: 128.720 kr.**

Gæði á góðu verði.

Portland er með góðum og sterkum pokagormum og kantstyrkingum. Millistíf dýna með pillow top úr mismunandi stífum svamplögum og trefjalagi. Mýkt á móti stífum og góðum gormum. Mjúkt og gott bómullaráklæði sem andar einstaklega vel. Dýna sem hentar öllum sem vilja gæða vörumerki og vandaða vöru.

# SEATTLE Sealy

heilsurúm - dýna með classic botni



20%  
afsláttur  
af Sealy



Millistíf heilsudýna með pokagormum sem gefa fullkominn stuðning. Henni er skipt upp eftir svæðum þannig að það er meiri stuðningur þar sem við erum þyngri eins og öxlum og mjöðmum.

Náttúrulegt Talalay latex í bland við mismunandi svamptegundir gefa henni gott loftflæði.

**Seattle Sealy fæst í eftirtöldum stærðum:**

120 x 200, 140x200, 160x200 og 200 x 200 cm

Verðdæmi 180 x 200 cm m/Classic botni og löppum

Fullt verð: 194.900 kr. **Tilboð: 155.920 kr.**

# Sealy **WASHINGTON** heilsurúm með classic botni



20%  
afsláttur  
af Sealy



Val um svart eða hvítt PU leður  
eða grátt áklæði á Classic botni.

**Virkilega vönduð dýna og hentar fólki á öllum aldri.**

Washington heilsudýnan er með einstaklega vönduðu tvöföldu pokagormakerfi, kantstyrkingum og vandaðri og þægilegri yfirdýnu. Gormakerfinu er skipt upp eftir svæðum þannig að það er með meiri stuðning þar sem við erum þyngri eins og öxlum og mjöðmum. Lítil sem engin hreyfing finnst milli rekkjunauta.

Yfirdýnan (topperinn) er samsett úr fjórum lögum og þar á meðal er gel lag (gel infused memory foam) sem lagast algjörlega að líkamanum og heldur honum í réttri stellingu alla nóttina. Áklæðið utan um dýnuna er silki og bómullarblanda sem andar einstaklega vel sem og gefur extra mýkt. Millistíf dýna.

**Sealy Washington fæst í eftirtöldum stærðum:**

160/180/200 x 200 og 180x210 cm

Verðdæmi 160 x 200 cm m/Classic botni og löppum

Fullt verð: 269.900 kr. **Tilboð: 215.920 kr.**



**Sealy er annar stærsti dýnuframleiðandi í heimi og hefur verið starfandi í 140 ár.**

# Sealy **HYATT** heilsurúm með classic botni



20%  
afsláttur  
af Sealy



Val um svart eða hvítt PU leður  
eða grátt áklæði á Classic botni.

Sealy Hyatt heilsudýnan er sérstaklega framleidd fyrir *Hyatt* lúxus hótelleðjuna um heim allan. Hún er gerð úr *Posturpedic* gormakerfi sem Sealy hefur þróað í mörg ár.

Þrjú mikilvægustu punktarinnir í þróuninni voru stuðningur, þægindi og ending. Til þess að ná hámarks slökun veitir Sealy Hyatt dýnan líkamanum fullkominn stuðning. Það eru 6 mismunandi svamplög í dýnunni og þau ásamt náttúrulegum trefjum og þykkum toppi gera það að verkum að þú hvílir fullkomlega. Dýnan er með Oek-Tex vottun um að engin skaðleg efni eru í dýnunni.

**Sealy HYATT fæst í eftirtöldum stærðum:**

160/180/200 x 200 og 180 x 210 cm

Verðdæmi 140 x 200 cm m/Classic botni og löppum

Fullt verð: 241.900 kr. **Tilboð: 193.520 kr.**

Afgreiðslutími Rvk  
Mán. til fös. kl. 11-18  
Laugard. kl. 11-17  
Sunnud. LOKAÐ

Holtagörðum, Reykjavík  
512 6800  
Smáratorgi, Kópavogi  
512 6800

Dalsbraut 1, Akureyri  
558 1100  
Skeiði 1, Ísafirði  
456 4566

Upplýsingar eru birtar  
með fyrirvara um  
prentvillur.



# DORMA AMERÍSKIR DAGAR

20%  
afsláttur  
af Sealy



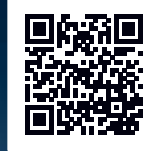
Þetta hófst allt árið 1881 í smábænum Sealy í Texas. Það var þá sem Daniel Haynes bjó til eitthvað alveg sérstakt. Eitthvað einfalt en um leið byltingarkennt; bómullarfyllta dýnu. Þetta gerði hann fyrir fjölskyldu sína og vini og í framhaldi vini þeirra.

Jákvætt orðspor Sealy hélt áfram að breiðast út. Vissulega hafa rúmin okkar breyst og þróast frá frumgerð Daniels en þau eru enn framleidd af sömu ástríðu og með það að markmiði að skila sem bestum svefni. Það hefur ekkert breyst frá 1881.

# DORMA

Láttu drauminn rætast





## Bakþankar

Kolbeins  
 Marteinsonar



## Kynslóðatónlist

Sumar kynslóðir lifa áhugaverðari tíma en aðrar, allar kynslóðir eiga þó eitthvað sérstakt sem birtist og breytir öllu. Sjálfur tilheyrir ég svokallaðri X-kynslóð sem fæddist á árunum 1965-1980. Sem börn vorum við gjarnan kölluð lykklabörn því báðir foreldrar voru útívinndandi og við sátum ein heima við kjarnorkuögn eða eyðingu ósonlagsins. Síðan fengum við að sjá heiminn breytast þegar kommúnisminn hrundi með falli Sovétríkjanna.

Í borginni Seattle á vesturströnd Bandaríkjanna kom fram á síðari hluta níunda áratugarins tónlistarstefna sem kölluð var grunge (grugg á íslensku). Þessi tónlist hefur verið sögð sambland af pönki og melódísku þungarokki. Hún var því oft drungaleg með textum sem fjölluðu um sársauka og áföll sem fylgt geta lífinu. Rauður þráður í henni var samt einlægni þar sem kafað var djúpt í skugga mannlegrar tilveru. Kannski var það meðvirkandi ástæða þess að fíkniefnaneysla varð mjög stór hluti af lífi þessara tónlistarmanna.

Enn þann dag í dag stendur gruggið fyrir sínu þó örlög stærstu tónlistarmanna þess hafi verið dapurleg. Fyrir skömmu lést síðasti víkingurinn, Mark Lanegan, fyrrverandi söngvari Screaming Trees, tæplega 60 ára gamall. Árið 2017 tók Chris Cornell, söngvari Soundgarden, líf sitt 53 ára gamall. Lane Staley, söngvari Alice in Chains, fannst látinn árið 2002 eftir að hafa tekið of stóran skammt af heróíni. Örlög Kurt Cobain, söngvara og gítarleikara Nirvana, þekktja allir. Í mannlegri eynd varð til einhver fallegasta list rokktonlistarinnar. Því lífið er jafn fallegt og það getur verið erfitt. Mikil getum við af kynslóð X verið þakklát fyrir að hafa fengið þessa tónlist. ■

**BYKO**



**25%  
 afsláttur  
 af öllum  
 flísum**

# Flísadagur

3. - 16. mars 2022



**NÝTT**

**Mosaik**  
 Piano veggflísar 29,6x29,9 cm,  
**4.526** kr./m<sup>2</sup>  
 Almennt verð: 6.034 kr./m<sup>2</sup>

**NÝTT**

**Mosaik**  
 hvítt og svart matt, 29,5x29,5 cm  
**4.499** kr./m<sup>2</sup>  
 Almennt verð: 5.998 kr./m<sup>2</sup>



**NÝTT**

**Mosaik**  
 fiskbeina 27,7x28,3 cm, hvít  
**4.478** kr./m<sup>2</sup>  
 Almennt verð: 5.970 kr./m<sup>2</sup>

**BYKO**

GERUM PETTA SAMAN

**PARTYBÚÐIN**

**Fermingar-  
 skraut**

Faxafeni 11,  
 108 Reykjavík  
 www.partybudin.is

**PARTYBÚÐIN**

**MOTTUMARS**

BYKO er stoltur söluaðili  
 Mottumarssockkanna 2022



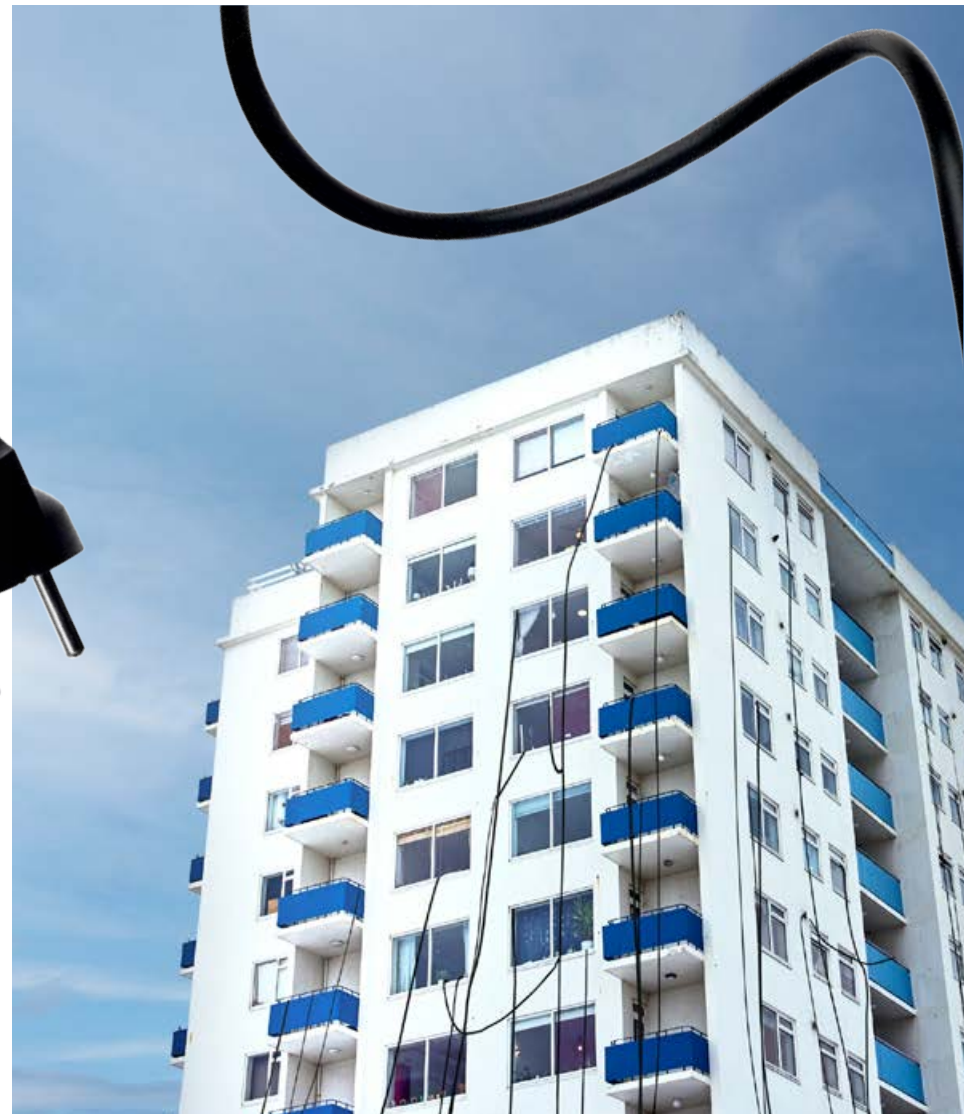




## Einfalt, ódýrt og þægilegt

Heimahleðsla ON í áskrift er hagstæð leið til að uppfylla þarfir íbúa og gesta sem rafbílavæðingin og orkuskiptin kalla á, án þess að fjárfesta í kostnaðarsömum hleðslustöðvum.

Íbúar þurfa ekki að hafa áhyggjur af tækjabúnaði eða greiðsludreifingu. ON býður sveigjanlegar lausnir sem taka mið af aðstæðum á hverjum stað.



## Sex ástæður til að velja Heimahleðslu ON í áskrift

- 1 Öll þjónusta og viðhald er innifalið í mánaðargjaldinu, sem er frá 4.400 kr.
- 2 Nútímaleg hleðslustöð sem hentar öllum raf- og tengiltvinnbílum fylgir áskriftinni.
- 3 ON sér um um allan rekstur og viðhald hleðslustöðvanna.
- 4 Notendur greiða sama verð fyrir rafmagnið á bílinn og til heimilisnota
- 5 24/7 svörun í þjónustuveri ON
- 6 Hægt er að segja upp áskriftinni með mánaðarfyrirvara

**Settu Heimahleðslu ON á dagskrá á næsta húsfélagsfundi og leyfðu okkur að leysa úr flækjunni!**







## Þú færð betri kjör með ON-lyklinum

ON-lykilhafar fá 20% afslátt af heimilisrafmagninu og á hleðslustöðvum ON.



## Með Heimahleðslu ON í áskrift greiðir þú lága upphæð mánaðarlega

Nánari upplýsingar inn á [on.is/heimahledsla](https://on.is/heimahledsla)