

Konur lenda oftar í vanda með svefn

Erla Björnsdóttir ræðir hvers vegna við sofum og niðurstöður nýrra rannsókna. > 34



Syngur betur en nokkru sinni

Rufus Wainwright ætlar að halda tónleika hér á landi og vill kynna Íslendingum. > 32



Sparaðu allt að 40%

Vernaðu bílinn. Sæktu appið.



# FRÉTTABLAÐIÐ

84. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR

LAUGARDAGUR 30. APRÍL 2022

## Ég var útilokuð

Agnieszka Ewa Ziolkowska, varaformaður Eflingar, er reið yfir orkunni sem farið hefur í baráttu við formanninn Sólveigu Önnu. Hún segir frá niðurlægingu, einelti, útilokun og undarlegum vinnubrögðum.

> 26



FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

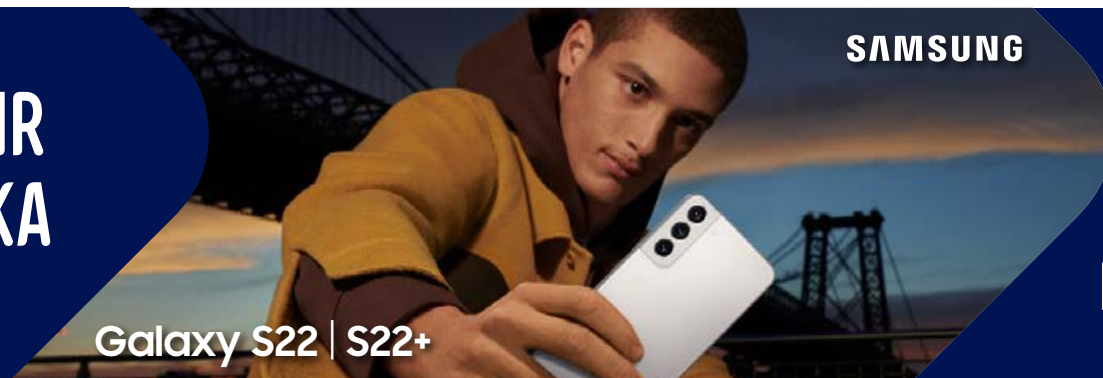
SÍMINN SEM GERIR  
ALLA DAGA EPÍSKA

Sjáðu úrvalið á [elko.is](http://elko.is)

Galaxy S22 | S22+

SAMSUNG

ELKO





Dagskrá forsetans raskast.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

## Forsetinn greinist með Covid-19

einarthor@frettabladid.is

**COVID-19** Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, er kominn með Covid-19. Hann greindi sjálfur frá þessu í færslu á Facebook-síðu sinni.

Guðni sagði að hann væri frekar slappur og munu ráðleggingar um smitgát í fimm daga ráða því að dagskrá hans á næstunni mun raskast nokkuð.

„Það er þó ekkert til að kvarta undan og ég vonast til að taka upp þráðinn þar sem frá var horfið um leið og tók eru á. Nú vona ég að enginn hafi smitast af mínum völdum á viðburðum undanfarinna daga,“ sagði Guðni. ■



Fyrir mánuði síðan voru 52 sjúklingar með Covid á Landspítala.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Níu með Covid á Landspítala

birnadrofn@frettabladid.is

**COVID-19** Níu sjúklingar með Covid-19 lágu inni á Landspítala í gærmorgun. Sex voru með virkt smit og enginn sjúklinganna lá á gjörgæslu.

Fyrir mánuði síðan, þann 30. mars, voru 52 sjúklingar inniliggjandi með Covid á Landspítala, þrjú þeirra voru á gjörgæslu.

Frá því að Omikron-bylgjan, sem nú gengur yfir, hófst þann 30. júní á síðasta ári höfðu í gær 1.036 sjúklingar með Covid lagst inn á Landspítala. Þar af höfðu 83 lent á gjörgæsludeild spítalans og 47 í öndunarvél.

38 sjúklingar með sjúkdóminn höfðu látið lífið á spítalanum frá upphafi bylgjunnar fram til dagsins í gær. ■

## Öldungaslagur í Kórnum



Það er hart barist á 46. öldungamóti Blaksambands Íslands sem fer fram í Kórnum þessa dagana. 134 lið voru skráð til leiks og áætlað er að um 1.200 keppendur, allir þrítugir eða eldri, taki þátt á mótinu. Gestgjafar öldungamótsins árið 2023 verða KA og Völsungur.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

## Langflest skotvopn eru í eigu karla

kristinnhaukur@frettabladid.is

**SKOTVOPN** Á bilinu 96 til 97 prósent allra skotvopnaeigenda á landinu eru karlar. Þetta kemur fram í svari Jóns Gunnarssonar dómismálaráðherra við fyrirspurn Andrésar Inga Jónssonar, þingmanns Pírata. Alls eru rúmlega 87 þúsund skráð skotvopn í landinu.

Undanfarin 5 ár hefur innflutningur aukist mikið. Árin 2012 til 2016 voru 1.300 til 1.500 skotvopn flutt inn en síðan 2017 á bilinu 2.200 til 2.600.

Þeir 20 sem eiga flest vopnin eiga að meðaltali 103 vopn hver. Alls eru skotvopnaeigendur tæplega 37 þúsund talsins, eða um 10 prósent landsmanna.

Rifflar og haglabýssur eru langalgengustu skotvopnin. ■

# Gríðarlegar öryggiskröfur gerðar á unglingsaballi

Starfsmenn á unglingsháttíð í Hafnarfirði 400 talsins. Stígamtót með fræðslu og leitað á ungmennum, öll börnin flutt með rútu á ball.

bth@frettabladid.is

**SAMFÉLAG** SamFestingurinn, ungmennahátíð sem Samfés – landsamtök félagsmiðstöðva og ungmennahúsa á Íslandi standa að, fer fram um helgina.

Í gærkvöld var haldið ball að Ásvöllum í Hafnarfirði og í dag fer Söngkeppni Samfés fram. Gríðarleg forvarnavinna hefur verið við undirbúning viðburðarins og mikið lagt upp úr öryggiskröfum en vegna Covid hefur viðburðurinn legið niðri um árabíl. Um 400 starfsmenn aðildarféлага Samfés starfa að viðburðinum.

Skilyrði fyrir því að unglingsur í 8., 9. eða 10. bekk gæti fengið miða á ballið var að skila leyfisbréfi, undirrituðu af aðstandanda og honum sjálfum. Með undirritun heimila forsjáradilar og unglingsurinn að leitað verði á unglingsunum áður en lagt er af stað í rútu á viðburðinn. Að sögn forráðamanna er það meðal annars til að minnka líkur á að utankomandi aðilar laumi sér inn á viðburðinn. Nemendur gátu ekki ferðast á eigin vegum á ballið heldur var skylt að fara í rútu.

Í aðdraganda var einnig skylda að öllum ungmenni fengju Sjúkást-fræðslu í samstarfi við Stígamtót þar sem meðal annars er farið yfir mörk í samskiptum.

Í reglum til unglingsur frá félagsmiðstöðvum segir að starfsfólk hafi að leiðarljósi að tryggja öllum börnum og unglingsunum vellíðan og öryggi á viðburðinum.

Ef ungmenni er staðið að notkun vímuefna, tóbaks, annarrar nikótínvöru, áfengis eða fíkniefna eða



Ungmennin voru flutt með rútu í Hafnarfjörðinn í gær og komust ekki inn á ballið á Ásvöllum án samþykkis um að leitað væri á þeim.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

# Aðalfundur

Stéttarfélagis tölvunarfræðinga 2022

**Aðalfundur Stéttarfélagis tölvunarfræðinga verður haldinn þriðjudaginn 3. maí kl. 17 í Verkfræðingahúsi, Engjateigi 9.**

Félagsmenn sem vilja tengjast í fjarfundi eru beðnir um að skrá þátttöku með því að senda póst á: kjaramal@verktaekni.is í síðasta lagi kl. 13 á aðalfundardegi.

Þeir sem skrá sig munu fá hlekk á fundinn í tölvupósti.

Á dagskrá eru hefðbundin aðalfundarstörf. Ekki liggja fyrir tillögur um lagabreytingar.

**Félagsmenn eru eindregið hvattir til að taka þátt í fundinum.**



**Já, auðvitað er í lagi að fara í sleik.**

Guðrún Svava

beitir ofbeldi af einhverjum toga, gildir tafarlaus brottvikning af viðburðinum í samtarfi við starfsfólk viðkomandi félagsmiðstöðvar.

Sérstakt BROS-herbergi er fyrir hendi ef grunur leikur á að unglingsur sé undir áhrifum á ballinu. Þaulreynt starfsfólk á vettvangi félagsmiðstöðva ræðir þá við unglingsinn og ef grunur er til staðar skal viðkomandi blása í áfengismæli. Einnig er teymi hjúkrunarfræðinga

á staðnum sem hlúir að þeim sem þess þurfa.

Guðrún Svava Baldursdóttir, formaður Samfés, segir að full lagaheimild sé fyrir því að leitað sé á unglingsunum. Samfés hafi við undirbúning hátíðarinnar meðal annars borið leyfisbréfið undir fagfólk á vettvangi og umboðsmann barna.

Neysla orkudrykkja var bönnuð á ballinu eins og í öllu starfi félagsmiðstöðva. Guðrún Svava bendir á að orkudrykkir séu ekki fyrir yngri en 16 ára. Margar rannsóknir sýni að mikið koffín magn hafi „ekki að gera í líkama ungs fólks“ eins og hún orðar það. Aðspurð hvort megi fara í sleik á svona balli svarar hún: „Já, auðvitað er í lagi að fara í sleik, það þarf hins vegar að vera með samþykki beggja,“ segir Guðrún Svava og hlær. ■



# ÓUMDEILDUR

## TOYOTA YARIS HYBRID



Yaris verð frá: 3.540.000 kr.  
Yaris Hybrid verð frá: 3.850.000 kr.

KINTO ONE langtímaleiga  
Yaris Hybrid verð frá: 92.000 kr. á mán.

TOYOTA – MEST SELDA  
BIFREIÐATEGUNDIN  
Á ÍSLANDI  
**32**  
ÁR Í RÖÐ

Nýr Hybrid = 100% afsláttur  
af lántökugjöldum.  
Sjá nánar á [toyota.is](http://toyota.is)



Toyota Kaupþúni  
Kaupþúni 6  
570 5070

Toyota Akureyri  
Baldursnesi 1  
460 4300

Toyota Reykjanesbæ  
Njarðarbraut 19  
420 6600

Toyota Selfossi  
Fosnesi 14  
480 8000



2018

UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS  
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

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

## Tölur vikunnar

25



prósent barna á aldrinum 14 til 17 ára taka geðlyf. Fyrir áratug var hlutfallið 12 prósent.

30



þúsund fermetra lóð fær ríkið í makaskiptum við borgina fyrir nýja Björgunarmiðstöð fyrir lögreglu, slökkvilið, neyðarlínu og fleiri viðbragðsaðila.

25



kilómetra hámarks hraði verður settur á rafhlaupahjól og 1.000 vatta hámarksafli.

1,6



milljónir króna er meðalkostnaður við hvern einstakling sem hefur verið vísað úr landi undanfarin þrjú ár.

84



ára var elsti maðurinn sem rekinn var vegna aldurs hjá opinberu hlutafélagi. Maðurinn starfaði hjá Orkubúi Vestfjarða.

## Þrjú í fréttum



**Bjarni Benediktsson**

fjármálaráðherra

hefur reynt að verjast þeirri orrahrið sem gengið hefur yfir síðan kaupendur Íslandsbanka

voru gerðir opinberir. Samkvæmt nýrri könnun Prósents hefur Sjálfstæðisflokkurinn innan við 18 prósent fylgi og myndi missa fimm þingmenn væri gengið til þingkosninga.

## Sólveig Anna Jónsdóttir

formaður Eflingar



fagnaði niðurstöðu fjölmenns félagsfundar Eflingar í Valsheimilinu á miðvikudag. Þar var tillaga um að draga hópuppsögnina á skrifstofu

stéttarfélagsins til baka felld með 152 atkvæðum gegn 106. Sagði hún kosninguna veita henni skýrt umboð til að gera breytingarnar á skrifstofunni og ekki óttast flotta úr félaginu.

## Tómas A. Tómasson



þingmaður

deildi átta ára gömlum samskiptum milli sín og félaga síns um bólfarir í Bangkok: „ein dasamleg 26 ára ca 45 kg var að yfirgefa herbergid smokklaust en byrjadi a nuddkonunni fyrr i dag kvoldid er ungt, 20.21,“ var meðal þess sem Tómas sagði í samskiptunum. Neitaði hann fyrir það að samtalið hefði átt við um vændiskaup. ■

## Húsnæðismál mikilvæg kjósendum

42 prósent borgarbúa nefna húsnæðismál sem eitt af mikilvægustu málunum í nýrri könnun Prósents. Almenningsamgöngur eru stóra málið í hugum Samfylkingarfólks en fjármál í hugum Sjálfstæðisfólks.

kristinnhaukur@frettabladid.is

**STJÓRN MÁL** Flestir borgarþúar nefna húsnæðis- og lóðamál sem mikilvægustu málin fyrir komandi sveitarstjórnarkosningar. Þetta kemur fram í nýrri skoðanakönnun Prósents. Þátttakendur gátu hakað við allt að þrjú möguleika og nefndu 42 prósent þeirra sem tóku afstöðu þennan málaflök.

Næstflestir, 30 prósent, nefndu velferðar- og heilbrigðisþjónustu, 28 prósent almenningsamgöngur, 20 prósent skipulagsmál, 19 prósent umhverfismál, 18 prósent vegamál bifreiða, fjármál borgarinnar, skólastarf og leikskólastarf og 15 prósent málefni eldri borgara.

Innan við 10 prósent nefndu aðra málaflökka, svo sem skatta, atvinnusköpun, mannréttindi, íþróttar- og æskulýðsmál og málefni ungs fólks.

Nokkur munur var eftir kynjum hvar áherslunar liggja. Konur leggja mesta áherslu á velferðar- og heilbrigðismál, 41 prósent, en aðeins 20 prósent karla. Umhverfismál, skólasmál og leikskólasmál eru þeim einnig töluvert ofar í huga en körlunum. 23 prósent karla leggja áherslu á fjármálina en aðeins 13 prósent kvenna. Almenningsamgöngur, vegamál og skipulagsmál eru þeim einnig mun ofar í huga en konunum.

Flestir 65 ára og eldri telja málefni aldraðra þau mikilvægustu. Það gerir enginn í aldursþópnum 18 til 24 ára. 20 prósent þeirra nefna málefni ungs fólks og 41 prósent umhverfismálin, sem er tvöfalt meira en í öllum öðrum aldurshópum. Húsnæðis- og lóðamál skipta alla aldurshópa nokkuð jöfnu máli, 35 til 46 prósent.

Íbúar í eldri hverfum borgarinnar



Stuðningsfólk Samfylkingarinnar, flokks Dags B. Eggertssonar borgarstjóra, leggur mikla áherslu á almenningsamgöngur. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Flestir 65 ára og eldri telja málefni aldraðra þau mikilvægustu. Það gerir enginn í aldursþópnum 18 til 24 ára.

leggja meiri áherslu á almenningsamgöngur, mest í Vesturbænum 43 prósent. Á bilinu 18 til 23 prósent íbúa í efri byggðum nefna þær. Vegamál bifreiða skipta þá meira máli, mest í Grafarvogi 29 prósent.

Mannréttindi og umhverfismál skipta þá tekjulægstu, með 400 þúsund krónur á mánuði eða minna, miklu máli, 29 og 18 prósent. Þeir sem hafa 800 þúsund eða meira er meira umhugað um fjárhag borgarinnar og skipulagsmál, 23 og 27 prósent.

Meirihluti Samfylkingarfólks, 51 prósent, nefnir almenningsamgöngur sem mikilvægt mál og stór hluti stuðningsfólks Vinstri grænna, Viðreisnar og Pírata einnig. Vinstri græn leggja mesta áherslu á umhverfismál, 41 prósent, og stuðningsfólk Pírata og Viðreisnar hefur mestan áhuga á vegamálum gangandi og hjólandi fólks, 16 prósent. 49 prósent Sjálfstæðismanna nefna fjármál borgarinnar sem mikilvægt mál.

Velferðar- og heilbrigðisþjónusta fær langmesta vægið hjá kjósendum Sósíalistaflokksins, 54 prósent, og Sósíalistum er einnig mest umhugað um málefni eldri borgara, 27 prósent. Málefni ungs fólks hafa mest vægi hjá kjósendum Flokks fólksins, 12 prósent. Kjósendur Miðflokksins hafa sérstöðu þegar kemur að vegamálum bifreiða, 72 prósent telja það meðal þess mikilvægasta.

Könnunin var netkönnun, gerð dagana 13. til 26. apríl. Úrtakið var 1800 einstaklingar og svarhlutfallið 53 prósent. ■

100% RAFMÖGNUM  
ÍTÖLSK HÖNNUN

Með 3+1 hurðum og allt að 433 km drægni

Hvað nærðu að gera á fimm mínútum? Það tekur Fiat 500e aðeins fimm mínútur í hraðhleðslu að ná 50km akstursdrægni. Fiat 500e sameinar gæði og tímalausa ítalska hönnun sem hentar vel fyrir þá sem þurfa að komast örugglega á milli staða innanbæjar.





Alþýðusamband Íslands

**1. MAÍ 2022**

# Við vinnnum

Vinnandi fólk skapar verðmæti samfélagsins og heldur hjólum atvinnulífsins gangandi. Aldrei hefur það sést betur en í COVID-19 heimsfaraldrinum þar sem launafólk stóð vaktina og hélt öllu samfélaginu gangandi. Enda fór það svo að mörg fyrirtæki gátu vel við unað í því ófremdarástandi sem faraldurinn hafði í för með sér. Fordæmalausar arðgreiðslur runnu óskiptar í vasa eigenda og kauphallir blómstruðu. Þetta góðæri fjármagnseigenda var borið uppi af vinnandi fólki.

Reyndin er samt sú að enn búa hópar launafólks við kröpp kjör og ófullnægjandi laun þrátt fyrir að vinna fullan vinnudag. Þessir hópar eiga erfiðast uppdráttar á stökkbreyttum fasteignamarkaði. Fólkið í þessum hópum fær minnstan stuðning stjórnvalda. En þau eru líka við. Og við stöndum saman og við vinnnum.

Með samstöðu getum við náð fram brýnum kjarabótum fyrir þau okkar sem helst þurfa á þeim að halda. Við höfum unnið marga sigra í gegnum tíðina og munum vinna marga fleiri. Í haust losna kjarasamningar á almennum markaði og þá stöndum við saman til að vinna okkar málefnum brautargengi.

Við erum fólkið sem skapar verðmætin með vinnu okkar. Við erum fólkið sem heldur samfélaginu gangandi, sama hvað á bjátar. Við erum launafólk í einu ríkasta landi heims. Við erum sterk hreyfing sem vinnur sigra.

**ASÍ óskar launafólki til hamingju með baráttudaginn 1. maí.  
Fögnum unnum sigrum og sækjum fram.  
Við vinnnum!**





75 prósent gistinóttu í mars voru erlendar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

## Fjöldi gistinóttu fimmfaldast

birnadrofn@frettabladid.is

**FERÐAÞJÓNUSTA** Gistinætur á skráðum gististöðum á Íslandi í mars fimmfölduðust á milli ára, samkvæmt tölum frá Hagstofu Íslands. Aukningin var fyrst og fremst í erlendum gistinóttum.

Í mars á síðasta ári voru skráðar gistinætur ríflega 98 þúsund talsins en í sama mánuði á þessu ári voru þær rúmlega 488 þúsund. 75 prósent þeirra voru erlendar. Séu gistinætur í mars síðastliðnum bornar saman við mars árið 2020, þegar kórónuveirufaraldurinn hófst hér á landi, sést að fjöldi þeirra jókst um 87 prósent.

Á tólf mánaða tímabili, frá apríl 2021 til mars 2022, var heildarfjöldi gistinátta á hótelum yfir þrjár milljónir. Það er tæplega fjórfalt meira en á sama tímabili árið áður. Aukning var í öllum landshlutum á þessu tímabili. ■

## Hættustig út af Covid lækkað

benediktarnar@frettabladid.is

**COVID-19** Hættustig almannavarna vegna Covid-19 hefur verið lækkað úr hættustigi niður á óvissustig. Kemur þetta fram í tilkynningu frá almannavörnum, en ríkislögreglustjóri tók ákvörðunina í samráði við sóttvarnalækni.

Ástæðan fyrir afléttingunni er sú að staða Covid-19 á Íslandi er góð, en það greinast enn um 100 manns á dag opinberlega með sjúkdóminn þótt líklegt sé að talan sé hærri. ■

# Miklar hækkunar á matvöruverði

Matvöruverð hefur hækkað gífurlega undanfarið og hafa íslenskir neytendur ekki farið varhluta af því. Á síðustu tveimur árum hefur verð á matvöru hækkað um ellefu prósent og um fjögur prósent á síðustu sex mánuðum.

emd@frettabladid.is

**NEYTENDUR** Auður Alfa Ólafsdóttir, verkefnisstjóri verðlagseftirlits ASÍ, segir verðhækkunar á matvöru að undanförunu þær mestu á stuttum tíma allt frá hrúni. Ljóst sé að slíkar hækkunar éti upp að hluta til þær kjarabætur sem orðið hafa vegna launahækkana undanfarið og komi afar illa við neytendur.

„Matvöruverð er í raun búið að hækka það mikið undanfarið að matvöruverslanir ættu ekki að þurfa að hækka meira, þá sérstaklega vegna þess að við erum að sjá mjög góðar afkomutölur,“ segir Auður.

Að sögn Auðar hefur veltan á Covid tímabilinu í raun aukist, sem hafi gefið verslunareigendum meira svigrúm til að halda aftur af þessum verðhækkunum. „Það virðist þó ekki hafa gerst, heldur hafa þeir nýtt sér tækifærið frekar til að hækka verð. Manni finnst að samfélagslega ábyrgðin mætti vera meiri,“ segir hún.

Auður telur að þetta eigi þó ekki alfarið að velta á samvisku verslunareigenda. Markaðsaðstæður ættu að vera þannig að það sé meiri samkeppni á markaði. „Stjórnvöld þurfa að stíga þarna inn í og draga úr þessum markaðsbresti sem einkennir íslenskan matvöru markað,“ segir Auður.

Þegar Fréttablaðið leitaði til Breka Karlssonar, formanns Neytendasamtakanna, vegna málsins sagðist hann taka undir orð Auðar. „Okkar skoðun er sú að fyrirtæki þurfi að leita allra annarra leiða en að hækka vöruverð. Sérstaklega þar sem þetta er að öllum líkindum bara tímabundið ástand. Ef við förum að hækka verð umfram það sem við



Matvöruverð hefur hækkað gríðarlega undanfarna mánuði, en matarkarfan er rúmlega 11 prósentum dýrari nú en fyrir tveimur árum. Auður Alfa segir að stjórnvöld þurfi að stíga inn í til að draga úr markaðsbresti. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Þessir tollmúrar sem innlend matvælaframleiðsla býr við festir íslenska matvælaframleiðendur inn í einhverjum filabeinsturni.



Breki Karlsson, formaður Neytendasamtakanna

erum að sjá, munum við sjá gamalkunnugt stef höfrungahlaups launa og verðhækkana, segir Breki.

Að sögn Breka er það mikilvægt að leysa innlenda matvælaframleiðendur úr viðjum gamals hugsunarháttar. „Þessir tollmúrar sem innlend matvælaframleiðsla býr við festir íslenska matvælaframleiðendur inni í einhverjum filabeinsturni, þar sem þeir þurfa ekki að horfa jafn mikið til neytenda eins og ef þeir væru á frjálsum markaði.“

Breki segir framhaldið þó enn óljóst, sér í lagi með tilliti til þess að samningar séu lausir í haust. Þó voni hann að atvinnu- og verslunarrekendur skilji að þetta sé í raun samspil neytenda og verslunar. „Til lengri tíma er það einfaldlega öllum í hag að verðlag sé stillt í hóf.“ ■



Matvöruverð er í raun búið að hækka það mikið undanfarið að matvöruverslanir ættu ekki að þurfa að hækka meira.



Auður Alfa Ólafsdóttir, verkefnisstjóri verðlagseftirlits ASÍ

## Óljóst hvort bankasalan hafi áhrif í kosningum

bth@frettabladid.is

**KOSNINGAR2022** Ólafur Þ. Harðarson stjórnvaldafræðingur segir of snemmt að segja hvort Sjálfstæðismenn og Framsóknarmenn í sveitarfélögum víða um land muni gjalda fyrir Íslandsbankasöluna og rasísk ummæli formanns Framsóknarflokksins í sveitarstjórnarkosningunum eftir tvær vikur. Stundum hafi landsmálin þó áhrif á úrslit sveitarstjórnarkosninga.

Sem dæmi nefnir Ólafur að árið 2010 hafi hrúnið leitt til þess að Besti flokkurinn fékk þriðjung atkvæða í Reykjavík, L-listinn hreinan meirihluta á Akureyri, nýir flokkar í Kópavogi fengu fjórðung atkvæða og í Hafnarfirði hafi kjörsókn orðið sögulega léleg þegar fjórflokkurinn var einn í framboði.

„Þarna var ekki ágreiningur um staðbundin mál heldur notuðu kjösendur sveitarstjórnarkosningarnar til að prumpa á kerfið, láta í ljós andúð á öllum hefðbundnum stjórnvaldaflokkum vegna hrúnings,“ segir Ólafur.

Nýjar kannanir hafa mælt hrún í trausti almennings til Bjarna Benediktssonar og Sigurðar Inga. Fylgi allra ríkisstjórnarflokka er



Ólafur Þ. Harðarson

í sögulegu lágmarki samkvæmt könnun Fréttablaðsins. „Munu landsmálin hafa áhrif á niðurstöður sveitarstjórnarkosninga? Mér finnst of snemmt að segja til um það þótt fyrstu kannanir séu dálítið sláandi. Ég vil sjá fleiri kannanir, það er of snemmt að fullyrða um það,“ segir Ólafur.

Að öðru leyti segir Ólafur að kosningamál séu breytileg eftir sveitarfélögum en þó sæti tíðindum að nú sé uppi hugmyndafræðilegur ágreiningur í Reykjavík. Hann snúist um ólíka sýn á uppbyggingu borgarinnar. Annars vegar þetta byggð og áherslu á almenningsamgöngur og vistvæn ar samgöngur. Hins vegar áherslu á Reykjavík sem áframhaldandi bílaborg.

„Þarna er raunverulegur hugmyndafræðilegur ágreiningur sem talið er að hafi veruleg áhrif,“ segir Ólafur. ■

# PORTÚGAL

9 DAGA FERÐ, FLUG, GISTING OG FARARSTJÓRN

BEINT FLUG

29. MAÍ - 07. JÚNÍ

CLUBE ALBUFEIRA 3\*

SUPERIOR ÍBÚÐ

VERÐ FRÁ 87.900 KR

Á MANN M.V. 2 FULLORÐNA OG 2 BÖRN  
VERÐ FRÁ 127.900 KR. FYRIR 2 FULLORÐNA

29. MAÍ - 07. JÚNÍ

APARTHOTEL VICTORIA 4\*

ÍBÚÐ MEÐ ÖLLU INNIFÖLÐU

VERÐ FRÁ 114.900 KR

Á MANN M.V. 2 FULLORÐNA OG 2 BÖRN  
VERÐ FRÁ 198.900 KR. FYRIR 2 FULLORÐNA

INNIFALIÐ: FLUG, GISTING, INNRIÐUR FARANGUR OG HANDFARANGUR

ÚRVAL ÚTSÝN
HLÍÐASMÁRA 19
201 KÓPAVOGUR
585 4000
UU.IS

# Til hamingju með daginn!

## Hátíðardagskrá á Klambratúni

### Kl. 11.30

Upphitun fyrir kröfugöngu:

Jónsi og Leikhópurinn Lotta hefja skemmtun og stjórna upphitun fyrir fjölskylduhlaupið.

Fjölskylduhlaup VR (allir þátttakendur fá verðlaunapening)

Sirkus Íslands

Lalli töframaður

Reykjavíkurdætur

Grillvagninn grillar pylsur og Bulsur

### Kl. 13.00

Marsarað að Hlemmi með Jónsa og Lúðrasveit verkalýðsins

### Kl. 13.30

Kröfuganga leggur af stað frá Hlemmi

### Kl. 14.00

Baráttufundur á Ingólfstorgi

Verkalýðskaffi í anddyri Laugardalshallar að baráttufundi loknum.

**1. maí er baráttudagur verkalýðsins.** Við höldum daginn hátíðlegan bæði til þess að fagna samstöðunni og mætti hennar en einnig til að minnst þess að nauðsynlegt er að halda áfram að berjast fyrir réttlæti og mannsæmandi launakjörum fyrir okkur öll.

### Þínar kröfur – okkar barátta!



# Segist ekki standa í pólitískum skylmingum

Lárus Blöndal, stjórnarformaður Bankasýslu ríkisins, segist undrandi á orðum innviðaráðherra í garð stofnunarinnar, en ráðherra lýst því yfir í gær að hann bæri ekki traust til Bankasýslunnar. Lárus segir þetta tilraun til að beina óánægju almennings annað.

ggunnars@frettabladid.is

**EFNAHAGSMÁL** Bankasýslan hefur legið undir harðri gagnrýni eftir útboð á 22,5 prósentu hlut ríkisins í Íslandsbanka í síðasta mánuði. Í umræðum á Alþingi í gær vék Sigurður Ingi Jóhannsson innviðaráðherra orðum að þætti Bankasýslunnar í söluferlinu. Þar sagðist Sigurður ekki bera traust til Bankasýslunnar eftir það sem á undan væri gengið. Hann sagðist treysta Bjarna Benediktssyni fjármálaráðherra en honum myndist sérfræðingarnar hafa brugðist. Þess vegna hafi verið ákveðið að stöðva öll áform um frekari sölu í Íslandsbanka.

Lárus Blöndal, stjórnarformaður Bankasýslunnar, er undrandi á orðum formanns Framsóknarflokksins. Hann hafi ekki orðið var við neina gagnrýni frá ríkisstjórninni varðandi framkvæmdina sem slíka. „Við höfum einfaldlega svarað



Sigurður Ingi Jóhannsson, formaður Framsóknarflokksins

því sem að okkur snýr og ég er enn sannfærður um að framkvæmdin hafi verið í samræmi við það sem kynnt var í upphafi.“

Lárus segir Bankasýsluna hafa viðurkennt að kynning á útboðinu hafi ekki tekist sem skyldi gagnvart almenningsi. Að öðru leyti óttist hann ekki boðaðar úttektir Ríkisendurskoðunar og Fjármálaeftirlits. „Ég raunar fagna því að allir angar

Málið í heild sinni bitnar fyrst og fremst á fjárhagsstöðu þjóðarbúsins að mati Lárusar Blöndal, stjórnarformanns Bankasýslunnar.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ANTON BRINK



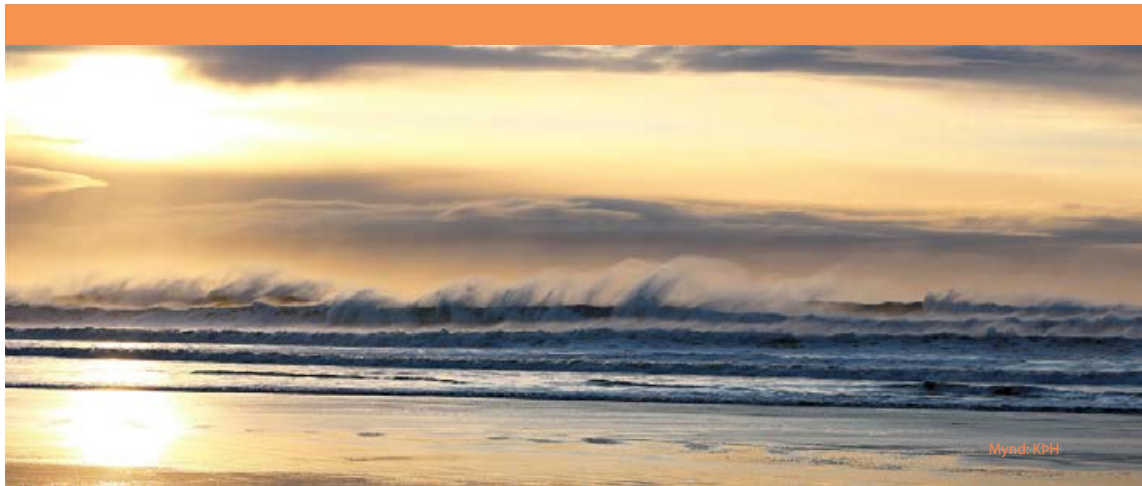
Ég óttast að frekari sala á ríkiseignum muni frestast. Það er, að mínu mati, sorglegt.

Lárus Blöndal, stjórnarformaður Bankasýslunnar

ast af því að það eigi að beina þeirri óánægju yfir á okkur. En það er ekki okkar hlutverk að standa í pólitískum skylmingum.“

Um framhaldið segist Lárus ekki vita hvað verður. Bankasýslan fari enn með eignir ríkisins að andvirði 400 milljarða króna. „Ég óttast að frekari sala ríkiseigna muni frestast. Það er, að mínu mati, sorglegt því það bitnar fyrst og fremst á fjármálum ríkisins, skuldastöðu þjóðarbúsins og getu til að standa að nauðsynlegri innviðaupbyggingu á vegum hins opinbera.“

Lárus segist þó vera orðinn nokkuð vanur því að áformum um sölu ríkiseigna sé slegið á frest vegna átaka í stjórnárum. ■



Mynd: KPH

## Ársfundur Byggðastofnunar 2022

Verður haldinn fimmtudaginn 5. maí 2022 í félagsheimilinu Þinghamri í Varmalandi í Borgarfirði. Þema fundarins verður „Óstaðbundin störf“.

### Dagskrá

- 13:00 Setning fundarins  
Magnús B. Jónsson stjórnarformaður Byggðastofnunar
  - 13:05 Ávarp formanns stjórnar Byggðastofnunar  
Magnús B. Jónsson stjórnarformaður Byggðastofnunar
  - 13:15 Ávarp innviðaráðherra  
Sigurður Ingi Jóhannsson innviðaráðherra
  - 13:30 Ávarp forstjóra Byggðastofnunar  
Arnar Már Elíasson settur forstjóri Byggðastofnunar
  - 13:40 Hver er stefna hins opinbera varðandi óstaðbundin störf?  
„Hvað getum við gert?“  
Hólmfríður Sveinsdóttir, sérfræðingur í innviðaráðuneytinu og formaður stýrihóps Stjórnarráðsins um byggðamál
  - 14:05 Hvað segja fræðin um óstaðbundin störf?  
„Byggðir og byltingar - staðir og störf“  
Óli Halldórsson, framkvæmdastjóri Þekkingarnets Þingeyinga  
  
„Eitt atvinnusvæði - kostir og gallar óstaðbundinna starfa“  
Ellý Tómasdóttir, MS í mannauðsstjórnun frá HÍ
  - 14:50 Hver er eftirspurnin eftir óstaðbundnum störfum?  
„Mun fólk flytja störf?“  
Þorkell Stefánsson, sérfræðingur á þróunarsviði Byggðastofnunar
  - 15:15 Afhending Landstólþans
- Fundarstjóri Helga Harðardóttir, sérfræðingur á þróunarsviði Byggðastofnunar

Allir velkomnir



BYGGÐASTOFNUN



Samkvæmt tölfræðinni eru lífslíkur Íslendinga 83,1 ár.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Lífslíkur með þeim hæstu í Evrópu

kristinnpall@frettabladid.is

**HEILSUFAR** Lífslíkur á Íslandi voru þær næsthæstu í Evrópu árið 2020 þrátt fyrir að hafa dregist saman á milli ára.

Norðmenn eru eina þjóðin sem er með hærri lífslíkur. Ef það er sundurgreint á milli karla og kvenkyns eru lífslíkur karla hér á landi þær hæstu í Evrópu. Þetta kemur fram í samantekt

Eurostat, tölfræðiveitu Evrópusambandsins, fyrir lífslíkur árið 2019 og 2020. Samkvæmt tölfræði Eurostat geta Íslendingar átt von á því að lifa um 83,1 ár að meðaltali. Ef það er sundurgreint á milli kynja eru lífslíkur karlmanna við fæðingu 81,6 ára og kvenna 84,6 ára.

Lífslíkurarnar eru 83,3 ár í Noregi en þær eru lægstar í Búlgaríu, Rúmeníu, Norður-Makedóníu og Serbíu þar sem þær ná ekki 75 árum. ■

## Níu Íslendingar á svartan lista Rússa

kristinnhaukur@frettabladid.is

**ÚKRAÍNA** Rússnesk yfirvöld greindu frá því síðdegis í gær að níu Íslendingar hefðu verið settir á svartan lista. Alls voru 31 einstaklingur frá Íslandi, Noregi, Grænlandi og Færeyjum settir á svartan lista.

Ekki var greint frá því hvaða einstaklingar þetta væru en í yfirlýsingu stóð að þetta væru fulltrúar ríkisstjórna, þingmenn, viðskiptafólk, fræðimenn, fjölmiðlafólk og aðrir sem hefðu opinskátt „flutt andrússneskan áróður“ og „komið á eða stutt stefnur sem gengju gegn hagsmunum Rússlands.“

„Fyrst að Ísland, Noregur og dönsku sjálfstjórnarhéróðin Grænland og Færeyjar hafa tekið þátt í and-rússneskum þvingunaraðgerðum Evrópusambandsins, sem einnig beinast gegn rússneskum einstaklingum, eru sams konar



Sergei Lavrov, utanríkisráðherra Rússa, á Íslandi fyrir tæpu ári síðan.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

aðgerðum beint gegn 9 Íslendingum, 16 Norðmönnum, 3 Grænlandingum og 3 Færeyingum,“ segir í yfirlýsingu sinni.

Þeir sem settir eru á þennan svarta lista mega ekki lengur koma inn í Rússland. Ekki er greint frá neinum öðrum þvingunum sem felast í aðgerðinni. ■



Við byggjum betra  
samfélag með  
**baráttukveðjur til**  
alls launafólks á  
íslenskum vinnu-  
markaði á 1. maí

Við óskum öllu launafólki landsins til hamingju með baráttudag verkalyðsins og hvetjum félagsfólk aðildarfélaga BHM til að fjölmenna í kröfugöngu og útifund á Ingólfstorgi í tilefni dagsins.

[bhm.is](http://bhm.is)



## Listamannalaun fyrir ungt sviðslista- og tónlistarfólk samþykkt á Alþingi

emd@frettabladid.is

**STARFSLAUN** Alþingi samþykkti í gær frumvarp Lilju Alfreðsdóttur, menningar- og viðskiptaráðherra, um breytingu á lögum um listamannalaun sem fjölga tímabundið starfslaunum sviðslistafólks og tónlistarflytjenda.

„Þetta er mikill gleðidagur og það er sérstaklega gott að geta stutt vel við bakið á ungu listafólki eftir erfiða tíma,“ segir Lilja.

Breytingunni er sérstaklega beint að ungu tónlistar- og sviðs-

listafólki en fimmtíu starfslaun verða eyrnamerkt ungu fólki í hvorum flokki.

Alls fær starfslaunasjóður sviðslistafólks fimmtíu mánuði til úthlutunar til fólks yngra en 35 ára.

Þá fær starfslaunasjóður tónlistarfólks hundrað mánuði til almennrar úthlutunar og fimmtíu mánuði til fólks yngra en 35 ára.

Starfslaun sviðslistafólks árið 2022 munu því nema 240 mánaðarlaunum í stað 190, og starfslaun tónlistarflytjenda munu nema 330 mánaðarlaunum í stað 180. ■



Hætta er á að traust raskist milli foreldra og grunnskólanna að sögn kennara. GETTY/FRÉTTABLAÐIÐ

## Segir hneyksli ef formaður kennara nær endurkjöri

Þung orð falla vegna stöðunnar sem komin er upp í formannslag í Félagi grunnskólakennara. Formaðurinn vill ekki tjá sig en kennari segir traust í hættu milli foreldra og kennara vegna eineltismáls formanns félagsins.

bth@frettabladid.is

**GRUNNSKÓLAR** Helga Dögg Sverrisdóttir, grunnskólakennari í Síðuskóla á Akureyri, segir skelfilegt ef Þorgerður Laufey Diðriksdóttir, formaður Félags grunnskólakennara, fái umboð til að leiða félagið áfram.

„Ég teldi það hneyksli,“ segir Helga Dögg. „Grunnskólakennarar starfa gegn einelti um allt land. Þeir vita hvaða afleiðingar geta hlotist af einelti fyrir þolanda. Ég hef ekki fengið neina staðfestingu á að úrvinnsla sé í gangi í þessu eineltismáli. Það væri skelfilegt ef þessi kona verður aftur kosin formaður,“ segir Helga Dögg.

Eins og Fréttablaðið hefur greint frá hefur fallið úrskurður þar sem Þorgerður er talin hafa beitt starfsmann einelti. Niðurstaðan er samkvæmt heimildum blaðsins mjög skýr. Ragnar Þór Pétursson hjá KÍ hefur staðfest málið.

Á framboðsfundi félagsins í vikunni var eineltismálið rætt. Þar kom fram að Þorgerður lítur svo á að ekki sé hennar að gera frekar hreint fyrir sínum dyrum.



Þorgerður Laufey Diðriksdóttir



Helga Dögg Sverrisdóttir



**Hvað verður um traust og trúnað foreldra grunnskólakennara gengur svona fram sjálf?**

„Því er ég algjörlega ósammála og ég velti fyrir mér hvort stjórn Félags grunnskólakennara hefur vitað af þessu máli og bara þagað. Ef þau vissu ekki af málinu en vita þetta nú, af hverju heyrir þú ekkert frá stjórninni? Við sem samfélag getum ekki sætt okkur við ef þagga á málið niður,“ segir Helga Dögg sem situr í svæðadeild BKME, Bandalagi kennara á Norðurlandi.

„Svo er annað sem ég er hugsi yfir,“ bætir Helga Dögg við. „Hvað verður um traust og trúnað foreldra grunnskólakennara ef formaður grunnskólakennara gengur svona fram sjálf? Biður traustið ekki hnækki? Er traustið í húfi? Ég er mjög uggandi yfir þessari stöðu.“

Konan sem varð fyrir eineltinu vill ekki koma fram undir nafni en Fréttablaðið hefur átt samtöl við þolandann. Bendir margt til að Þorgerður hafi ekki beðist afsökunar eftir að úrskurður óháðs aðila féll um að samskipti hennar við starfsmanninn hafi verið neikvæð og niðurlægjandi.

Þorgerður vildi ekki bregðast við ummælum Helgu Daggar eða annarrar gagnrýni. Hún segist hafa gætt hagsmuna félagsmanna og leggi stolt störf sín í dóm kjósenda í formannsbáttunni.

Kosning um nýjan formann hefst 2. maí næstkomandi. Frambjóðendur til formannsstöðunnar eru auk Þorgerðar þau Mjöll Matthíasdóttir og Pétur V. Georgsson. ■

## Sátu hjá við afgreiðslu samninganna

bth@frettabladid.is

**KJARAMÁL** Í atkvæðagreiðslu hjá Sambandi sveitarfélaga síðastliðinn miðvikudag, um nýundirritaða samninga sveitarfélaga við leikskólakennara, sat Eypór Arnalds, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins, hjá. Einnig Guðmundur Baldvin Guðmundsson, Framsóknarflokkur, fyrir hönd Akureyrarbæjar og Kristján Þór Magnússon Sjálfstæðismaður, bæjarstjóri Norðurþings. Meirihluti studdi málið og samþykkti stjórn Sambands íslenskra sveitarfélaga því samninginn með fimm atkvæðum.

Dagur B. Eggertsson borgarstjóri segir að þetta sé í þriðja skipti á kjörtímabilinu sem Sjálfstæðismenn í borginni styðji ekki launa-hækkanir á leikskólunum.

„Þetta sýnir því miður mikið skilningsleysi á því að það er ekki nóg að stórfjölgja leikskólum eins



**Þetta sýnir því miður mikið skilningsleysi á því að það er ekki nóg að stórfjölgja leikskólum eins og við erum að gera heldur þarf að manna þá líka.**

Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri Reykjavíkur



Eypór Arnalds



Dagur B. Eggertsson

áfram að sitja hjá,“ bætir hann við. Eypór Arnalds segir að ekki hafi verið um afgreiðslu samninganna að ræða heldur að veita samninganefndinni frekara umboð.

„Það komu upp sjónarmið um að það þyrfti að skoða málið í samræmi við lífskjaramannina og að þess vegna gæti þetta haft áhrif á aðra aðila. Svo var líka umræða um að það þyrfti að fara í umræðu um kerfisbreytingu, skoða málin heildstætt,“ segir Eypór. ■

**1. MAÍ  
OPIÐ HÚS**



**Vöflur, kökur og kaffi**

**Hamraborg 1, 3. hæð**  
**Sunnudaginn 1. maí**  
**Kl. 14:00 - 16:00**

---

**ALLIR VELKOMNIR**  
**Frambjóðendur**  
**Miðflokksins taka þátt í**  
**almennum umræðum.**





# Eurovision afmælistilboð!

Gott verð fyrir alla í  
**20**ár  
2002 - 2022



**20%**  
AFMÆLISAFSLÁTTUR

**Kaliber Silver II gasgrill**

3 brennarar, (9 kW)  
Grillflötur 54x41,5cm

**38.796**  
Áður 48.495 kr.

**Kaliber ferðagasgrill**



2 brennarar (5kW)  
Grillflötur 53x37cm

**23.996**  
Áður 29.995 kr.

**20%**  
AFMÆLISAFSLÁTTUR

**Kaliber**  
PREMIUM GRILL

**MÚRBÚÐIN**  
Gott verð fyrir alla í **20**ár  
2002 - 2022

# Nýr MG ZS EV

## Nýtt útlit og 440 km drægni



Endurræsa  
Endurhugsa  
Endurhlaða

Nýr MG ZS EV er hinn fullkomni 100% rafbíll fyrir daglegan akstur, útréttingar og spennandi ferðir út úr bænum þegar þér dettur í hug. MG tekur hagkvæman, rafdrifinn akstur enn lengra með ferskri hönnun, uppfærðri tækni og tvenns konar rafhlöðukostum sem opna enn fleiri leiðir til framtíðar.

### MG ZS EV 72 kWh Luxury

440 km drægni\*, 500 kg dráttargeta, 7 ára ábyrgð!  
Verð: 5.490.000 kr.

[mgmotor.is](http://mgmotor.is)

OPÐ Í DAG FRÁ 12-16

Recharge yourself



**Bílasala Akureyrar**  
Akureyri  
[www.bilak.is](http://www.bilak.is)  
461 2533

**Bílaverkstæði Austurlands**  
Egilsstöðum  
[www.bva.is](http://www.bva.is)  
470 5070

**BL söluumboð**  
Vestmannaeyjum  
481 1313  
862 2516

**Bílasala Reykjaness**  
Reykjanesbæ  
[www.bilasalareykjaness.is](http://www.bilasalareykjaness.is)  
419 1881

**BL ehf**  
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík  
525 8000 / [www.bl.is](http://www.bl.is)



\*Uppgefið er um drægni í km miðað við fjöllum WLTP prófum. Aksturtag, hitastig og stund vegna hafið afgeandi áhrif á drægni í raun. ENNEMM / SIA / NMD10049



Selma, Joppe, Dennis, Ási, Ásgeir, Ólafur og Antea hafa kennt konum sem dvelja í Kvennaathvarfinu sund og segjast sjálf hafa lært mikið á kennslunni. MYND/HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK



Sigprúður Guðmundsdóttir, framkvæmdastýra Kvennaathvarfsins.

## Alla tíð verið mikil velvild í garð Kvennaathvarfsins

Framkvæmdastýra Kvennaathvarfsins segist alla tíð hafa fundið fyrir mikilli velvild í garð athvarfsins. Nýlega buðu nemendur Háskólans í Reykjavík konum sem þar dvelja á sundnámskeið.

birnadrofn@frettabladid.is

**SAMFÉLAG** Frá því að Kvennaathvarfið var stofnað fyrir 40 árum, þann 2. júní 1982, hefur tilgangur samtakanna verið sagður að aðstoða konur og börn þeirra sem búa við ofbeldi. Á aðalfundi Samtaka um kvennaathvarf, sem haldinn var á þriðjudaginn, var ákveðið að breyta lögum samtakanna og tala um tilgang þeirra sem aðstoð við konur, kynsegin fólk og börn þeirra.

Sigprúður Guðmundsdóttir, framkvæmdastýra kvennaathvarfsins, segir breyttan tíðaranda hafa verið hvatning að breytingunni. „Þetta er sem sagt svar við spurningunni hvort Kvenna-

athvarfið sé bara fyrir konur og börn þeirra eða alla nema karla,“ segir Sigprúður.

„Þegar athvarfið var stofnað var þetta ekki eitthvað sem fólk velti fyrir sér en í nútímasamfélagi er það gert,“ bætir hún við.

Sigprúður hefur starfað hjá Kvennaathvarfinu í að verða sextán ár. Hún segir að allan þann tíma hafi hún fundið fyrir mikilli velvild í garð athvarfsins, með árunum og í heimsfaraldrinum hafi velvildin aukist enn frekar.

„Kvennaathvarfið hefur alltaf átt stað í hjarta fólks og allir hafa verið boðnir og búnir til að gera hina ýmsu hluti fyrir athvarfið,“ segir Sigprúður. „Þetta reis hæst í heimsfaraldrinum og ég held að það tengist því svólitíð að það voru tvær konur myrtar á heimilum sínum rétt í byrjun faraldursins,“ bætir hún við.

„Það var alveg ótrúlegt að fylgjast með því hvað fólk var tilbúið að gera til þess að vekja athygli á málstaðnum og safna fé fyrir athvarfið,“ segir Sigprúður.

Fjölmargir einstaklingar og fyrirtæki leggja athvarfinu lið með ýmsum leiðum og fjárframlögum. Sigprúður segir að þegar upp komi sú staða að athvarfið skorti eitthvað bregði þau oftast en ekki á það ráð að auglýsa eftir aðstoð á Facebook.

„Við köllum það sníkjueldina,“ segir hún og hlær. Ekki fyrir löngu kom upp hugmynd í athvarfinu að bjóða konunum sem þar dvelja upp á sundnámskeið. „Það var hugsað sem valdefling fyrir þær. Við hér á Íslandi erum svo vön því að allir kunni að synda og sundferðir og sundlaugar eru stór partur af okkar samfélagi,“ útskýrir Sigprúður og bendir á að fjöldi kvenna í athvarfinu hafi jafnvel aldrei farið í sund.

„Við auglýstum á Facebook og úr varð að hópur nemenda í Háskólanum í Reykjavík tók að sér sundnámskeið fyrir konurnar,“ segir Sigprúður.

Um er að ræða nemendur í sundáfanganna innan Íþróttfræðideildar HR, sem hafa undir handleiðslu Inga Þórs Einarssonar lektors kennt



Kvennaathvarfið var stofnað 2. júní árið 1982, fyrir 40 árum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

konunum að synda. „Ég bauð nemendum mínum að skipta út einu skilaverkefni fyrir þetta verkefni og þau voru heldur betur til í það,“ segir Ingi.

Nemendurnir voru vel undirbúnir til að kenna konunum sund frá grunni og gekk námskeiðið vel.

Áfanginn kláraðist fyrir páska en nemendurnir ákváðu þó að halda áfram að kenna konunum sund. „Þetta var það sem við köllum win-win. Nemendurnir lærðu mikið á þessu verkefni og konurnar eru orðnar sundfærar og geta farið með börnin sín í sund,“ segir Ingi. ■



Aukaúthlutun 2022

## Listamannalaun fyrir tónlistarflytjendur og sviðslistafólk

Auglýst er eftir umsóknum til starfslauna listamanna fyrir tónlistarflytjendur og sviðslistafólk.

### Tónlistarflytjendur

Til úthlutunar eru 150 mánuðir og þar af eru 50 mánuðir ætlaðir tónlistarflytjendum 35 ára og yngri.

### Sviðslistafólk

Til úthlutunar eru 50 mánuðir sem eru ætlaðir sviðslistafólki 35 ára og yngri.

Sviðslistasjóður fær 25 milljónir í aukaúthlutun. Þegar sótt er um verkefnisstyrk þá nægir að senda eina umsókn í Sviðslistasjóð og gildir hún þá einnig fyrir listamannalaun ef við á.

**Umsóknarfrestur er til 16. maí 2022 kl. 15:00**

Umsóknareyðublað eru á vefslóðinni [www.listamannalaun.is](http://www.listamannalaun.is). Eingöngu verður tekið við rafrænum fylgigögnum. Úthlutun byggir á viðspyrnuátaki ríkisstjórnar vegna faraldurs.

Nánari upplýsingar  
[listamannalaun@rannis.is](mailto:listamannalaun@rannis.is)



Stjórnarráð Íslands  
Menningar- og  
viðskiptaráðuneytið

**rannís**  
[www.rannis.is](http://www.rannis.is)

## Vilja einkareknar heilsugæslur á landsbyggð

kristinnhaukur@frettabladid.is

**HEILBRIGÐISMÁL** Þingmenn Sjálfstæðisflokksins lögðu í gær fram tvær þingsályktunartillögur um að ríkið bjóði út einkareknar heilsugæslustöðvar á landsbyggðinni. Annars vegar var það Berglind Ósk Guðmundsdóttir sem lagði fram tillögu um slíka stöð á Akureyri. Hins vegar Guðrún Hafsteinsdóttir um stöð á Suðurnesjum.



Guðrún Hafsteinsdóttir.

Fjórar heilsugæslustöðvar eru starfræktar á höfuðborgarsvæðinu. Ríkið veitir þó fjárframlag með hverjum sjúklingi sem þangað leitar. ■

# VIÐ VINNUM

1. MAÍ 2022

VERKEFNIN SEM  
ÞARF AÐ VINNA AÐ:

- HÚSNÆÐISMÁL UNGA FÓLKSINS
- STÓRBÆTA HEILBRIGÐISKERFIÐ
- AUKA JÖFNUÐ Á ÍSLANDI

ASÍ, BHM, BSRB OG KÍ BOÐA TIL  
FUNDAR Á INGÓLFSTORGI  
SUNNUDAGINN 1. MAÍ KL. 14:10.  
KRÖFUGANGA FRÁ HLEMMI  
LEGGUR AF STAÐ KL. 13:30.

FRAM KOMA: BUBBI MORTHENS, UNA TORFA,  
LÚÐRASVEIT VERKALÝÐSINS OG LÚÐRASVEITIN SVANUR.

1. MAÍ 2022

TIL HAMINGJU  
MEÐ DAGINN!



NÚ ER KÁTT Í HÖLLINNI 30. APRÍL - 1. MAÍ

# TAXFREE

AF ÖLLUM VÖRUM\*

OPIÐ ALLA HELGINA  
REYKJAVÍK OG AKUREYRI

35%

### BERLIN

3ja sæta sófi í Luiza mustard áklæði. Stærð: 242 x 95 x 65 cm.

**305.487 kr.** -469.980 kr.

EXTRA  
TILBOÐ  
**30-80%**  
AFSLÁTTUR  
AF VÖLDUM  
VÖRUM

Þú finnur öll tilboðin á  
husgagnahollin.is eða  
með því að skanna  
QR kóðann



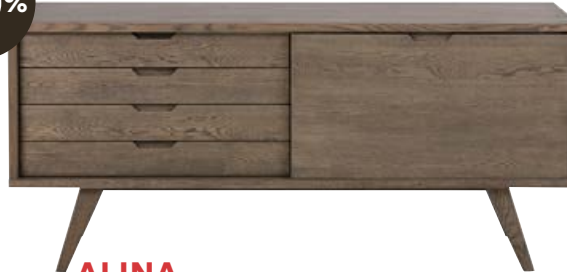
35%



### AVILA

2ja sæta sófi í Kentucky koníakslituðu bonded leðri.  
190 x 94 x 77 cm. **Nú 103.994 kr.** 159.990 kr.

50%



### ALINA

Borðstofuskenkur, spónlögð reyklituð eik.  
160 x 45 x 72 cm. **Nú 84.995 kr.** 169.990 kr.

60%



### PETRI

3ja sæta sófi í Toro Mustard slitsterku áklæði.  
242 x 100 x 78 cm. **Nú 91.996 kr.** 229.990 kr.

50%



### RICHMOND

Borðstofuborð, olíuborin eik. Ø120 cm.  
**Nú 49.995 kr.** 99.990 kr.

### RIVERDALE SAM

Svartur bakki.

100 cm. **Nú 11.394 kr.** 18.990 kr.

70 cm. **Nú 8.394 kr.** 13.990 kr.

Ø30 cm. **Nú 3.834 kr.** 6.390 kr.

40%



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

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

Ísafjörður  
Skeiði 1

www.husgagnahollin.is  
558 1100

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

Opið 1. maí  
13-17



**GAIN**  
Borðstofustóll, Fly dökkgrátt sléttflauei.  
Nú 18.844 kr. 28.990 kr.

35%



**DUAL**  
Borðstofustóll, Vintage svartur.  
Nú 23.793 kr. 33.990 kr.

30%



**KATJA**  
Borðstofustóll, Enjoy ljósgrár.  
Nú 10.995 kr. 21.990 kr.

50%



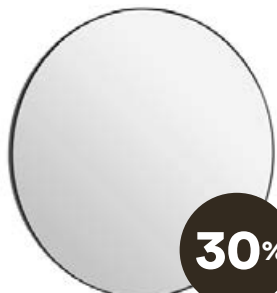
**ARIANA**  
Borðstofustóll, Dublin dökkgrár.  
Nú 7.596 kr. 18.990 kr.

60%



**FRIDA**  
Borðstofustóll, hvítolíuborin eik og svart leður. Nú 55.993 kr. 79.990 kr.

30%



**BROSTE COMPLETE**  
Spegill. Ø80 cm.  
Nú 17.493 kr. 24.990 kr.

30%



**TOULON**  
Bekkur. Olíuborin eik eða olíuborin reyklituð eik. Nú 44.995 kr. 89.990 kr.

50%



**FREGAT**  
Hægindastóll, hvítolíuborin eik og svart leður. Nú 84.995 kr. 169.990 kr.

50%



50%

**GALWAY**  
Counterstóll, ýmsir litir.  
Nú 12.495 kr. 24.990 kr.



30%

**STOCKHOLM HORNSÓFI**  
Útihornsófi, natur eða dökkgrár.  
252 x 252 x 80 cm. Nú 202.993 kr. 289.990 kr.



30%

**BERMUDA**  
Útisófasett og sófaborð. Hægt að raða upp á marga vegu.  
210 x 210 x 80 cm. Nú 125.993 kr. 179.990 kr.



**CLEVELAND**  
Hægindastóll. Grátt Soft áklæði.  
Nú 25.994 kr. 39.990 kr.

35%



**EDE**  
Hægindastóll. Kentucky bonded leðuráklæði. Nú 47.996 kr. 119.990 kr.

60%



**KARE TUDOR**  
Hægindastóll. Ýmsir litir.  
Nú 71.990 kr. 119.990 kr.

40%



**CENTER**  
Hægindastóll. PU ljósbrúnt áklæði.  
Nú 9.998 kr. 49.990 kr.

80%



**MADISON**  
Hægindastóll. Decent 30 bleikt áklæði.  
Nú 24.995 kr. 49.990 kr.

50%



40%

**NIRMAL MOTTA**  
Natur og svart Jute. Ø220 cm.  
Nú 19.740 kr. 32.900 kr.

\* Taxfree tilbóðið gildir af öllum vörum nema sérpöntunum og Skovby. Afsláttur jafngildir 19,35% afslætti. Að sjálfsögðu fær ríkissjóður virðisaukaskatt af söluverði. Afslátturinn er alfarið á kostnað Húsgagnahallarinnar.

**HÚSGAGNA HÖLLIN**

# Óttast að stríðið breiðist til Moldóvu

Áhyggjur aukast af að Moldóva dragist inn í Úkraínu-stríðið í kjölfar sprenginga í héraðinu Transnistríu. Forseti Úkraínu sakar Rússa um að nýta sér sprengingarnar sem tylliástæðu fyrir innrás í Moldóvu.

xxx

**MOLDÓVA** Sprengingar í Transnistríu hafa vakið áhyggjur um að stríðið í Úkraínu kunnist að breiðast yfir til Moldóvu.

Transnistría er landsvæði innan Moldóvu þar sem rússneskir aðskilnaðarsinnar eru í meirihluta. Eftir hrun Sovétríkjanna lýsti svæðið yfir sjálfstæði en sjálfskipað lýðveldið er ekki viðurkennt alþjóðlega. Árið 2006 fór fram þjóðar-atkvæðagreiðsla á svæðinu þar sem rúm 97 prósent lýstu yfir stuðningi við að sameinast Rússlandi.

Rússneskar hersveitir hafa verið í Transnistríu síðustu áratugi og telja margir svæðið vera undir miklum áhrifum frá rússneskum yfirvöldum. Meirihluti íbúa héraðsins er rússneskumælandi en í Moldóvu tala flestir rúmensku. Alls búa um 437 þúsund í Transnistríu.

Helstu bandamenn Moldóvu eru Rúmenar en ólíkt Rúmeníu er Moldóva hvorki hluti af NATÓ né Evrópusambandinu. Í Moldóvu búa um 2,6 milljónir en landið hefur tekið á móti meira en 437 þúsund úkraínskum flóttamönnum, meira en nokkurt annað land miðað við höfðatölu.

Í liðinni viku varð fjöldi sprenginga í Transnistríu. Þær voru meðal annars við höfuðstöðvar öryggismála héraðsins, við útvarpsmóstur frá Sovéttímanum sem notuð eru til að flytja rússneskar fréttir og á rússneska hersveit við þorpið Parcani skömmu frá Tiraspol, höfuðborg héraðsins. Ekki hefur verið tilkynnt um mannfall en yfirvöld hafa lýst yfir rauðu viðvörunarstigi vegna hryðjuverka.

Yfirvöld í Transnistríu segja



Um 1.500 rússneskir hermenn eru í Transnistríu.

Úkraínemenn standa að baki sprengingunum en Volodímír Selenskij, forseti Úkraínu, neitar ásökuninum. Hann segir leyniþjónustu Rússa standa að baki sprengingunum.

„Markmiðið er augljóst – að valda ólgu á svæðinu og að ógna Moldóvu,“ sagði Selenskij. „Þeir vilja sýna að ef Moldóva styðji við Úkraínu muni fylgja afleiðingar.“

Rússar hafa sjálfir lýst yfir áhyggjum á ástandinu en um 1.500 rússneskir hermenn eru staðsettir í Transnistríu. Vladímír Pútín, forseti Rússlands, hefur heitið því að vernda Rússa í fyrirverandi lýðveldum Sovétríkjanna og var það hluti af rökunum fyrir innrásinni í Úkraínu. Sömu rök verða mögulega nýtt fyrir innrás í Moldóvu, sem var áður hluti af Sovétríkjunum.

Takist Rússum að styrkja stöðu sína í Transnistríu opna þeir á nýjar leiðir til að ráðast á úkraínsku hafnarborgina Odesu. Rússar gætu þá ráðist á borgina úr vestri en Úkraínemönnum hefur tekist að verjast árásum frá austri. Fjölgun vígstöðvanna myndi tvístra hersveitum Úkraínu sem eru nú þegar teygðar.

Fyrir í vikunni greindu úkraínskir fjölmiðlar frá því að varnarmálaráðuneyti Transnistríu hafi fyrirskipað að allir karlmenn á aldrinum 18 til 55 ára yrðu virkjaðir til að styrkja friðargæsluliðið. ■



Yfirvöld í Transnistríu eru hliðholl Rússlandi og virðast nú vera að vígbúast. Fjöldi íbúa hefur yfirgefið svæðið í kjölfar nýliðinna atburða.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
GETTY

## Vaxandi ólga í Transnistríu

Nýlegir viðburðir í Transnistríu hafa vakið ótta um að Úkraínustríðið gæti breiðst til Moldóvu.

### TRANSNISTRÍA

- Lýsti yfir sjálfstæði frá Moldóvu á árunum 1991-1992. Yfirlýst lýðveldi en ekki viðurkennt alþjóðlega.
- Í þjóðar-atkvæðagreiðslu voru 97,2% hlynnt sameiningu við Rússland.
- Um 1.500 rússneskir „friðargæsluliðar“ eru í héraðinu.
- Íbúafjöldi: 470 þúsund.
- Landsvæði: 4.000 ferkílómetrar.

### NÝLEGIR VIÐBURÐIR

Apr. 25.-27. 2022: Yfirvöld í Transnistríu segja eftirtalið hafa átt sér stað:

- Sprengingar í höfuðstöðvum öryggismála í Tiraspol. Yfirvöld kenna Úkraínemönnum um.
- Sprengingar við útvarpsmóstur frá Sovéttímanum sem notuð eru til að flytja rússneskar fréttir
- Árásir á hersveitir við þorpið Parcani, rétt utan við Tiraspol
- Úkraínemenn skjóta að þorpinu Kolbasna sem hýsir stóra vopnageymslu Rússa

Sources: AFP, BBC



■ Rússar gætu nýtt sér ólguna á svæðinu sem tylliástæðu fyrir innrás. Ef Rússar styrkja Transnistríu gætu þeir í kjölfarið ráðist á úkraínsku hafnarborgina Odesu.

© GRAPHIC NEWS



Aukaúthlutun 2022

## Sviðslistasjóður Styrkir til atvinnusviðslistahópa

Sviðslistaráð auglýsir eftir umsóknum um styrki til atvinnusviðslistahópa fyrir leikárið 2022/23 – aukaúthlutun áttátt ríkisstjórnar. Veittar eru 25 milljónir til sjóðsins og að auki 50 listamannalaun til sviðslistafólks, 35 ára og yngri.

Umsóknarfrestur er til 16. maí 2022 kl. 15:00

Í umsókn er beðið um lýsingu á verki, verk- og tímaáætlun, fjárhagsáætlun og upplýsingar um þátttakendur. Vakin er athygli á formi fyrir fjárhagsáætlun sem skal fylgja umsókn. Eingöngu er tekið við fylgigögnum með umsókn í umsóknarkerfi Rannís.

Umsókn til Sviðslistasjóðs getur gilt sem umsókn í launasjóð sviðslistafólks fyrir þátttakendur verkefnis.

Sviðslistasjóður starfar samkvæmt lögum um sviðslistir 2019 nr.165.

Nánari upplýsingar  
sviðslistasjodur@rannis.is



Stjórnarráð Íslands  
Menningar- og  
viðskiptaráðuneytið

rannís  
www.rannis.is

## Vesturíslensku Fálkarnir heiðraðir

kristinnhaukur@frettabladid.is

**KANADA** Ríkisstjórn Kanada heiðraði í vikunni ishokkiliðið Fálkana frá Winnipeg. Fálkarnir voru lið með vesturíslenskar rætur sem stofnað var árið 1911. Árið 1920 vann liðið kanadíska áhugamanna-keppnina, Allan Cup, og hélt í kjölfarið yfir hafið til Antwerpen á Ólympíuleikana sama ár.



Fálkarnir unnu  
Ólympíugull árið 1920

Þaðan komu fálkarnir heim með gull eftir sigur á Svíum í úrslitaleik. Liðið er ekki lengur til í dag en meðal leikmanna þess voru Vestur-Íslendingarnir Frank Fredrickson, Haldor Halderson, Chris Fridfinnsson og Magnus Goodman. ■



**POTTURINN STEFNIR Í**

**500**

**MILLJÓNIR**

  
þægilegt  
í appinu

  
inná  
lotto.is

  
eða næsta  
sölustað



**LEIKURINN OKKAR**



Bongbong Marcos er afar vinsæll.

## Bongbong líklegastur

kristinnhaukur@frettabladid.is

**FILIPPSEYJAR** Bongbong Marcos, sonur einræðisherrans Ferdinands Marcos og hinnar frægu forsetafrúar Imeldu, er langlíklegastur til þess að vera kjörinn næsti forseti Filippseyja. Samkvæmt skoðanakönnunum hefur hann á bilinu 55 til 57 prósentu fylgi þegar rúm vika er í kosningar, sem fram fara 9. maí.

Núverandi forseti, Rodrigo Duterte, hægri popúlisti sem hefur verið harðlega gagnrýndur fyrir fjöldamorð og mannréttindabrot undir yfirsökni baráttu gegn eiturfjöldum, má ekki bjóða sig fram. Varforseti landsins, Leni Robredo, er í framboði og næstlíklegust til að verða kjörin. Hún hefur þó aðeins 21 til 24 prósentu fylgi samkvæmt könnunum. Robredo sigraði Marcos í kosningum árið 2016.



Kosið er á Filippseyjum 9. maí.

Alls eru 10 í framboði til forseta. Einn þeirra er hinn frægi hnefaleikakappi Manny Pacquiao sem setið hefur á þingi síðan árið 2010. Hann hefur hins vegar vel innan við 10 prósentu fylgi eins og aðrir framboðendur.

Bandamaður Bongbong í kosningunum er Sara Duterte, dóttir Rodrigo, en hún er talin langlíklegust til að verða varforseti landsins.

Bongbong er líkt og Duterte popúlisti á hægri kantinum og hefur bæði setið á þingi og sem ríkisstjóri héraðsins Ilocos Norte í norðurhluta landsins. Hann hefur verið tengdur mörgum spillingarmálum og gagnrýnendur óttast að mannréttindi verði áfram fótum troðin í landinu ef hann verður kjörinn forseti. Bongbong hefur eytt miklu púðri í að reyna að endurrita söguna um föður sinn, sem flúði land í byltingu árið 1986. ■

## Horfði á klám í þingsal

kristinnhaukur@frettabladid.is

**BRETLAND** Neil Parish, þingmaður breska Íhaldsflokksins, var gómáður við að horfa á klámmyndband í þingsal. Rannsókn stendur yfir á atvikinu sem tvær þingkonur úr hans eigin flokki tilkynntu. Parish segist ætla að segja af sér þingmennsku ef hann verður fundinn sekur um brot á blygðunarsemi.

Aðspurður um atvikið sagði hann ekki hafa viljandi opnað klámmyndband í þinginu. Það hafi opnast „vegna villu“ í símanum hans. Sagði hann málið allt hið vandræðalegasta fyrir hann og fjölskyldu sína. Hann mun sinna þingstörfum áfram á meðan rannsóknin fer fram. ■



Byggingastjóri Félagsstofnunar stúdenta segir að í ljósi þess að Hótel Saga sé eitt helsta kennileiti Reykjavíkurborgar verði haldið í einkenni hússins. Því sé ekki á dagskrá að hrófla mikið við ásýnd þess.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

# Framkvæmdakostnaður við Hótel Sögu hleypur á fjórða milljarði króna

Í lok síðasta árs festu Ríkissjóður og Félagsstofnun stúdenta kaup á fasteign Bændahallarinnar ehf. við Hagatorg í Reykjavík, sem áður hýsti Hótel Sögu. Kostnaður við framkvæmdirnar er á fjórða milljarði króna og verklok áætluð á sumarmánuðum 2024.

emd@frettabladid.is

**SAMFÉLAG** Húsnæðið mun koma til með að þjóna nýju hlutverki fyrir komandi kynslóðir, en Háskóli Íslands ásamt Félagsstofnun stúdenta ætla að nýta húsið undir starfsemi Háskólans sem og stúdentaíbúðir.

Guðmundur R. Jónsson, framkvæmdastjóri sameiginlegrar stjórn-sýslu Háskóla Íslands, segir að engar formlegar framkvæmdir séu hafnar af hálfu Háskóla Íslands, sem kemur til með að nýta tvo þriðju hluta af þeim tuttugu þúsund fermetrum sem húsið hefur upp á að bjóða.

„Við fengum húsið endanlega í okkar hendur núna í apríl og erum í óðaönn að greina þarfir menntavísindasviðs og fleiri sem munu eiga aðsetur í húsinu.“ Þá séu hugmyndir Háskólans á þá leið að útboð vegna framkvæmda verði snemma á haustmánuðum.

„Með það fyrir augum gætu framkvæmdir þá hafist um næstu áramót,“ segir Guðmundur, en kostnaðarrámminn sé þrjú milljarðar fyrir þann hluta sem Háskólinn komi til með að nýta.

Aðspurður segir Guðmundur framkvæmdirnar meðal annars felast í viðgerðum utanhúss sem og steypuviðgerðum. Þá þurfi að skipta um glugga og til standi heilmiklar framkvæmdir á þakinu.

„Innan húss þarf að opna nokkrar hæðir og byggja þær aftur upp í ljósi þeirra viðmiða sem stjórnvöld boða þegar kemur að húsnæði ríkisstofnana um verkefnaframiðum vinnurými.“

Þá segist Guðmundur vona að í framhaldinu geti Háskóli Íslands flutt starfsemi sína í húsið sumarið 2024.

Þótt framkvæmdir séu ekki enn hafnar af hálfu Háskóla Íslands er Félagsstofnun stúdenta (FS) komin vel af stað í því ferli. Magnús Orri Einarsson, byggingastjóri FS, segir framkvæmdir hafa byrjað um mið-



Framkvæmdastjóri sameiginlegrar stjórn-sýslu Háskóla Íslands segir vonir standa til að framkvæmdir á sérrými háskólans geti hafist um áramótin. Þó sé ekki búið að bjóða út verkið, en til standi að það verði gert á haustmánuðum.

### Staðreyndir um Hótel Sögu

- Hótel Saga við Hagatorg er eitt þekktasta kennileiti Reykjavíkurborgar.
- Fyrsta skóflustungan var tekin í júlí 1956 og hótelið opnaði dyr sínar fyrir gestum árið 1962.
- Halldór H. Jónsson teiknaði húsið sem, ásamt viðbyggingu sem reist var á níunda áratugnum, er um tuttugu þúsund fermetrar.
- Í húsinu voru 236 hótélherbergi, tíu veislu- og fundarsalir og tveir veitingastaðir, auk þjónustu á borð við pósthús, banka og hárgreiðslustofu.
- Vegna rekstrarerfiðleika í kjölfar heimsfaraldurs varð Hótel Saga gjaldþrota árið 2020 og skellt í lás í byrjun nóvember sama ár.

an febrúar og heildarkostnaður sé um 850 milljónir.

„Við fórum strax í að skoða stöð-



**Innanhúss þarf að opna nokkrar hæðir og byggja þær aftur upp í ljósi þeirra viðmiða sem stjórnvöld boða þegar kemur að húsnæði ríkisstofnana.**



Guðmundur R. Jónsson, framkvæmdastjóri sameiginlegrar stjórn-sýslu Háskóla Íslands

una á húsinu, hvað þyrfti að gera og í beinu framhaldi var farið að rífa niður allt sem rífa þurfti innan húss. Aðspurður um hvernig framkvæmdir gangi segir Magnús verkinu miða vel og að í lok maí geti fyrstu drög að uppbyggingu hafist. „Tímaraminn sem við gefum okkur í þessa framkvæmd stendur fram til febrúar á næsta ári.“

Engar framkvæmdir eru hafnar utanhúss eins og staðan er í dag, en Magnús segir rannsóknarvinnu þó á lokametrunum.

„Þetta fer í lokað útboð og verða nokkrir verktakar valdir til að taka þátt. Þetta er verk af slíkri stærðargráðu að það eru ekki allir sem geta tekið svona verk að sér.“

Að sögn Magnúsar er ekki komin tímasetning á útboðið þar sem enn sé verið að reikna út kostnað.

Aðspurður um hvort til standi að breyta miklu þegar kemur að ásýnd hússins segir Magnús að haldið verði í einkenni þess.

„Við ætlum ekki að skipta um liti eða breyta útliti hússins. Það verður meira og minna eins og það var. Það var alltaf undirliggjandi að reyna að halda húsinu sem mest í sínu fyrra formi, því þetta er sannarlega kennileiti og við ætlum ekki að hrófla of mikið við því.“ ■

# 5x40

# MILLJÓNIR Í AÐAL- VINNING

**NÝTT HAPDRÆTTISÁR HEFST Í MAÍ**  
DREGIÐ ALLA FIMMTUDAGA

Fimm 40 milljóna króna vinningar á tvöfaldan miða eða 20 milljónir á einfaldan miða  
Miðaverð er 1.900 kr. fyrir einfaldan miða og 3.800 kr. fyrir tvöfaldan miða  
Drögum út meira en 52 þúsund vinninga á árinu

VERTU MEÐ | [das.is](https://das.is) | 561 7757



HAPDRÆTTI

# Felulitir



Sigmundur Ernir Rúnarsson  
ser  
@frettabladid.is

**A**uðveldasta leiðin til valda er í gegnum óánægju fólks. Það er gömul saga og ný. Og á síðari tímum er hún þeim mun kunnuglegri eftir því sem yfirlýsingaglöðum þjóðernisöflum vex fiskur um hrygg í rótgrónum lýðræðisríkjum.

Nýjasta aðvörnin í þessum efnum er eftirtekja öfgahægrikonunnar Marine Le Pen í frönsku forsetakosningunum um síðustu helgi. Hún er fasisti. Engu að síður hreppti hún ríflega fjörutíu prósentu stuðning þeirra Frakka sem mættu á kjörstað í seinni hluta kjörsins. Það er meiri stuðningur við öfgahægrið en nokkurn gat órað fyrir frá því nasisminn var kveðinn niður í Þýskalandi um miðja síðustu öld.

Sá nasismi ól á einangraðri upphefð og ekki einasta á útlökun aðkomufólks, heldur slátrun þess á færibaldi. Þeim nasisma má aldrei gleyma. Hvorki nú né nokkru sinni.

En þar er vandinn fundinn. Öfgahægrið hefur fundið sér næringu á ný. Hún er sótt í æ stærri hópa illa upplýstrar alþýðu sem les hvorki fréttir né fylgist með rökstuddri umræðu um breytta samfélagsgerð, en óttast það eitt í óskólagenginni aðþrengd sinni að útlendingar ræni hana störfum sínum.

Þessi ágæti hópur fólks – og hann fer vaxandi – er hvað ginnkeyptastur fyrir innihaldslausum gyllibodum á borð við þau sem Marine Le Pen gaspraði út úr sér á kosningafundunum í aðdraganda frönsku forsetakosninganna. Hún ól á óánægjunni, kvað franska menningu vera á undanhaldi, en alþjóðahyggið væri að kæfa það sem þarfast væri í landinu.

Svona málflutningur hrifur í samfélagi sem finnur til veikleika síns og vanmáttar. Svona málflutningur hentar þeim sem hrædist það umfram allt hvað tækifærin eru fá í lífinu. Hann nærast á óttanum. Hann sækir burði sína til fáfræði og fordóma.

Og það eru ekki bara Frakkar sem finna til þessa tevatns. Bretar fundu til þess í álíka mæli fyrir nokkrum árum þegar stór hluti þjóðarinnar var læstur inni í lygninni. Merkingarlaust gaspur Evrópusambandsandstaðinga um frelsun Breta undan Brussel-valdinu var ekkert annað en uppsafnaður heilagrautur. Þegar upp var staðið stóð ekki steinn yfir steini í áróðrinum. Hann var byggður á hræðslu og óhróðri.

Lýðræðinu í Evrópu stafar mesta hættan af þróngsýnu gaspri. Ógnin sem það stendur frammi fyrir stafar af holum hljómi hávaðaseggjanna sem segja að svart sé hvítt og hvítt sé svart.

Það er aðalatriðið að kalla fasisma áfram fasisma. Og kalla hann ekkert annað. ■

”  
Lýðræðinu í Evrópu stafar mesta hættan af þróngsýnu gaspri. Ógnin sem það stendur frammi fyrir stafar af holum hljómi hávaðaseggjanna sem segja að svart sé hvítt og hvítt sé svart.

## ■ Gunnar



## ■ Mín skoðun

# Fórnir fyrir fisk



Sif Sigmarsdóttir

Maí 1949. Tíu ár eru liðin frá því að spænsku borgarastyrjöldinni lauk með ósigri lýðveldissinna og valdatöku einræðisherrans Franco. Thor Thors, fastafulltrúi Íslands hjá Sameinuðu þjóðunum, er staddur á allsherjarþingi samtakanna í smábænum Lake Success í Bandaríkjunum.

A dagskrá fundarins er hitamál sem gengur undir nafninu „Spánar-spurningin“. Spánn hafði ekki fengið aðild að Sameinuðu þjóðunum við stofnun þeirra fjórum árum fyrir vegna stjórn málaástandsins þar í landi. Árið 1946 höfðu aðildarríki jafnframt samþykkt að slíta stjórn mála sambandi við Spán. En nú liggur fyrir tillaga um að útskýfun Spánar verði aflétt.

Vestrænum ríkjum blöskrar tillagan. „Slíkt skref hefur að engu þá staðreynd að Franco komst til valda á Spáni með aðstoð Mussolinis og Hitlers,“ skrifar Eleanor Roosevelt, fyrrum forsetafrú Bandaríkjanna, í vinsælum dagblaðadálki sínum. Hún varar við því að „fasisti gærdagsins fái í dag að virðast jafnoki annarra þjóðarleiðtoga.“

Tillagan hlýtur ekki brautargengi. Thor Thors og íslenska sendinefndin virðast hins vegar ekki deila áhyggjum Eleanor Roosevelt og bandalagsþjóða. Ísland greiðir atkvæði með tillögunni og verður fyrst Evrópuþjóða utan Grikklands og Tyrklands til að ljá einræðisríkinu Spáni stuðning.

Hvað olli því að íslensk stjórnvöld ákváðu að fylkja sér að baki alræmdum harðstjóra sem gjarnan var kallaður „síðasti eftirlifandi fasiski einræðisherrann“?

Í nýlegri grein, „Saltfiskur, vín og skemmdir ávextir“, eftir sagnfræðinginn Stefán Svavars-son, er ástæðan rakin. Rannsóknir Stefáns sýna að íslensk stjórnvöld voru undir miklum þrýstingi íslenskra útgerðarféлага og fiskút- flytjenda sem kröfðust aðstoðar við að koma á viðskiptum við Spán. Töldu menn að stuðningur við Franco innan Sameinuðu þjóðanna myndi liðka fyrir útflutningi á saltfiski.

### Síðferðisleg ábyrgð

Íslenskt athafnafólk fékk ákútur úr óvæntri átt í vikunni. Ólafur Stephensen, framkvæmdastjóri Félags atvinnurekenda, gagnrýndi íslensk fyrirtæki sem mörg stunda enn viðskipti við Rússland þrátt fyrir innrásina í Úkraínu. Ólafur sagði Íslendingum bera að „styðja við bakið á Úkraínunönnum“ og sýna síðferðislega ábyrgð á við aðrar lýðræðisþjóðir sem við stöndum langt að baki.

„Sagan endurtekur sig kannski ekki en hún rímar,“ er haft eftir rithöfundinum Mark Twain. Íslenskt viðskiptasiðferði virðist lítið hafa styrkst frá því að fiskiðnaðurinn taldi íslenska ráðamenn á að draga taum Franco – flest fyrirtækjanna sem enn stunda viðskipti við Rússland flytja út búnað fyrir fiskvinnslur og útgerðir. Svo virðist einnig sem vinnubrögð ráðamanna hafi lítið breyst.

Íslensk stjórnvöld voru nýverið sökuð um að hafa unnið gegn því að Evrópusambandið beitti Aleksander Mosjenskij, kjöræðismann Íslands í Hvíta-Rússlandi, viðskiptaþvingunum. Mosjenskij er náinn forseta landsins Alexander Lúkasjenko, sem gjarnan er kallaður „síðasti einræðisherra Evrópu“ og er helsti bandamaður Pútíns Rússlandsforseta. Það vill svo til að fyrirtæki kjöræðismannsins flytur inn mikið af fiski frá Íslandi en grunur leikur á að þaðan sé fiskurinn fluttur bakdyramegin til Rússlands.

Árið 1949 gerðu Íslendingar vöruskiptasamning við Spán. Hann olli vonbrigðum. Ekki mátti flytja saltfisk til Spánar án þess að spænskar vörur yrðu fluttar til Íslands á móti. Spænsku vörurnar þóttu dýrar og lakar að gæðum; ávextir voru skemmdir og vefnaðarvörur rifnuðu auðveldlega. Íslenskir ráðamenn og fiskútflutjendur hvöttu almenning og heildsala engu að síður til að kaupa sem mest frá Spáni.

Úldnir ávextir. Líf úkraínsks almennings. Samviska þjóðar. Eru engin takmörk fyrir því sem má fórna fyrir fisk? ■

Mikið úrval af **HVÍLDARSTÓLUM** með og án rafmagns lyftibúnaði



Komið og skoðið úrvalið

**NÝFORM**

HÚSGAGNAVERSLUN

Strandgötu 24 | 220 Hafnarfjörður | Sími 565 4100 | [nyform.is](http://nyform.is)



**EFLING**  
Barátta fyrir betra lífi



**VIÐ  
ERUM  
ÓMISSANDI**

Stöndum saman í baráttunni  
fyrir betra lífi og réttlátara samfélagi.  
Gleðilegan baráttudag verkalýðsins 1. maí!



## Íþróttafólk í framboði

Gengið verður til sveitarstjórnarkosninga þann 14. maí. Fjöldmargt íþróttafólk er í framboði, allt frá þeim sem vita allt um gömul afrek upp í alheimsstjórnuna Katrínu Tönju Davíðsdóttur. Ljóst er að raddir íþróttafólks munu heyrast betur en áður, en íþróttamannvirki á Íslandi eru eins og frægt er ansi aftarlega á merinni.

benediktboas@frettabladid.is

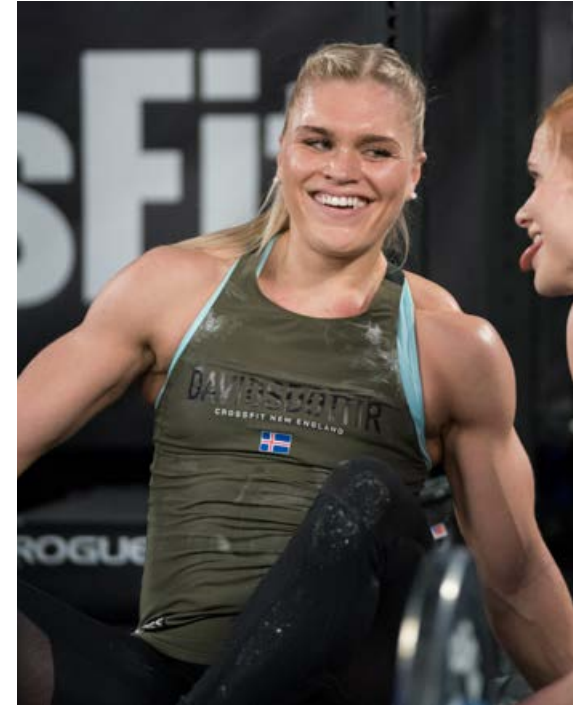


### Framsóknarflokkurinn

**Hlynur Bæringsson** fyrrverandi landsliðsfyrirliði í körfubolta og einn af okkar allra bestu íþróttamönnum síðustu tuttugu árin eða svo er í öðru sæti fyrir Framsóknarflokkinn í Garðabæ. Framsóknarflokkurinn teflir fram handboltamarkverðinum Lárusi Helga Ólafssyni í Reykjavík og Helena Ólafsdóttir, þáttastjórnandi og knattspyrnuþjálfari, situr í 26. sæti. Á Akranesi má finna fyrrum kantmanninn Ellert Jón Björnsson í áttunda sæti.

### Samfylkingin

Suðurnesin koma sterk inn með íþróttafólk fyrir Samfylkinguna. Grindvikingurinn **Alexander Veigar Þórarinnsson** situr í fimmta sæti listans í Grindavík, en hann lagði takkaskóna á hilluna í fyrra. Alexander lék alls 241 leik í deild og bikar á ferlinum og skoraði í þeim 47 mörk. Þar má einnig finna Ólöfu Helgu Pálsdóttur körfuboltaþjálfara en hún er í 10. sæti. Markvörður Keflvíkinga, Sindri Kristinn Ólafsson, er í niunda sæti í sínum heimabæ Reykjanesbæ.



### Sjálfstæðisflokkurinn

Íþróttamannvirki á Akureyri, sérstaklega þau sem snúa að knattspyrnu, hafa verið í fréttum að undanförunu en KA spilar sína heimaleiki á Dalvík fram í júní. Það er þó ýmislegt í blóma á Akureyri en til er skýrsla um uppbyggingu íþróttamannvirkja næstu 15 árin. Einn dádasti sonur Akureyrar, **Heimir Örn Arnason**, leiðir lista Sjálfstæðisflokksins í bænum en hann er hvað þekktastur fyrir afrek sín í handboltanum. Í Reykjavík er ein stærsta íþróttastjarna Íslendinga **Katrín Tanja Davíðsdóttir** í 16. sæti.

### Listi fyrir Heimaey

**Páll Magnússon**, sem lengi var orðaður við formannsembætti KSÍ, leiðir listann í Vestmannaeyjum, en í hinu þekta íslenska Eurovision-sæti, 16. sæti, situr Eiður Aron Sigurbjörnsson, fyrirliði ÍBV í fótbolta. Eiður flutti aftur til Eyja eftir veru í atvinnumennsku og í Reykjavík þar sem hann varð þrisvar sinnum Íslandsmeistari með Val. Hann er fæddur og uppalinn í Vestmannaeyjum og er af mikilli íþróttafjölskyldu. Bróðir hans Theodór er frábær hornamaður í handbolta.

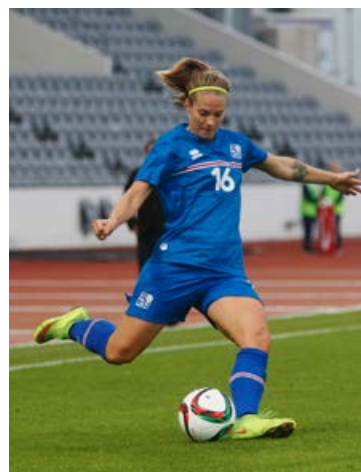
### Vinstrihreyfingin - grænt framboð

**Stefán Pálsson** fótboltasagnfræðingur er í öðru sæti listans í Reykjavík. Stefán er öllum hnútum kunnugur um fótboltasöguna og trúlega einn þekktasti stuðningsmaður Fram í fótbolta. Stefán hefur verið að koma sem gestur í eitt vinsælasta íþróttahlaðvarp landsins, Doktor Football, þar sem hann hefur verið að ausa úr skálum fróðleiks síns um gamlar keppni. Íþróttafólk með áhuga á pólitík virðist ekki leita á náðir VG því þar er ekki um auðugan íþróttagarð að gresja.



### Viðreisn

Einn af dádustu sonum FH, markvörðurinn **Daði Lárusson**, situr í 19. sæti listans í Hafnarfirði. Daði lék sinn fyrsta leik með FH árið 1992 og spilaði 441 leik á ferlinum og þrjá landsleiki. Hann varð fimm sinnum Íslandsmeistari og einu sinni bikarmeistari með FH og stóð sem klettur í markinu og varði allt sem á markið kom þegar FH varð stórveldi í fótbolta. Hann lagði hanskana á hilluna 2013 og er í dag sérfræðingur hjá Virk.



### Listi Garðabæjarlistans

Listinn státar af markadrottningunni **Hörpu Þorsteinsdóttur** og **Guðjóni Péttri Lýðssyni** í þriðja og fjórða sæti. Harpa hefur lengi látið sig pólitíkina varða og verið viðloðandi pólitíkina í Garðabæ sem og hjá KSÍ. Guðjón Pétur spilar í dag með ÍBV og er með mörg járn í eldinum þar á bæ en hann sat í sjötta sæti listans fyrir síðustu kosningar. Hann settist meðal annars í íþrótt- og tómstundaráð Garðabæjar og sé hann jafn góður stjórnmalamaður og inni á vellinum er Garðabæjarlistinn með sterka íþróttarödd.



**Jóga, slökun & sæla**  
með Auði Bjarnadóttur á Krít

13. júní í 10 nætur

10 nætur  
Flug & hótél frá  
**339.900**

SÉRFERÐ

FULLT FÆÐI INNIFALIÐ

★★★★★ HÓTEL

Farastjóri:  
**Auður Bjarnadóttir**

Heimsferðir 595 1000 www.heimsferdir.is

# OPIÐ 1. MAÍ í öllum verslunum!

Nánar á  
kronan.is



Grænn aspas í búnti

**799** kr. stk.



Toppkál, rautt / grænt

**279** kr. stk.



**Pssst ...**

Hefur þú  
prófað að grilla  
toppkál?

# Mmm ...

## Gómsætt á grillið! Kjöt eða kál?



Grillpýlsur með lauk og cheddar

**1049** kr. pk.

Verð áður 1399 kr. pk.



Smass ribeye borgarar

**637** kr. pk.

Verð áður 849 kr. pk.



Kótelettur/ grísahnakki

**1799** kr. kg

Verð áður 2398 kr. kg



BJORK@FRETABLADID.IS

## Dóttir blaðberans veit

**A**gnieszka Ewa Ziolkowska, varaformaður Eflingar, segir sögu sína í forsíðuviðtali þessa tölublaðs. Hún segir frá því hvernig hún kom hingað til lands aðeins 22 ára gömul til að heimsækja föður sinn. Hann hafði flutt hingað eftir skilnað og vann við að bera út blöð. Til að ná endum saman vann hann eins mikla yfirvinnu og hann mögulega gat og réði Agnieszka sig í starf við þrif til að aðstoða föður sinn fjárhagslega.

Síðar tók Agnieszka meiraprófið og fékk starf við að keyra strætó. Hún naut starfsins en sá fljótt hvernig starfsfólk var hlunnfarið og náði með mikilli baráttu í gegn réttlæti á nokkrum sviðum.

Agnieszka vann tvö full störf til að safna sér fyrir eigin húsnæði en hafði þó ekki efni á að kaupa á höfuðborgarsvæðinu og leitaði út fyrir það. Agnieszka hefur alltaf unnið láglounastörf og berst fyrir láglounafólk. Sá sem ekki hefur upplifað það á eigin skinni að þurfa að vinna tvö full störf til að ná endum saman og mögulega þaki yfir höfuð veit nefnilega ekki hvað það er. Dóttir blaðberans sem flutti frá Póllandi í von um betra líf veit það. Of vel. ■



Dóttir blaðberans sem flutti frá Póllandi í von um betra líf veit það. Of vel.

## Við mælum með

### Saltfiskhátið á Tapas-barnum

Það er saltfiskhátið á Tapas-barnum í miðborginni um helgina – og enginn annar en Sigi Hall sem fer fyrir krásunum, sem eru að hætti nágrannaþjóðanna suður á sólarströndum Evrópu, en óhætt er að segja að fáir íslenskir kokkar, ef nokkrir, kunna betur lagið á saltfiskrétunum af þeim slóðum. Sigi bara kann þetta, alla leið.



### Tilveran Restaurant

Óhætt er að mæla með veitingastaðnum Tilverunni á Linnetsstíg í miðbæ Hafnarfjarðar. Fiskurinn er góður og pastað ekki síðra. Sérstaklega tagliatelle með hvítlauksristaða humrinum og rjómasósunni, sem hreinlega bráðnar í munnum. Fyrir utan matinn sjálfan þá er staðurinn einstaklega notalegur og sjarmerandi og myndir af gamla Hafnarfirði uppi um alla vegg. Krakarnir kunna líka einstaklega vel að meta Tilveruna. ■



Hákon Örn og Jóhann Gunnar munu sjá til þess að gestir upplifi gömlu góðu tímana á Borginni. FRÉTTABLAÐIÐ/ADSEND

## Glittir í gömlu góðu tímana

Nú um helgina opnar veitingastaðurinn á Hótel Borg á ný og það í nýrri mynd, sem samt er þó ekki svo ný enda horfið aftur til gullaldarára Borgarinnar í stemmningu.

bjork@frettabladid.is

**H**ákon Már Örvarsson fer fyrir eldhúsinu á Restaurant Borg en Hákon er reyndur matreiðslumaður og hefur til að mynda starfað á veitingastöðunum Hótel Holti og Vox og unnið til Bocuse d'Or verðlauna sem þykja hin virtustu í veitingageiranum. Honum við hlið eru hjónin Jóhann Gunnar Arnarsson, fyrrum bryti á Bessastöðum og Kristín Ólafsdóttir. „Hugmyndin er að færa veitingastaðinn á Borginni nær uppruna sínum, koma húsinu aftur heim til sín í innréttingum og stíl. Það glittir þannig í gömlu góða tímana, gullaldarára Borgarinnar,“ segir Hákon.

### Stór veglegur bar

„Hið eiginlega veitingahús er í fremri salnum sem snýr að Austurvelli, Pálmasal. Svo hefur verið innréttaður stór veglegur bar með barstólum sem skilur að Gyllta salinn sem er leigður út fyrir einkasamkvæmi, og veitingastaðinn. Þar er jafnframt lítið svið þar sem hægt verður að vera með einhverjar uppákomur í framtíðinni.“

„Við erum búin að setja upp skilrúm sem voru hluti af innréttingum



Hákon Örn segir ætlunina að heiðra langa og farsæla veitingasögu hússins með klassískum og tímalausum réttum. FRÉTTABLAÐIÐ/ADSEND



Dekkað upp á gamla mátann með Borgarsilfrinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

áður og það er búið að færa salinn í það form sem var fyrir tugum ára. Þetta er aftur orðið klassískt og tímalaust.“

### Heiðra veitingasögu hússins

Hákon segir þjónustuna og matseðilinn jafnframt bera þessi klassísku og tímalaus merki. „Á matseðlinum má finna rétti eins og piparsteik, tournado rossini og rækjukokteíl sem aðeins er búið að færa nær nútímanum, með okkar hætti. Við viljum þannig heiðra veitingasögu hússins og reyna að endurspeglar fortíðina í okkar daglegu störfum við að matreiða og þjóna. Það er svolítið glæsilegt að koma á Hótel Borg,“ segir hann að lokum. ■

## Í vikulokin

## Við þurfum ekki að leita langt yfir skammt



Ólafur Arnarson

Íslenska vorið er komið. Myrkrið vikur nú ódfloga fyrir sumarbirthunni og lóan syngur fyrir okkur á ný.

Fram undan er íslenska sumarið, eitthvert yndislegasta fyrirbæri sem heimurinn hefur upp á að bjóða.

Í tilefni sumardagsins fyrsta í síðustu viku bað Fréttablaðið valinkunna spekinga að spá fyrir um sumarveðrið.

Sumarið verður milt og sólríkt þótt sólin verði líkast til sjaldséðust á suðvesturhorninu. Ekkert nýtt þar.

Austan- og norðanlands gælir sólin við bændur og búalíf. Einnig ber svo við að Vestfirðir munu njóta sólarinnar ríkulega í sumar gangi spár eftir.

Síðustu tvö sumur höfum við Íslendingar ferðast innanlands – annað hefur vart verið í boði. Margir hafa verið að kynna landinu sínu upp á nýtt. Sumir í fyrsta sinn.

Þó að við getum aftur ferðast til útlanda þurfum við ekki að hætta að heimsækja okkar eigið land.

Ekki er það að ástæðulausu að erlendir ferðamenn flykkjast til Íslands á hverju ári. Nú, þegar sér vonandi fyrir endann á Covid, eru þeir komnir aftur.

Ísland er nefnilega einn eftirsóknarverðasti áfangastaður í heimi. Við sem erum svo heppin að búa í þessu fallega landi þurfum ekki að leita langt yfir skammt þegar kemur að ferðalögum.

Íbúar höfuðborgarsvæðisins þurfa ekki að örvænta þótt færustu



**Margir hafa verið að kynna landinu sínu upp á nýtt.**

sérfræðingar spái blautu sumri. Við getum ákveðið að elta sólina á suðlægar slóðir.

Við getum líka ákveðið að elta sólina hér heima. Bæjarferð til Akureyrar, Egilsstaða eða Ísafjarðar getur jafnast fyllilega á við borgarferð til Parísar, Madrid eða Rómur.

Íslenska sumarið fáum við bara hér á Íslandi. Heimsborgirnar státa ekki af ferska andrúmsloftinu, kyrrðinni og miðnætursólinni sem gnægð er af á eyjunni okkar kærur. ■



# ER EKKI BARA BEST AÐ VANDA SIG?

Viðreisn var stofnuð með það að leiðarljósi að auka **heiðarleika** og **gegnæi** í stjórnámálum. Sýna **ábyrgð** og **vanda til verka** þegar farið er með eignir almennings. Berjast fyrir frjálslindum umbótum og gæta að **hagsmunum allra** en ekki bara sumra.

Að kjósa er að veita stjórnmalafólki völd til að stýra sveitarfélaginu þínu. Þar þarf fólk sem setur almannahagsmuni í fyrsta sæti og mun vinna fyrir þig. Það er stefna Viðreisnar alltaf, alls staðar.

## FORYSTUFÓLK VIÐREISNAR OG SAMSTARFSFLOKKA 2022



Dórdís Lóa, Reykjavík



Sara Dögg, Garðabæ



Jón Ingi, Hafnarfirði



Theodóra, Kópavogi



Lovísa, Mosfellsbæ



Karl Pétur, Seltjarnarnesi



Bjarney, Borgarbyggð



Gylfi, Ísafirði



Axel, Árborg



Agnieszka varaformaður Eflingar segir stóra áfallið hafa komið strax á fyrsta fundi hennar með Sólveigu Önnu formanni og Viðari Þorsteinssyni, þáverandi framkvæmdastjóra.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Agnieszka Ewa Ziolkowska, varaformaður Eflingar, hefur alltaf unnið lágláunastörf og brennur fyrir málefnum síns fólks. Því situr hún enn sem fastast í óbærilegu vinnuumhverfi þar sem ítrekað hefur verið reynt að bola henni út.

Þann 12. apríl síðastliðinn fékk Agnieszka uppsagnarbréf frá stjórn Eflingar rétt eins og aðrir 40 starfsmenn verkalýðsfélagsins. Eins og formaðurinn, Sólveig Anna Jónsdóttir, er Agnieszka í launuðu skrifstofustarfi sem varaformaður, en endir verður bundinn á það starf að sex mánaða uppsagnarfresti liðnum. Uppsögn hennar og annarra starfsmanna verkalýðsfélagsins tekur gildi nú um helgina, nánar tiltekið 1. maí, á sjálfum baráttudegi verkalýðsins.

Agnieszka mætir þó keik til vinnu, reyndar er hún í veikindaleyfi þessa dagana sem hún tengir beint við álag undanfarinna mánaða. En á meðan á brottþvari Sólveigar Önnu úr formannsstöli stóð, var Agnieszka starfandi formaður og að hennar sögn, hart sótt að henni af þá fyrrum formanni. En Agnieszku er baráttan augljóslega í blóð borin og réttlætiskennin rík.

#### Heillaðist af viðmóti Íslendinga

Það var í starfi hennar sem strætóbílstjóra Kynnisferða sem hún gat ekki látið óréttlæti það sem starfsmenn urðu fyrir, hjá líða. Hún barðist fyrir leiðréttingum – og fékk þær í gegn. Í þeirri baráttu var hún tíður gestur á skrifstofu Eflingar sem síðar varð til þess að Sólveig Anna falaðist eftir því að hún byði sig fram við sína hlið.

„Það eru 15 ár síðan ég kom fyrst til Íslands en upphaflega var það til að heimsækja föður minn sem var farinn að sakna mín,“ segir Agnieszka sem kom hingað 22 ára, en faðir hennar hafði flutt hingað til lands í kjölfar skilnaðar foreldra



Björk  
Eiðsdóttir  
bjork  
@frettabladid.is

## Réðust á okkur innan frá

hennar og vann við að bera út blóð. „Hann bað mig að aðstoða sig við útburðinn enda vann hann mikla yfirvinnu, dagblaðapokarnir voru hins vegar gríðarlega þungir og ég ákvað því að aðstoða hann á annan hátt.“

Agnieszka réði sig þá til starfa við þrif í Kringlunni fyrir hreingerningafyrirtækið ISS, nú Dagar.

„Þannig gat ég hjálpað honum fjárhagslega án þess að bera út blóðin.“

Fólkið sem Agnieszka kynntist í gegnum starf sitt varð til þess að hún ákvað að ilengjast. „Viðmótið kom mér á óvart en fólk hagaði sér mikið meira eins og ég sjálf hefði gert, það tók mér vel og varð til þess að ég hugsaði með mér að hér vildi ég búa.“

Agnieszka hafði ráðgert að vinna hér í smá tíma til að safna fyrir útborgun í hús í Póllandi en eftir tvo mánuði vildi hún ekki snúa aftur.

Hún vann ýmis konar verkamannastörf, við þrif, í fiski og við að bera út blóð. En eftir að hafa verið án atvinnu um hríð ákvað hún að taka málin í sínar hendur og fara bæði á íslenskunámskeið og læra til meiraprófs. Í framhaldi fékk hún starf sem strætóbílstjóri á leiðum Kynnisferða í Reykjavík.

„Mér fannst starfið skemmtilegt þó það hafi stundum verið krefjandi. Ekki síst þegar fólk kom um borð, þreytt eftir langan vinnu- eða skóladag og tók það út á bílstjóranum,“ segir hún.

#### Það var verið að svindla á okkur

Þegar Agnieszka svo fór að skoða kjarasamninga starfsmanna í kjölfar þess að hún var víða pottur brotinn.

„Það var verið að svindla á okkur. Sem dæmi má nefna að við unnum á þeim tíma á níu klukkustunda vöktum. Veikindadagar voru þó

ekki taldir sem einn dagur heldur 1.1 dagur. Þetta olli miklum vandræðum enda kláruðust veikindadagarnir hratt ef fólk varð veikt í einhvern tíma. Eins fékk starfsfólk ekki greitt aukaálag fyrir vinnu á rauðum dögum.“

Agnieszka fór að reikna hversu mikið fyrirtækið sparaði á þessum vanefndum og segist hafa áttað sig á að líklega yrði hún rekin fyrir að fara að vasast í þessu.

„Þá var mér ráðlagt að fá mig kosna sem trúnaðarmann og fékk ég meirihlutastuðning til þess. Mér tókst að fá nokkur málefni í gegn en þetta var löng baráttu.“

Agnieszka ók strætó í fimm ár og segir að á þeim tíma hafi meirihluti bílstjóra verið íslenskir. „Það var áberandi að erlent starfsfólk kannaði rétt sinn til hlitar því það þekkti ekki íslenskar reglur.“ sömu sögunum var þó ekki að segja um íslenska samstarfsmenn þeirra. „Íslendingarnir sögðu rauða daga greidda svo mig grunaði að aðeins væri verið að greiða Íslendingunum. En þegar ég fór að skoða málið kom í ljós að enginn fékk greitt, hvorki íslenskir né erlendir starfsmenn.“

#### Efaðist um framboðið

Agnieszka vakti athygli innan Eflingar fyrir framgang sinn, bæði fyrir hönd strætóbílstjóra og starfsfólks í þrifum en í báðum störfum var hún sífellt að sjá misfellur á launaseðlum.

„Árið 2019 var ég í stöðugu sambandi við verkalýðsfélagið enda einn skipuleggjandi verkfalls strætóbílstjóra Kynnisferða í upphafi ársins. Í framhaldi var ég hvött til að bjóða mig fram sem varaformaður Eflingar.“

Hún segist upphaflega hafa verið efins.

„Móðurmál mitt er ekki einu sinni enska, heldur pólska, á eftir



Ég útskrifaðist af fæðingardeildinni klukkan þrjú þann dag og ætlaði að mæta á fund klukkan sex en eiginmaður minn bannaði mér það.

henni kemur enska og ég var enn að læra íslensku. Ég óttaðist því að ég gæti ekki tekið fullan þátt, en það var aldrei vandamál því ég var þá þegar fær um að lesa íslensku. Í raun lærði ég mest í íslensku á því að þýða kjarasamninga,“ segir hún og hlær.

Tvö framboð voru til varaformanns og var það niðurstaða trúnaðarráðs að Agnieszka tæki við embættinu sem hún og gerði í maí 2019 og varð þar með fyrsta konan af erlendum uppruna til að gegna stöðunni.

#### Ég var kosin því Sólveig vildi mig

„Ég var kosin því Sólveig vildi mig, ég geri mér fulla grein fyrir því. Við þekktumst þó ekkert fyrir. Þegar ég kaus B-listann árið 2018 gerði ég það ekki vegna Sólveigar heldur vegna fjölmargra erlendra nafna á listanum. Ég vildi aukin áhrif erlendra aðila í félaginu enda meirihluti félagsmanna af erlendu bergi brotnir. Það var því góð ákvörðun hjá henni að raða svo mörgum erlendum aðilum með sér í kosningunum árið 2018.“

Það var þó verra, að síðar ákvað hún að losa sig við þetta fólk.“

Eftir kjörið til varaformanns hóf Agnieszka ekki störf undir eins enda var hún enn í fæðingarorlofi. „Sonur minn fæddist þann 31. janúar 2019. Kosningarnar voru í mars og ég ætlaði að taka sex mánaða fæðingarorlof. Eftir kjörið lagði ég til að maðurinn minn tæki við af mér í orlofi og ég tæki mér þannig aðeins þrjú mánuði. En Sólveig sá enga ástæðu til þess og fannst betra að ég væri heima fram í ágúst.“

Agnieszka mætti þó á alla stjórnarfundum. „Ég mætti í raun á alla fundi og viðburði Eflingar og ætlaði meira að segja á fund sem var auglýstur þann 31. janúar, sama dag og sonur minn fæddist. Ég útskrifaðist af fæðingardeildinni klukkan þrjú þann dag og ætlaði að mæta á fund klukkan sex en eiginmaður minn bannaði mér það,“ segir hún og »



# SJÚKRALIÐAR

TIL HAMINGJU MEÐ

BARÁTTUDAG

LAUNAFÓLKS



» hlær. „Ég var tilbúin til að gefa mig alla í starfið.“

### Fyrsti fundurinn áfall

Stóra áfallið kom strax á fyrsta fundinum í ágúst.

„Ég sat þá fund með Sólveigu Önnu og Viðari Þorsteinssyni, framkvæmdastjóra félagsins, og umræðuefni þeirra var hvernig þau ættu að losa sig við Önnu Marjan-kowska úr stjórn,“ segir Agnieszka en Anna hafði einmitt verið eitt nafnanna sem hún hafði sjálf kosið. „Þau sögðu mér að ég yrði að styðja þau í að hvetja Önnu til að segja sig frá stjórninni. Sólveig réðist á hana á næsta stjórnarfund og hafði hvatt aðra meðlimi stjórnar til að gera það sama. Þetta var hræðilegt og ég grét yfir þessu.“

En hver var raunveruleg ástæða þess að Sólveig vildi losna við Önnu? „Hún spurði réttu spurninganna. Það sama kom síðar fyrir Jamie McQuilkin sem árið 2020 var sá eini úr stjórn sem ekki var boðin áframhaldandi seta. Ég var látin tilkynna honum þessa ákvörðun þó að ég væri ósammála henni.“

Þetta var fólkið sem sannfærði mig um að kjósa B-listann og mér leið ömurlega yfir brotthvarfi þeirra. Sólveig lofaði að í stað þeirra kæmu aðrir erlendir aðilar en það ætlaði hún aldrei að efna. Sem dæmi þá er Michael Bragi Whalley, sem kom inn í stjórnina, Íslendingur og hefur búið hér alla sína tíð. Það er bara nafn hans sem er erlent, ekkert annað.“

### Sökuð um einelti

Agnieszka segir Sólveigu í framhaldi hafa raðað í kringum sig fólki sem studdi hennar ákvarðanir í einu og öllu, svokölluð já-fólki. „Ég fann þetta á eigin skinni. Eftir tvo mánuði í starfi á skrifstofunni tilkynnti hún mér að ég hefði verið sökuð um einelti. Ég fékk aldrei að heyra hvað ég átti að hafa gert. Mér var bara sagt að kvörtun hefði borist. Allir í kjaramáladeildinni þar sem ég og sá aðili sem átti að hafa kvartað, störfuðum, fengu að vita um kvörtunina en ég fékk engar nánari upplýsingar. Sólveig og Viðar áttu leynifundi án mín um málið og komust að þeirri niðurstöðu að ég væri sek og fengi framvegis hvorki að sitja fundi deildarinnar né taka þátt í starfsemi.“

Agnieszka segist hafa furðað sig á ásökuninni enda alltaf átt í góðum samskiptum við aðilann sem kvörtunin var sögð frá. „Þegar ég svo spurði hana beint sagðist hún aldrei hafa kvartað yfir mér. Það var yfirmaður hennar sem hafði lagt fram kvörtunina fyrir hennar hönd og sá viðurkenndi síðar fyrir mér að þetta hefði verið uppspuni til að ýta mér til hliðar. Ég var í miklu áfalli og fékk engin svör og úr varð að við þaðum sáttameðferð hjá Streituskóla Forvarna. Á meðan á því stóð mátti ég hvorki útskýra mína hlið fyrir samstarfsfólki mínu né taka þátt í starfinu.“

### Bolað út af fundum

Agnieszka segir það hafa komið sér á óvart að til sáttamiðlunarinnar mætti ekki aðilinn sem hafði kvartað heldur yfirmaður hennar, manneskjan sem seinna viðurkenndi fyrir henni að þetta hefði allt verið uppspuni frá rötum.

„Niðurstaðan var í algjörrri þversögn við það sem Sólveig og Viðar höfðu ákveðið. Sérfræðingarnir sögðu best að ég fengi svigrúm til að tjá mína hlið á fundi. Þegar Sólveig og Viðar fengu skýrsluna frá Streituskólanum sagði Sólveig hana kjaftæði og hún ætlaði ekki að fylgja henni. Hún sagði einu mögulegu lausn vandans vera að ég drægi mig algjörlega í hlé frá deildinni og sæti enga fundi.“

Agnieszka segist hafa sent Sólveigu tölvupóst þann 30. september 2019, þar sem hún kvartaði yfir framkomu hennar sem kæmi í veg fyrir að hún gæti unnið vinnu sína,



**Sólveig og Viðar áttu leynifundi án mín um málið og komust að þeirri niðurstöðu að ég væri sek og fengi framvegis ekki að sitja fundi deildarinnar né taka þátt í starfsemi.**

en einn hluti starfsins var vinnustaðaefntirlit.

„Ég sagði jafnframt að fólk óttadist að vera sagt upp og jafnvel þyrftum við aðstoð vinnustaðasálfræðings. Ég sagðist upplifa mig sem fórnarlamb þeirra aðstæðna sem hún hefði skapað og það sem hún væri að gera mér væri ekkert annað en einelti,“ og segir engin viðbrögð hafa verið við þessum umkvörtunum.

Sólveig vildi að Agnieszka drægi sig algjörlega út úr kjaramáladeildinni þar sem yfirmaðurinn hafði kvartað. Sjálf segir Agnieszka samstarf þeirra tveggja hafa gengið vel enda yfirmaðurinn áttá sig á mikilvægi Agnieszku þegar kom að samskiptum við erlenda félag.

„En þá ákváðu Sólveig og Viðar að losa sig við hana.“

### Hún vill stjórna öllu sem gerist

Sjálf segist Agnieszka snemma hafa lært að koma sér ekki í meiri vandræði.

„Ég þurfti að fá samþykki frá Sólveigu fyrir öllu sem ég gerði, áður en ég brást við nokkru. Ef ég fékk ekki samþykki frá henni þá reiddist hún undir eins. Hún vill stjórna öllu sem gerist á skrifstofunni. Með því að gera þetta gat ég enn hjálpað erlendum félögum okkar, en allt tók mikið lengri tíma en nauðsyn var.“

Vanda Agnieszku lauk þó ekki með þessum lærdómi.

„Í lok október 2020, var ég kölluð á fund með Sólveigu.“ Fundurinn var á sama tíma og boðað hafði verið til langþráðs fundar til að fara yfir stöðuna á vefsíðu Eflingar sem þá var í vinnslu.

Agnieszka segist hafa, í upphafi árs 2019, þegar hún heyrði af vinnslu síðunnar, boðið fram aðstoð sína enda menntuð rafeindataeknir með sérhæfingu í rekstri tölvukerfa. „Mér þótti undarlegt hversu langan tíma hönnun síðunnar hafði tekið og vildi vera inni í málum og meta þannig hvort verið væri að ofrukka fyrir vinnuna. Eftir þetta var ekki talað frekar um vefsíðugerðina í kringum mig. Eða þar til kom að tæðum fundi árið 2020 sem ég komst ekki á – því Sólveig boðaði mig á fund með sér á sama tíma og lagði hart að mér að mæta, sem ég gerði.“

### Á þeim fundi hótaði hún mér

Á þeim fundi hótaði hún mér og sagðist vera að íhuga stöðu mína, hvort ég væri rétta manneskjan í að sinna starfinu,“ segir hún og bendir á að þetta hafi verið rétt áður en uppstillingarnefnd ákvað hverjir væru á A-lista í komandi kosningum.

„Hún gaf mér afarkosti: Að taka tilboði hennar eða verkalýðshreyfingin væri ekki fyrir mig. Hún útlitáði aftur á móti ekki tilboðið. Ég var niðurlægð og brotnaði saman. Ég fékk engar skýringar á þessari andúð og það var erfitt fyrir mig að átta mig á því hvað væri um að vera - enda höfðum við fram að þessu átt ágætis samskipti.“

Agnieszka reyndi að átta sig á stöðunni og skrifaði framkomu Sólveigar á mikið álag sem hún



**Þegar Sólveig og Viðar fengu skýrsluna frá Streituskólanum sagði Sólveig hana kjaftæði og hún ætlaði ekki að fylgja henni.**

var undir. „Í upphafi 2020 var hún í samningaviðræðum við Reykjavíkurborg og í framhaldi féll móðir hennar frá.“

Agnieszka ákvað í framhaldi að halda öllum samskiptum þeirra tveggja um málefnið til haga í tölvupóstum sem hún á enn. „Hennar tillaga var breyting á starfslýsingu minni. Í stað þess að vera í fullu starfi sem varaformaður, yrði ég í hálfu starfi sem varaformaður og hálfu starfi í vinnustaðaefntirliti. Þessu fylgdi að ég yrði fjarlægð af sviðsstjórafundum. Þannig yrði ég ekki aðili að umræðum um ýmis mál, meðal annars óánægju með rekstur skrifstofunnar.“

### Ég var útilokuð

Agnieszka bendir á að 52 prósent féлага Eflingar séu erlendir og 22 prósent pólskir. „Ég spurði Sólveigu hvers vegna henni væri svo í mun að fjarlægja eina hátt setta erlenda starfsmanninn í stjórnunarstöðu innan félagsins. Í stað þess að svara spurningunni bauð hún mér að sitja þriðja hvern fund. Hugmyndin var svo fáránleg að ég tók henni. Þetta olli ýmsum vanda eins og þegar atkvæðagreiðslur fóru fram á fundum hafði ég ekki tekið þátt í umræðum um málefnið. Ég vissi ekki hvað var um að vera. Ég var útilokuð.“

Það var ýmislegt við stjórnarhætti Sólveigar sem snemma hringdi viðvörunarbjöllum hjá Agnieszku. Eitt var það að framkvæmdastjórinn

Viðar sat alla stjórnarfund og þar með varð ómögulegt að eiga samtál um störf hans.

„Hann tók yfir fundargerðarskráningu á einhverjum tímamarki. Áður var starfsmaður sem skræði hana en svo urðu einhver vandræði í kringum það enda Sólveig mjög dugleg að eignast óvini. Starfsmanninum var því sparkað út og Viðar tók yfir fundargerðina. Hann ákvað því hvernig allt væri orðað og Sólveig las yfir. Svo fórum við að fá fundargerðirnar seint til samþykkis og það er erfitt að muna hvað gerðist á fundi fyrir nokkrum mánuðum síðan.“

Þegar Sólveig svo lagði fram tillögu að lagabreytingum nuna fyrir aðalfund var það til að ná algjörrri stjórn. Með tillögunni vildi hún losna við bæði ritara og gjaldkera úr stjórn. Gjaldkeri stjórnar hefur vissulega ekki mikil völd enda félagið jafnframt með bókara ritari stjórnar þarf að samþykka allar fundargerðir. Í annarri tillögu lagði Sólveig til að sú skylda ritara væri afnumin en í stað þess myndi formaður undirrita. Þannig væri hún ein með fullkomni vald – sem er stórhættulegt.“

### Markmiðið alltaf að stjórna ein

Agnieszka segist upphaflega hafa stutt Sólveigu Önnu enda talið hana vilja vinna fyrir láglaunafólk. „En ég á erfitt með að setja fingur á það hvenær þessi undarlega hegðun hennar byrjar. Mögulega »

Agnieszka starfaði sem strætóbilstjóri í fimm ár og vakti athygli fyrir baráttu sína fyrir kjörum starfsmanna.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
VALLI

# GOÐSÖGNIN RAFMÖGNUM

JEEP® WRANGLER RUBICON 4Xe

4X<sup>e</sup>  
PLUG-IN HYBRID

5

ÁRA ÁBYRGÐ

8

ÁRA ÁBYRGÐ Á  
DRIFRAFHLÖÐUNNI

PLUG-IN HYBRID



## NÝ ÆVINTÝRI MEÐ JEEP® WRANGLER

Jeep® Wrangler Rubicon, goðsögnin rafmagnaða, hefur svo sannarlega slegið í gegn og sannað gildi sitt við íslenskar aðstæður.

Þessi kraftmikli jeppi er nú fánlegur sem Plug-In Hybrid með einstökum drifbúnaði og hlaðinn tækninýjungum. Alvöru fjórhjóladrif fyrir ferðir sem krefjast alvöru jeppa.

EIGUM BÍLA TIL  
AFHENDINGAR STRAX!

Bjóðum upp á 35", 37"  
og 40" breytingar

 ISBAND

ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 590 2300 • ISBAND.IS • JEEP.IS  
OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16



» var hún alltaf svona. Markmið hennar hefur alltaf verið að stjórna ein og hún vill ekki að fólk spyrji spurninga.

Þegar kosið var um hópuppsögnina spurði B-listinn engra spurninga. Samkvæmt fundarsköpum á að kynna málefni á einum fundi og greiða atkvæði um það á öðrum, sú regla var ekki virt og atkvæðagreiðsla fór fram á sama fundi og við fyrst heyrðum um hópuppsagnirnar.

Eins eigum við að fá dagskrá fundar fyrir fram sem við fengum ekki. Þarna virti hún ekki fundarsköp en þegar 500 meðlimir fóru fram á að kallað væri til fundar sá hún ekki ástæðu til að verða við því. Það er ekkert í lögum Eflingar sem kemur í veg fyrir að boðað sé til fundar með stuttum fyrirvara ef um aðkallandi málefni er að ræða, það er bara í fundarsköpunum og skyndilega ákvað Sólveig að virða þau.

#### Vildi róa andrúmsloftið

Í nóvember síðastliðnum sagði Sólveig Anna af sér sem formaður Eflingar og sagði í yfirlýsingu starfsfólk félagsins hafa hrakið sig úr starfi. Í framhaldi sendi starfsfólkið frá sér tilkynningu þar sem kom fram að það hafi ekki verið vilji þeirra að Sólveig segði af sér heldur hafi þau vonast til þess hægt væri að leysa vandann í samvinnu við yfirmenn.

Tilkynnt var stuttu síðar að Agnieszka tæki við af Sólveigu en kosningar færu fram í mars. Eins var tekið fram að stjórn Eflingar myndi ekki veita viðtöl um ágreining þann sem uppi hefði verið innan félagsins undanfarið.

„Vegna stöðugra árása fjölmiðla vildi ég róa andrúmsloftið og átta mig á því hvað væri í raun um að vera. Þetta var allt mjög undarleg ákvörðun af Sólveigar hálfu enda höfðu allir stjórnarmeðlimir reynt að telja hana af því að segja af sér. Þetta var mjög heimskuleg ákvörðun.“

#### Hún vildi ná fram hefndum

Hennar rök voru að hún væri að fá hótanir frá starfsmanni, en aldrei tilkynnti hún lögreglu um þessar hótanir. Þetta var allt mjög óljóst. Í mínum huga vildi hún bara ná fram hefndum enda hafði hún gefið starfsfólki afarkosti og boðið þeim að bera til baka ályktun trúnaðarmanna eða að öðrum kosti myndi hún segja af sér. Starfsmenn ákváðu að standa við yfirlýsinguna. Þau voru ekki að biðja um mikið, þau vildu einfaldlega fá fund án sviðsstjóra til að ræða stöðuna sem upp var komin.“

Agnieszka lýsir erfiðum samskiptum á skrifstofunni og segir framkvæmdastjórn þar ekki undanskilinn.

„Viðar var erfiður í samskiptum og oft þegar ég reyndi að tala við hann lét hann sem hann skildi mig ekki. Ég á yfirleitt ekki erfitt með að tjá mig og flestir skilja hvað ég á við en hann hagaði sér alltaf á þennan hátt. Ég veit ekki hvort þetta var vegna þess að ég er kona eða vegna þess að ég er erlend kona eða þar sem hann er menntaðri en ég. Kannski blanda af þessu öllu.“

Agnieszka segir Sólveigu hafa tilkynnt sér að hún ætlaði að segja af sér.

„Hún sagðist ætla að koma aftur og hreinsa almennilega til.“

Hún segist af þessum ástæðum ekki hafa viljað ræða við fjölmiðla í upphafi. „Ég vildi bara að verkalýðsfélagið væri starfhæft. Efling er mér alltaf efst í hjarta, sama hver er þar við völd.“

Agnieszka segir Sólveigu hafa farið fram á það við hana eftir að hún hætti, að fá að sitja fundi trúnaðarráðs. „Ég ræddi við lögmennt félagsins sem sögðu hana ekki mega sitja fundi enda væri hún ekki lengur í stjórn. Þeir einu sem gætu boðið henni að sitja fund trúnaðarráðs væri sjálftrúnaðarráðið. En



Agnieszka segir hjarta sitt slá fyrir Eflingu og láglaunafólk enda alltaf verið láglaunamanneskja sjálf. „Ég hef alltaf verið láglaunamanneskja, ég veit að þetta starf er tímabundið og ég veit að ég verð aftur láglaunamanneskja.“

FRÉTTABLAÐIÐ/  
VALLI



**En ég á erfitt með að setja fingur á það hvenær þessi undarlega hegðun hennar byrjar. Mögulega var hún alltaf svona.**

skyldu sem varaformaður auk þess sem ég þyrfti að leysa Sólveigu af kæmi til þess. Hvernig á ég að gera það ef ég ræð mig aftur sem strætóbílstjóra? Skilja strætóinn eftir á miðri götu og taka við af henni? Það er af þessum ástæðum sem útbúið var starf á skrifstofunni fyrir formann og varaformann.

Varðandi allar þessar uppsagnir þá held ég að hún vilji ekki hafa fólk í kringum sig sem veit hvað hún hefur verið að gera. Til að mynda fann ég fyrir tilviljun út að vinur hennar, Andri Sigurðsson, fékk greiddar 23 milljónir fyrir gerð vefsíðunnar. Mér fannst upphæðin undarlega há og fór að spyrja spurninga innanhúss. Þar með lak fréttin til fjölmiðla. Þegar ég svo skoðaði fundargerðir hafði það aldrei verið samþykkt að ráða fyrirtæki hans. En eins og Sólveig sagði við mig á erfiðum fundi okkar 2020: Sannleikurinn skiptir engu – þetta er pólitík.“

#### Orka mín á að fara í annað

Aðspurð um næstu mánuði segist Agnieszka harðákveðin í að halda áfram baráttunni fyrir félagsmenn. „Ég er reiðust yfir því að svo mikil orka fari í baráttu við Sólveigu, orka mín á að fara í annað.“

Ég held áfram alla vega fram að kosningum í mars á næsta ári. Ég mun mæta á skrifstofuna um leið og heilsa mín leyfir en ónæmiskerfi mitt hrundi á dögnum enda hef ég verið undir miklu álagi og þurft að þola stöðugar árásir undanfarna fimm mánuði.“

Aðspurð hvaðan baráttuandinn komi segist Agnieszka alltaf viljað berjast fyrir þá sem minna mega sín. „Faðir minn var reyndar formaður verkalýðsfélags í Póllandi árum saman svo kannski kemur þetta frá honum,“ segir hún í léttum tón.

Hún segir föðurinn sem hún elti hingað til lands aftur fluttan til Póllands. „Hann lenti í vinnuslysi árið 2013 og var í kjölfarið sagt upp blaðburðarstarfinu. Hann gat ekki lifað hér án launa og flutti í kjölfarið aftur til Póllands og ég hélt honum uppi um tíma. Nú hefur honum tekist að finna vinnu.“

#### Vann tvö full störf

Agnieszka kynntist eiginmanni sínum, Krzysztof, sem einnig er frá Póllandi, hér á landi árið 2010 og tóku þau upp samband nokkrum árum síðar. Þau eiga tvö börn, þriggja og fjögurra og hálfis ár svo það er stutt á milli og segir Agnieszka eiginmann sinn hafa borið hitann og þungann af uppeldinu undanfarið. „Ég hef unnið til ellefu ansi mörg kvöld og margar helgar. En ég hef þó ekki verið að rukka yfirvinnu fyrir þetta. Ólíkt Sólveigu og Viðari.“

Eftir slæma reynslu af leigumarkaðnum í Reykjavík tókst Agnieszku að kaupa sér íbúð í nágrannabæjarfélagi. „Til að safna fyrir íbúðinni vann ég í tveimur fullum störfum. Ég veit að ég var heppin að ná að kaupa mér íbúð. En ég vann fyrir henni og ég vann fyrir henni sem strætóbílstjóri. Ég hef alltaf verið láglaunamanneskja, ég veit að þetta starf er tímabundið og ég veit að ég verð aftur láglaunamanneskja.“ ■



**Þannig væri hún ein með fullkomið vald – sem er stórhættulegt.**

hún pressaði á mig, og ég bað hana að bíða og ég myndi láta hana vita ákvörðun ráðsins. Áður en það tókst dró hún beiðnina til baka. Hún fór þá að nota sitt fólk eins og Daníel Örn Arnarsson.“

#### Fólk Sólveigar eyðilagði fundafrið

Agnieszka segir fundi trúnaðarráðs í framhaldi hafa orðið óskilvirka enda hafi ein ónefnd manneskja, sem hafi verið í beinu sambandi við Viðar, truflað fundi með sífelldum tillögum. „Þessi manneskja var hávær og við bættist að mágkona Sólveigar er einnig í ráðinu. Þetta fólk truflaði fundi eins og mögulegt var,“ segir Agnieszka sem lýsir ástandinu sem óbærilegu.

Einn versti fundurinn fór fram á Zoom vegna samkomutakmarkana en þar segir Agnieszka vanann hafa verið að einn talaði í einu en á þessum fundi óskraði hver ofan í annan. „Það er sérlega erfitt þegar einnig þarf að nota þýðingarbjonustu. Spjallgluggar opnuðust í sífellu með persónulegum ásökunum um fólk sem var fjarstätt. Þetta var klikkaður fundur og þarna íhugaði ég að segja af mér. Fólk Sólveigar ætlaði augljóslega ekki að leyfa okkur að ná fram eðlilegum fundarstörfum.“

#### Alltaf sama fólk með árásir

Agnieszka segist daginn eftir fundinn hafa áttað sig á því að lætin hafi aðeins komið frá litlum hópi og hringt nokkur simtöl í meðlimi trúnaðarráðsins.

„Ég spurði hvort Viðar hefði haft samband við þau fyrir fundinn og svarið var alltaf jákvætt. Hann var að leita að fólk til að styðja Sólveigu sama hvað og einfaldlega trufla fundinn eins og kostur væri. Markmið hennar var að sýna að útlendingurinn gæti ekki haldið utan um félagið. Þannig réðust þau á okkur innan frá – svo hún gæti sýnt fram

á að hún ein gæti haldið félaginu gangandi. Þetta hélt áfram á næstu fundum og það var alltaf sama fólk sem var með árásir og læti.“

#### Hvers vegna hættirðu ekki?

„Ég áttaði mig þarna á því að það væri ekki trúnaðarráðið sem væri á móti mér heldur einungis litill hópur sem var beðinn um að gera þetta. Ég ákvað því að halda áfram – aðallega fyrir okkar erlendu féлага. Ég var kosin og ég trúi því að þetta sé verkefni mitt.“

#### Vissi sjálf að hún segði ósatt

Eins og fram hefur komið í fjölmiðlum hefur Sólveig ekki mætt á skrifstofu eftir að hún tók aftur við formannskeflinu og segir Agnieszka starfsfólk í raun hafa velt því fyrir sér hvernig hún hafi ætlað að gera það.

„Hún reðist á allt starfsfólkið án undantekninga, kallaði það nöfnun og sagði það aðeins mæta til vinnu til að fá frian mat og kex úr skúffum. Margir höfðu velt fyrir sér hvernig hún ætlaði að mæta til vinnu eftir þetta enda vissi hún sjálf að hún væri að segja ósatt.“

Aðspurð hvort hópuppsögnin hafi komið henni á óvart svarar Agnieszka:

„Sólveig sagði í október 2021 að hún ætlaði að koma aftur og taka almennilega til hendinni svo ég óttadist að vissu leyti að hún myndi grípa til aðgerða á við þessa. En ég vonaði að hún gæti það ekki. Að verkalýðsfélag sé uppvíst að slíku er í mínum huga fáránlegt.“

#### Sannleikurinn skiptir engu

Sjálf segist Agnieszka ekki óttast um stöðu sína.

„Ég er ekki hrædd um að fá ekki vinnu í framtíðinni enda er ég mörgum hæfileikum gædd. En það er augljóst að uppsögn minni af skrifstofunni verður erfitt að framfylgja enda hef ég ákveðna funda-

# ILVA

28. APRÍL - 2. MAÍ

# Helgarpönnin

25%



RICHMOND sófaborð.  
Ø90cm. 54.900 kr. Nú **41.175 kr.**



GORDO blómavasi, margir litir.  
9.495 kr. Nú **6.647 kr.**



BASTIA hægindastóll.  
59.900 kr. Nú **44.925 kr.**



SIENA tungusófi - legubekkur + 2,5 sæta.  
369.900 kr. Nú **277.425 kr.**

25%



BASTIA hægindastóll.  
59.900 kr. Nú **44.925 kr.**

25%



BASTIA sófaborð.  
99.900 kr. Nú **74.925 kr.**

25%



RIA tungusófi - 2ja sæta sófi + legubekkur.  
199.900 kr. Nú **139.930 kr.**

30%



RIA hægindastóll.  
79.900 kr. Nú **55.930 kr.**



RIA hægindastóllar.  
79.900 kr. Nú **55.930 kr.**

30%



30%



RIA 3ja sæta sófi. H79xB83xL192cm.  
129.900 kr. Nú **90.930 kr.**

25%



BASTIA sófaborð.  
89.900 kr. Nú **67.425 kr.**

# Sumar 20%

## KYNNINGARAFSLÁTTUR AF ÖLLUM SUMARVÖRUM



ARCTIC gaselstæði.  
129.900 kr. Nú **103.920 kr.**



ILVA Garðabæ, s: 522 4500 www.ILVA.is  
mánudaga - föstudaga 11-18:30, helgar 11-18

ILVA Akureyri Mánudaga - föstudaga 11-18:30,  
laugardaga 10-18, sunnudaga 12-18

FACEBOOK.COM/ILVAISLAND  
INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND



Rufus Wainwright kveðst vera mikill aðdáandi John Grant, sem hitar upp fyrir tónleikana í Hörpu. MYND/GETTY

# Þakklátur fyrir frjósama þögn og hvíld í faraldrinum



Nina Richter  
ninarichter  
@frettabladid.is

Tónlistarmaðurinn Rufus Wainwright heldur tónleika á Íslandi í lok maí. Þetta er í annað sinn sem hann kemur til landsins. Á litríkum og fjölbreyttum ferli hefur hann sent frá sér níu plötur og eftir hann liggja meðal annars óperur og aðlaganir á sonnettum Shakespeares. Nýjasta verkefnið er söngleikur.

Rufus Wainwright er staddur á heimili sínu í Montreal þar sem hann býr ásamt þýskum eiginmanni sínum, listræna stjórnandanum Jörn Weisbrodt. Hjónin eiga dótturina Vivu Katherine Wainwright Cohen, með Lorcú Cohen, dóttur söngvarans Leonards Cohen.

Viva Katherine svarar í símann og það er ljóst frá fyrsta augnabliki að á þessu heimili hrópar fólk á hvert annað milli herbergja, á sama hátt og tíðkast gjarnan á íslenskum heimilum. Undirrituð kynnir sig og dóttirin hrópar næst á pabba sinn að einhver í símanum sé að hringja frá Íslandi. Jörn Weisbrodt svarar næstur, og kallar síðan á eiginmanninn, Rufus Wainwright, að viðtalið sé að hefjast.

## Fléttad inn í umhverfið

„Ég hef það gott,“ svarar Rufus og bætir við að hann sé spenntur fyrir því að koma til landsins. Þetta sé vissulega í annað skiptið sem hann komi, síðast hafi hann verið hér 2008. En þessi Íslandsferð sé hins vegar einstök.

„Ég hef gert sambærilega hluti áður, til dæmis á Kúbu, þar sem ég var ásamt nokkrum aðdáendum og setti upp nokkra tónleika, sem

urðu þannig meira fléttad inn í umhverfið en ella,“ segir hann.

Aðspurður hvernig tónleikar það séu, segist hann ekki hafa ákveðið það alveg. „Símtalið frá þér er upphafið á því ferli hjá mér,“ segir hann og skellihlær. „Takk fyrir að minna mig á það.“

## Ætlar að skoða Reykjavík

Rufus segist í framhaldinu ætla að hugsa málið, hvaða efni virki vel á Íslandi. „Ég mun reyna að finna einhver íslensk númer. Það vantar ekki góða tónlistarmenn þarna, eins og Björk og SigurRós. Þú veist. Þannig að já, takk fyrir að koma mér af stað,“ segir hann.

„Þegar ég kem til Íslands ætla ég að dvelja þar í smá tíma. Ég held tvenna tónleika og svo ætla ég líka að skoða bæinn og litast aðeins um.“

Rufus segist vera mikill aðdáandi John Grant, sem hitar upp fyrir tónleikana í Hörpu. „Ég er spenntur fyrir því að, vonandi, vinna með honum. Og fjölda íslenskra listamanna af öllu tagi.“

## Einarður Garland aðdáandi

Hann segir tónleikana verða samþætta umhverfinu. „Svo tek ég fleiri tónlistarmenn með mér, þannig að ég mun flytja mín eigin lög, lög af nýju plötunni – og Judy Garland lög. Þannig að þetta verður allt mjög sérstakt.“

Rufus hefur ekki farið leynt með aðdáun sína á bandarísku goðsögninni Judy Garland. Rufus does Judy at Carnegie Hall er sjötta plata, og jafnframt fyrsta tónleikaplata listamannsins. Platan kom út í desember 2007 og samanstendur af upptökum af minningartónleikum um leik- og söngkonuna sem haldnir voru í Carnegie Hall í júní 2006.



Ég þurfti að hætta að ferðast í smá tíma. Ég nýtti þann tíma sem mér var gefinn, mjög vel. Til að einbeita mér að dýpri verkefnum.

„Í júní ætla ég að fara til New York og taka Judy Garland lög, til að heiðra hana á hundrad ára afmælinu,“ segir hann. Með honum eru tveir tónlistarmenn, gítarleikari og pianisti, sem hafa unnið með honum í streymistónleikum í faraldrinum. Þeir fylgi honum einnig til Íslands í maí.

## Heimsóknin rétt fyrir hrun

Hann minnst síðustu Íslandsheimsóknar, að hún hafi verið nálægt bankahruninu. „Þetta var rosalega skritinn tími. Í svona átakaumhverfi eins og þarna er, með öllum jarðhitnum. Mér fannst það víðeigandi með hliðsjón af því sem heimurinn var að fara að ganga í gegnum. En ég naut mín mjög vel.“

Rufus segist halda að Reykjavík hafi breyst mikið síðan þá, „en samt ekki,“ bætir hann við.

## Tekur eiginmanninn með

„Ég spilaði þarna tónleika og fór svo í smá ferð um landið. Ég heimsótti Þingvelli, fyrsta þingið í heiminum og skoðaði ... Geysi? Ég man aldrei hvernig maður ber það fram,“ segir hann hugsu. „En ég kynntist fólki úr SigurRós, við fórum út eitt kvöldið. Svo skellti ég mér í Bláa lónið.“

Hann segist ætla að þeir sem heimsæki Ísland í fyrsta sinn geri yfirleitt svipaða hluti. „En í ljósi þess að þetta er annað skiptið mitt, ætla ég að sjálfsgöðu að taka manninn minn með, hann hefur aldrei komið,“ segir Rufus. „Ég hef ákveðið að kafa aðeins dýpra í þetta sinn, kynnast samfélaginu og hitta fólk, vonandi fleiri heimamenn og þannig,“ segir hann.

## Söngleikur á leiðinni

Síðustu tvö ár hafa verið krefjandi fyrir tónlistarfólk og Rufus kveðst ekki hafa farið varhluta af því. Þó hafi það ekki verið alsæmt. „Fyrir utan það að ég tapaði hellingi af peningum, ég gat ekkert túrað. Og síðan heilsufarið á ákveðnum vinum og ættingjum hefur ekki verið gott, þú veist,“ segir hann og bætir við, að einnig hafi tíminn verið dásamlegur. „Ég þurfti að hætta að ferðast í smá tíma. Ég nýtti þann tíma sem mér var gefinn, mjög vel. Til að einbeita mér að dýpri verkefnum,“ segir hann.

Rufus nefnir þar söngleik sem hann hefur unnið að. Einnig hafi hann byrjað að teikna mjög mikið „Og ég fór að eyða miklu meiri tíma með fjölskyldunni minni, dóttur minni og eiginmanni mínum,“ segir hann. „Ég græddi líka mikið á þessu tímabili, þó að ýmislegt í kjölfarið hafi verið afskaplega flókið,“ segir hann og það er ljóst að honum liggur mikið á hjarta. „Öll upplýsingaóreiðan og orrustan um umhverfismálin,“ segir hann og hikar stutta stund. „Við erum að byrja ákveðið ferðalag hérna,“ segir hann. „Við þurftum þessa hvíld.“

Hann segist ekki geta tjáð sig mikið um söngleikinn á þessum tímamarki. „Það verður formleg fréttatilkygning bráðlega. En ég hef verið að skrifa mikið fyrir leikhús.“

Rufus segir að hann vinni að söngleikum með mjög frægum leikstjóra. „Ég hef sett allt mitt í þetta verkefni.“ Hann bætir við að hann taki ferðalag sitt inn í heim söngleikjatonlistar mjög alvarlega.

## Þögli hlutinn af lífinu

Teikning hafi einnig komið sterk inn í heimsfaraldrinum. „Það er mér mikilvægt að teikna. Ég myndskreytti fjölda laga af nýju plötunni og við notuðum teikningarnar sem bakgrunn fyrir hluta af efniinu.“

Rufus segist þannig hafa haldið þessum hæfileika við, og vera þakklátur fyrir að hafa fengið tækifæri til þess. „Þetta er svona þögn hluti af lífi mínu,“ segir hann og skellihlær.

Rufus segir röddina hafa fengið kærkomna hvíld í faraldrinum. „Ég held að ég sé að syngja betur núna en nokkru sinni fyrr,“ segir hann. Og talandi um röddina, skyndilega hefur hann upp raustina og hrópar upp fyrir sig, á einhvern heimilismann, að hundurinn eigi ekki að borða þetta. „Vondur, vondur!“ hrópar hann upp yfir sig.

Rufus biðst afsökunar og snýr sér aftur í afslappaðan viðtalsgír. Hann spyr hvernig veðrið sé á Íslandi.

Bládamaður svarar að það sé skynsamlegt að pakka vetrarfötum þó að það sé maí. Sérstaklega ef hann ætlar sér að ferðast. Það geti orðið kalt, sérstaklega ef hann blási. ■





FORLAGIÐ

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

LAUGARDAGUR 30. apríl 2022



Dj. flugvél og geimskip stýrir fjölskylduvinnustofu í dag.

## Geimtónlist fyrir káta krakka

starri@frettabladid.is

Fjölskylduvinnustofan Hvernig hljómar geimurinn? er haldin í dag, laugardaginn 30. apríl, í Norræna húsinu undir leiðsögn Steinunnar Eldflaugar, sem er betur þekkt sem dj. flugvél og geimskip.

Í smíðjunni gefst börnum kostur á að búa til geimtónlist með ýmsum hljómborðum/hljóðgervlum, sequencerum og effectatækjum, syngja í hljóðnema með geimveruðdd og prufa virkni í tölvuleik sem dj. flugvél og geimskip er að búa til þessa dagana.

Litrík ljós munu auk þess gefa skemmtilega stemningu og þátttakendur leika sér saman og skoða hvað er auðvelt að búa til tónlist og ferðast um framandi heima með hugmyndafluginu.

### Galdraheimur

Steinunn Eldflaug hefur ferðast vítt og breytt um heiminn undanfarin ár og glatt stóra og smáa með geim-raftónlist sinni. Hún galdrar fram furðuheim með hljóðgervlum, ljósum, söng og dansi á tónleikum.

Tónlistin blandar saman áhrifum hvaðanæva að svo úr verður dansvæn ævintýratónlist.

Vinnustofan stendur yfir frá kl. 13-15 og er aðgangur ókeypis. ■

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

Jóhanna Elínborg Sveinsdóttir er kylfingur og hefur alltaf verið dugleg að hreyfa sig. Hún hefur stundað OsteoStrong undanfarið til að byggja sig upp og er ákaflega ánægð með árangurinn. Jóhanna Elínborg segir að líkaminn hafi styrkst og henni líði mun betur eftir að hún hóf æfingarnar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

# Lækkaði forgjöfina í golfi eftir æfingar hjá OsteoStrong

Jóhanna Elínborg Sveinsdóttir er mikill golfunnandi og nýtur þess að dansa Zumba. Hún hefur stundað OsteoStrong síðastliðin ár og náði fljótt að lækka forgjöfina um tvo. Hún þakkar OsteoStrong hversu kraftmikil og sterk hún fer inn í sumarið. **2**

POWERFUL NUTRITION  
FROM PLANTS**ALOE VERA**  
MELTING & BÓLGUR



OsteoStrong útheimtir ekki langan tíma í æfingum. Þjálfunin er stutt en gefur góðan árangur.

„Ég er svo glöð að vorið sé komið. Nú get ég farið að njóta golfsins af kappi í góða veðrinu. Síðastliðin ár hef ég stundað OsteoStrong og er mjög ánægð með hvað styrkurinn hefur aukist hjá mér. Ég hef ekki verið í annarri hreyfingu en það er ólíkt mér,“ segir Jóhanna Elínborg, sem starfar sem viðskiptafræðingur.

„Æfingarnar taka mjög stuttan tíma þannig að maður áttar sig ekki alveg strax á því hversu maður er í raun að beita sér mikið. Árangurinn er ótrúlegur,“ segir hún. „Ég er bæði hraðari í yfirferð og snarpari eftir að ég byrjaði að stunda OsteoStrong auk þess að vera léttari á mér. Eitt af því sem ég elska að gera á sumrin er að stunda golf. Það varð rosalega mikil breyting á mér á stuttum tíma í golfinu. Ég lækkaði forgjöfina um tvo á stuttum tíma.“

#### Beinþynning erfist

Jóhanna segist hafa byrjað í OsteoStrong því hún vildi fyrirbyggja beinþynningu. „Ég horfði upp á mömmu mína mjaðma-brjóta sig en fyrir hana var það byrjunin á endalokunum. Það var mjög sárt að horfa upp á það. Ég veit að það er langtímaverkefni að vinna upp beinþéttni en ég stunda OsteoStrong sem forvörn,“ segir hún.

„Ég hef ekki enn látið mæla breytingu á beinþéttni en hef tekið eftir breytingum, líkaminn er farinn að vinna vel með mér. Vöðvarnir hafa styrkst og mér finnst ég líta betur út. Ég hef lent í því að detta og meiða mig en hef náð mér alveg ótrúlega hratt aftur. Áverkar eftir byltur sem ég hélt að myndu halda aftur af mér í lengri tíma hafa horfið á nokkrum dögum. Allur bati hjá mér er svo ótrúlega hraður og ég þakka það þessari uppbyggingu sem OsteoStrong hefur veitt mér,“ segir Jóhanna.

#### Flottur vöðvi

„Eitt sem er mjög skemmtilegt. Þegar ég fékk Pfizer-sprautuna þá heilsaði mér hjúkrunarfræðingurinn sem átti að sprauta mig hratt og örugglega. Þegar hún var að fara þá klappar hún svona fallega á öxlina á mér og segir „flottur vöðvi“ og



Meðal þess sem OsteoStrong gerir er að auka þol og þrek ásamt því að styrkja vöðva og bein. Hægt er að fá frían prufutíma til að kynna sér æfingar.

**Þetta er staðreynd. Ég er bara með alveg ofboðslega flotta vöðva á handleggjum og flott vaxtarmót þótt ég segi sjálf frá.**

Jóhanna Elínborg

ég get ekki þakkað það öðru en OsteoStrong,“ segir Jóhanna og brosir. „Þetta er staðreynd. Ég er bara með alveg ofboðslega flotta vöðva á handleggjum og flott vaxtarmót þótt ég segi sjálf frá. Þegar hjúkrunarfræðingurinn nefndi þetta við mig datt mér í hug að líklegast væri betra að sprauta mann ef vöðvarnir eru sterkir. Í öllu atinu í Höllinni gaf hún sér tíma til þess að segja þetta við mig,“ segir Jóhanna gládlega.

#### Líður vel í sundi

„Ég stunda sund reglulega og ég ætla að njóta allra þessara dásamlegu sundlauga sem maður finnur um allt land. Ég nýt þess mjög að vera í þessum flotta laugum okkar. Ég hef sömuleiðis alltaf dansað mikið. Var í sýningarflokki Þjóðdansafélags Reykjavíkur og dansaði með þeim í um 20 ár. Þetta var heilmikil starfsemi á sínum tíma og ég dansaði gömlu dansana allar helgar. Á laugardögum dansaði



Þeir sem stunda golf finna mikinn mun á sér á vellinum eftir ástundun hjá OsteoStrong. Jóhanna hefur heldur betur fundið árangur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

maður til korter í eitt og hljóp svo heim í strætó. Núna dansa ég allt of lítið en bregð mér þó í Zumba Gold. Covid hefur svo sem breytt þessu öllu saman svo ég hef bara verið í lágmarks ástundun undanfarin ár,“ segir hún.

„Ég er þakklát fyrir að geta núna aftur stundað þá hreyfingu sem er skemmtileg. Zumba, OsteoStrong og svo má ekki gleyma æfingum með Óperukórnum í Reykjavík sem Garðar Cortes leiðir.“

#### Golf og OsteoStrong

Niðurstöður könnunar sem gerð var á reyndum iðkendum í golfi leiddu í ljós verulega bætingu í golfi með ástundun OsteoStrong eftir aðeins mánaðar ástundun. Meðaltals bæting á snúningsgetu axla var um 13 gráður, hröðun kylfuhauss um 8,05 km á klst. og hraði golfbolta jókst um 14,5 km á klst. Jafnvægið er eitt af því fyrsta sem meðlimir taka eftir að aukist. Meðal bæting er 77% á fimm skiptum.

Jafnvægi er lykilatriði fyrir þá sem vilja ná árangri í golfi. Það hjálpar til dæmis við að enda sveifluna með þungann frammar á fótum.

Sviinn Sophila Gustafson, sem er fimmfaldur meistari á LPGA-mótariðinni, þeirri sterkustu í heimi, lífstíðarmeðlimur á Evrópumótariðinni, þeirri sterkustu í Evrópu, og vann 23 alþjóðlega titla á sínum keppnisferli, var svo ánægð með OsteoStrong að hún gerðist einn af eigendum OsteoStrong í Svíþjóð og Danmörku.

#### Frír prufutími

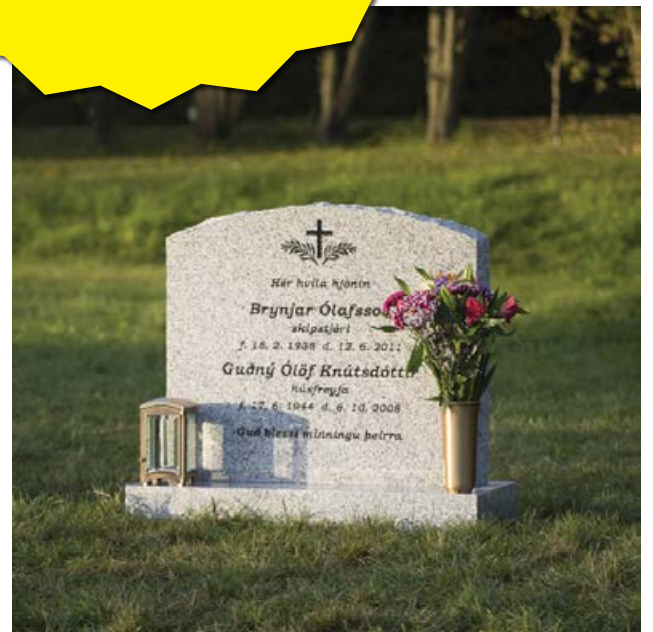
OsteoStrong býður upp á frían prufutíma þar sem fólk getur kynnst æfingunum og prófað tækin. OsteoStrong er í Hátúni 12, 105 Rvk. og Ögurhvarfi 2, 203 Kópavogi. ■

Bóka má tíma á [osteostrom.is](http://osteostrom.is) og í síma 419 9200.

# LEGSTEINAR

## Í MIKLU ÚRVALI

**25%**  
**AFSLÁTTUR**  
AF ÖLLUM GRANÍT  
LEGSTEINUM Í MAÍ



**GRANÍT  
STEINAR**

Helluhrauni 2, Hafnarfirði  
544 5100 – granitsteinar.is

# Fjallgöngur á forsendum barnanna

Fjallagarpaverkefni fjölskyldunnar á vegum Ferðafélags barnanna hefst með göngu á Búrfell í Heiðmörk næsta miðvikudag. Í maí verða farnar fjórar göngur á vegum verkefnisins.

sandragudrun@frettabladid.is

Fjallagarpaverkefni Fjölskyldunnar er verkefni á vegum Ferðafélags barnanna sem er svo verkefni á vegum Ferðafélags Íslands. Göngurnar í ár eru fjórar, sú fyrsta 4. maí og sú síðasta 29. maí.

Fjallagarpaverkefnið hefur það markmið að skapa skemmtilega samveru fyrir börn og fjölskyldur þeirra úti í náttúrunni og uppi á fjöllum. Verkefnið hefur verið haldið í nokkur ár en að þessu sinni stýrir Valgerður Hünbogadóttir göngunum ásamt fjölskyldu sinni.

„Við byrjum á Búrfelli og

Búrfellsgjá í Hafnarfirði og svo stigmagnast göngurnar í erfiðleikastigi og enda á Akrafjalli,“ segir Valgerður, en þetta er í fyrsta sinn sem hún og fjölskylda hennar stýra ferðunum.

„Næsta ganga eftir Búrfell verður á Reykjafell í Mosfellsdal, miðvikudaginn 11. maí. Svo er farið á Hatt og Hettu í Krísuvík laugardaginn 22. maí og á Akrafjall laugardaginn 29. Laugardagsgöngurnar eru lengri og akstur að upphafsstað er líka lengri. Við hugsum þær sem dagsferðir þar sem er stoppað og borðað nesti,“ útskýrir Valgerður.

Hún segir mikilvægt að börnin fái að velja nestið því allar ferðir í verkefninu eru á forsendum barnanna.

Ferðafélag barnanna verður einnig með sumarleyfisferðir í sumar og miðað er við að börnin hafi náð 6 ára aldri til að taka þátt í þeim.

„En göngurnar á vegum Ferða-

Valgerður og fjölskylda hennar eru miklir fjallagarpar og verða leiðsögumenn í Fjallagarpaverkefni fjölskyldunnar í ár.



## Náttúruleg hreinsun

**ICEHERBS**  
NATURAL SUPPLEMENTS

**mjólkurpistill**

Hreinsandi blanda með fjallagrösom

60 HYLKI | FÆÐUBÓTAREFNI

Hreinsandi blanda sem inniheldur mjólkurpistil og íslensk fjallagrös.

**Mjólkurpistill hreinsar** og styrkir lifrina & gerir lífið léttara.

Fæst í næsta apóteki, heilsuvöruslun og flestum stórvörumörkuðum.

**ICEHERBS**  
NATURAL SUPPLEMENTS



Háskóla-, iðnaðar- og nýsköpunarráðuneytið auglýsir **Lóu - nýsköpunarstyrki fyrir landsbyggðina**

### Hlutverk styrkjanna

- Auka við nýsköpun á landsbyggðinni
- Stydja við atvinnulíf og verðmætasköpun sem byggir á hugviti, þekkingu og nýrri færni
- Stuðla að uppbyggingu vistkerfis fyrir nýsköpunarstarfsemi og frumkvöðlastarf á forsendum svæðanna.

Frekari upplýsingar og umsóknarform er að finna á [www.hvin.is](http://www.hvin.is)

### Upplýsingar veitir:

Sigurður Steingrímsson  
[sigurdur.steingrimsson@hvin.is](mailto:sigurdur.steingrimsson@hvin.is)



Valgerður hefur gengið mikið á fjöll og tekur fjölskylduna oft með.

MYNDIR/ADSENDAR



Verkefnið er hvetjandi fyrir fjölskyldur til að ganga á fjöll.

félags barnanna eru opnar öllum fjölskyldumeðlimum. Það er þá mat foreldranna hversu ung börn þau treysta sér til að taka með. Svo er auðvitað hægt að vera með börn í burðarpoka,“ segir Valgerður.

„Það þarf ekki að skrá sig í göngurnar en það er gott ef fólk hakar við hvort það mætir eða ekki inni á Facebook-síðu Ferðafélags barnanna, svo við fáum einhverja hugmynd um hvað margir ætla að mæta. Göngurnar eru ókeypis fyrir fjölskyldur félaga í Ferðafélagi Íslands, en það er aldrei of seint að skrá sig.“

### Undirbúningur fyrir sumarið

Valgerður er vanur fjallagarpur en hún bjó lengi í Noregi og stundaði útivist þar með fjölskyldunni.

„Við bjuggum þar þegar Ferðafélag barnanna á Íslandi var stofnað að norski fyrirmynd. Ég fór að fylgjast með því á sama tíma og ég tók þátt í verkefnum systurfélagsins í Noregi með okkar börn. Áherslurnar eru mismunandi á

**Það þarf ekki að skrá sig í göngurnar en það er gott ef fólk hakar við hvort það mætir eða ekki inni á Facebook-síðu Ferðafélags barnanna.**

Valgerður Hünbogadóttir

milli þessara landa. Í Noregi er áherslan á rólega útivist í skógnum og að elda mat á báli en hér er meiri áhersla á að kynna börn og fjölskyldur þeirra fyrir fjöllum og fellum á höfuðborgarsvæðinu og ferðir á hálendinu á sumrin. Í sumar erum við til dæmis að fara að leiðsögja ferð á Viknaslóðir fyrir Ferðafélag barnanna,“ segir Valgerður.

Valgerður segir að þátttaka í fjallagarpaverkefninu hafi verið góð hingað til en hún hefur tekið

þátt í þeim með sínum börnum áður þó þetta sé í fyrsta sinn sem fjölskyldan leiðir göngurnar.

„Þegar við fluttum til Íslands fyrir fjórum árum þá þurftum við svoltið að læra hvernig við áttum að stunda fjallgöngur með börnunum okkar í Reykjavík. Okkar leið var að fara með börnin í Fjallagarpaverkefni fjölskyldunnar árið 2018 og þá var gríðarlega mikil þátttaka,“ segir Valgerður og bætir við að hún og fjölskylda hennar séu spennu fyrir að fara í fyrstu gönguna á vegum verkefnisins í ár.

„Ég hugsa þetta líka sem undirbúningur fyrir sumarið. Það er svoltið stórt stökk að fara í göngu á Laugavegin eða í fjögurra daga göngu á Viknaslóðir með börn. En það er ekki eins stórt stökk ef maður er búinn að fara í stuttar göngur á höfuðborgarsvæðinu fyrst,“ útskýrir hún.

Hún bætir við að lokum að dagskrá ferðanna megi finna inni á vef Ferðafélags Íslands og Facebook-síðu Ferðafélags barnanna. ■

# Ferðumst um Ísland

Kynningar: Courtyard by Marriott,  
Náttúruhlaup, Vínlandssetur, Múlaberg

KYNNINGARBLAÐ

LAUGARDAGUR 30. apríl 2022



Sigrún Ýr Hjörleifsdóttir, sölu- og markaðsstjóri Courtyard by Marriott, og Ágúst Þór Sígússon, yfirkokkur á The Bridge, segja að hótelið leggi mikla áherslu á að bjóða upp á þjónustu sem hentar Íslendingum, þó að hótelið sé fyrst og fremst viðskiptahótel.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

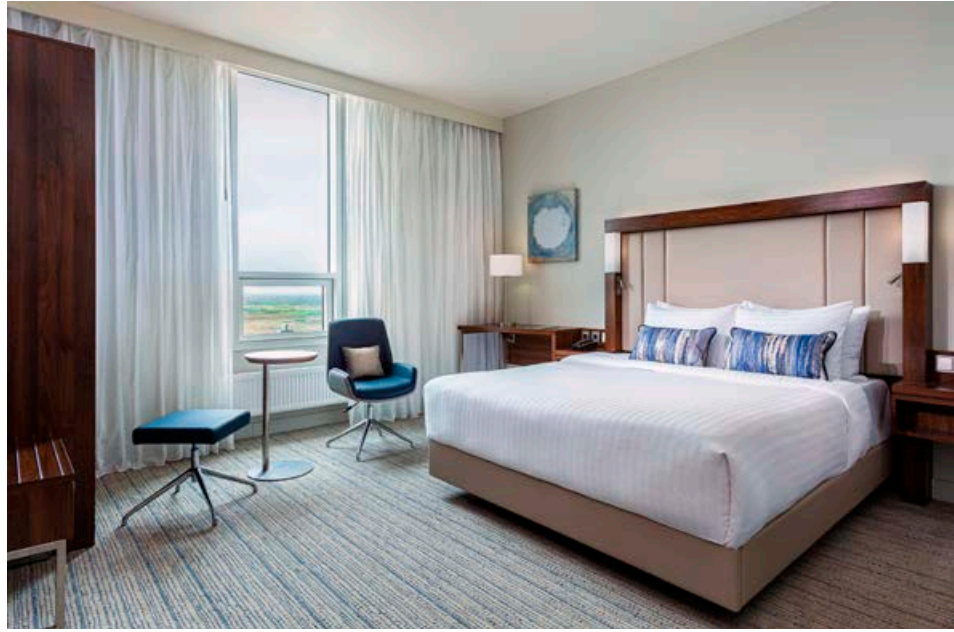
## Glæsilegt hótel sem hentar vel fyrir bæði innlenda og erlenda gesti

Flugvallarhótelið Courtyard by Marriott er á besta stað á Reykjanesinu, örfáar mínútur frá Keflavíkurflugvelli. Hótelið hentar vel fyrir viðskiptaferðir en býður líka upp á fjölbreytta og vandaða þjónustu fyrir íslenska gesti. **2**



Hans Prins hóteliðstjóri, Maciej Forsyjak veitingastjóri, Ágúst Þór og Sigrún Ýr taka vel á móti öllum gestum og leggja gríðarlega áherslu á að veita góða þjónustu, en af því að hótelið tilheyrir Marriott-keðjunni þarf það að standast strangt eftirlit.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGURARI



Courtyard by Marriott er með 150 þægileg og glæsileg herbergi.

MYND/ÆSEND



Hótelið tekur á móti alls kyns hópum og það er hægt að vera með viðburð, fá gistingu og fá mat frá frábæra veitingastaðnum.



Á hótelinu er boðið upp á mjög góða vinnuádstöðu og í fyrra vann það verðlaun sem besta viðskiptahotel landsins frá World Travel Awards.

„Hótelið Courtyard by Marriott er tveggja ára gamalt, en við opnuðum 14. apríl 2020, einmitt í byrjun Covid og það tóku við erfiðir tímar, enda ansi flókið að opna nýtt hótél í heimsfaraldri þar sem enginn var að ferðast. En þetta gekk yfir og framtíðin er björt,“ segir Sigrún Ýr Hjörleifs-dóttir, sölu- og markaðsstjóri. „Við erum fjögurra stjörnu flugvallarhótél með frábæra staðsetningu örfáar mínútur frá Keflavíkurflugvelli og við bjóðum upp á 150 herbergi, tvö fundarherbergi sem má breyta í veislusal og veitingastaðinn The Bridge.

Við erum viðskiptahótél og hótelið er hannað til að þjóna fólki sem er að ferðast til landsins vegna viðskipta- og vinnuferða,“ segir Sigrún Ýr. „Því bjóðum við upp á góða vinnuádstöðu og á veitingastaðnum eru skjáir sem má tengjast og aðgengi að rafmagni við flest borð. Í fyrra urðum við líka þess heidurs aðnjótandi að vinna verðlaun sem besta viðskiptahotel landsins frá World Travel Awards.“

#### Tilboð fyrir Íslendinga og bílastæðamöguleikar

„En þrátt fyrir að við leggjum mikla áherslu á að þjónusta fólk sem kemur í viðskiptaferðir til landsins leggjum við líka mikla áherslu á að þjónusta Íslendinga,“ segir Sigrún Ýr. „Í fyrsta lagi hentar hótelið vel fyrir fólk sem er að koma utan af landi og er á leið í flug. Það er tilvalið að gista hjá okkur nóttina fyrir flug frekar en að keyra um nóttina og það sama gildir þegar heim er komið.

Við erum með næg bílastæði þar sem er mjög hentugt að geyma bílinn á meðan fólk fer út. Í dag erum með tilboð, ef fólk gistir fyrstu nóttina hjá okkur þá geymum við bílinn frítt í fimm daga, en eftir það tekur hóflegt gjald við,“ segir Sigrún Ýr. „Það er því mjög gott að geta komið utan af landi, leggja hér, gista og fara svo á flugvöllinn og ef fólk lendir mjög seint á leið heim er líka gott að hvíla sig fyrir aksturinn.

Við höfum líka verið dugleg að bjóða upp á tilboð sem laða



Courtyard by Marriott er glænytt fjögurra stjörnu flugvallarhótél með frábæra staðsetningu, aðeins örfáar mínútur frá Keflavíkurflugvelli og á besta stað á Reykjanesi, sem hefur upp á mjög margt að bjóða.

MYND/ÆSEND

Íslendinga að. Við höfum til að mynda boðið upp á tilboð á útländastemningu, eins og Ítaliutilboðið okkar,“ útskýrir Sigrún. „Þá gat fólk skipt um umhverfi og gista á hóteli og borðað ítalskan mat með ítalskri vínþörun. Við reynum að bjóða upp á alls konar skemmtilega stemningu og tilboð til að bjóða fólki sem býr í nágrenninu upp á fjölbreytni.“

#### Vinsæll staður fyrir hópa

„Svo tökum við líka á móti alls kyns hópum; vinahópum, fermingum, brúðkaupum, árs hátíðum og þess háttar,“ segir Sigrún Ýr. „Það er hægt að vera með viðburð og fá gistingu með og við erum með frábæran veitingastað sem sér um matinn.

Svo hefur Reykjanesið upp á ótrúlega margt að bjóða þannig að þeir sem koma frá öðrum landshluta til að halda viðburð hafa nóg að skoða og upplifa hér í nágrenninu,“ segir Sigrún Ýr. „Við tökum því á móti mörgum stórum fyrirtækjahópum þar sem fólk vill komast úr bænum og breyta til. Svo er nálægðin við flugvöllinn og öll viðskiptin sem eiga sér stað við hann mjög hentug.“



#### Iceland's Leading Business Hotel

#### Góð þjónusta og mikil fagmennska

„Af því að við tilheyrum Marriott-keðjunni þurfum við að fylgja mjög ströngum stöðlum og allt starfsfólk þarf að ljúka ákveðinni þjálfun til að mega starfa hér og það skilar sér í betri þjónustu,“ útskýrir Sigrún Ýr. „Það er mikill styrkur að vera hluti af stærstu hótélkeðju heims en um leið mikil ábyrgð og við þurfum að standast strangt eftirlit.

Við leggjum líka mikla áherslu á að sýna samfélagslega ábyrgð með því að huga vel að sjálfbærni og umhverfisvernd. Við sóum ekki

á óþörfu, flokkum úrgang og annað slíkt. Hótelið sjálft kemur líka í einingum og sá byggingarstíll skilur sem minnst eftir sig í náttúrunni,“ segir Sigrún Ýr. „Við erum að sækjast eftir því að fá svokallaða Green Key-viðurkenningu til að sýna hvað við leggjum mikið upp úr þessu og það skýrist í júní hvort af því verður, en við erum mjög vongóð.“

#### Vantaði finan veitingastað í Keflavík

Nafn veitingastaðarins, The Bridge, er vísun í að hótelið sé brú yfir Atlantshafid, en hótélkeðjan er bandarísk á meðan einingarnar sem hótelið er byggt úr koma frá Kína. Þetta sameinast svo hér í Evrópu. Ágúst Þór Sigfússon er yfirkokkur staðarins, en hann er aðeins 25 ára gamall. Hann er menntaður matreiðslumaður sem lærði hjá Bláa lóninu og vann þar áður en hann færði sig yfir.

„Þetta er bistro veitingastaður þar sem við leggjum mikla áherslu á nærumhverfið og að þjóna gestum úr nágrenninu,“ segir Ágúst. „Við einbeitum okkur að klassískri franskri matreiðslu með áherslu á íslenskt hráefni, sérstaklega héðan af Reykjanesi. Hér er mikið

af fiskiþorpum og því vinnum við mjög mikið með íslenskan fisk. Ég er frá Sandgerði og hér í nágrenninu er mikið af skyndibitastöðum, en mig hefur alltaf langað til að fá finni veitingastað í Keflavík svo að fólk þurfi ekki að fara í bæinn til að sækja slíka upplifun.

Okkur langar líka að segja sögu með matnum okkar. Fólk á ekki bara að koma hingað til að borða, heldur til að upplifa eitthvað sem ekki allir geta boðið upp á,“ útskýrir Ágúst. „Ef þú kemur til dæmis að borða lamb hjá okkur þá erum við að fara að taka þig með í sögu um íslenska lambið, hversu mikilvægt það er fyrir okkur Íslendinga og hvað við höfum gert með lambið gegnum tíðina.“

#### Breyta matseðlinum reglulega

„Staðurinn hentar hverjum sem er. Þetta er flugvallarhótél og því vita ekki allir að það sé hægt að koma og borða hérna, en við viljum endilega hvetja heimamenn til að heimsækja okkur. Hingað kemur mikið af fólki sem stoppar stutt á landinu og mikið af flugmönnum, en líka fólk sem vill bara fara út að borða á aðeins finni stað,“ segir Ágúst. „Við breytum matseðlinum líka á fjögurra mánaða fresti, bæði til að lifga upp á hann og hafa fjölbreytni en líka til að nýta hráefnið sem er í árstíð hverju sinni. Um helgar bjóðum við líka upp á glæsilegan bröns með belgískum vöflusamlokum, reyktum laxi og öðru álíka göðgæti.

Í næsta mánuði fer sumarmatseðillinn í gang og þá notum við aðallega fersku hráefnin sem fáum bara á sumrin. Þá notum við til dæmis meira af fersku grænmeti,“ útskýrir Ágúst. „Við ætlum líka að setja upp matseðil sem er eins allan daginn, þannig að fólk getur komið í hádeginu líka og fengið sér nautasteik og fisk, í stað þess að hafa sér hádegis- og kvöldmatseðil.

Það er líka bara leiðinlegt ef þú ferð út að borða og ert búinn að fara nokkrum sinnum á sama stað og það er alltaf sami matseðill í gangi. Fjölbreytni skiptir miklu máli við að reka veitingastað til að halda fólki áhugasómu,“ segir Ágúst að lokum. ■



SLÖKUN  
VELLÍÐAN  
UPPLIFUN

# JARÐBÖÐIN VIÐ MÝVATN

**[jardbodin.is](http://jardbodin.is)** | mælum með að bóka fyrirfram



Hér má sjá ljónagosbrunn Samúels.

# Óvenjulegt safn umkringt náttúruperlum

Samúelssafnið í Selárdal er umvafið einstakri náttúruvegurð. Safnið inniheldur líkön, styttur og málverk. Listahátíð Samúels verður haldin þar í lok ágúst.

Það er sannarlega eftirminnileg upplifun að heimsækja Samúelssafnið í Selárdal í Arnarfirði. Safnið heitir í höfuðið á Samúel Jónssyni, sem var stundum kallaður „listamaðurinn með barnshjartað“ en hann byggði bæði listasafn og kirkju í dalnum einn síns liðs þar sem hann var búsettur frá árinu 1947 til dauðadags árið 1969.

Safnið inniheldur meðal annars

líkön af ýmsum þekktum merkisbyggingum í útlöndum, málverk og ýmsar skemmtilegar styttur af ljónum, selum, sæhesti, önd með unga sína á bakinu og Leifi heppna, svo dæmi séu tekin, segir Kári G. Schram, einn af stofnendum Félags um Listasafn Samúels og formaður þess.

„Öll verk Samúels bera honum fagurt vitni og var hann víða þekktur fyrir hæfileika sína sem hann átti í ríku mæli. Þó er hans hvergi getið í ritum um íslenska listasögu, sem er miður. Við erum því að reyna að lagfæra þá stöðu, meðal annars með útgáfu bókar um líf og list Samúels sem Ólafur



Brautarholt, safn Samúels, og kirkjan, eru umvafin náttúruvegurð.



J. Engilbertsson, einn stofnenda félagsins er að taka saman og með endurútgáfu á heimildarkvikmynd um Samúel sem við gerðum á sínum tíma. Þrátt fyrir það hafa margir Íslendingar og erlendir ferðalangar gert sér leið út í Selárdalinn til að líta eigin augum verk hans.“

## Listavel gerð líkön

Samúel málaði fjölmörg olíumálverk og landslagsmyndir sem hann rammaði inn sjálfur í sína útskornuramma.

„Hann setti upp höggmyndagarð, skar út í tré og gerði einnig líkön, m.a. af Péturskirkjunni í Róm og af indversku musteri en þar studdist hann við myndir úr bókum og póstkort, enda fór hann aldrei til útlanda. Þessi líkön voru listavel gerð úr hundruðum ef ekki þúsundum smáhluta og duldist engum að bak við þessi líkön voru margar vinnustundir, þolinmæði og djúpstæð sköpunargleði.“

## Listahátíð haldin í sumar

Kári segir safnið ávallt opið fyrir gesti á meðan færð leyfir en mótakan og kaffihúsið opni í byrjun júní og séu opin fram í lok ágúst.

„Við höldum einnig Listahátíð Samúels annað hvert ár og í ár verður hún haldin með pomp og prakt með góðri dagskrá. Þar verður boðið upp á ýmsar listauppakomur, tónlist, leik, göngur, brennu og extra góðan mat, sem er útbúinn af einum helsta kokki landsins.“

## Þekktur víða um heim

Kári segir Samúel hafa verið frjóan og skapandi listamann, þótt hann hafi ekki verið viðurkenndur listamaður í lífanda lífi af elítunni fyrir sunnan. „Þrátt fyrir það voru verk hans vinsæl og það var oft gestkvæmt hjá honum. Verk hans eru sum hver áberandi tákn í kynningarefni á Vestfjörðum og í ferða-

Samúel Jónsson við ljónagosbrunninn.



Kári G. Schram, er einn af stofnendum Félags um Listasafn Samúels og formaður þess.

Listahátíð Samúels verður haldin 12.-13. ágúst. Þar verður boðið upp á ýmsar uppakomur eins og tónlist, brennu og góðan mat. **ÁÐSEND/POBERGUR ÓLAFS**

handbókum, tímaritum og bókum. Vegna aukins ferðamannastraums undanfarin ár hafa ljósmyndir af verkum hans dreifst um allan heim enda vinsælt hjá gestum safnsins að taka þar myndir.“

## Einstök náttúra

Kaffihúsið og minjagripabúðin við safnið voru opnuð árið 2020. „Í kirkjunni hafa auk þess verið haldnir tónleikar, leiksýningar og gamanmál. Safnbygging Samúels fékk sitt upphaflega hlutverk sem listasafn aftur þegar opnuð var þar

fyrsta sýningin sumarið 2020.

Í sumar opnum við sýningu um sögu steypuverka Samúels sem Gerhard Koning tók saman. Auk þess býður staðurinn upp á einstaka náttúru, fallett útsýni, hvítar strendur og djúpblátt haf. Og það er mjög sérstök upplifun að dvelja þar,“ segir Kári að lokum. ■

Nánari upplýsingar má finna á nýjum vef sem verður opnaður í vor, samuelssafn.is, og á Facebook (@Listasafn Samúels).

Útivist í íslensku landslagsmálverki

Velkomin heim. Hvolsvöllur Rangárþing eystra

hvolsvollur.is/velkominheim



# Atvinnublaðið

Mest lesna atvinnublað Íslands\*

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

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



**BYKO**  
LEIGA

## SÖLUMAÐUR FAGAÐILA Í NÝRRI VERSLUN!

### Selhella - Fullt starf

Það eru spennandi tímar framundan hjá okkur í BYKO Leigu í glæsilegri nýrri starfsstöð á Selhelli 1, Hafnarfirði. Við erum að opna nýja tegund af verslun sem einbeitir sér að leigu og sölu á verkfærum. Við leitum því að metnaðarfullum og þjónustulunduðum einstaklingi sem hefur brennandi áhuga á verkfærum og tengdum vörum í starf sölumanns til fagaðila.



Helstu verkefni eru ráðgjöf og þjónusta við fagaðila, stofnanir og bæjarfélög.

BYKO Leiga er hluti af hringrásarhagkerfinu og við viljum hámarka nýtingu alls okkar búnaðar ásamt því að leita leiða til að gera það á umhverfisvænan hátt.

#### Helstu verkefni

- Tilboðs-, reikninga og leigusamningagerð
- Þjónusta við viðskiptavinum
- Þátttaka í sölu- og áætlanagerð og vörupróun
- Önnur tilfallandi verkefni í samráði við næsta yfirmann

#### Hæfniskröfur

- Frábær þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum
- Áhugi á verklegum framkvæmdum er mikill kostur
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Reynsla af sölu- og þjónustustörfum er kostur
- Reynsla af starfi í byggingariðnaði eða þjónustu við hann er kostur
- Góð færni í íslensku og ensku í ræðu og riti er skilyrði
- Góð almenn tölvukunnátta er kostur

Hvetjum alla áhugasama aðila til þess að sækja um, óháð kyni.

Allar frekari upplýsingar veitir **Bragi Jónsson** ([bragi@byko.is](mailto:bragi@byko.is)), rekstrarstjóri.

Sótt er um á [byko.is](http://byko.is), umsóknarfrestur til 9. maí 2022



## Við leitum að orkuboltum

### Rafveituvirki / línustarfsfólk

Við leitum að fjölbreyttu og framúrskarandi samstarfsfólki á vinnustaðinn okkar á Egilsstöðum. Um er að ræða fjölbreytt starf við að tryggja örugga afhendingu rafmagns á Íslandi. Starfsvettvangur er um allt land.

#### Starfs- og ábyrgðarsvið

- Rekstur og viðhald á háspennulínunum og strengjum
- Þátttaka í framkvæmdaverkefnum við endurnýjun og nýbyggingar flutningsvirkja
- Undirbúningur og frágangur verkefna á starfsstöð

#### Menntunar- og hæfniskröfur

- Menntun í rafvirkjun, rafveituvirkjun eða önnur menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af vinnu við háspennu æskileg
- Sterk öryggisvitund
- Sjálfstæði í starfi og öguð vinnubrögð
- Metnaður og rík ábyrgðarkennd

### Umsóknarfrestur er til og með 10. maí 2022.

Umsókn þarf að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Nánari upplýsingar veitir Jason Már Bergsteinsson, mannauðssérfræðingur, á [mannaudur@landsnet.is](mailto:mannaudur@landsnet.is)

### Rafiðnaðarnemar

Við leitum að rafiðnaðarnemum á samning. Starfsvettvangur er um allt land og starfsstöðvar okkar eru í Reykjavík, á Akureyri og á Egilsstöðum.

#### Starfs- og ábyrgðarsvið

- Í starfinu fá nemar að kynast vinnu í tengivirkjum og háspennulínunum um allt land undir leiðsögn reynslumikils og hæfileikaríks rafiðnaðarfólks
- Nemar eru hvattir til að hafa áhrif, þeir njóta stuðnings, fá góða þjálfun og hafa tækifæri til að vaxa í starfsgreininni

#### Menntunar- og hæfniskröfur

- Hafa lokið grunndeild rafiðna
- Sterk öryggisvitund
- Metnaður og rík ábyrgðarkennd
- Geta sinnt verkefnum um land allt

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

# Aðalbókari

**MÚRBÚÐIN**  
Gott verð fyrir alla, alltaf!

Múrbúðin óskar eftir að ráða trausta og sveigjanlega manneskju í starf aðalbókara. Aðalbókari vinnur náið með og er hluti af stjórnendateymi Múrbúðarinnar og ber viðkomandi m.a. ábyrgð á fjármálum fyrirtækisins, fjárhagsbókhaldi, uppgjörsvinnu og gerð fjárhagsáætlana. Næsti yfirmaður aðalbókara er framkvæmdastjóri.

## Helstu verkefni og ábyrgð:

- Dagleg fjármálastjórn
- Ábyrgð á færslu fjárhagsbókhalds og uppgjörsvinnu
- Ábyrgð á afstemmingum og launavinnslu
- Umsjón með reikningshaldi, greiðslu reikninga og innheimtu
- Ábyrgð á gerð fjárhagsáætlana, eftirfylgd þeirra og skýrslugjöf
- Umsjón með innleiðingu, viðhaldi og umbótum ferla og gæðamálum bókhalds
- Önnur tilfallandi verkefni

## Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf sem nýtist í starfi, s.s. á sviði viðskipta og fjármála
- Haldgóð reynsla af bókhalds- og uppgjörsvinnu
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum
- Öguð, sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð auk nákvæmni
- Frumkvæði, lausnamiðuð hugsun og sveigjanleiki
- Mjög góð tölvukunnátta. Kunnátta á DK er kostur
- Gott vald á íslensku og ensku í ræðu og riti

Umsóknarfrestur er til og með **16. maí 2022**. Umsókn óskast fyllt út á [www.intellecta.is](http://www.intellecta.is) og þarf henni að fylgja ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi til að gegna starfinu. Farið verður með allar umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál og þeim svarað að ráðningu lokinni.

Múrbúðin er traust og vaxandi fyrirtæki sem er leiðandi í sölu á múrvörum til verktaka og einstaklinga, en fyrirtækið býður flest allar vörur sem þarf til framkvæmda og viðhalds. Múrbúðin leggur áherslu á að bjóða gæða vörur á góðu verði og veita framúrskarandi þjónustu.

Múrbúðin, gott verð fyrir alla, alltaf!

Nánari upplýsingar um fyrirtækið má finna á [www.murbudin.is](http://www.murbudin.is).

Nánari upplýsingar um starfið veita Helga Birna Jónsdóttir ([helga@intellecta.is](mailto:helga@intellecta.is)) og Thelma Kristín Kvaran ([thelma@intellecta.is](mailto:thelma@intellecta.is)) í síma 511 1225.

**intellecta**  
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir





Orkuveita  
Reykjavíkur

+

## Framsýnn leiðtogi óskast

OR samstæðan leitar að framkvæmdastýru/-stjóra Mannauðs og menningar sem býr yfir færni og reynslu til að leiða hóp sem hefur brennandi áhuga á að skapa eftirsóknarverðan vinnustað og virkja fólk til árangurs.

Í OR samstæðunni eru fimm fyrirtæki: Orkuveita Reykjavíkur, Carbflix, Ljósleiðarinn, Orka náttúrunnar og Veitur. Hlutverk þeirra er að auka lífsgæði með samfélagsábyrgð að leiðarljósi.

Svið Mannauðs og menningar ber ábyrgð á að þróa árangursríkar aðferðir í mannauðsmálum, stjórnun starfsumhverfis og mótun vinnustaðamenningar, viðhalda þeim og miðla þekkingu. Á sviðinu starfar fjölbreytt og framúrskarandi teymi um 35 sérfræðinga og fagfólks í mannauðs-, launa- og aðbúnaðarmálum.

Ef þú brennur fyrir nýjungum, fylgist vel með þróun mannauðsmála og hefur innleitt framsækna lausnir á því sviði, þá er þetta tækifæri fyrir þig.

**Umsóknarfrestur er til og með 16. maí 2022.**  
Öll kyn eru hvött til að sækja um. Nánari upplýsingar veitir Hilmar G. Hjaltason hjá Vinnvinn ([hilmar@vinnvinn.is](mailto:hilmar@vinnvinn.is)).  
Nánari upplýsingar má finna á [www.or.is](http://www.or.is).



Hagar leitar að öflugum liðsfélögum til að þróa stafrænar lausnir fyrir fyrirtækið og dótturfélög. Hagar leggja sig fram við að hlusta á ólíkar þarfir viðskiptavina og gera verslun auðveldari og aðgengilegri fyrir alla landsmenn með snjallri notkun á tækni.

Framundan eru fjölbreytt og spennandi verkefni í þróun á stafrænni þjónustu fyrir viðskiptavinum Haga og dótturfélög. Leitað er að aðilum í kraftmikið teymi þar sem allir fá að njóta sín við sköpun á framtíðarverslun.

Hagar er fjölskylduvænn vinnustaður þar sem lögð er áhersla á samvinnu og að allir fái tækifæri til að koma hugmyndum í framkvæmd.

# Vilt þú vera með okkur í stafrænni vegferð?

*Hagar hf. er leiðandi verslunarfyrirtæki á íslenskum sérvörumarkaði*

*Meginstarfsemi Haga er á sviði verslunar með dagvöru og eldsneyti og tengdrar starfsemi vöruhúsa.*

*Hagar starfrækja samtals 37 matvöruverslanir undir vörumerkjum Bónus og Hagkaups, 25 Olís þjónustustöðvar, 42 ÓB-stöðvar, umfangsmikla vöruhúsastarfsemi, birgðaverslun auk verslunar með sérvöru.*

*Hjá Högum og dótturfélögum starfa um 2.500 manns sem hafa það að markmiði að stuðla að bættum lífskjörum viðskiptavina í gegnum framúrskarandi verslun.*

Umsókn skal fylgja ferilskrá og ítarlegt kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur um færni viðkomandi til að gegna starfinu og upplýsingar um árangur sem viðkomandi hefur náð og telur að nýtist í starfi.

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

**Umsóknarfrestur er til og með 10. maí nk.**

Sótt er um starfið á [www.vinnvinn.is](http://www.vinnvinn.is).

Umsjón með starfinu hafa Hilmar G. Hjaltason ([hilmar@vinnvinn.is](mailto:hilmar@vinnvinn.is)) og Garðar Ó. Ágústsson ([gardar@vinnvinn.is](mailto:gardar@vinnvinn.is)).

## Verkefnastjóri í stafrænum verkefnum

Helstu verkefni:

- Umbreyting á þjónustulausnum
- Uppbygging og áætlanagerð á stafrænum lausnum
- Umsjón og ábyrgð á stafrænum verkefnum og lausnum
- Greining á verkefnum, hagnýting gagna og hugmyndavinna
- Miðlun upplýsinga til hagaðila

## Ráðgjafi í tæknilausnum

Helstu verkefni:

- Er tengiliður dótturfélaganna við UT
- Heldur utan um þjónustuframboð upplýsingatæknisviðs
- Hefur þekkingu á þróun í þjónustu fyrir markaðinn
- Hjálpar félögum við að fylgjast með framþróun á markaðnum
- Kemur auga á leiðir þar sem tæknin getur hjálpað við að ná settum markmiðum félaganna
- Tryggir framkvæmd og framþróun í samvinnu við félögin

## Öryggis- og gæðastjóri

Helstu verkefni:

- Mótun og innleiðing stefnu í öryggis- og gæðamálum
- Þróun verkferla og verklagsreglna í rekstri og hugbúnaðarþróun
- Stöðugar umbætur á öryggis- og gæðamálum í góðu samstarfi við hagsmunaaðila
- Ábyrgð á öryggisferlum og eftirliti með upplýsingaöryggi
- Úrvinnsla ábendinga um öryggismál.
- Yfirsýn á meðhöndlun og geymslu rafrænna gagna
- Leiðbeinandi ráðgjöf í öryggismálum við samstarfsaðila innan UT, við dótturfélög og birgja
- Samskipti við hagsmunaaðila

## Leiðtogi í hugbúnaðarþróun

Helstu verkefni:

- Leiðir vinnu við högun og uppbygginu tækniúthverfis
- Leiðir teymi sem vinnur að forritun stafrænna lausna
- Hefur umsjón með vinnulagi og stöðlum í hugbúnaðarþróun
- Ber ábyrgð á og hefur umsjón með vinnu við hugbúnaðarverkefna

## Hugbúnaðarsérfræðingar - viðskiptahugbúnaður (ERP)

Helstu verkefni:

- Þróun á ERP lausnum
- Ráðgjöf og samvinna við dótturfélög Haga
- Viðhald og framþróun
- Samþætting við önnur kerfi
- Innleiðing á ERP kerfum

## Hugbúnaðarsérfræðingar - vefverslunarlausnir

Helstu verkefni:

- Þróun á vefverslunum á B2B og B2C markaði fyrir dótturfélög Haga
- Bak- og framenda forritun í Magento (PHP)
- Tengingar við vefþjónustur/GraphQL
- Samskipti og samvinna við aðra innan hugbúnaðarteymis

## App forritarar

Helstu verkefni:

- Þróun á öppum á B2B og B2C markaði fyrir dótturfélög Haga
- Stöðugar umbætur á hugbúnaði og ferlum í þróun
- Samskipti og samvinna við aðra innan hugbúnaðarteymis



## Viltu hafa áhrif á framtíðina?

### Sérfræðingur í þróun á viðskiptaumhverfi

Við leitum að kröftugri og lausnamiðaðri manneskju til að leiða þróun og greiningar á viðskiptaumhverfi okkar, þ.e. leikreglum sem varða viðskiptalega og tæknilega þætti við flutning rafmagns. Starfið er afar fjölbreytt og felur meðal annars í sér verkefnastjórn, innleiðingu breytinga, markmiðasetningu, umsjón með greiningum og mótun viðskiptaumhverfis, samskipti við hagaðila og þátttöku í Samtökum evrópskra flutningsfyrirtækja (ENTSO-E) vegna þróunar á raforkumarkaði.

Um nýtt starf er að ræða innan teymis viðskiptaþróunar hjá Landsneti. Unnið er að krefjandi og spennandi verkefnum í takt við helstu þróun markaðsafla, héraðs og erlendis.

#### Umsóknarfrestur er til og með 8. maí 2022.

Umsókn þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Nánari upplýsingar veitir Jason Már Bergsteinsson, mannauðssérfræðingur, á [mannaudur@landsnet.is](mailto:mannaudur@landsnet.is)

#### Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun á framhaldsstigi í viðskipta- eða verkfræði eða önnur háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla og þekking af þróun, verkefnastjórn, greiningum og innleiðingu breytinga
- Frumkvæði, drifkraftur og sjálfstæði í starfi
- Framúrskarandi samskiptahæfni og leiðtogafærni
- Lausnamiðuð og gagnrýnin hugsun

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

Landsnet | Gylfafiöt 9 | 112 Reykjavík | Sími 563 9300 | [landsnet@landsnet.is](mailto:landsnet@landsnet.is) | [www.landsnet.is](http://www.landsnet.is)

LANDSNET

#### STARF

## Vilt þú móta framtíðina?

Tækifæri framtíðarinnar felast í sjálfbærri verðmætasköpun og orkuskiptum. Við hjá Landsvirkjun horfum sérstaklega til áframhaldandi uppbyggingar gagnavera, orkuskipta og ýmissa grænna tækifæra. Til þess þurfum við viðskiptaþróunarstjóra á sviði viðskiptaþróunar og nýsköpunar.

Landsvirkjun sækir ný viðskipti í alþjóðlegri samkeppni við erlend orkufyrirtæki. Við vinnum náið með hagsmunaaðilum innanlands til að undirbúa jarðveginn saman.

Umsækjendur þurfa að hafa brennandi áhuga á grænni framtíð, orkuskiptum í samgöngum og síðast en ekki síst njóta þess að vera í samskiptum við hagaðila innanlands sem utan.

#### Helstu verkefni:

- Greining, leit að og þróun nýrra viðskiptatækifæra í atvinnugreinum framtíðarinnar
- Samskipti, þ.m.t. kynningar og fundir með nýjum viðskiptavinum á íslensku og ensku
- Uppbygging tengslanets í orkutengdum greinum
- Þátttaka í undirbúningi og gerð nýrra viðskiptasamninga

#### Umsóknarfrestur er til og með 15. maí

Sótt er um starfið á vef [vinnvinn.is](http://vinnvinn.is)





## EININGAVERKSMIÐJAN

Einingaverksmiðjan ehf. sérhæfir sig í framleiðslu forsteypra eininga til byggingaframkvæmda. Fyrirtækið býr yfir mikilli þekkingu á þessu hagkvæma og viðurkennda byggingarformi. Tækjabúnaður og sérhæfð þekking gerir fyrirtækinu kleift að afgreiða bæði stór og smá byggingaverkefni. Einingaverksmiðjan er á miklum tímamótum þar sem verksmiðjan flytur um mitt ár í nýtt og mun stærra verksmiðjuhúsnæði sem er verið að reisa við Koparhelli í Hafnarfirði.

## Tækni- og gæðastjóri

Einingaverksmiðjan leitar að öflugum leiðtoga í starf tækni- og gæðastjóra til þess að leiða tækni- og gæðasvið fyrirtækisins. Tækni- og gæðastjóri sér um burðarþolsútreikninga, hannar burðarvirki og einingar, hefur umsjón með magntöku, rýnir teikningar fyrir framleiðslu ásamt því að eiga í samskiptum við hönnuði, viðskiptavini og aðra hagsmunaaðila. Sér til þess að öll hönnun og framleiðsluteikningar séu í samræmi við viðeigandi verklagsreglur, ásamt því að bera ábyrgð á að teikniforrit séu uppfærð og í gildi fyrir fyrirtækið sem og að steypublöndur uppfylli gæðakröfur.

### Menntunar- og hæfniskröfur

- Menntun á sviði byggingartæknifræði eða byggingarverkfræði
- Þekking á forsteyptum einingum er mikill kostur
- Þekking á Autocad, Revit og Impact
- Frumkvæði og góð samskiptahæfni
- Drifkraftur, jákvæðni og góð þjónustulund
- Gott vald á íslensku bæði í ræðu og riti

## Tækniteiknari

Einingaverksmiðjan leitar að tækniteiknara á tækni- og gæðasvið fyrirtækisins. Tækniteiknari teiknar upp og fer yfir framleiðsluteikningar með því markmiði að gera þær tilbúnar fyrir framleiðslu. Starfið felst auk þess í magntöku og uppsetningu á framleiðsluskjölum ásamt því að vinna þétt með og vera í miklum samskiptum við hönnuði, verkkaupa og samstarfsfólk.

### Menntunar- og hæfniskröfur

- Menntun í tækniteiknun
- Kunnátta í Revit, AutoCad og Impact
- Frumkvæði og góð skipulags- og samskiptahæfni
- Sjálfstæð og lausnamiðað viðhorf
- Þjónustumiðuð og skipulögð vinnubrögð
- Gott vald á íslensku bæði í ræðu og riti

### Umsóknarfrestur er til og með 15. maí nk.

Við hvetjum áhugasama til að sækja um, óháð kyni og uppruna. Umsókn skal fylgja ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og upplýsingar um hæfni viðkomandi til að gegna starfinu.

Nánari upplýsingar veitir Hlynur Atli Magnússon, [hlynur@hagvangur.is](mailto:hlynur@hagvangur.is)



Sótt er um störfín á [hagvangur.is](http://hagvangur.is)

## Prentari

Ísafoldarprentsmiðja óskar eftir prentara.  
Nánari upplýsingar gefur Kjartan í síma 664 0315 eða í töluþósti kjartan@isafold.is.

Suðurhraun 1 | Garðabæ | www.isafold.is



GRUNNSKÓLI SNÆFELLSBÆJAR  
SJÁLFASTÆÐI - METNAÐUR - SAMKENND

## Óskum eftir kennurum og proskapjálfa fyrir skólaárið 2022-2023

Grunnskóli Snæfellsbæjar er þriggja starfstöðva grunnskóli með um 220 nemendur. Starfstöðvar hans eru í Ólafsvík, á Hellissandi og á Lýsu. Nánari upplýsingar um skólann eru á heimasíðu hans, á slóðinni <http://www.gsnb.is/>

### Auglýst er eftir fagfólki í eftirfarandi stöður norðan Heiðar (Ólafsvík og Hellissand)

**Kennara í hönnun og smíði í 100% starf.**  
**Kennara í heimilisfræði.**  
**Íþróttakennara í 50% starf.**  
**Proskapjálfa í 100% starf.**

Auglýst er eftir kennurum við Lýsudeild skólans. Viðfangsefni eru: Kennsla yngri barna, list- og verkgreinar og tungumál í 5.-10. bekk, 90% starf.

#### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Leyfisbréf.
- Reynsla af uppeldis- og kennslustörfum.
- Hæfni í mannlegum samskiptum og góðir skipulagshæfileikar.
- Reynsla af teymisvinnu og áhugi á þróunarstarfi.
- Góð íslenskukunnátta er skilyrði.

Laun eru samkvæmt kjarasamningum viðkomandi stéttarfélaga.

**Umsóknir sendist fyrir 12. maí 2022** til skólastjóra Grunnskóla Snæfellsbæjar, Ennisbraut 11, 355 Snæfellsbæ eða á netfangið [hilmara@gsnb.is](mailto:hilmara@gsnb.is). Í þeim skulu koma fram upplýsingar um menntun, réttindi og starfsreynslu.

Frekari upplýsingar veitir Hilmar Már Arason í síma 894 9903 eða [hilmara@gsnb.is](mailto:hilmara@gsnb.is).



# Sérfræðingar í stafrænni þróun og kynningarmálum

KPMG er alþjóðlegt þekkingarfyrirtæki sem leggur áherslu á sjálfbærni og stafræna þróun. Við bjóðum upp á frábær tækifæri til starfsþróunar og fræðslu, samkeppnishæf laun og hlunnindi og sveigjanlegt vinnuumhverfi.

## Sérfræðingur í efnisgerð og kynningarmálum

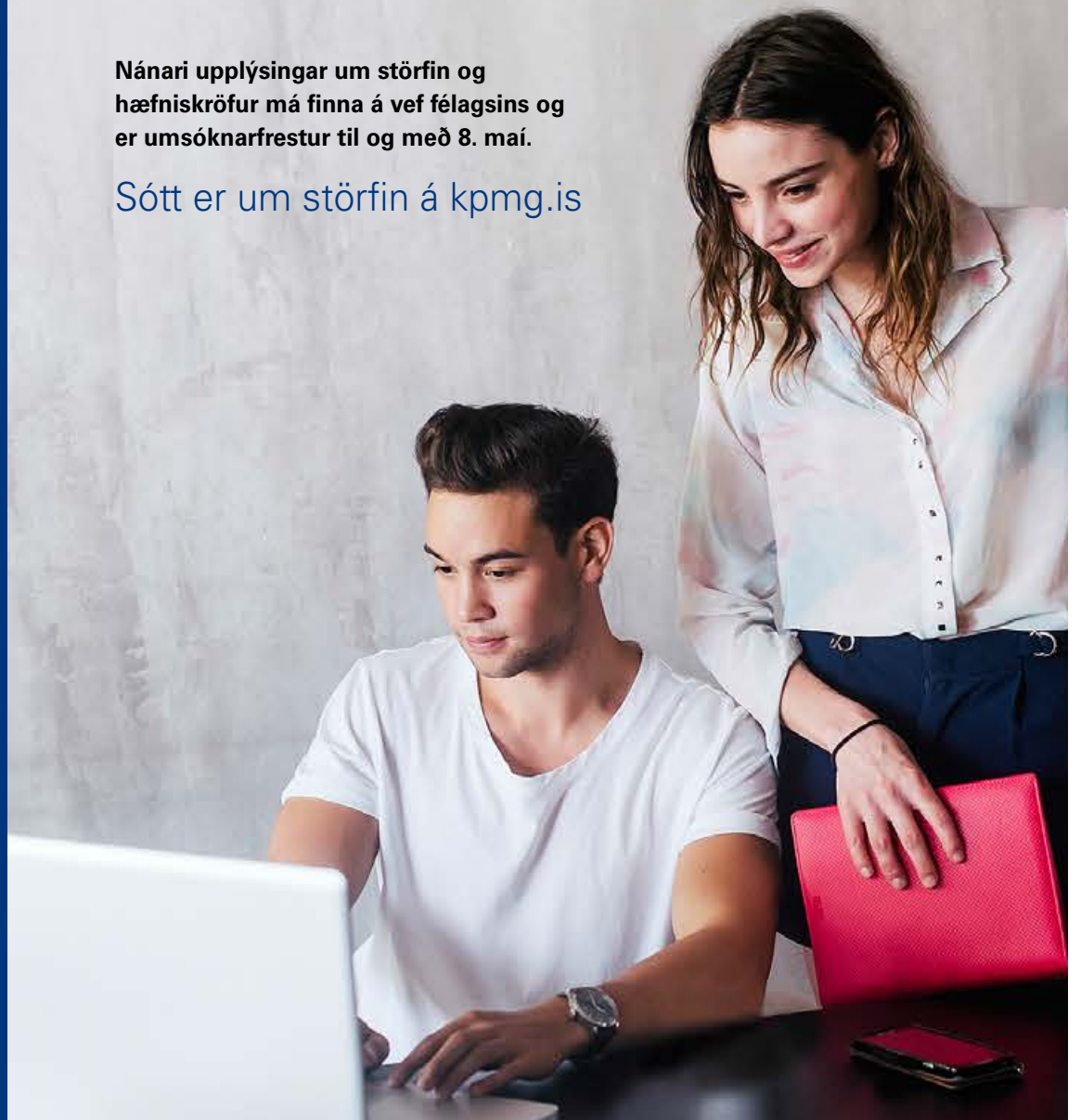
Við leitum að drifandi einstaklingi í starf sérfræðings sem mun vinna með markaðsteymi og öðrum sviðum að gerð og miðlun efnis í gegnum samfélagsmiðla og vef KPMG. Þá mun viðkomandi stýra uppbyggingu og utanumhaldi á kynningarefni í PowerPoint. Um er að ræða nýtt og spennandi starf í öflugum og alþjóðlegu þekkingarfyrirtæki.

## Sérfræðingur í stafrænni þróun

Við leitum að öflugum einstaklingi til þess að vera lykilaðili í okkar stafrænu vegferð. Viðkomandi mun vinna með upplýsingatækni-deild þvert á öll svið félagsins að greiningu og þróun stafrænna ferla í starfsemi KPMG. Um er að ræða krefjandi og spennandi starf fyrir öflugan einstakling sem brennur fyrir tækni og stafrænni þróun.

Nánari upplýsingar um störf og hæfniskröfur má finna á vef félagsins og er umsóknarfrestur til og með 8. maí.

Sótt er um störf á [kpmg.is](http://kpmg.is)



## Þarftu að ráða?

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

**ráðum**  
ráðningarstofa

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

# Leiðtogi vörustjórnunar Heilbrigðislausna

## Origo leitar að öflugum leiðtoga vörustjórnunar á sviði Heilbrigðislausna Origo.

Starfið felst í að leiða vörustjórnun sviðsins, halda utan um heildarvörustefnu Heilbrigðislausna og móta framtíðarsýn fyrir lausnir á sviði heilbrigðistækni. **Þetta er einstakt tækifæri til að leiða þróun lykilkera fyrir heilbrigðisþjónustuna með þúsundir notenda.**

### Helstu verkefni:

- Leiða vörustjórnunar- og hönnunarteymi í þróun framúrskarandi lausna
- Fylgjast með helstu nýjungum og tækifærum í lausnum fyrir heilbrigðisþjónustuna
- Dagleg stjórnun mannaúds og að starfa sem hluti af stjórnendateymi sviðsins
- Vörustjórn fyrir Sögu sjúkraskrá sem er lykilvera sviðsins
- Samskipti við viðskiptavini og hagsmunaaðila

### Hæfniskröfur:

- Reynsla af og brennandi áhugi á vörustjórnun í hugbúnaðargerð
- Reynsla af verkefnum tengdum heilbrigðisupplýsingatækni er kostur
- Metnaður og drifkraftur til að ná árangri í starfi
- Framúrskarandi samskipta- og skipulagshæfni
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi

Það er stefna Origo að vera fyrsta val hjá einstaklingum sem trúna því að betri tækni bæti lífið. Við byggjum á liðsheimild og leggjum áherslu á að ýta undir styrkleika hvert annars og þróast áfram.

**Saman breytum við leiknum!**



Sótt er um starfið á vef Origo. Þar má einnig nálgast nánari upplýsingar um starfið og vinnustaðinn. Umsóknarfrestur er til og með **9. maí** nk. Allar umsóknir og fyrirspurnir verða meðhöndlaðar sem trúnaðarmál og þeim svarað. Nánari upplýsingar veita sérfræðingar á mannauðssviði Origo ([mannaudur@origo.is](mailto:mannaudur@origo.is)).

**.origo.**

## Fjölbreytt og fræðandi störf í hátækniframleiðslu fyrir iðnaðarmenn og iðnnema

Alcoa Fjarðaál býður iðnaðarmönnum fjölbreytt starfstækifæri í dagvinnu eða vaktavinnu. Fyrirtækið getur einnig boðið nokkrum iðnnemum námssamning og starfsþjálfun.

Í hátæknivæddu álveri Alcoa Fjarðaáls vinnur mjög fjölbreytt og öflugur hópur iðnaðarmanna að því að tryggja áreiðanleika búnaðar með bestu viðhaldskerfum sem völ er á. Sérhæft teymi greinir ástand búnaðar, fjögur svæðisbundin teymi sinna skipulögðu viðhaldi í dagvinnu og miðlæg viðhaldsvakt bregst við bilunum allan sólarhringinn. Iðnaðarmenn hjá Fjarðaáli vinna jafnframt mjög náið með framleiðsluteyimum, tækniteyimum og sérfræðingum í áreiðanleika og viðhaldi.

### Hvers vegna að ganga til liðs við okkur?

- Mikil tækifæri eru til starfsþróunar í gegnum þjálfun, menntun og fjölbreytta starfsreynslu.
- Fjarðaál greiðir samkeppnishæf laun og aðbúnaður starfsmanna er til fyrirmyndar.
- Við fáum meðal annars ókeypis akstur til og frá vinnu og frítt fæði í frábæru mötuneyti.
- Öryggi og heilbrigði starfsmanna eru ávallt forgangsmál á vinnustaðnum.
- Við höfum okkar eigin heilsugæslu og aðgang að Velferðarþjónustu Heilsuverndar.
- Við trúum því að samhent teymi ólíkra einstaklinga séu lykillinn að árangri.
- Við erum framsækin í jafnréttismálum og viljum fjölga konum í hópi iðnaðarmanna.

Frekari upplýsingar veitir Elísabet Sveinsdóttir í tölvupósti á netfangið [elisabet.sveinsdottir@alcoa.com](mailto:elisabet.sveinsdottir@alcoa.com) eða í síma **470 7700**. Í samræmi við jafnréttisstefnu Alcoa Fjarðaáls og lög nr. 150/2020 eru einstaklingar af öllum kynjum hvattir til að sækja um. Hægt er að sækja um störfin á [alcoa.is](http://alcoa.is). Umsóknarfrestur er til og með **15. maí**.

Fjarðaál  
[alcoa.is](http://alcoa.is)





RÚV starfar í almannabágu og hefur það hlutverk að vekja, virkja og efla. Öflugt og samhent starfsfólk RÚV rýnir samfélagið, segir mikilvægar sögur og þróar nýjar leiðir til miðlunar.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Þröstur Helgason, dagskrárstjóri Rásar 1, [throstur.helgason@ruv.is](mailto:throstur.helgason@ruv.is), s. 515 3000.

Umsókn skal skilað á [www.ruv.is/storf](http://www.ruv.is/storf)

**Umsóknarfrestur er til og með 11. maí.**

Við hvetjum áhugasöm til að sækja um starfið, óháð kyni, uppruna, fötlun eða skertri starfsgetu.

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



## Dagskrárgerð á Rás 1

Rás 1 svarar forvitni hlustenda um margbrotna heima menningar og samfélags allan sólarhringinn alla daga ársins. Við leitum að einstaklingi með breiða og góða þekkingu og brennandi áhuga á dagskrárgerð í útvarpi.

### STARFSSVIÐ

- Dagskrárgerð í daglegum fréttaskýringarþætti á Rás 1.
- Framleiðsla og þróun útvarpsefnis á Rás 1 svo sem heimildarþátta og útvarpsfrásagna af ýmsu tagi.
- Vinnsla dagskrárefnis fyrir vef.
- Þátttaka í þróun dagskrár Rásar 1.

### HÆFNISKRÖFUR

- Háskólapróf sem nýtist í starfi.
- Reynsla af fréttamennsku og dagskrárgerð í útvarpi er kostur.
- Reynsla af vinnslu vefefnis er kostur.
- Gott vald á íslensku tungu og ágæt tungumálþekking.
- Góð samstarfs- og samskiptafærni.
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð.



## Starfsmaður í véladeild

Garðheimar bjóða uppá störf í skemmtilegu og líflegu umhverfi sem leggur áherslu á grænan lífstíl. Við leitum nú að laghentum starfsmanni til að slást í hópinn í véladeildinni okkar.

### STARFSMAÐUR Í VÉLADEILD

#### Helstu verkefni og ábyrgð

Viðgerðir á ýmsum vélum, tækjum og ljósaseríum á þjónustuverkstæði okkar. Afgreiðsla tækja og varahluta þjónusta og ráðgjöf til viðskiptavina

#### Menntunar- og hæfniskröfur

Þekking og færni í viðgerðum. Stundvísi, samvirkusemi og geta unnið sjálfstætt. Íslenskukunnátta. Góðir samskiptahæfileikar.

Vinnutími er 8-16 virka daga.

Frekar upplýsingar gefur verslunarstjóri Garðheima.

Umsóknir sendist á [umsoknir@gardheimar.is](mailto:umsoknir@gardheimar.is) eða á heimasíðu okkar [gardheimar.is/umsoknir](http://gardheimar.is/umsoknir)

Umsóknarfrestur er til 2. maí

**HLÖKKUM TIL AÐ HEYRA FRÁ ÞÉRI!**



GARÐHEIMAR

## 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)

# Við leiðum fólk saman



HAGVANGUR

[hagvangur.is](http://hagvangur.is)



# Tækifæri fyrir sérfræðinga í upplýsingatækni

## Verkefnastjóri í upplýsingatækni

Við leitum að framúrskarandi verkefnastjóra með reynslu af upplýsingatækni til að slást í hóp öflugra sérfræðinga okkar á því sviði. Í boði er starf sem felur í sér þátttöku í fjölbreyttum verkefnum þvert á fyrirtækið.

## Hugbúnaðarsérfræðingur veflausna

Við leitum að jákvæðum og hugmyndaríkum hugbúnaðarsérfræðingi í vefteymið okkar. Í boði er áhugavert starf sem felur í sér þátttöku í fjölbreyttum verkefnum á sviði hugbúnaðarþróunar og reksturs upplýsingakerfa.

### Starfið felur í sér:

- › greiningu, undirbúning og stýringu verkefna
- › innleiðingu, upplýsingagjöf og prófanir á hugbúnaðarlausnum
- › að vera tengiliður upplýsingatæknideildar í samskiptum við aðrar deildir
- › eftirfylgni með gæðastöðlum og gæðamarkmiðum

### Við leitum að einstaklingi með:

- › háskólamenntun sem nýtist í starfi
- › reynslu af verkefnastýringu í upplýsingatækni
- › reynslu af Scrum, Kanban og Lean aðferðafræði, þekking á Jira og Confluence er kostur
- › jákvætt viðmót, þjónustulund og færni í mannlegum samskiptum
- › metnað, frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum

### Starfið felur í sér:

- › hönnun, greiningu, þróun og viðhald á API og veflausnum
- › samþættingu kerfa með hliðsjón af API
- › nýtingu gagna í lausnum
- › þátttöku í þverfaglegri verkefnavinnu á sviði stafrænnar þróunar

### Við leitum að einstaklingi með:

- › háskólamenntun á sviði tölvunarfræði eða sambærilega menntun
- › að lágmarki 2ja ára reynslu af forritun, reynsla af arkitektúr og greiningarvinnu er kostur
- › reynslu af þróun í .Net og .NET Core, þekking og reynsla af Azure skýjalausnum er kostur
- › góða samskiptahæfni og færni í að vinna í teyllum

Hjá upplýsingatæknideild Sjóvá starfar öflugur og samhentur hópur að fjölbreyttum upplýsingatækniverkefnum og hugbúnaðarþróun tengdri sölu trygginga, afgreiðslu tjóna o.fl. Það eru spennandi tímar í tryggingum þar sem upplýsingatækni gegnir lykilhlutverki og því mikil þróunarvinna framundan. Upplýsingatæknideild fylgir Agile aðferðafræðinni og beitir Scrum eða Kanban aðferðum við gerð hugbúnaðar.

Vinnustaðamenning okkar hjá Sjóvá er jákvæð og árangursdrifin og leggur starfsfólk sig fram um að veita viðskiptavinum afburðaðþjónustu. Við erum efst tryggingafélaga í Íslensku ánægjuvuginni og kannanir sýna að starfsánægja hjá okkur er með því mesta sem gerist hérlendis.

Nánari upplýsingar veita Ingibjörn Pétursson, forstöðumaður í upplýsingatæknideild, [ingibjorn.petursson@sjova.is](mailto:ingibjorn.petursson@sjova.is) og Erla Björk Gísladóttir, mannauðssérfræðingur, [erla.gisladdottir@sjova.is](mailto:erla.gisladdottir@sjova.is).

Umsóknarfrestur er til og með **8. maí**.

Sótt er um störfina á [sjova.is/starfsumsoknir](https://sjova.is/starfsumsoknir).



Efst tryggingafélaga í Ánægjuvuginni



Framúrskarandi fyrirtæki í flokki stærri fyrirtækja



Jafnlaunavottun forsætisráðuneytisins



**SJÓVÁ**



## Einstakt tækifæri fyrir metnaðarfulla kennara!

Flóaskóli auglýsir eftir kennurum til starfa skólaárið 2022 - 2023. Skólinn er staðsettur á Villingaholti í Flóahreppi, sem er í um 20 mínútna akstursfjarlægð frá Selfossi. Í skólanum eru 118 nemendur í 1. – 10. bekk og rúmlega 30 starfsmenn.

Við Flóaskóla starfar öflugur og metnaðarfullur hópur fólks sem vinnur samhent að því að skapa jákvætt og uppbyggjandi vinnuumhverfi, hlúa vel að nemendum og stuðla að því að þeir nái að vaxa og dafna í námi og starfi. Í Flóaskóla leggjum við áherslu á einstaklingsmiðað nám, teymiskennslu og öfluga stoðþjónustu. Við erum heilsueflandi grunnskóli og vinnum samkvæmt hugmyndafræði „Uppeldi til ábyrgðar“ og vinnum markvisst með samskipti og líðan nemenda. Auk þess er skólinn þátttakandi í Grænfánaverkefnum.

Við leitum að umsónarkennurum á yngsta, mið og elsta stig. Auk þess er um að ræða kennara í textíl, tónmennt, ensku, upplýsinga- og tæknimennt.

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Grunnskólakennari, uppeldismenntun eða önnur háskólamenntun sem nýtist í starfi, leyfisbréf til kennslu
- Skipulögð vinnubrögð og hæfni í samskiptum
- Frumkvæði og vilji til að leita nýrra leiða í skólastarfi
- Góð íslenskukunnátta og færni í upplýsinga- og tæknimennt
- Þekking á „Uppeldi til ábyrgðar“ er æskileg
- Áhugi á þróunarstarfi

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðeigandi stéttarfélags.

Nánari upplýsingar veitir Gunnlaug Hartmannsdóttir, skólastjóri í síma 771-8342.

Umsóknarfrestur er til og með 13. maí 2022, ráðið verður í störf frá 1. ágúst 2022. Umsókn með upplýsingum um menntun og starfsreynslu sendist á netfangið: [gunnlaug@floaskoli.is](mailto:gunnlaug@floaskoli.is).



## GAMLA BÍÓ

— SAMKOMUHÚS —

### Aðstoðamaður Rekstarstjóra

Gamla Bíó óskar að ráða starfsmann sem hefur þekkingu á þjónustu, uppsetningu á veislum, tónleikum og að geta stjórnað vöktum auk þess að setja upp vaktaplön fyrir viðburði í húsinu.

Æskilegt er að viðkomandi tali Íslensku auk annara tungumála Unnið er á vöktum skv samkomulagi

Umsóknir sendist á [gamla.bio@gamlabio.is](mailto:gamla.bio@gamlabio.is)

## HOTEL SPEIERECK

### Hótelstarf

Hotel Speiereck óskar að ráða tvo einstaklinga til að sjá um og reka lítið hótél í Austurrísku ölpunum

Starfið felur í sér almenn hótelstörf svo sem móttöku gesta, afgreiðslu á morgunverði, létt innkaup og þrif á herbergjum Tímabil 25 maí til 15 september. Einnig möguleiki á starfi yfir veturinn 22 til 23

Reynsla af hótelstörfum æskileg ásamt tungumála kunnáttu Húsnæði og uppíhald til staðar

Umsóknir sendist á [info@hotelspeiereck.com](mailto:info@hotelspeiereck.com)

## Laus störf við Víkurskóla, Vík í Mýrdal

### Víkurskóli Vík í Mýrdal auglýsir stöður við skólann lausar til umsóknar fyrir skólaárið 2022-2023

- Umsónarkennsla á yngsta stigi, tvær stöður 80-100%
- List- og verkgreinakennsla, heimilisfræðikennsla, ýmsar aðrar kennslugreinar
- Íþróttir, um 70% stöðugildi
- Stuðningsfulltrúar 50-100% stöðugildi
- Skólaliði 60% (m.a. framreiðsla í mótuneyti og önnur tilfallandi störf)

Umsækjendur skulu hafa tilskylda menntun og reynslu til starfsins og góð tök á íslensku í ræðu og riti. Lögð er áhersla á að umsækjendur séu sveigjanlegir og hafi góða samskiptahæfni og vilja til að taka þátt í samstarfi og teymisvinnu.

Víkurskóli er lítilt samkennsluskóli með um 60 nemendur. Í Víkurskóla er leitast við að búa nemendum hvetjandi

námsumhverfi. Áhersla er lögð á samstarf kennara og fjölbreytta kennsluhætti. Víkurskóli er heilsueflandi skóli og vinnur í anda Uppbyggingarstefnunnar, Uppeldis til ábyrgðar. Víkurskóli er jafnframt einn af jarðvangsskólum Kötlu Geopark. Lögð er áhersla á samvinnu og sameiginlega ábyrgð starfsmanna á verkefnum skólans. Skólinn hefur um árábil tekið þátt í fjölþjóðlegu samstarfi í gegnum Erasmus+.

Möguleiki er á húsnæði á staðnum og flutningsstyrkur er í boði. Launakjör samkvæmt kjarasamningum: KÍ, FOSS og Sambands íslenskra sveitarfélaga.

Nánari upplýsingar veitir Elin Einarsdóttir skólastjóri í síma 4871242/7761320, jafnframt heimasíða skólans [www.vikurskoli.is](http://www.vikurskoli.is)

Stöðurnar eru lausar frá og með 1. ágúst 2022

Umsóknarfrestur er til og með 14. maí 2022

Umsóknir auk ferilskrár skulu sendar á netfangið [vikurskoli@vikurskoli.is](mailto:vikurskoli@vikurskoli.is)



## Sérfræðingur í eftirliti með lífeyrissjóðum og váttryggingafélögum

### SEÐLABANKI ÍSLANDS

SEÐLABANKI ÍSLANDS óskar eftir að ráða sérfræðing til starfa við eftirlit með stjórnarháttum lífeyrissjóða og váttryggingafélaga.

Helstu verkefni sviðs lífeyris og váttrygginga er að sinna fjárhagslegu eftirliti, áhættumati, yfirferð vegna reglubundinna gagnaskila og samskiptum við lífeyrissjóði og váttryggingafélög. Talsverð samvinna er við önnur eftirlitssvið m.a. í tengslum við eftirlit með viðskiptaháttum og að starfsleyfisskilyrði séu uppfyllt.

Við óskum eftir nákvæmum og skipulögðum einstaklingi með áhuga og þekkingu á stjórnarháttum fyrirtækja auk þekkingar á lífeyris- og váttryggingamarkaði.

#### Helstu verkefni og ábyrgð:

- Umsjón með mati á stjórnarháttum lífeyrissjóða og váttryggingafélaga
- Ábyrgð á og eftirfylgni með verklagi við áhættumat stjórnarháttanna
- Samskipti við lífeyrissjóði og váttryggingafélög
- Samskipti og samstarf við önnur svið Seðlabankans

#### Hæfniskröfur:

- Háskólapróf sem nýtist í starfi
- Góð þekking á stjórnarháttum fyrirtækja
- Góð greiningarfærni
- Þekking á lífeyris- og váttryggingamarkaði
- Öguð og nákvæm vinnubrögð, ábyrgð, sjálfstæði og metnaður í starfi
- Færni í mannlegum samskiptum og hæfni til að vinna sjálfstætt og með öðrum
- Gott vald á íslensku og ensku og færni til að tjá sig í ræðu og riti

Nánari upplýsingar um starfið veitir Rúnar Guðmundsson, framkvæmdastjóri lífeyris og váttrygginga ([runar.gudmundsson@sedlabanki.is](mailto:runar.gudmundsson@sedlabanki.is)) og Erla Traustadóttir sérfræðingur á mannauðssviði ([mannaudur@sedlabanki.is](mailto:mannaudur@sedlabanki.is)). Umsóknarfrestur er til og með 10. maí nk.

Um er að ræða 100% starfshlutfall með starfsstöð í Reykjavík. Sótt er um starfið á heimasíðu Seðlabanka Íslands, [www.sedlabanki.is/storf](http://www.sedlabanki.is/storf). Með umsókn þarf að fylgja ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi til að gegna starfinu rökstudd.

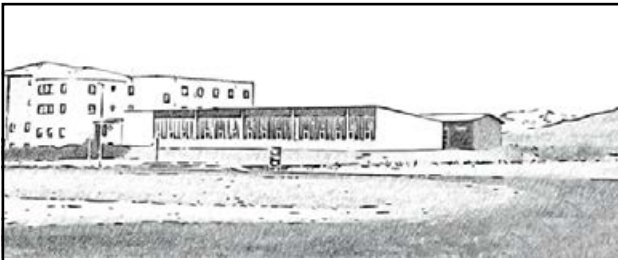
Við ráðningar í störf hjá Seðlabanka Íslands er tekið mið af jafnréttisstefnu og jafnréttisáætlun bankans. Laun greiddast samkvæmt kjarasamningi samtaka starfsmanna fjármálafyrirtækja. Umsóknir gilda í sex mánuði og öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Vakin er athygli umsækjenda á því að um ráðningarferlið gilda m.a. stjórnslög nr. 37/1993, upplýsingalög nr. 140/2012 og lög um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins nr. 70/1996.



Seðlabanki Íslands er sjálfstæð stofnun í eigu ríkisins sem heyrir undir forsætisráðherra. Markmið bankans er að stuðla að stöðugu verðlagi, fjármálastöðugleika og trausti og öruggri fjármálastarfsemi. Þá skal bankinn sinna viðfangsefnum sem samrýmast hlutverki hans sem seðlabanka, svo sem að varðveita gjald-eyrisforða og stuðla að virku og öruggu fjármálakerfi. Hjá Seðlabankanum starfar öflug liðsheid og leggur bankinn ríka áherslu á metnaðarfullt og hvetjandi starfsumhverfi sem einkennist af trausti, fagmennsku, þekkingu og framsækni.



JAFNLAUNAVOTTUN  
2022 - 2025



## Laugargerðisskóli í Eyja og Miklaholtshreppi, auglýsir eftir kennara ( sérkennara ) og stuðningsfulltrúa

Um er að ræða íþróttakennslu ásamt almennri kennslu og almennan stuðning inn í kennslustofu.

Laugargerðisskóli er fámennur grunnskóli mitt á milli Borgarness og Stykkishólms. Hér nýtum við okkur jákvæðan aga og erum heilsueflandi skóli. Áhersla er á einstaklingsmiðað nám þar sem áhugi, frumkvæði og styrkleikar hvers og eins eru nýttir í leik og starfi.

Á staðnum er gott íþróttahús og sundlaug auk dásamlega fallelgrar náttúru.

Húsnæði er í boði á staðnum.

Kaup og kjör eru samkvæmt kjarasamningum.

**Umsóknarfrestur er til og með 20. maí 2022 og skal skila umsóknum rafrænt til skólastjóra.**

Nánari upplýsingar veitir skólastjóri í síma 8973605 eða í tölvupósti: skolastjori@laugargerðisskoli.is

Sigurður Jónsson  
Skólastjóri



## Við leitum að frábæru fólki til að starfa fyrir Íslands hönd

Utanríkisráðuneytið auglýsir eftir EES sérfræðingi, háskólamenntuðum sérfræðingum og háskólamenntuðum fulltrúum.

Allar nánari upplýsingar má finna inn á [www.starfatorg.is](http://www.starfatorg.is)

Stjórnarráð Íslands  
Utanríkisráðuneytið

Háfell ehf jarðvinnuverktaki óskar eftir að ráða starfsmenn með reynslu vegna aukinna verkefna:

## Bílstjóra með meirapróf Vélamenn með vinnuvélaréttindi

Áhugasamir sendi umsókn sína ásamt ferilskrá á netfangið [agnar@hafell.is](mailto:agnar@hafell.is)



## Seltjarnarnesbær Laus störf



### Grunnskóli Seltjarnarness

#### Unglingastig

**Myndmenntakennari, hlutastarf**

#### Yngsta og miðstig

**Heimilisfræðikennari, fullt starf**

**Smíðakennari, fullt starf**

**Proskapjálfi, fullt starf**

Umsókn ásamt fylgiskjöllum skal skilað á **Ráðningarvef Seltjarnarnesbæjar** undir [www.seltjarnarnes.is](http://www.seltjarnarnes.is) – **Störf í boði**

**Umsóknarfrestur er til og með 16. maí 2022.**

Vakin er athygli á að starfið hentar öllum kynjum. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga við Kennarasamband Íslands.



JAFNALUNNAVOTTUN  
2019 - 2022



SELTJARNARNESBÆR

[seltjarnarnes.is](http://seltjarnarnes.is)



## Þingeyjarsveit

590602-2640  
Kjarna - 650 Laugar  
Sími: 464 3322 – Bréfsími: 464 3422  
[thingeyjarsveit@thingeyjarsveit.is](mailto:thingeyjarsveit@thingeyjarsveit.is)  
[www.thingeyjarsveit.is](http://www.thingeyjarsveit.is)

## Þingeyjarskóli í Þingeyjarsveit auglýsir eftirfarandi stöðu lausa til umsóknar: Stöðu íþróttakennara

### Við leitum að kennara sem:

- Treystir sér í faglega og metnaðarfulla vinnu
- Hefur lausnamiðaða nálgun á viðfangsefnum
- Er sveigjanlegur og með góða samskiptahæfni
- Er sjálfstæður í vinnubrögðum og sýnir/býr yfir frumkvæði
- Hefur metnað til að takast á við ný og spennandi verkefni
- Vill taka þátt í teymisvinnu
- Hefur reynslu af íþrótt- og sundkennslu

Þingeyjarskóli er samrekin leik-, grunn- og tónlistarskóli með rétt um 100 nemendur. Þar af tæplega 30 leikskólánemendur á tveimur starfsstöðvum.

Áhersla er lögð á teymisvinnu og fjölbreytta kennsluhætti innan skólans. Rík tónlistarhefð er við skólann.

Lögð er áhersla á samvinnu og sameiginlega ábyrgð starfsmanna á verkefnum skólans.

Gerðar eru kröfur um mikla hæfni í mannlegum samskiptum, stundvísi og hreint sakavottorð.

Staðan er laus frá og með 1. ágúst 2022  
**Umsóknarfrestur er til 15. maí 2022**

Umsóknir skulu sendast á netfangið [johannrunar@thingeyjarskoli.is](mailto:johannrunar@thingeyjarskoli.is)

### Nánari upplýsingar veitir

Jóhann Rúnar Pálsson skólastjóri  
í vs 4643580 /8990702 eða í gegnum netfangið [johannrunar@thingeyjarskoli.is](mailto:johannrunar@thingeyjarskoli.is)

## Sérfræðingur í millibankagreiðslukerfi

### SEÐLABANKI ÍSLANDS

SEÐLABANKI ÍSLANDS óskar eftir að ráða sérfræðing til starfa við hugbúnaðarprófanir og rekstur millibankakerfis, í miðvinnslu á sviði markaðsviðskipta.

Svið markaðsviðskipta hefur m.a. umsjón með innlendum peninga- og gjaldeyrismarkaði, sér um viðskipti við innlendar fjármálastofnanir, vörslu og ávöxtun gjaldeyrissforða, ásamt umsjón með lánamálum ríkissjóðs. Seðlabankinn er banki ríkissjóðs og sér sviðið um samskipti við erlendar fjármálastofnanir sem snúa að viðskiptum Seðlabankans og ríkissjóðs.

Í miðvinnslu eru fjölbreytt verkefni sem snúa að rekstri kerfa og áhættustýringu. Við leitum nú að öflugum einstaklingi í teymi sem sér um rekstur og prófanir á millibankakerfi (MBK) ásamt öðrum verkefnum sem tengjast greiðslumiðlun.

#### Helstu verkefni og ábyrgð:

- Þátttaka í daglegum rekstri, vöktun og eftirliti með millibankakerfi
- Framkvæmd reglulegra prófana á millibankakerfi og tengdum kerfum
- Þátttaka í sjálfvirknivæðingu prófana
- Samskipti við birgja og ytri þátttakendur um þróun og virkni kerfisins
- Atvikagreiningar og eftirfylgni viðbragðs-áætla

#### Hæfniskröfur:

- Menntun sem nýtist í starfi, t.d. á sviði tölvunar- eða verkfræði
- Reynsla sem nýtist í starfi, einkum við hugbúnaðarprófanir eða kerfisrekstur
- Reynsla af greiðslumiðlun kostur
- Reynsla af verkefnastjórnun kostur
- Þekking á tækni til gámavæðingar (e. Docker og Kubernetes) kostur
- Öguð vinnubrögð, frumkvæði og metnaður í starfi
- Færni í mannlegum samskiptum og hæfni til að vinna sjálfstætt og með öðrum
- Gott vald á íslensku og ensku og færni til að tjá sig í ræðu og riti

Nánari upplýsingar um starfið veita Gerður Ísberg forstöðumaður miðvinnslu ([gerdur.isberg@sedlabanki.is](mailto:gerdur.isberg@sedlabanki.is)) og Erla Traustadóttir sérfræðingur á mannauðssviði ([mannaudur@sedlabanki.is](mailto:mannaudur@sedlabanki.is)). Umsóknarfrestur er til og með 10. maí nk.

Um er að ræða 100% starfshlutfall með starfsstöð í Reykjavík. Sótt er um starfið á heimasíðu Seðlabanka Íslands, [www.sedlabanki.is/storf](http://www.sedlabanki.is/storf). Með umsókn þarf að fylgja ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi til að gegna starfinu rökstudd.



JAFNALUNNAVOTTUN  
2022 - 2025

Við ráðningar í störf hjá Seðlabanka Íslands er tekið mið af jafnréttisstefnu og jafnréttisáætlun bankans og er fólk af öllum kynjum hvatt til að sækja um. Laun greiðast samkvæmt kjarasamningi samtaka starfsmanna fjármálafyrirtækja. Umsóknir gilda í sex mánuði og öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Vakin er athygli umsækjenda á því að um ráðningarferlið gilda m.a. stjórnsýslulög nr. 37/1993, upplýsingalög nr. 140/2012 og lög um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins nr. 70/1996.



Seðlabanki Íslands er sjálfstæð stofnun í eigu ríkisins sem heyrir undir forsætisráðherra. Markmið bankans er að stuðla að stöðugu verðlagi, fjármálastöðugleika og traustri og öruggri fjármálastarfsemi. Þá skal bankinn sinna viðfangsefnum sem samrýmast hlutverki hans sem seðlabanka, svo sem að varðveita gjaldeyrissforða og stuðla að virku og öruggu fjármálakerfi. Hjá Seðlabankanum starfar öflug liðsheild og leggur bankinn ríka áherslu á metnaðarfullt og hvetjandi starfsumhverfi sem einkennist af trausti, fagmennsku, þekkingu og framsækni.

## 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)

# Forstöðumaður markaðsmála og fjáröflunar Krabbameinsfélagsins

**Krabbameinsfélagið leitar að kraftmiklum og hugmyndaríkum einstaklingi til að leiða markaðsmál og fjáröflun félagsins.**

Verkefni eru mjög fjölbreytt, þau helstu: umsjón með **Bleiku slaufunni** og **Mottumars** og 19 þúsund **Velunnurum** félagsins, mánaðarlegum styrktaraðilum. Allt starf félagsins byggir á sjálfsaflafé og eru þetta því lykilverkefni svo félagið megi áfram vinna af krafti í glímunni við krabbamein.

Krabbameinsfélaginu er ekkert óviðkomandi þegar krabbamein eru annars vegar. Markmið félagsins eru að fækka krabbameins-tilvikum, að fækka dauðsföllum af völdum krabbameina og styðja þá sem takast á við krabbamein og aðstandendur þeirra til betra lífs.

#### Starfssvið:

- Forysta í öflugum teymi í markaðsmálum og fjáröflun
- Þátttaka í stjórnendahópi félagsins
- Mótun stefnu, markmiða og mælikvarða í málaflokknum
- Ábyrgð á útfærslu og framkvæmd Bleiku slaufunnar og Mottumars, þar með talin umsjón með framleiðslu og dreifingu á söluvörum
- Umsjón með öflun styrktaraðila og samskipta við þá
- Ábyrgð á stjórnun vörumerkja félagsins
- Þróun nýrra verkefna í fjáröflun
- Samninga- og áætlanagerð

#### Hæfniskröfur:

- Háskólamenntun á sviði viðskipta- og/eða markaðsfræða
- Haldgóð starfsreynsla af markaðsmálum
- Góð þekking á stafrænum miðlum
- Góð þekking og reynsla af fjáröflunar- eða sölumálum
- Góð skipulagshæfni
- Hæfni til að leiða teymi, lipurð í samskiptum, sköpunarkraftur og frumkvæði

Krabbameinsfélagið nýtur mikils velvilja og trausts meðal almennings og fyrirtækja í landinu.

Hjá félaginu býst einstakt tækifæri til að vinna með mjög öflugum og metnaðarfullum hópi og láta gott af sér leiða í afar þýðingarmiklum málum. Starfið er afar fjölbreytt og gefur mikil tækifæri til að sýna metnað í starfi.

**Umsóknir skal senda Höllu Þorvaldsdóttur, framkvæmdastjóra Krabbameinsfélagsins á netfangið halla@krabb.is fyrir 16. maí. Halla veitir einnig frekari upplýsingar.**



Krabbameinsfélagið

## VILTU BREYTA TIL

og takast á við verkefni á nýjum stað? Við erum að leita eftir

### Verkstjóra með reynslu

#### Hæfnis- og menntunarkröfur:

Sveinspróf eða meistarréttindi. Þarf að vera með a.m.k. 5 ára reynslu af stjórnun. Þarf að geta unnið sjálfstætt og vera stundvís. Við leggjum áherslu á frumkvæði og lipurð í mannlegum samskiptum.

### Verkefnastjóra

#### Hæfnis- og menntunarkröfur:

Iðnfræði, byggingafræði, tæknifræði eða verkfræði. Þarf að geta unnið sjálfstætt og vera stundvís. Við leggjum áherslu á frumkvæði og lipurð í mannlegum samskiptum.

### Bílstjóra með meirapróf

Leitum eftir kraftmiklum einstaklingi. Þarf að geta unnið sjálfstætt og vera stundvís. Við leggjum áherslu á frumkvæði og lipurð í mannlegum samskiptum.



Flotgólf ehf. er traust byggingarfélag sem vinnur að stórum jafnt sem smáum fasteignaverkefnum bæði á útboðsmarkaði sem og í eigin verkefnum. Fyrirtækið hefur á að skipa öflugum starfsfólki, stjórnendum og tækjábúnaði og getur því tekið á við verkefni af hvaða stærðargráðu sem er. Vegna aukinna umsvifa og spennandi verkefna á höfuðborgarsvæðinu og á landsbyggðinni leitar fyrirtækið að kraftmiklum einstaklingum sem eru tilbúnir að takast á við krefjandi verkefni og skemmtilegar áskoranir. **Umsóknarfrestur er til og með 15. maí 2022.** Starfsferilskrá og kynningarbréf, þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi, skal senda á netfangið [flotgolf@flotgolf.is](mailto:flotgolf@flotgolf.is).





## Grillum í sumar

Petersen svítan óskar að ráða 2 starfsmenn til að sjá um og reka útigriplið í sumar á pallinum. Viðkomandi þurfa að hafa þekkingu á matargerð, starfað sjálfstætt, séð um innkaup og þrif á vinnusvæðinu.

Pallurinn í Petersen svítunni er vinsæll útisvæðis veitingastaður í Reykjavík

Æskilegt er að viðkomandi tali Íslensku auk annara tungumála Unnið er á vöktum skv samkomulagi

Umsóknir sendist á gamla bio@gamlabio.is



## Dómvörður

Landsréttur auglýsir lausa til umsóknar stöðu dómvörðar í fullt starf. Starfið felur í sér fjölbætt öryggis- og þjónustuhlutverk við dómstólinn.

### Helstu verkefni eru:

- Öryggisgæsla og þjónusta við þá sem erindi eiga í dómhúsið
- Umsjón og eftirlit með öryggiskerfum og öðrum öryggismálum hússins
- Almenn húsvarsla, þar með talið minni háttar viðhald
- Umsjón með dómsölum, þar á meðal tæknileg úrvinnsla er varðar hugbúnað og vélbúnað
- Innkaup á rekstrarvörum
- Önnur tilfallandi verkefni

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Iðnmenntun er kostur sem og önnur menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af löggæslu- eða öryggisstörfum er kostur
- Líkamlegt og andlegt atgervi til að mæta óvæntum uppákomum í starfsemi
- Hæfni í mannlegum samskiptum, rík þjónustulund og sveigjanleiki
- Góð íslenskukunnátta
- Almenn tölvufærni

Starfskjör eru í samræmi við kjarasamning ríkisins og Sameyki.

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Þeir sem áhuga hafa á starfinu eru hvattir til að sækja um óháð kyni. Með umsókn skal fylgja ítarleg starfsferilskrá ásamt kynningarbréfi þar sem gerð er grein fyrir ástæðum umsóknar og hvernig viðkomandi uppfyllir hæfniskröfur.

Umsækjandi kann að verða beðinn um að framvísa sakavottorði í ráðningarferlinu. Hafi umsækjandi verið fundinn sekur um refsiverða háttsemi getur það orðið til þess að viðkomandi teljist ekki hæfur til að gegna starfi hjá dómstólum.

Áskilið er að umsóknir og fylgigögn berist rafrænt á netfangið [landsrettur@landsrettur.is](mailto:landsrettur@landsrettur.is). Umsóknir gilda í allt að sex mánuði. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu í starfið liggur fyrir.

Nánari upplýsingar veitir Gunnar Viðar, skrifstofustjóri Landsréttar, [gunnar.vidar@landsrettur.is](mailto:gunnar.vidar@landsrettur.is) eða í síma 432-5300.

Umsóknarfrestur er til og með 15. maí 2022.

# job

Finnum draumastarfið saman



Erum við  
að leita að þér?



HAFRANNSÓKNASTOFNUN

Rannsókn- og ráðgjafarstofnun hafs og vatna

Hafrannsóknastofnun, rannsókn- og ráðgjafarstofnun hafs og vatna er stærsta rannsóknastofnun landsins á sviði hafs- og vatnarrannsóknar og gegnir auk þess ráðgjafarhlutverki varðandi skynsamlega nýtingu og verndun auðlinda hafs og vatna. Hún heyrir undir matvælaráðuneytið.

Stofnunin rekur auk aðalstöðvar í Hafnarfirði starfsstöðvar vítt og breytt um landið, tilraunaeldisstöð, tvö rannsóknaskip og hjá stofnun-inni starfa að jafnaði um 190 manns í fjölbreyttum störfum.

Gildi Hafrannsóknastofnunar eru:  
**Þekking – Samvinna – Þor**

Nánari upplýsingar veita

Þorsteinn Sigurðsson

forstjóri  
thorsteinn.sigurdsson@hafogvatn.is  
s. 822 1709

Berglind Björk Hreinsdóttir

mannauðsstjóri  
berglind.bjork.hreinsdottir@hafogvatn.is  
s. 891 6990

Umsóknarfrestur  
er til og með 16.5.2022.

# Sviðsstjóri botnsjávarsviðs

Hafrannsóknastofnun leitar eftir öflugum einstakling til þess að leiða Botnsjávarsvið stofnunarinnar.

Botnsjávarsvið er eitt af fagsviðum stofnunarinnar og telur 25 starfsmenn. Megin viðfangsefni sviðsins eru rannsóknir, vöktun og ráðgjöf um nýtingu botnlægra nytjastofna auk rannsóknar á vistkerfum hafsins og kortlagningu þeirra. Rannsóknir beinast að breytingum í stofnstærð, viðgangi, atferli og samspili mismunandi þátta vistkerfisins, sem og mati á áhrifum athafna manna á það. Sviðsstjóri situr í framkvæmdarstjórn stofnunarinnar. Aðalstarfsstöð sviðsins er í Hafnarfirði en hluti starfsmanna er staðsettur á minni starfsstöðvum stofnunarinnar á landsbyggðinni.

### Helstu verkefni og ábyrgð

- Daglegur rekstur sviðsins og dreifing verkefna.
- Ábyrgð á verkefnum sviðsins.
- Faglegur stuðningur við sérfræðinga sviðs.

### Hæfniskröfur

- Háskólapróf á meistarastigi sem nýtist í starfi er skilyrði. Doktorsgráða er kostur.
- Þekking á vistkerfi sjávar og reynsla af rannsóknnum er nauðsynleg.
- Reynsla af verkefnaöflun og verkefnastjórnun er skilyrði.
- Farsæl reynsla af stjórnun og mannaforráðum er kostur.
- Reynsla af opinberri stjórnsýslu æskileg.
- Framúrskarandi færni til að tjá sig í ræðu og riti á íslensku og ensku er skilyrði.
- Leiðtogaþæfileikar og framúrskarandi samstarfs- og samskiptahæfni.
- Jákvætt viðhorf og lausnamiðað hugafar.
- Framsýni, metnaður, frumkvæði og skipulagshæfileikar.

### Frekari upplýsingar um starfið

Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og viðkomandi stéttarfélag hafa gert. Æskilegt er að umsækjandi geti hafið störf sem fyrst.

### Umsókn skal fylgja:

- Ítarleg náms- og ferilskrá.
- Afrit af prófskírteinum.
- Kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni umsækjanda í starfið.
- Tilnefna skal að minnsta kosti tvo meðmælendur.

Sótt er um starfið á Starfatorgi. Gerð er krafa um að umsækjendur hafi hreint sakavottorð.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir. Ófullnægjandi umsóknir eru ekki teknir til greina.

Umsókn getur gilt í sex mánuði eftir að umsóknarfresti lýkur.

Hafrannsóknastofnun áskilur sér jafnframt rétt til að hafna öllum umsóknum.

Við ráðningu í störf hjá Hafrannsóknastofnun er tekið mið af jafnréttisáætlun stofnunarinnar og er fólk af öllum kynjum hvatt til að sækja um.

Starfshlutfall er 100%.



## Viltu vinnu í fallegu umhverfi með góðu og skapandi fólki?

### Fjarðabyggð auglýsir eftir umsóknum í eftirtaldar skólastjórnendastöður:

#### Aðstoðarskólastjóri við Grunnskóla Fáskrúðsfjarðar

Í Grunnskóla Fáskrúðsfjarðar eru rúmlega 100 nemendur. Skólinn er í Skólamiðstöð Fáskrúðsfjarðar, þar sem einnig eru frístund, leikskóli, tónlistarskóli og bókasafn.

#### Aðstoðarskólastjóri við Breiðdals- og Stöðvarfjarðarskóla

Breiðdals- og Stöðvarfjarðarskóli er samrekinn leik- og grunnskóli með rúmlega 60 nemendur. Skólahúsnæðinu er einnig frístund, tónlistarskóli og bókasafn.

### Fjarðabyggð auglýsir eftir umsóknum í eftirtaldar stöður:

#### við leikskólana í Fjarðabyggð

Leikskólinn Dalborg Eskifirði: Sérkennslustjóri, deildarstjóri og leikskólakennarar  
Leikskólinn Lyngholt Reyðarfirði: Deildarstjóri, leikskólakennarar og þroskaþjálfari  
Leikskólinn Eyrafellir Norðfirði: Deildarstjóri, leikskólakennarar og þroskaþjálfari  
Vekjum athygli á að Fjarðabyggð greiðir álagsgreiðslur fyrir að matast með börnum í hádegi

#### við grunnskólana í Fjarðabyggð

Breiðdals- og Stöðvarfjarðarskóli: Umsjónarkennari, grunnskólakennari  
Grunnskóli Fáskrúðsfjarðar: Umsjónarkennari, sérkennari, verkgreinar  
Grunnskóli Reyðarfjarðar: Umsjónarkennari, grunnskólakennari, list- og verkgreinar  
Nesskóli: Umsjónarkennari, grunnskólakennari, verkgreinakennari

#### við tónlistarskólana í Fjarðabyggð

Tónlistarskóli Eskifjarðar og Reyðarfjarðar:  
Tónlistarkennarar – píanókennsla og blásturkennsla

#### Sjá nánari upplýsingar á heimasíðu Fjarðabyggðar [www.fjardabyggd.is](http://www.fjardabyggd.is) laus störf

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands Íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélag.

#### Umsóknarfrestur flestra auglýsinga er til 15. maí 2022.

Sótt er rafrænt um starfið á ráðningarvef Fjarðabyggðar - [starf.fjardabyggd.is](http://starf.fjardabyggd.is)



FJARÐABYGGÐ  
[fjardabyggd.is](http://fjardabyggd.is)



JAFNLAUNAVÖTTUN  
2020 - 2023

# Þú ert ráðin/n!

## Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

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

**FAST**  
Ráðningar



HAGVANGUR

# Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í 50 ár

# STÖRF HJÁ GARÐABÆ

## Álftanesskóli

- Sérkennari

## Flataskóli

- Leikskólakennari
- Umsjónarkennari

## Hofsstaðaskóli

- Umsjónarkennari skólaárið 2022-2023

## Urriðaholtsskóli

- Kennarar á yngsta stig og miðstig

## Leikskólinn Bæjarból

- Leikskólakennari

## Leikskólinn Holtakot

- Deildarstjóri
- Leikskólakennari

## Leikskólinn Mánahvoll

- Leikskólakennarar
- Leiðbeinendur

## Miðskógar – heimili fatlaðs fólks

- Starfsmaður í sumarafleysingu

## Móaflöt – skammtímvistun fyrir börn og unglinga

- Starfsmaður í sumarafleysingu

## Fjölskyldusvið

- Stuðningur við ungan mann  
- sumarstarf

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

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



## Aðstoðarveitustjóri

Bláskógaveita annast rekstur og framkvæmdir við hita- og vatnsveitu Bláskógabyggðar. Veitan tilheyrir framkvæmda- og veitusviði Bláskógabyggðar og er hluti af mikilvægum innviðum í sveitarfélaginu.

Bláskógaveita óskar eftir að ráða til sín öflugan einstakling í starf aðstoðarveitustjóra. Næsti yfirmaður aðstoðarveitustjóra er veitustjóri. Um er að ræða 100% starf, en auk þess þarf aðstoðarveitustjóri að vera tilbúinn að sinna útköllum, komi upp bilanir. Vegna þess þarf starfsmaður að vera búsettur á dreifisvæði veitunnar eða í næsta nágrenni.

### Starfssvið aðstoðarveitustjóra:

- Starfar með yfirmanni að daglegum rekstri veitukerfa.
- Starfar með yfirmanni að umsjón og viðhaldi veitukerfa.
- Vinna við nýframkvæmdir við vatnsöflun, veitukerfi og mannvirki þeim tengd.
- Verkstjórn og stýring verktaka við nýframkvæmdir, viðhald og viðgerðir.
- Vinna við fjárhagsáætlanir.
- Ábyrgð á að farið sé eftir viðeigandi reglum um öryggi á vinnustað og að frágangur verka sé með viðeigandi hætti.

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Lönnmenntun sem nýtist í starfi, t.a.m. í málmíðngreinum.
- Reynsla og þekking á sviði veitna og framkvæmda.
- Færni til að stjórna og leiðbeina.
- Færni í mannlegum samskiptum.
- Frumkvæði í starfi og sjálfstæð vinnubrögð
- Góð almenn tölvukunnátta.
- Þekking á áætlanagerð, s.s. verk-, kostnaðar- og fjárhagsáætlanagerð.
- Ökuréttindi.
- Suðuréttindi.
- Vinnuvélaréttindi æskileg.

Umsókn um starfið skal fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem ástæður umsóknar koma fram og rökstuðningur fyrir hæfni umsækjanda til að gegna starfinu.

Umsóknir skulu berast á netfangið [kristofer@blaskogabyggd.is](mailto:kristofer@blaskogabyggd.is).

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir.

Æskilegt er að viðkomandi geti hafði störf sem fyrst. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og hlutaðeigandi stéttarfélags. Umsóknarfrestur er til og með 15. maí næstkomandi.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Kristófer Tómasson, sviðsstjóri framkvæmda- og veitusviðs Bláskógabyggðar, í síma 480- 3000.

Einstaklingar eru hvattir til að sækja um starfið óháð kyni.

Bláskógabyggð er í uppsveitum Árnessýslu í um 100 km fjarlægð frá höfuðborgarsvæðinu. Íbúar eru um 1.200, en auk þess eru um 2.000 sumarhús í sveitarfélaginu. Innviðir eru góðir og hefur talsverð uppbygging átt sér stað á síðustu árum. Í sveitarfélaginu eru vinsælar náttúruperlur og sögufrægir staðir. Atvinnuvegir eru ferðaþjónusta, landbúnaður, þar með talin garðyrkja, og ýmsar þjónustugreinar. Þéttbýlisstaðir eru Reykholt, Laugarvatn og Laugarás.



## Þarftu að ráða starfsmann?

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

**ráðum**  
ráðningarstofa

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770  
[www.radum.is](http://www.radum.is) • [radum@radum.is](mailto:radum@radum.is)



Erum við  
að leita að þér?



félag höfunda fræðirita og kennslugagna

Hagþenkir, félag höfunda fræðirita og kennslugagna, auglýsir eftir umsóknum um þóknarir og ferða- og menntunarstyrki. Umsóknarfrestur til 18. maí kl. 15.

#### Þóknarir vegna ljósrítunar, stafrænnar fjölföldunar o. fl.

Óskað er eftir umsóknum um þóknarir vegna ljósrítunar og stafrænnar fjölföldunar úr fræðiritum og kennslugögnum í skólum og öðrum stofnunum hins opinbera 2020-2021.

Til úthlutunar eru allt að 6.000.000.- kr.

#### Ferða- og menntunarstyrkir

##### - fyrir félagsmenn Hagþenkis, fyrri úthlutun

Óskað er eftir umsóknum um ferða- og menntunarstyrki Hagþenkis - fyrri úthlutun. Rétt til að sækja um hafa þeir sem hafa verið félagar í Hagþenki í eitt ár og eru skuldlausir við félagið. Einungis er heimilt að sækja um vegna ferða sem hafa verið farnar.

Til úthlutunar eru allt að 2.000.000.- kr.

Umsækjendur sækja um í gegnum vef Hagþenkis og fá rafræna staðfestingu um að umsókn hafi borist.

Nánari upplýsingar, úthlutunarreglur, umsóknareyðublöð eru á heimasíðu félagsins: [www.hagthenkir.is](http://www.hagthenkir.is)

Hagþenkir, félag höfunda fræðirita og kennslugagna  
Þórunnartún 2, 2 hæð. Skrifstofa nr. 7. 105 Reykjavík  
Sími 551-9599 / [www.hagthenkir.is](http://www.hagthenkir.is) / [hagthenkir@hagthenkir.is](mailto:hagthenkir@hagthenkir.is)



ÖLFUS

## ÚTBOÐ

Sveitarfélagið Ölfus óskar eftir tilboðum í:

### ÚTSKIPTINGU Á LÖMPUM FYRIR GÖTU- OG STÍGALÝSINGU

Verkefnið felst í að skipta út götu- og stígalýsingu í eldri hverfum sveitarfélagsins auk endurnýjunar varbúnaðar í staurum og lækkun staura þar sem það á við.

Útboðsgögn verða afhent í gegnum útboðsvefnum **Ajour** og skal tilboði skilað inn rafrænt á sama svæði.

Skilafrestur tilboðs er til kl. 16:00  
þriðjudaginn 17. maí 2022.

Opnun tilboða verður framkvæmd með rafrænum hætti á útboðsvefnum eftir að skilafrestur tilboða er liðinn.

## ÚTBOÐ

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- **Kjarvalsstaðir. Endurgerð snyrtinga,** útboð nr. 15485.
- **Sunnufold Frosti – Aðkoma/aðgengi,** útboð nr. 15505
- **Hverfið mitt 2022 – Vestur – Leiktæki og yfirborðsefni,** útboð nr. 15525
- **Hverfið mitt 2022 – Vestur – Miðborg og Hlíðar,** útboð nr. 15526

Nánari upplýsingar er að finna á [www.reykjavik.is/utbod](http://www.reykjavik.is/utbod)



## ÚTBOÐ

### GATNAGERÐ Lindarvegur – Göngu- og hjólastígur

Kópavogsbær óskar eftir tilboðum í gerð göngu- og hjólastígs meðfram Lindarvegi á milli Fífuhammsvegur og Arnarnesvegur.

Verkið fellst í endurgerð og breikkun á núverandi göngustíg svo þar verði aðgreindar akreinar fyrir gangandi og hjólandi og upphækk-aðri þverun við Fitjalind. Verktaki skal sneiða úr mönum, leggja grjóthleðslu þar sem þörf er á að vinna upp hæðarmismun, setja upp ljósa-staura og leggja rafstrengi.

#### Helstu magntölur eru:

- Uppgröftur	1.800 m <sup>3</sup>
- Upprif malbiks	1.020 m <sup>2</sup>
- Fylling	1.300 m <sup>2</sup>
- Hellulögn	130 m <sup>2</sup>
- Þökulögn	400 m <sup>2</sup>
- Uppsetning ljósastólpa	29 stk.

Malbikun stíganna er ekki hluti af útboði þessu og er á ábyrgð verkkaupa.

Verkið verður unnið áfangaskipt og skal fyrsta áfanga á milli Fífuhammsvegur og Fitjalindar vera lokið **15. september 2022**.

Öðrum áfanga á milli Fitjalindar og Arnarnesvegur skal vera lokið **20. desember 2022**.

Þriðja áfanga, þverun Fitjalindar og öllum frágangi skal vera lokið **1. júní 2023**.

Bjóðendur skili inn tilboðsskrá rafrænt inn í TendSign útboðskerfið fyrir kl. **13:00 miðviku-daginn 25. maí 2022**. Opnun tilboða fer fram með rafrænum hætti í TendSign útboðskerfinu og verður opnunarskýrsla send öllum bjóðendum eftir opnun tilboða.



Kópavogsbær

[kopavogur.is](http://kopavogur.is)

Við  
leiðum  
fólk  
saman



HAGVANGUR



## Prentari

Ísafoldarprentsmiðja óskar eftir prentara.

Nánari upplýsingar gefur Kjartan í síma 664 0315 eða í töluþósti [kjartan@isafold.is](mailto:kjartan@isafold.is).

Suðurhraun 1 | Garðabæ | [www.isafold.is](http://www.isafold.is)





NÝJAR ÍBÚÐIR

# HRAUNGATA 19

URRIÐAHOLTÍ - GARÐABÆ

**NÝTT!**

**OPIÐ HÚS  
Í DAG**

laugardaginn  
30. apríl kl. 13-16

- > Fallegt útsýni
- > 13 íbúða lyftuhús.
- > 2-4 herbergja íbúðir
- > Bílastæði í bílakjallara fylgir flestum íbúðum
- > Verð frá 55,9



**NÁNARI UPPLÝSINGAR VEITA**



**Auður**

Löggiltur fasteignasali

**848 2666**

audur@fastlind.is



**Hannes**

Löggiltur fasteignasali

**699 5008**

hannes@fastlind.is

**LIND**  
FASTEIGNASALA

Bæjarlind 4 / Sími: 510 7900 / [www.fastlind.is](http://www.fastlind.is)

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



**BÓKAÐU EINKASKOÐUN**  
SÝNUM SAMDÆGURS

Húsgagnahöllin: 30% afsláttur af öllum vörum. Þetra bak: 30% afsláttur af öllum vörum. Dorma: 30% afsláttur af öllum vörum. Flúgger: 30% afsláttur af allri innirámningu. S. Helgason: 30% afsláttur af öllum borðplötum. Þakki: 30% afsláttur af öllum vörum nema innréttingum. Z-brattir & gluggatjóld: 30% afsláttur af öllum vörum. Vidd: 30% afsláttur af öllum vörum. Húsasmiðjan: 30% afsláttur af hreinlætistækjum og ljósum. ATH! Afslátturinn glíðir ekki á útsöolum.

## TUNGUHÁLS 8 110 REYKJAVÍK

Atvinnuhúsnæði sem er 728,8 fm. Eignin skiptist í 576 fm. sal og 153 fm skrifstofur.

- Lofthæð er allt að 7,5 metrar.
- Innkeyrsludyr um 3,8 m. á hæð.
- Sprinkler kerfi er til staðar.
- Niðurföll eru í sal.
- Gott útsvæði.

V. 230 millj.

Nánari upplýsingar veitir  
Þórarinn Thorarensen löggr. Fasteignasali  
s. 770-0309 eða th@landmark.is



# Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



**Beinn sími: 550 5625**

Sölufulltrúar:

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



**HAFIÐ SAMBAND**  
við Óskar í síma 691 1931

## Skipholt 15

105 Reykjavík

### Lager/geymslurými

- Frábærlega staðsett lager- og geymslurými miðsvæðis í Rvk
- Stór innkeyrslu hurð
- Aðgangur í gegnum lokað og aðgangsstýrt port
- Myndavélakerfi
- Þriggja fasa rafmagnstengi
- Rennandi vatn
- Mögulegar stærðir til útleigu: 23 fm / 54 fm / 83 fm / 160 fm
- Hagkvæm stærð sem ætti að henta sem lager, geymsla eða jafnvel lítið verkstæði

Nánari upplýsingar veitir:

**Óskar H. Bjarnasen**  
löggr. fasteignasali  
sími: 691 1931  
ohb@miklaborg.is

**MIKLABORG**

569 7000 | Lág múla 4 | miklaborg.is  
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, lögglitir fasteignasalar

## Skipti á einbýli á Flötum og 3-4ra herbergja íbúð með sjávarútsýni

- Leita að fallegri 3-4ra herbergja íbúð í lyftuhúsi við Sjáland með sjávarútsýni, fæst í skiptum fyrir einbýlishús á Flötunum

Bókið skoðun og fáið frítt verðmat

**HAFIÐ SAMBAND**  
við Jóranni í síma 845 8958

**Jórunn Skúladóttir**  
löggr. fasteignasali  
Sími: 845 8958  
jorunn@miklaborg.is

**MIKLABORG**

569 7000 | Lág múla 4 | miklaborg.is  
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, lögglitir fasteignasalar



## SÉRHÆFD LÖGFRÆÐIÞJÓNUSTA MEÐ ÁHERSLU Á 60+



Ráðgjöf varðandi húsnæðisskipti, erfðaskrá, kaupmála eða dánarbúskipti. Lögmaður þér við hlið við sölu fasteignar án þess að greiða aukalega fyrir þá þjónustu.

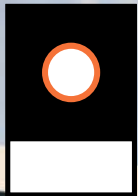
**BÚUM VEL** veitir nýja tegund þjónustu. Kynntu þér málið.

Elin Sigrún Jónsdóttir, lögmaður | Tryggvagötu 11, 2. hæð  
Sími 783 8600 | elin@buumvel.is | www.buumvel.is

## Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í 50 ár

hagvangur.is





**heimili**  
fasteignasala  
á traustum grunni

# HRAUNGATA 19

GLÆSILEGAR NÝJAR ÍBÚÐIR  
Í URRÍÐAHOLTI Í GARÐABÆ



**NÝTT  
Í SÖLU**

**Opið hús sunnudaginn 1. maí frá klukkan 11:00 – 16:00.**

- Glæsilegar nýjar fjölskylduvænar íbúðir.
- Íbúðir afhentar fullbúnar án gólfefna.
- Stærðir frá 66 fm – 120 fm, 2ja til 4ra herbergja.
- Vandaðar innréttingar frá Axis.
- Stæði í bílageymslu með flestum íbúðum.
- Frístandandi sér loftræstikerfi sem eykur lífsgæði.
- Allar íbúðir með suðursvalir eða verönd.
- Glæsilegt útsýni frá sumum íbúðunum.
- Frábær staðsetning við útivistarsvæði og úrval verslana.
- Traustur byggingaraðili, MótX ehf.



**Glæsileg um 170 fm útsýnisíbúð  
með mjög stórum svölum**  
Nánari upplýsingar hjá fasteignasölum.

Verð frá 55,9 - 93 millj.

Afhending í lok ágúst 2022.



Finnbogi  
895-1098

Gunnaugur  
617-5161

Anna  
898-2017

Ragnar  
774-7373

Steinar  
847-3108

Brynjólfur  
896-2953

Anna Laufey  
696-5055

Steinunn  
848-2671

# MIKLABORG



Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson  
hdl. og löggiltir fasteignasalar



Jón Rafn Valdimars  
lögg. fasteignasali  
Sími: 695 5620



Gunnar S. Jónsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 899 5856



Ólafur Finnbogason  
lögg. fasteignasali  
Sími: 822 2307



Elin Alfreðsdóttir  
lögg. fasteignasali  
Sími: 899 3090



Þórunn Pálsdóttir  
lögg. fasteignasali  
Sími: 773 6000



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



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



Jason Kr. Ólafsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 775 1515



Íris Arna Geirsdóttir  
aðst. fasteignasala  
Sími: 770 0500



Þróstur Þórhallsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 897 0634



Jónann Skúladóttir  
lögg. fasteignasali  
Sími: 845 8958



Þóroddur S. Skapta  
lögg. fasteignasali  
Sími: 868 4508



Svan G. Guðlaugsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 697 9300



Aðis S. Sigvarðsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 899 1176



Óskar H. Bjarnasen  
lögg. fasteignasali  
Sími: 691 1931



Kjartan Í. Guðmunds  
lögg. fasteignasali  
Sími: 663 4392



Þórhallur Þiering  
lögg. fasteignasali  
Sími: 896 8232



Árni Davíð Bergs  
aðst. fasteignasala  
Sími: 625 2500



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



Óskar S. Axelsson  
aðst. fasteignasala  
Sími: 691 2312



Ingi Þór Ingólfsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 698 4450



Páll Þórólfsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 893 9929



Ragnheiður Péturs  
hdl. og löggiltur  
fasteignasali



**NÝTT Í SÖLU**

**PANTÍÐ SKOÐUN**  
hjá Kjartani í síma **663 4392**

**Sóltún 5**  
105 Reykjavík

**Björt og falleg 3ja herb.**  
102,4 fm íbúð á 2. hæð í 7 hæða lyftuhúsi

- Rúmgóðar suðursvalir með opnanlegri svalalokun.
- Tvö svefnherbergi
- Þvottahús og geymsla innan íbúðar
- Sérstæði í bílastæðahúsi
- Tvær sérgeymslur í kjallara
- Eignin er laus til afhendingar mjög fljótlega

Verð: **76,5 millj.**

Nánari upplýsingar:  
**Kjartan Í. Guðmunds**  
vfr. og lögg. fasteignasali  
Sími: **663-4392**  
kjartan@miklaborg.is

**NÝTT Í SÖLU**

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

**Mýrargata 26**  
101 Reykjavík

**Einstakt 97 fm penthouse á 7. hæð, glæsilegt útsýni**

- Gólfíðir gluggar eru í allri íbúðinni sem gera hana einstaklega bjarta og með frábæru útsýni
- Rúmlega 40 fm þaksvalir
- Sérgeymsla í kjallara
- Sérstæði í bílageymslu

Verð: **Tilboð**

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

**Íris Arna Geirsdóttir**  
aðst. fasteignasala  
Sími: **770 0500**  
iris@miklaborg.is

Fasteignasalan  
Miklaborg  
Lágmúla 4  
108 Reykjavík

**569 7000**

**Með þér  
alla leið**

**NÝTT Í SÖLU**

**OPÍÐ HÚS**  
þriðjudaginn 3. maí  
milli kl. 17.00 - 17.30

**Hofakur 1**  
210 Garðabær - íb. 103

**Glæsileg 3ja herbergja**  
118,9 fm íbúð á fyrstu hæð með stæði í bílageymslu

- Yfirbyggðar svalir og sérafnotaréttur út úr stofu
- Stórt eidhús opið inn í stofu
- Tvö svefnherbergi
- Þvottahús innan íbúðar
- Geymsla í kjallara

Verð: **84,9 millj.**

Nánari upplýsingar veitir:  
**Ómar Hvanndal**  
hdl. og aðst. fasteignasali  
Sími: **832 3200**  
omar@miklaborg.is

Óskar H. Bjarnasen lögg. fasteignasali

**NÝBYGGING**

**HAFÍÐ SAMBAND**  
við sölumenn

**Ellidabraut 4**  
110 Reykjavík - íb. 319

**Glæsileg 5 herbergja 134 fm íbúð á 3. hæð (2. hæð m.v. inngang húss)**

- Aukin lofthæð
- Tvennar svalir
- Fjögur svefnherbergi
- Tvö baðherbergi
- Sérmerkt stæði bílageymslu
- Skilast fullbúin án gólfefna

Verð: **92,9 millj.**

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

**Ómar Hvanndal**  
hdl. og aðst. fasteignasali  
Sími: **832 3200**  
omar@miklaborg.is

**Óskar H. Bjarnasen**  
lögg. fasteignasali  
Sími: **691 1931**  
ohb@miklaborg.is



**PANTID SKOÐUN**  
hjá Jöranni í síma **845 8958**

**Jörunn Skúladóttir**  
löggr. fasteignasali  
Sími: 845 8958  
jorunn@miklaborg.is

**Úlfarsbraut 62**  
113 Reykjavík

**Reisulegt og fallegt 210 fm parhús á 4 pöllum með stórri lóð í Úlfarsárdal**

- Möguleiki á sér íbúð
- Rúmgóður bílskúr
- Möguleiki á 5. svefnherbergi
- Glæsilegt opið eldhús og stofa
- Suður svalir
- Frábær staðsetning, skólar, íþróttavélar, sundlaug í göngufæri

Verð: **129,9 millj.**

**NÝTT Í SÖLU**



**OPID HÚS** | Í dag laugardag 30. apríl kl. 15.00 - 16.00

**Skúlagata 20**  
101 Reykjavík

**Fallega 64,2 fm 2ja herb. íbúð á 1. hæð (ein hæð upp frá jarðhæð)**

- Sólríkar suðursvolum með svalalokun
- Húsvörður er í húsinu, myndavéladyrasími
- Í næsta húsi er Vítatorg þar sem Reykjavíkurborg rekur ýmiskonar þjónusta og afþreying fyrir eldri borgara

Íbúð fyrir **60 ára** og eldri

**Óskar H. Bjarnasen**  
löggr. fasteignasali  
Sími: 6911931  
ohb@miklaborg.is

Verð: **57,9 millj.**

**Góðar leigu tekjur**



**PANTID SKOÐUN**  
í síma **775 1515** eða **698 4450**

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

**Ingi Þór Ingólfsson**  
löggr. fasteignasali & skipasali  
Sími: 698 4450  
ingi@miklaborg.is

**Steinar**  
240 Grindavík

**Einbýli/gistiheimili 158,9 fm með góðum leigutekjum**

- Sex herbergja gistiheimili á góðum stað í Grindavík
- Eignin er að mestu endurnýjuð, bæði innan sem og utan.
- Góðir leigutakar
- Bílskúr skráður ca 30 fm
- Lóðin er 1098 fm að stærð

Verð: **55,9 millj.**

**OPID HÚS** | Í dag laugardag 30. apríl kl. 12.00 - 12.30



**Hallakur 4b**  
210 Garðabær

**Falleg 117,2 fm útsýnisíbúð 3ja herb. íbúð á efstu hæð.**

- Tvö svefnherbergi,
- Baðherbergi með sturtu og baðkari
- Sér þvottahús
- Stofa og eldhús sem gengur í gegnum íbúðina
- Svalur til suðurs með útsýni.

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

Verð: **75 millj.**



**PANTID SKOÐUN**  
hjá Atla í síma **899 1178**

**Atli S. Sigvarðsson**  
löggr. fasteignasali  
Sími: 899 1178  
atli@miklaborg.is

**Lækur 2**  
851 Hella

**Fallegt 100,5 fm heilsársúðhús í stórbrotu umhverfi á bökkum Hrósarlækjar**

- Stendur á 5 ha gróinni lóð með óteljandi möguleika, miklum trjágróðri og einstakri fjallasýn
- Opið stofu og eldhúsrými með mikilli lofthæð, útgengi á verönd, þrjú stór svefnherbergi, baðherbergi, hol, forstofu, gott svefnloft og geymsla
- Góður pallur er í kringum húsið

Verð: **53,5 millj.**

**OPID HÚS** | Í dag laugardag 30. apríl kl. 13.00 - 13.30



**Hafnarbraut 12e**  
200 Kópavogur - íb. 305

**Falleg 3ja herbergja 117,3 fm íbúð á 3. hæð**

- Tvö svefnherbergi
- Borðstofa, stofa og eldhús eru í opnu rými
- Geymsla
- Sér bílastæði í upphitaðri bílageymslu.

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

Verð: **76,9 millj.**



**BÓKID SKOÐUN**  
í síma: **691 2312**

**Boðarþing 2**  
203 Kópavogur

**144 fm fjögurra herb. enda íbúð á annari hæð**

- Þrjú svefnherbergi
- Baðkar og sturtu í baðherbergi
- Þvottahús innan íbúðar
- Stórar suð-austur svalir og bílastæði í bílageymslu

Verð: **84,9 millj.**

Nánari upplýsingar:  
s. 691 2312 **Óskar S. Axelsson** aðst. fasteignasala  
s. 695 5520 **Jón Rafn Valdimarsson** löggiltur fasteignasali



**BÓKID SKOÐUN**  
í síma: **775 1515**

**Bergþórugata 23**  
101 Reykjavík

**Falleg 91,6 fm íbúð á jarðhæð**

- 2 svefnherbergi
- Nýlega endurnýjað eldhúsið
- Sérútgengi út í garð. Geymsla í kjallara.
- Laus við kaupsamning

Verð: **52,9 millj.**

Nánari upplýsingar:  
s. 775 1515 **Jason Ólafsson** löggiltur fasteignasali

**Einbýli í Garðabæ**

- Til sölu úmlega 400 fm eign á Arnarnesinu
- Eignin er mikið endurnýjuð og er með aukaíbúð

210 Garðabær

**HAFID SAMBAND**  
við Jason í síma **775 1515**

Nánari upplýsingar:  
s. 775 1515 **Jason Kr. Ólafsson** löggiltur fasteignasali



**BÓKID SKOÐUN**  
í síma: **691 2312**

**Réttarmói 3a**  
861 Fljótshlíð

**153 fm parhús í landi Hellishóla í Fljótshlíð**

- 4 svefnherbergi og 2 baðherbergi
- Stofa og eldhús í opnu rými
- Innbyggður goifbílabilskúr
- Húsið afhendist fókelt á byggingarstigi 4

Verð: **38 millj.**

Nánari upplýsingar:  
s. 691 2312 **Óskar S. Axelsson** aðst. fasteignasala  
s. 695 5520 **Jón Rafn Valdimarsson** löggiltur fasteignasali



**BÓKID SKOÐUN**  
í síma: **845 8958**

**Vatnsholtsgvegur 7**  
806 Syðri Reykjavík

**Glæsilegt 77,6 fm sumarhús í Biskupstungum**

- Steyptir sökkjar og burðarveggir
- Rúmlega 110 fm pallur, heitur pottur, hitaveita
- Vandaðar innréttingar og glæsilegur arinn
- Mikil lofthæð í stofum 3,4 m
- Baðherbergi filsalagt og með sturtu

Verð: **59 millj.**

Nánari upplýsingar:  
s. 845 8958 **Jörunn Skúladóttir** löggiltur fasteignasali

**NÝTT Í SÖLU**



**BÓKID SKOÐUN**  
í síma: **896 8232**

**Grettisgata 76**  
10x Reykjavík

**Falleg mikið endurnýjuð 2 herb. 41 fm íbúð**

- Mikið endurnýjuð árið 2020.
- Góð íbúð til fyrstu kaupa eða til útleigu.

Verð: **36,9 millj.**

Nánari upplýsingar:  
s. 896 8232 **Þórhallur Biering** löggiltur fasteignasali



SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

# EIGNAMIDLUN

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



## Vatnsendablettur 247

203 Kópavogur

🏠 300,6 fermetra hús á 4868 fermetra lóð 🛏️ 6 herbergi



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

### 225.900.000

**OPIÐ HÚS 4. MAÍ 17:00–18:00**



**OPIÐ HÚS**  
3. maí 17:00 - 17:45

## Hvassaleiti 107

103 Reykjavík

🏠 Raðhús ↔ 228,3 fm 🛏️ 6 herb.



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

### 132.000.000



## Laufásvegur 52

101 Reykjavík

🏠 Hæð og ris ↔ 149,9 fm 🛏️ 6 herb.



**Sverrir Kristinsson**  
Löggiltur fasteignasali  
sverrir@eignamidlun.is  
861 8511

### 125.000.000



## Skildinganes 15

102 Reykjavík

🏠 Einbýlishús ↔ 387 fm 🛏️ 9 herb.



**Kjartan Hallgeirsson**  
Löggiltur fasteignasali og framkvæmdastjóri  
kjartan@eignamidlun.is  
824 9093

**Tilboð**



## Þingvellir

Einstakt sumarhús í þjóðgarðinum við norðanvert Þingvallavatn, á 1.600 fm lóð, steinsnar frá Almannagjá. Eignin hefur verið gerð upp á afar smekklegan og vandaðan máta.



**Kjartan Hallgeirsson**  
Löggiltur fasteignasali og framkvæmdastjóri  
kjartan@eignamidlun.is  
824 9093



**OPIÐ HÚS**  
2. maí 17:00-17:30

## Norðurbakki 13a

220 Hafnarfjörður

🏠 Fjölbýli ↔ 106,4 fm 🛏️ 3 herb.



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

### 71.900.000

**OPIÐ HÚS**

3. maí 17.30-18.00



**Grettisgata 72**

101 Reykjavík

Fjölbýli – 2 íbúðir ↔ 103 fm 🏠 5 herb.

**79.900.000**



**Þóra Birgisdóttir**  
Löggiltur fasteignasali  
thora@eignamidlun.is  
777 2882



**Smáraflöt 41**

210 Garðabær

Einbýlishús ↔ 215 fm 🏠 6 herb.

**169.000.000**

**Þóra Birgisdóttir**  
Löggiltur fasteignasali  
thora@eignamidlun.is  
777 2882



**OPIÐ HÚS**

2. maí 17:00-17:30



**Æsufell 4**

111 Reykjavík

Fjölbýli með lyftu ↔ 92 fm 🏠 4 herb.

**52.900.000**



**Þóra Birgisdóttir**  
Löggiltur fasteignasali  
thora@eignamidlun.is  
777 2882

**OPIÐ HÚS**

1. maí 14:00-14:45



**Vesturvör 13c**

200 Kópavogur

Raðhús ↔ 226 fm 🏠 5 herb.

**129.700.000**

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



**OPIÐ HÚS**

2. maí 17:15-18:00



**Háteigsvegur 22**

105 Reykjavík

Fjölbýli ↔ 63,3 fm 🏠 2-3 herb.

**47.900.000**



**Bjarni T. Jónsson**  
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali  
bjarni@eignamidlun.is  
895 9120



**Vatnsstígur 22**

101 Reykjavík

Fjölbýli - bílageymsla ↔ 132,6 fm 🏠 3 herb.

**104.900.000**



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

**OPIÐ HÚS**

1. maí 13:00-13:30



**Hvassaleiti 56**

103 Reykjavík

Lyftuhús ↔ 107,9 fm 🏠 3-4 herb.

**74.900.000**



**Herdís Valb. Hölludóttir**  
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali  
herdis@eignamidlun.is  
694 6166



**Kjartan Hallgeirsson** Löggiltur fasteignasali og framkvæmdastjóri 824 9093  
**Guðlaugur I. Guðlaugsson** Löggiltur fasteignasali 864 5464  
**Sverrir Kristinsson** Löggiltur fasteignasali og framkvæmdastjóri 588 9090  
**Þórarinn M. Friðgeirsson** Löggiltur fasteignasali og sölustjóri 899 1882  
**Þóra Birgisdóttir** Löggiltur fasteignasali 777 2882  
**Hilmar Þór Hafsteinsson** Löggiltur leigumíðari og löggiltur fasteignasali 824 9098  
**Brynjar Þór Sumarliðason** Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali 896 1168  
**Daði Halþórsson** Löggiltur fasteignasali 824 9096  
**Magnea Sverrisdóttir** MBA og löggiltur fasteignasali 861 8511  
**Herdís Valb. Hölludóttir** Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali 694 6166  
**Bjarni T. Jónsson** MBA og löggiltur fasteignasali og löggiltur fasteignasali 895 9120



**Ólafur H. Guðgeirsson** MBA rekstrarhagfræðingur og löggiltur fasteignasali 663 2508  
**Gunnar Helgi Einarsson** Löggiltur fasteignasali 615 6181  
**Kári Sighvatsson** Löggiltur fasteignasali og lögfræðingur 899 8815  
**Unnar Kjartansson** Löggiltur fasteignasali 867 0968  
**Lárus Ómarsson** Löggiltur fasteignasali 824 3934  
**Ragnhildur A. Gunnarsdóttir** Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali 861 1197  
**Úlfar Freyr Jóhannsson** Lögmaður og löggiltur fasteignasali 588 9090  
**Lilja Guðmundsdóttir** Viðskiptafræðingur og nemi til löggildingar fasteignasala 649 3868  
**Jenný Sandra Gunnarsdóttir** Skrifstofustjóri 588 9090  
**Maria Guðrún Waltersdóttir** Mottaka 588 9090  
**Daniela R. Reynisdóttir** Mottaka 588 9090

**EYRAVEGUR 48**

800 Selfoss

**38,9 millj.**



**71,9 fm. 2 herb. Fjölbýli**

**OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 1. MAÍ KL. 12:30-13**

Virkilega fallega og rúmgóða 2ja herbergja íbúð á 2.hæð í lyftuhúsi með sérinngangi af sameiginlegum svölum. Suðvestur svalir með útsýni. Vel skipulögð eign í góðu hverfi þar sem stutt er í alla helstu þjónustu.



**Guðbjörg G. Sveinbjörnsd.**  
Lögg. fasteignasali  
899-5949  
gudbjorg@trausti.is



**Viktoría Larsen**  
Lögg. fasteignasali  
618-5741  
viktor@trausti.is

**HÁALEITISBRAUT 30**

108 Reykjavík

**64,9 millj.**



**133,3 fm. 5 herb. Fjölbýli**

**OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 2. MAÍ KL. 17:30-18**

Vel skipulögð 4ra herbergja íbúð með bílskúr á besta stað við Háaleitisbraut. Rúmgóðar svalir. Inn af hjónaherbergi er fataherbergi með stórum fataskápum á sitthvora hönd.



**Halldór Hólmsteinsson**  
Aðst. fasteignasala  
896-6020  
hallgrimur@trausti.is



**Kristján Baldursson**  
Lögg. fasteignasali  
867-3040  
kristjan@trausti.is

**AUÐARSTRÆTI 17**

105 Reykjavík

**99,9 millj.**



**165,3 fm. 5 herb. Þrúbýli**

**OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 3. MAÍ KL. 17:30-18**

Þjört og falleg efri sérhæð og ris með sérinngangi í steinsteyptu þrúbýli auk bílskúrs. Tvennar mjög rúmgóðar stofur og tvenn salerni eru í eigninni. Frístandandi bílskúr sem hægt er að breyta í íbúð.



**Guðbjörg G. Sveinbjörnsd.**  
Lögg. fasteignasali  
899-5949  
gudbjorg@trausti.is



**Kristján Baldursson**  
Lögg. fasteignasali  
867-3040  
kristjan@trausti.is

**FELLSMÚLI 8**

108 Reykjavík

**64,9 millj.**



**117,7 fm. 5 herb. Fjölbýli**

**OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 3. MAÍ KL. 17:30-18**

Þjört og rúmgóð 5 herbergja íbúð á 3. hæð í fjölbýlishúsi. Mögulegt er að bæta við fjórða svefnherberginu. Stört og gott bílastæði við húsið.



**Elísabet Kvaran**  
Aðst. fasteignasala  
781-2100  
elisabet@trausti.is



**Kristján Baldursson**  
Lögg. fasteignasali  
867-3040  
kristjan@trausti.is

**RÁÐGJÖF**

Að gera betur í dag en í gær er drifkraftur nýrra hugsana og betri árangurs.

**RÁÐNINGAR**

Starfsmenn eru lykill að árangri allra fyrirtækja.

**RANNSÓKNIR**

Rannsóknir auka þekkingu og gera ákvarðanir markvissari



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

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

intellecta





Birkir Már Kristinsson og Elisabet Margeirsdóttir reka saman fyrirtækið Náttúruhlaup og halda þar mörg spennandi námskeið. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Fimmvörðuhálslopið, 5VH Trail Run, fer fram 13. ágúst og hefst undirbúningsnámskeið fyrir það í maí. MYND/ADSEND

## Fólk blómstrar á hlaupum um náttúruna

Náttúruhlaup eru að slá í gegn, enda stuðla þau að aukinni hamingju og betri heilsu. Með þaulreyndum þjálfurum Náttúruhlaupa verður hlaupið um íslenskar og erlendar grundir í sumar.

„Með því að sameina hlaup og útiveru í fallettri náttúru, verður til upplifun sem er önnur en til dæmis hefðbundin götuhlaup. Áherslan verður á að njóta umhverfisins og upplifunarinnar og því eru margir sem töldu sig ekki vera hlaupara áður sem blómstra hjá okkur.“

Þetta segja þau Elisabet Margeirsdóttir og Birkir Már Kristinsson sem reka Náttúruhlaup.

„Sýn Náttúruhlaupa er að stuðla að aukinni hamingju og betri heilsu með náttúruhlaupum. Grunnnámskeiðin okkar er kynning á þessum lífsstíl og Hlaupasamfélag Náttúruhlaupa farvegur fyrir hann, ásamt hlaupaferðum, sérhæfðum hlaupanámskeiðum og keppnishaldi,“ upplýsir Birkir.

### Hvað útskýrir vinsældir Náttúruhlaupa?

Birkir og Elisabet hafa gert hlaup í náttúrunni aðgengileg fyrir alla getuhópa og kennt fólki að njóta á eigin forsendum.

„Við erum með yfir tuttugu reynslumikla og frábæra þjálfara sem eiga sameiginlegt að elska að hlaupa í náttúrunni og gera okkur kleift að bjóða upp á fjölbreyttar æfingar sem henta öllum getustigum. Þegar eitthvað gefur manni svona mikið er auðvelt að deila því með öðrum. Það er svakalega uppörvandi að sjá fólk uppgötva hlaup í náttúrunni og öll þau jákvæðu áhrif sem þau hafa á hlauparana. Eitt okkar aðalmarkmið er að styðja vel við alla sem eru að stíga sín fyrstu skref í hlaupunum og við höldum sérstaklega vel utan um þann hóp,“ segir Elisabet.

### Hvaða hlaupanámskeið bjóða Náttúruhlaup upp á í sumar?

Híð sívinsæla hlaupanámskeið: Grunnnámskeið Náttúruhlaupa hefst í byrjun maí.

„Einnig hefst nýtt og spennandi hlaupanámskeið sem við köllum 5VH námskeiðið. Það er hannað fyrir hlaupara sem vilja þjálfa sig upp í að taka þátt í 20 til 30 kílómetra utanvegahlaup í skemmtilegum félagsskap og undir handleiðslu reyndra hlaupaþjálfara.“



Náttúruhlaup bjóða meðal annars upp á hlaupaferðir um Laugavegin og Landmannalaugar. MYND/ADSEND



Á byrjendahlápanámskeiðum Náttúruhlaupa er áherslan á að njóta. MYND/ADSEND

greinir Birkir frá.

Síðastliðin sex ár hafa Náttúruhlaup haldið gríðarlega vinsælt undirbúningsnámskeið fyrir Laugavegshlaupið í umsjón Elisabetar, en það hefur jafnan selst upp.

„5VH námskeiðið byggir á sama grunni og Laugavegnámskeiðið en er hugsað fyrir fólk sem vill fá faglega þjálfun fyrir utanvegahlaup og byggja upp góðan grunn fyrir möguleg lengri hlaup í framtíðinni. Námskeiðið stendur fram að Fimmvörðuhálslopinu 13. ágúst og er hlaupið 28 kílómetra langt. Undir-

búningurinn á námskeiðinu nýtist einnig fyrir önnur utanvegahlaup að svipaðri lengd og fara fram síðla sumars,“ upplýsir Elisabet og þess má geta að þátttakendur á 5VH námskeiðinu fá 15 prósentu afslátt í Fimmvörðuhálslopið.

### Hvaða hlaupaferðir bjóða Náttúruhlaup upp á í ár?

„Við hlaupum Laugavegin á tveimur dögum dagana 3. til 4. ágúst. Þá er farið um 27 kílómetra, tvo daga í röð, en hver á sínum hraða. Þetta er frábær leið til að skoða þessa

geggjuðu leið, ekki síst fyrir þá sem hafa hugsað sér að taka einhvern tímann þátt í Laugavegshlaupinu,“ segir Birkir, fullur tilhlökkunar.

Algjör dekur hlaupaferð fyrir konur fer fram í Þórsmörk 5. til 7. ágúst.

„Auk þess að hlaupa í fallettri náttúru, verða uppbyggjandi fyrirlestrar í boði Sigríðar Huldu Jónsdóttur. Konur ættu að fara þaðan endurnærðar á líkama og sál. Í byrjun júlí förum við líka í dagsferð í Landmannalaugar þar sem getuskiptir hópar skoða þetta

**” Eitt okkar aðalmarkmið er að styðja vel við alla sem eru að stíga sín fyrstu skref í hlaupunum og við höldum sérstaklega vel utan um þann hóp.**

Elisabet Margeirsdóttir

stórfenglega svæði,“ segir Elisabet og heldur áfram: „Einnig bjóðum við upp á fjölda utanlandsferða. Sumar þeirra eru nú þegar uppseldar en enn eru laus pláss í geggjúðum hlaupaferðum eins og hlaupaferð í kringum Mont Blanc í júlí og hlaupaferð til Tenerife í október.“

### Hvaða hlaupakeppni bjóða Náttúruhlaup upp á?

Þau Elisabet og Birkir eru stolt af því að bjóða upp á svokallaðar bakgarðshlaupakeppni (e. Backyard ultra) sem eru að slá í gegn.

„Þessar keppni byggja ekki á hraða, heldur hversu lengi fólk endist. Mikil stemmning myndast þar sem hlaupið er á sama svæðinu allan tímann. Það seldist hratt upp í Bakgarð 101 í Óskjuhlíð en skráning er enn opin í Bakgarðshlaupið í Heiðmörk sem fram fer í september,“ útskýrir Birkir.

Þau eru ekki síður ánægð með 5VH Trail Run eða Fimmvörðuhálslopið, en það er utanvegahlaup um Fimmvörðuháls, frá Skógafossi í Húsadal í Þórsmörk.

„Flestir eru sammála um leiðin sé ein sú falletgasta á landinu og hvort sem fólk er í keppnisgír, eða gengur og skokkar rólega með það í huga að njóta, er þetta frábær leið til fara Fimmvörðuhálsinn án þess að þurfa að burðast með næringu og mikinn vökva. Þessi hlaupakeppni vakti mikla lukku þegar hún var haldin í fyrsta skiptið í fyrra og á eftir að verða sígild utanvegahlaupakeppni,“ greinir Elisabet frá. ■

Nánari upplýsingar er að finna á nattúruhlaup.is.



Fjöldi frisbíggolfvalla er um allt land.



Vikingaheimar á Reykjanesi er fróðlegt safn fyrir alla aldurshópa.



Sundlaugin við Reykjafjörð í Arnarfirði er skemmtilegur viðkomustaður.

## Afþreying fyrir börnin

Að ýmsu þarf að huga þegar ferðast er með börn og unglunga um landið. Með góðu skipulagi er hægt að gera fríð enn betra og eftirminnilegra fyrir börnin.

starri@frettabladid.is

Vefurinn sundlaugar.com hefur það markmið að hjálpa landsmönnum að uppgötva allar fallegu sundlaugar landsins. Þar er hægt með einföldum hætti að finna næstu sundlaug en vefurinn inniheldur bara laugar sem hægt er að borga sig inn í, ekki náttúrulegar.

Gönguferðir og létt fjallaklifur hressir bæði líkama og sál. Viða er hægt að finna yfirlit yfir skemmtilegar gönguleiðir, t.d. inn á vef Ferðafélags Íslands (fi.is), á vefjum markaðsstofa um allt land og á vefjum flestra sveitarfélaga. Góðir skór, gott nesti og gott skap eru það eina sem þarf.

Mörg sveitarfélög búa yfir fallegum skrudgördum þar sem gaman er að borða nesti, sparka í bolta eða fara í ýmsa skemmtilega leiki.

Frisbíggolf er skemmtileg og einföld íþrótt fyrir fólk á öllum aldri. Það kostar ekki mikið að fjárfesta í diskum fyrir fjölskylduna og reglurnar eru einfaldar. Á vef Íslenska frisbíggólfsambandsins (folf.is) má finna yfirlit yfir alla frisbíggölvelli landsins en þeir nálgast 80 talsins auk þess sem smærri vellir eru víða um land.

Skemmtileg söfn má finna um allt land sem hæfa líka yngri kynslóðinni. Inn á vef Safnaráðs, safnarad.is, má finna lista yfir alls kyns söfn en listinn er þó alls ekki tæmandi.

Meðal annarra safna sem eru áhugaverð má nefna Fuglasafn Sigurgeirs við Mývatn, Vikingaheimar á Reykjanesi og Steinasafn Petru á Stöðvarfirði. ■

## Fróðleikur frá Vínlandsslóðum

Landnám norrænna manna á Grænlandi og fundur Ameríku eru viðfangsefni sýningar sem hýst er í Vínlandssetrinu í Búðardal.

Vínlandssetrið í Búðardal var opnað í byrjun júlí árið 2020 en setrið hýsir sýningu um landnám norrænna manna á Grænlandi og fund Ameríku, löngu fyrir daga Kristófers Kólumbusar. Að sögn Bjarnheiðar Jóhannsdóttur, eins forsvarsmanns Vínlandsetursins, miðlar setrið sögunni með hljóðleiðsögn og frábærum listaverkum tíu þekkra íslenskra myndlistarmanna, sem saman mynda söguþráð. „Dálammenn hafa lengi haft áhuga á að hampa sinni ríkulegu sagna- og bókmenntahefð. Fundur Vínlands er líklega einna þekktasti atburður tengdur Dölunum, ef miðað er við á heimsvísu og þess vegna varð fyrir valinu að miðla þeirri fornu sögn, byggðri á Grænlendingasögu og Eiríkssögu rauða. Leifur Eiríksson er þekkt persóna í heimssögunni og eftir því sem slóðir hans í Grænlandi og Ameríku eru rannsakaðar meira, virðist sem ferðir hans þangað séu æ líklegri, eða að minnsta kosti ferðir norrænna manna. Guðríði Þorbjarnardóttur þekktja færra, en henni er gert hátt undir höfði á sýningunni, enda líklega allra víðförlasta kona miðalda.“

Rekstur Vínlandsetursins er í höndum tveggja hjóna, þeirra Bjarnheiðar Jóhannsdóttur og Reynis Guðbrandssonar og Önnu Sigríðar Grétarsdóttur og Pálma Jóhannssonar. Sýningin er á efrri hæð í Leifsbúð, gömlu vöru- og verslunarhúsi í námunda við höfnina í Búðardal. „Kjartan Ragnarsson er hugmyndasmiðurinn og



Það fór ekki vel fyrir öllum þeim sem sigldu til Vínlands og hér er Helgi Þorgils Friðjónsson búinn að koma einni blóðugri senunni til skila.



Helgi Björnsson í Huppahlíð kann svo sannarlega að koma líðan fólks fram í myndum sínum, en þessir karlar eru á leið til Grænlands.



Það er notalegt að fá sér heitt að drekka á Vínlandssetrinu.

er sýningin í Vínlandssetrinu eins konar systursýning sýninganna í Landnámssetrinu í Borgarnesi,” segir Bjarnheiður.

**Notalegt kaffihús á fyrstu hæð** Sýningin hefur fengið góðar viðtökur að sögn Bjarnheiðar. „Það er gaman að sjá ólíkt fólk koma út af sýningunni. Bandaríkjamenn eru almennt uppnumdir, enda ekki oft

sem þeir fá okkar sýn á landafundi þar vestra. Börn eru annað hvort upprifin af sögunni eða svolítið skelkuð og hugsa Freydísi Eiríksdóttur þegjandi þörfina. Svo eru það fræðimennirnir sem allir koma með mismunandi sýn og skoðanir á sögunni og túlkun hennar.“

Á Vínlandssetrinu má finna fleira en sýningu, þar er líka staðsett notalegt kaffihús. „Þar er hægt að fá léttu rétti, vindreytil og alvöru kaffidrykki. Í sumar verða auk þess nokkrir viðburðir á setrinu, til dæmis fyrirlestrar, samsöngur og opinn míkófónn, enda ætlunin að hafa opið fram á kvöld og skapa kósíheit fyrir þá sem gista í Búðardal. Setrið er líka frábær staður til að halda litlar samkomur, fundi, móttökur og eingasamkvæmi.“ ■

Nánari upplýsingar á vínlandsetur.is.



Vínlandssetrið er staðsett niðri við höfnina í Búðardal í rúmlega aldar gömu húsi, sem hefur verið gert fallega upp að innan sem utan. Á fyrstu hæð hússins er notalegt kaffihús sem gaman er að heimsækja.

MYNDIR/ADSENDAR

Reykjavík Excursions  
**HÁLENDISRÚTAN**  
ÞÓRSMÖRK | FIMMVÖRÐUHÁLS | SKÓGAR  
LANDMANNALAUGAR | HÁLENDISPASSI

**FARÐU Í DAGSFERÐ, VERTU YFIR NÓTT EÐA LABBAÐU LAUGAVEGINN!**

Hálandisrútan keyrir daglega inn í Landmannalaugar, Þórsmörk, að Skógum og til baka. Því er hægt að fara í dagsferð, vera yfir nótt, ganga Fimmvörðuháls eða Laugavegin, allt eftir hentugleika!

**BÓKAÐU Á RE.IS**



OGLEYMANLEG UPPLIFUN  
ÞITT  
ÆVINTÝRI  
#REYEX  
HÁLENDIS Á ÞÍNUM TRÁDA

# Dásamlegur matur og besta útsýnið

Í Grundarfirði á Snæfellsnesi er að finna einstaklega hrífandi veitingahús með sál sem ber heitið Bjargarsteinn og stendur við sjávar-kambinn þar sem náttúran skartar sínu fegursta. Það er einstök upplifun að sitja í veitingasal staðarins með útsýni út yfir Grundarfjörðinn og eitt fallegasta fjall landsins, Kirkjufell.

sjofn@frettabladid.is

Öll umgjörð, húsmunir og borðbúnaður á Bjargarsteini er hrein gersemi og fangar augað. Safnað hefur verið saman munum frá allri fjölskyldunni og gerir heimsóknina persónulegri og eftirminnilegri. Á efri hæðinni er hlýleg og heimilisleg setustofa sem töfrar gestina upp úr skónum. Þegar kemur að matarupplifuninni má segja að gestirnir standi á öndinni. Metnaðurinn og gæðin í matreiðslunni leyndu sér ekki, mikilið er lagt í það að bera fram kræsingar þar sem bragð og fagurfræði í matargerðinni ræður ríkjum og fangar bæði munn og auga. Ástríða kokksins skín í gegn og þetta er staður þar sem matur og munúð er í forgrunni.

**Hús með sál og stílinn okkar**  
Hjónin Gunnar Garðarsson

matreiðslumaður og Selma Rut Þorkelsdóttir, húsfreyja á Bjargarsteini, eru eigendur staðarins og létu draum sinn rætast og opnuðu staðinn árið 2016. Þegar Selma er spurð út í söguna bak við staðinn segir hún að tilurð staðarins eigi sér smá aðdraganda. „Þegar við hjónin kynnumst árið 2009, þá eru þeir vinirnir og samstarfsfélagar, Gunnar maðurinn minn og Einar Valdimarsson fjármálastjóri, í alls konar pælingum sem ég kem svo inn í. Í kjölfarið förum við í að leigja og reka veitingastaði í nálægu bæjarfélagi. Það varð til þess að kynda undir þá hugmynd að eignast okkar eigin stað,“ segir Selma.

„Þegar við hjónin keyrðum svo fram á litla fallega Bjargarstein, sem stóð heimilisfangslaus og til sölu eftir að hafa verið fjarlægður af upprunalóð sinni á Akranesi þá varð Gunnar sannfærður um að þetta væri húsið. Húsið sem gæfi þá sál og þann stíl í notalega veitingastaðinn sem okkur langaði að eiga. Bjargarsteinn varð okkar og í heimabænum mínum Grundarfirði var þessi staðsetning með litlum beitningaskúr og fiskþurrkunarhjalli sem svo heppilega vildi til að við fengum einnig keypt. Þá voru foreldrar mínir, Olga Einarsdóttir handverkskona og Þorkell G. Þorkelsson múrarameistari, búin að bætast í Bjargarsteins-hópinn.



Öll umgjörð hússins, borðbúnaður og aðrir munir eru hrein gersemi og fanga augað. Húsið stóð áður á Akranesi en var færð til Grundarfjarðar.



Gunnar leggur mikla áherslu á há-gæða hráefni úr héraði og vinnur matinn frá grunni.

**Húsið fluttum við í dásamlegu desember veðri og veturinn 2015 var nýttur til að gera það upp og byggja við.**

Gunnar Garðarsson

Húsið fluttum við í dásamlegu desemberveðri og veturinn 2015 var nýttur til að gera það upp og byggja við. Um sumarið var gengið frá lóðinni með aðstoð iðnaðarmanna af svæðinu.

Í byrjun ágúst 2016 var allt orðið klárt og þá opnuðum við þessa skemmtilegu samsetningu af húsum, beitningaskúrinn varð að undirbúningseldhúsi, fisk-

þurrkunarhjallurinn fékk endurnýjun og heldur sínu hlutverki og Bjargarsteinn, sem var upprunalega byggður árið 1908, fékk fallega viðbyggingu með gluggaröð sem vísar út á fjörðinn og sómir sér nú vel sem mathús.“

**Réttirnir unnir frá grunni og há-gæða hráefni**

Á Bjargarsteini er í forgrunni að leggja upp með að þjónustan sé góð og að upplifun gesta sé sem allra best. Innandyra er heimilislegur andi þar sem gamaldags og rómantiskur stíll hússins fær að njóta sín. Mikill metnaður er í matargerðinni Bjargarsteini og há-gæða hráefni í forgrunni. „Maturinn er fyrst og fremst það sem okkur sjálfum finnst gott og spennandi að vinna með. Áhersl-

urnar eru á að vinna réttina frá grunni og nýta há-gæða hráefni úr héraði, frá sjávarafurðum og sjávargróðri til fjallalamba og nytjajurta.

Matseðillinn er breytilegur eftir árstíðum og auðvitað kenjum kokkana. Okkur finnst gaman að hafa alltaf einhverja rétti á seðlinum opna sem við breytum (ó)reglulega, bæði aðalrétti og eins erum við með ábætisréttina óákveðna á seðlinum okkar.“

Það sem heillar líka eru nöfnin á réttunum, frumleikinn í fyrirrími og lýsandi fyrir brögðin og hráefni eins og lystaukinn sem ber heitið Nýsköpun, sem er smá af sölvini, stökku söli og roðsnakki. Fyrir áhugasama er seðilinn og aðrar upplýsingar að finna á Facebook-síðu Bjargarsteins Mathúss. ■

## Frískandi sumar á Múlabergi Bistro & Bar

Múlaberg Bistro & Bar hefur síðustu ár fest sig í sessi sem vinsæll veitingastaður og kokteilbar á Akureyri, hvort tveggja hjá ferðamönnum sem og heimamönnum.

„Múlaberg myndi ég segja að væri „casual fine dining“ veitingastaður. Þegar við tókum við rekstri staðarins í byrjun faraldurs 2020 gerðum við töluverðar breytingar, bæði á útliti staðarins og matseðli,“ segir Ingibjörg Bergmann, einn af eigendum Múlabergs. „Nú sérhæfum við okkur í litlum og stærri smáréttum, steikum og spennandi kokteilum. Einnig erum við með tilkomumikinn vínlista með ljúffengum léttvínum sem koma við að,“ segir Ingibjörg.

**Sumarseðill væntanlegur**

Ingibjörg segir að Múlaberg hafi það ávallt á bak við eyrað að staðurinn sé undir frönskum áhrifum að einhverju leyti. „Við viljum þó alls ekki einblína á eina matargerð heldur skipta frekar oft og reglulega um matseðil og leyfa alls konar matarmenningu að hafa áhrif á okkur. Matreiðslumennirnir okkar eru ótrúlegir fagmenn og duglegir að nota það sem fæst ferskast hverju sinni. Stundum leiðir það okkur út í norræn áhrif og öðrum stundum í eitthvað allt annað. Núna erum við að setja saman spennandi nýjan matseðil og kokteillaseðil fyrir sumarið þar



Ingibjörg Bergmann, einn eigenda Múlabergs Bistro & Bar, hlakkar til að bjóða upp á ferska kokteila og sumarlegan matseðil. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

sem áhersla verður lögð á létt og frískandi hráefni.“

**Sívinsæl hamingjustund**

Happy-hour er á hverjum degi frá 16-18 á Múlabergi. „Kokteila-barinn okkar er gríðarlega stór og fjölbreyttur, bæði kokteilar úr okkar eigin smíðju sem og klassískir kokteilar sem við svo kannski setjum okkar eigið tvíst á með frumlegum leiðum. Hamingjustundin er alltaf geysivinsæl enda erum við með tíu kokteila á happy-hour-seðlinum ásamt vel völdum vínun, sex tegundum af bjór og nóg af óafengum drykkjum, allt á einstaklega hagstæðu verði.“

**Skálað við sólna**

Útisvæðið á Múlabergi er í sér-flokki enda eitt það glæsilegasta norðan heiða, beint fyrir neðan kirkjutröppurnar við frægustu

brekku bæjarins. „Eins og flestir vita er geggjað veður á Akureyri og hér á pallinum skín sólin frá klukkan tvö á daginn til sjö á kvöldin. Þá er alger lúxus að sitja úti með kalda vínflösku eða kokteil og deila smáréttum með vinunum.“

**Fjölbreytni**

Múlaberg er hálfgerð kamelljón, ekki bara vegna tíðra breytinga á matseðli, heldur býður staðurinn upp á fjölbreytta þjónustu. „Veitingastaðurinn tekur mest hundrað manns, en með öllum fundar- og veislusölum getum við afgreitt allt að 350 gesti í einu. Við bjóðum upp á fyrsta flokks veisluþjónustu fyrir fjölbreytt tilefni en það er mjög vinsælt að halda hér vinnufundi, ýmsar veislur eins og fermingar, brúðkaup, árs hátíðir og fleira, nú þegar tíðarandinn leyfir það aftur.“ ■

**B BOREAL**  
SUPER TRUCK EXPLORERS



**HÁMARK ÞÆGINDANNA Í ÓBYGGÐUNUM!**

TVEGGJA TIL SEX MANNA HÚSTRUKKAR TIL LEIGU

Fullkominn ferðafélagi fyrir:  
Veiðiferðina, Örafen, Norðurljósin, Hálandið, Fjölskylduna, Vínina.

Til leigu, með eða án bílstjóra.



info@boreal.is

S: 864 64 89

www.boreal.is

**BLÖÐIN**

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



Fyrir þau sem ekki vilja sitja á grasinu er hægt að leita uppi einn þeirra fjölmörgu lautarferðabekkja sem finnast við hringveginn.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Lautarferð við hringveginn

jme@frettabladid.is

Þegar sólin skín á hringvegnum er fátt skemmtilegra en að stoppa við fallega fjöru eða ganga með fram fallettri lækjarsprænu, koma sér fyrir í grænum móanum og gæða sér á gómsætu nesti. Því þó hamborgararnir og pylsurnar á vegasjoppunum geti gert kraftaverk þegar kemur að því að seðja hungrið, þá langar mann kannski ekki alltaf í eitthvað sem parast vel með frönskum og kokteil.

En hvaða matur hentar best í lautarferðina? Smurðar flatkukur með hangikjöti eða osti eru líklegast besta lautarferðaruppfirning Íslendinga fyrr og síðar. Skuluð vínber í nestisboxi eru fingramatur frá náttúrunnar hendi. Þau þarf hvorki að afhýða né skera niður og henta vel í lautarferðina. Pastasalöt og kartöflusalöt eru næringarrík og ljúffeng næstum við hvaða hitastig sem er og til er fjöldi gírnilegra uppskrifta að slíku gúmmelaði á valdarvefnum. Því má pakka niður í mörg litil box fyrir hvern og einn eða í eitt stórt box og taka með skálar til að skammta í. Ekki gleyma göfflumum. Banana-brauð er svo gómsætt í eftirrétt. Hnetu- og rúsínublanda er einnig tilvalið nasl. Ekki má svo gleyma drykkjum. Einfaldast er að pakka nóg af safa- og kókomjólkurfernum en einnig er tilvalið að taka með heita drykki eins og kakó, kaffi eða bruggað te í hitabrusa og bolla til að bera fram í.

Ekki gleyma að taka með skurðarbretti og hníf, matardiska eða skálar, drykkjarfonta, skeið til að skammta, servéttur og lautarferðarteppi. Ruslapokinn er svo algert lykilatriði því ekki viljum við skilja eftir rusl á fallega lautarferðarstaðnum. ■



Hvað er skemmtilegra en ganga á Esjuna í góðu veðri?

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

## Spennandi morgungöngur

Ferðafélag Íslands býður upp á morgungöngur 2.-6. maí, allir geta tekið þátt og ekkert kostar að vera með. Það eru hjónin Páll Ásgeir Ásgeirsson og Rósa Sigrún Jónsdóttir sem eru fararstjórar í ferðunum. Fjallaskáld Ferðafélags Íslands verður með í för og mun lesa úr verkum sínum. Mætt er í göngurnar kl. 6 að morgni en fyrsta ferðin verður á Helgafell í Hafnarfirði. Næsta dag er það Mosfell, síðan Úlfarsfell, þá Helgafell í Mosfellsbæ og loks Esjan að Steini. Nánar er hægt að kynna sér ferðirnar á vefsíðu félagsins, fi.is. ■

## App fyrir Austurland

oddurfrey@frettabladid.is

Til er þægilegt snjallforrit þar sem finna má yfirlit yfir tilboð, viðburði, verslanir, þjónustuaðila og ótalmargt fleira sem er í boði á Austurlandi.

Forritið er ókeypis fyrir bæði notendur og þjónustuaðila sem vilja nýta sér það. Það veitir notendum góð kjör hjá ýmsum veitingastöðum, verslunum og þjónustuaðilum á Austurlandi og

þar er að finna yfirlit um alls kyns viðburði sem eru í gangi, sem og laus störf sem eru í boði og margt fleira.

Forritið er tilvalið hjálparkæki fyrir fyrirtæki sem eru staðsett á Austurlandi og vilja auglýsa þjónustu eða viðburði til að ná betur til íbúa og ferðamanna, en markmiðið með útgáfu forritsins er að auka sýnileika fyrirtækja á Austurlandi og koma réttum upplýsingum hratt til viðskiptavina. ■



Á Austurlandi er margt að sjá og það er alltaf gott veður á Egilsstöðum.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALUR



## Er bíllinn klár í ferðalagið?



→ Ferðabox, skíðafestingar, hjólafestingar og margt fleira



**Þriggja hjóla festing á krók**  
Burðargeta 60 kg, hallanleg

Verð **89.900 kr.**



**Skíðafesting á topp**  
4 skíði eða 2 snjóbretti

Verð **24.890 kr**



**Menabo farangursbox**  
320 ltr, Mania, svart

Verð **44.990 kr.**



**Reiðhjólafesting á topp**  
Burðargeta 15 kg

Verð **18.900 kr.**



**Ál þverboga sett**  
Leopard, L, svart, burðargeta 75 kg

Verð **29.990 kr.**



**Þriggja hjóla festing á krók**  
Burðargeta 60 kg, hallanleg, hraðfest

Verð **110.000 kr.**



**Kajakfesting á topp**  
Burðargeta 50 kg

Verð **28.990 kr.**



**H Hekla**



Kíktu inn á vefverslun Heklu sem er alltaf opin → [www.hekla.is](http://www.hekla.is)



VIÐ HLÖKKUM TIL AÐ

**GRILLA**

MEÐ PÉR Í SUMAR



**HEINZ**

ESTD 1869

# Ljúffeng villibráð og sumarlegt salat



Sjöfn  
Þórðardóttir  
sjofn  
@frettabladid.is

Íslensk villibráð er einhver sá besti matur sem völ er á og gaman er að bjóða upp á ljúffenga villibráð þegar von er á góðum gestum. Vert er að geta þess að villibráðin er auk þess afar hollur matur, fitusnauð, ómengið og án allra aukefna.

Hér er á ferðinni uppskrift af heiðagæsaþingum og villibráðarsósu og með gæsinni passar vel að vera með hunangsgljáðar gulrætur, kartöflumús og ferskt salat með ávöxtum, sem gleður bragðlaukana. Það er líka hægt að vera með sellerírótarmús í staðinn fyrir kartöflumús, bragðið af henni passar fullkomlega með villibráðinni. Hvortvegja ómótstæðilega ljúffengt og gleður bragðlaukana. Ferska salatið er litríkt og með sumarlegu ívafi.

Einnig gerir glas af góðu víni ljúffengan villibráðarrétt enn fullkomnari. Vínið er hrein náttúruafurð eins og villibráðin, þessar tvær afurðir eiga því mjög vel saman.

## Heiðagæsaþingur með villibráðarsósu

**2 stk. heiðagæsaþingur (íslensk villibráð)**

**salt og pipar eftir smekk**

**smjör og ólífúolía til steikingar**

Bræðið saman ólífúolíu og smjör á pönnu og steikið bringurnar í 2-3 mínútur á hvorri hlið. Setjið



Glæsilegt veisluborð með ljúffengri gæs, sellerírótarmús, hunangsgljáðum gulrótum og sósu.

úr olíu og hunangi, kryddaðar með söxuðu rósmaríni, salti og pipar. Síðan eru þær settar í eldfast mót og bakaðar í 30-40 mínútur eða þar til þær eru orðnar mjúkar í gegn. Berið fram á fallegum bakka og stráð svo spírum yfir þær og skreytið með rósmaingreinum eða því sem ykkur langar að framreiða þær með. Þið getið líka steikt gulræturnar ef það hentar ykkur betur.

## Kartöflumús með truffluolíu

**500 g kartöflur (mönðlukartöflurnar eru mjög bragðgóðar í þetta mauk)**

**150 g niðursoðinn rjómi**

**100 g kalt smjör í teningum**

Sjóðið kartöflurnar, skrælið þær og þrýstið í gegnum sigti til að þær maukist. Blandið þeim við heitan niðursoðinn rjómann, hitið kartöflumaukið við miðlungshita og hrærið stanslaust með sleif á meðan í u.þ.b. 5-10 mínútur. Bætið svo smjörinu við og hrærið áfram þar til smjórið er uppleyst og blandað við kartöflumaukið. Kryddið með salti. Gott er að bæta nokkrum dropum af truffluolíu saman við til að fá enn betra bragð.

## Ferskt salat toppað með ætíblómum og ávöxtum

**100 g fersk salatblanda að eigin vali**

**1 granatepli (skorið og kjarnarnir teknir úr)**

**1 box tómatar, skornir í tvennt**

**½ appelsína frá Tyrklandi, safaríkar og góðar (afhýðið og takið nokkur lauf og skerið í tvennt)**

**¼ af hunangsmelónu, skorn í litla bita**

**ristaðar pekanhnetur eftir smekk ætíblóm ef til eru**

**spíur eftir smekk, klippt og stráð yfir í lokin**

Byrjið á því að skola allt grænmetið og þerrið með pappír. Veljið ykkur fallega grunna skál eða bakka til að setja salatið á. Byrjið á því að raða salatblöndunni fallega í skálina. Setjið síðan tómatana, melónubitana ásamt appelsínulaufunum yfir salatblönduna. Því næst er granateplakjörnunum og pekanhnetunum stráð yfir og loks eru spíurnar klipptar og stráð yfir. Ef þið eigið ætíblóm er gaman að toppa salatið með þeim en það er ekki nauðsyn. Ég legg mikið upp úr því að framreiða matinn á fallegan hátt og aðrar kræsingar enda borðum við flestöll fyrst með augnum, svo með munnum.

## Sellerírótarmús

**1 sellerírót, afhýdd og skorn í teninga**

**2 laukar, saxaðir**

**1 peli rjómi**

**gróft salt eftir smekk**

**hvítur pipar eftir smekk**

Afhýðið sellerírotina og skerið í teninga. Afhýðið laukana og saxið. Steikið sellerírotar-teningana og laukinn upp úr smá ólífúolíu á pönnu og kryddið með grófu salti og hvítum pipar. Hellið rjómanum út á og sjóðið þangað til sellerírotin er orðin mjúk. Bætið meiri rjóma saman við ef ykkur finnst þess þurfa. Setjið blönduna síðan í matvinnsluvél og maukið. Músin á að vera meðalþykk og með fallegri áferð. Smakkið til með salti og pipar. Sellerírotarmúsin er ljúffeng sem meðlæti með mörgum réttum, til dæmis með villibráð, andalæri, andabringu, dumplings, steiktum þorskhnakka, túnfisksteik, hörpuðiski og humri. ■

## 20% afsláttur af laserlyftingu

Húðin verður unglegri og þéttari með laserlyftingu hjá okkur.

Bjóðum einnig upp á persónulega ráðgjöf.

Við tökum vel á móti þér.

Gildir til 31.maí



Verið velkomin!

Hátún 6b, 105 Reykjavík / Sími 519 3223 / www.hudin.is

Sumarsalat sem passar með villibráðinni eða sem forréttur.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
SJÖFN

bringurnar beint inn í ofn við 180°C á blæstri í um það bil 8 til 10 mínútur. Kjarnhiti á að vera um 48°C þegar bringurnar eru tilbúnar. Berið fram með ljúffengri villibráðarsósu með rósmaríni og einiberjum.

## Villibráðarsósa með rósmaríni og einiberjum

**2 msk. olía**

**3 skalottlaukar**

**4 rif hvítlaukur eða ein litill hvítlaukur**

**10 einiber**

**1 stjörnuanis**

**2 greinar rósmarín, grófsaxaðar**

**3 msk. síróp**

**3 msk. balsamedik**

**600-800 ml gæsa- eða villibráðarsóð**

**80 g smjör**

**1-2 msk rifsberja- eða hrútaberja-sulta**

**1 peli rjómi eða eftir smekk**

Skérið laukana gróft niður. Hitið pott með olíu og steikið laukinn við miðlungshita þar hann verður

glær. Bætið einiberjum, stjörnuanis og rósmaríni út í og steikið aðeins áfram. Bætið loks við sírópi og balsamediki út í og leyfið því að karamellisera aðeins og sjóða saman þar til að það þykkist. Bætið gæsaþinginu út í og sjóðið niður um helming eða þar til sósan er orðin þykk. Sigið sósunu og piskið smjórið saman við hana. Bætið síðan við rjóma og sultu eftir smekk. Þið getið sleppt rjómanum ef þið viljið en hún verði þykkari og mýkri með rjómanum. Upplagt að setja örliðið að af þúrtvíni út í.

## Hunangsgljáðar gulrætur

**1 poki íslenskar regnbogagulrætur**

**4 msk. hunang**

**2 msk. ólífúolía**

**4 rósmarín greinar (tvær fint saxaðar og tvær til skrauts)**

**salt og pipar eftir smekk**

**spíur eftir smekk**

Byrjið á því að hita ofninn í 180°C gráður. Gulræturnar eru þvegnar vel og endar snyrtir, svo velt upp

# Smáauglýsingar

550 5055

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

## Bílar & Farartæki

### Bíla & FerðavagnaMarkaður

Óska eftir húsbílum, hjólhýsum og öllum tegundum ferðavagna á söluskrá og á staðinn.

Ferðavagnamarkaður  
Klettháls 11, 110 RVK  
Sími: 659 2452  
í húsnæði Bílalindar  
www.ferdavagnamarkadur.is

## Bátar

**VEIDIPORTID**  
Grandagarður 3 • Sí: 582-9940

**Stærðir:**  
270cm-500cm

**Verð frá:**  
149.000.kr



**SAILSKI®**  
Gerið verðsamanburð!  
www.veidiportid.is

## Þjónusta

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

### Nudd

**NUDD NUDD NUDD**  
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.  
Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

## Rafvirkjun

**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.**  
S. 663 0746.

Töfluskípti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

### Bókhald

### FRAMTALSADSTOD - BOKHALDSPJONUSTA

Þjódum einstaklingum framtalsaðstöð og fyrirtækjum alhliða bókhalds og uppgjörsþjónustu.

Góð þjónusta á sanngjörnu verði.

Uppl. í síma  
8548080/5168080  
retta.is  
olafur@retta.is



## Húsviðhald

### FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

**RÚNAR MÚRARI EHF**  
S 774-3800

HÚSAVIÐGERÐIR  
MÚRVIÐGERÐIR  
STEYPUVIÐGERÐIR  
ENDURHRAUNA  
TRÖPPUVIÐGERÐIR  
MÁLNINGARVINNA  
ÞAKMÁLUN  
FLÍSALAGNIR  
o.m.fl.

40 ára reynsla í utanhúsviðhaldi

Tilboð þér að kostnaðarlausu

https://runarmurari.is/  
runarmurari@gmail.com  
VSK 135577

## Keypt & Selt

### Til sölu



Gæða ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204



Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

## Steinhella 17 lager - geymsluhúsnæði

500 fm lager- og geymsluhúsnæði til langtímaleigu.  
Mikil lofthæð, laust nú þegar.

Uppl. í s. 893 9777

## HEF OPNAÐ Á NÝ EFTIR COVID

Söluturninn Smárinn  
Dalvegi 16c, Kópavogi  
s. 564 2325



## Heitir og kaldir gæðapottar sem hitta í mark há öllum í fjölskyldunni



Geirslaug  
279.000 kr.



Snorrslaug  
299.000 kr.



Gvendarslaug  
189.000 kr.



Unnarlaug  
310.000 kr.



Sigurlaug  
(kaldi potturinn)  
135.000 kr.



Grettislaug  
259.000 kr.

Háfar, burstar, hitamælar, höfuðpúðar, hengirúm, klór, spil og margt fleira til að gera pottaferðina enn skemmtilegri.

# NORMX

Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · normx.is

Opið í dag, laugardag, kl. 10-14.

Við hjá NormX höfum framleitt heita potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir 40 ár. Við þjódum fjölda gerða og lita ásamt öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp glæsilegum heitum potti á verði sem kemur skemmtilega á óvart.

## Til sölu

## Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27  
Sími 552 2125  
www.gitarinn.is



**Kassagítarar á tilboði**

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Notað United TV 20" flatskjár fritt. Tala einungis ensku. Uppl. síma: 776 3667, Tómas.

## Óskast keypt

## STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupungull.is

Opið mán - fös 11-15, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 788 1590

Kaupi gamla mynt, ísl. & erlenda brons, silfur og gullpeninga. Peningaseðla frimerki póstkort. Verðmet heil sófn. S. 615 2715.

## Heilsa

## Heilsuvörur



## Húsnæði

## Húsnæði í boði

Stúdíóbúð til leigu í Stórholti. Uppl. 899 3749

## Atvinnuhúsnæði

Skrifstofu-vinnuherbergi ca. 9 fm, í Skútuvogi til leigu. Uppl. í s. 864 1219.

## Geymslúsnæði

## GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

## Skólar &amp; Námskeið

## Námskeið



**ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA**

Only 1-4 students per course  
! Special Icelandic for Thais, Vietnamese and Chinese.  
Sérnámskeið: Íslenska f. Tælendinga, Víetnama og Kínverja. Einnig Sérnámskeið fyrir Heibrigðisstarfsfólk/Also Special courses for Health Personnel. Enska fyrir Leiðsögumenn/ Icelandic for Guides. Start: 18/4, 2/5, 16/5, 30/5, 13/6, 27/6, 4/7, 18/7, 8/8, 15/8, 12/9. \* 4 weeks/vikur x 5 workdays or/eða \* 10 weeks/vikur x Sat/Sun/ lau/sun. AM & PM/f.h & e.h. Price/verð: 49.500. Labour Unions pay back 50-90% of price. Stéttarfélag endurgreiða 50-90% námsgjalds. www.iceschool.is. ff@icetrans.is - facebook.com/icetrans. IceSchool-Fullorðinsfræðslan, Ármúli 5. 108, s. 8981175.

## Tómstundir &amp; Ferðir

## Ferðalög



Til leigu 2 manna Tab Dropi Hjólhýsi. Verð 50.000 isk vikan. Allt fylgir, gas, grill og áhöld og örbylgjuofn. Uppl. gefur Guðjón. 6995407.

## Létt og skemmtileg spænskunámskeið

Verða haldin í MÍR salnum á Hverfisgötu 105.

Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales.

Meiri áhersla er lögð á tal og minni á málfræði. Námskeiðin standa í 4 vikur.

Boðið er upp á byrjendanámskeið og framhaldsnámskeið.

## Byrjendanámskeið:

Mánudaga og miðvikudaga: 10:00 - 11:30

Þriðjudaga og fimmtudaga: 13:00 - 14:30

Þriðjudaga og fimmtudaga: 17:30 - 19:00

## Framhaldsnámskeið spænska II:

Mánudaga og miðvikudaga: 13:00 - 14:30

## Framhaldsnámskeið spænska III:

Mánudaga og miðvikudaga: 19:15 - 20:45

## Framhaldsnámskeið spænska IV:

Þriðjudaga og fimmtudaga: 10:00 - 11:30

## Framhaldsnámskeið spænska V:

Mánudaga og miðvikudaga: 17:30 - 19:00

**Bjóðum einnig upp á einkatíma.**



Námskeiðin hefjast 9. maí og 10. maí og ljúka 2. júní.

Verð á mann er 35.000 krónur.

Upplýsingar í síma 790 5033 eða [spanskuskolinnhablame@gmail.com](mailto:spanskuskolinnhablame@gmail.com)

Facebook: Spænskuskólinn Háblame  
Instagram: [spanskuskolinn\\_hablame](https://www.instagram.com/spanskuskolinn_hablame)

Þarftu að ráða?

**ráðum**  
ráðningarstofa

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

## Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

## Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða  
www.reisum.is

## LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.

Metum ástand og gerum við.

www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • [fjardarbolstrun@gmail.com](mailto:fjardarbolstrun@gmail.com)

## Geymsluskúrar / gestahús til sölu



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

Nánari uppl.; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is



Alla fimmtudaga og laugardaga



Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi. Hafðu samband og við metum ástandið.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - [gluggagerdin@gluggagerdin.is](mailto:gluggagerdin@gluggagerdin.is)



**viftur.is**

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

**íshúsið**

S: 566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

arnarut@frettabladid.is



# Vortilboð

**Innifalið: Steinar úr granít  
Gráir, svartir eða paradiso litur  
(sjá heimasíðu)**

**Grafskrift og skrautmynd (efst)  
Ledljós fylgja luttum**

**Uppsetning á höfuðborgarsvæði og  
Norðurlandi fylgir eða  
frí sending um allt land  
Geymum steina ef óskað er**

**Tilboð 1**



**Verð:**

**Sett eins og á mynd : 620.000**

**Sett án blómaramma : 520.000**

**Tilboð 2**



**Verð:**

**Sett eins og á mynd : 545.000**

**Sett án blómaramma : 445.000**

**Tilboð 3**



**Hægt að setja 2 nöfn**

**Verð:**

**Sett eins og á mynd : 420.000**

**Án blómaramma : 320.000**

**Tilboð 4**



**Verð:**

**Sett eins og á mynd : 225.000**

**Steinn án aukahluta : 175.000**

**Tilboð 5**



**Verð:**

**Sett eins og á mynd : 225.000**

**Steinn án aukahluta : 175.000**



Erla Björnsdóttir segir svefn skemmtilegt rannsóknarefni enda mörgum spurningum enn ósvarað. Til að mynda vitum við enn ekki nákvæmlega hvers vegna okkur dreymir.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON



Björk  
Eiðsdóttir  
bjork  
@frettabladid.is

Erla Björnsdóttir, framkvæmdastjóri Betri svefns, hefur rannsakað, unnið með og skrifað um svefn undanfarin ár og nú undirbýr hún ráðstefnu um svefn í Hörpu. Fyrirlesari ásamt henni verður dr. Matthew Walker, höfundur bókarinnar *Why we sleep*.

Erla er doktor í líf- og lækna- vísindum en í náminu rannsakaði hún svefnleysi, andlega líðan og lífs- gæði hjá sjúklingum með kæfisvefn. Undanfarin ár hefur Erla unnið að bættum svefni þjóðarinnar og rannsóknum í gegnum fyrir- tæki sitt og á mánuðaginn stendur hún fyrir ráðstefnunni Svefn í Hörpu.

Á ráðstefnunni mun ásamt Erlu, koma fram dr. Matthew Walker, prófessor við Berkeley háskóla og sérfræðingur í svefni, sálfræði og taugalífisfræði. Matthew er höfundur bókarinnar *Why we sleep* sem vakti mikla athygli og hefur verið gefin út víða um heim.

**Mörgum spurningum ósvarað**  
*Mikilvægi svefns er ekki dregið í efa. En er hægt að útskýra í stuttu máli af hverju við sofum?*

„Svefn er flókið fyrirbæri og tilgangurinn með svefni er margslunginn og því erfitt að gefa einfalt svar við þessari spurningu. Síðustu áratugi hafa fjölmargar rannsóknir varpað frekara ljósi á mikilvægi svefns fyrir heilsu og líðan, þó mörgum spurningum sé enn ósvarað.“

Erla bendir á að svefn sé virkt ástand og við vitum að í svefni á sér stað mikilvæg vinna í líkama og heila. „Svefninn er til að mynda afar mikilvægur er kemur að því að styrkja og varðveita nýjar upplýsingar og nýja færni, flokka áreiti, geyma minningar, hugsa rökrétt, finna skapandi lausnir á vandamálum, og einnig við úrvinnslu hugsana og tilfinninga. Í svefni á

## Mörgum spurningum um svefn ósvarað

sér stað heilmikil viðgerðarstarfsemi, frumur líkamans endurnýjast, losun eiturefna á sér stað og vaxtarhormón seytast, svo eitthvað sé nefnt. Það má því segja að helstu hlutverk svefnsins séu endurnýjun, uppbygging, viðgerð og úrvinnsla ásamt hvíld og endurnæringu fyrir líkama og sál.“

### Birtubreytingar stjórna miklu

Aðspurð um stóru uppgötvannar í svefnrannsóknum bendir Erla á að vissulega hafi vísindin leitt margt í ljós um tilgang og mikilvæg svefns sem skipt hafi sköpum um skilning manna á þessu flókna fyrirbæri.

„Til að mynda voru gerðar mikilvægar rannsóknir sem juku skilning á dægursveiflum og okkar innbyggðu klukku, líkamsklukkunni,“ segir hún.

„Flestar lífverur, þar með talið mannfólk, hafa innbyggða klukku, en rannsóknir hafa sýnt að starfsemi og virkni mannlíkamans sveiflast eftir um það bil 24 tíma dægursveiflu. Reglulegar breytingar verða á starfsemi líkamans á hverjum sólarhring, og eru því þættir eins og hugræn færni, afkastageta hjarta- og æðakerfis, vöðvastyrkur og fleira að talsverðu leyti háð tíma sólarhringsins,“ segir Erla og bendir á hlutverk líkamsklukkunnar sé að samhæfa og samstillta dægursveiflu líkamans.

„Líkamsklukkan stjórnað að miklu leyti af reglulegum birtubreytingum í umhverfinu. Tilraunir franska stjarnfræðingins Jean Jacques d'Ortois de Mairan á 18.öld

bentu til að slík klukka væri raunveruleg. Hann rannsakaði mimosaplöntuna sem opnar laufin á daginn og lokar þeim aftur á nóttunni og sýndi fram á að plantan héldi þeim takti þrátt fyrir að vera höfð í algjöru myrkri.

### Visbendingar frá ávaxtaflugum

Það var svo árið 1971 sem rannsóknir vísindamanna Konopka og Benzer á ávaxtaflugum gáfu visbendingar um að líkamsklukkan væri skráð í erfðamengi. Rannsóknir bandarísku vísindamanna Hall, Rosbash og Young hafa síðustu áratugi beinst að því að rannsaka erfða- og sameindalíf- fræði dægurklukku ávaxtaflugna og þær rannsóknir skiluðu þeim Nóbelsverðlaunum í lífeðlis- og læknisfræði árið 2017.“

Erla segir líkamsklukku okkar manna stjórnað af svipuðu kerfi og hjá plöntunni og fluginu enda komi sömu gen og prótein við sögu.

„Rannsóknir hafa sýnt að truflun á líkamsklukkunni getur leitt til heilsufarslega vandamála, bæði líkamlegra og andlegra. Áhrifa líkamsklukkunnar verður til dæmis greinilega vart þegar ferðast er milli tímabelta og einnig hjá fólki sem vinnur vaktavinnu. Það er alveg ljóst að þessar rannsóknir hafa aukið skilning okkar á því hvaða þættir stýra svefn- og vökukerfi manna. Það skiptir máli að skilja dægursveiflur líkamans og rannsóknir hafa einmitt varpað ljósi á hvernig ýmsir lífsstílstengdir þættir geta haft áhrif á dægursveifluna.

Þannig að við getum styrkt dægursveiflu líkamans með því að gera ákveðnar breytingar á lífsstíl og þannig stuðla að betri svefnvenjum og auknu heilbrigði.“

### Rannsóknir á kæfisvefni

Erla minnst einnig á uppgötvun þýska geðlæknisins Hans Berger árið 1924 á heilarafriti eða EEG (e. electroencephalography), sem er taugalífisfræðileg mæling á rafvirkni í heilanum.

„Heilarafrit eru mjög mikið notuð í svefnrannsóknum og mæla heilabylgjur í svefni og gefa okkur upplýsingar um mismunandi svefnstig. En uppgötvanir þeirra Kleitman, Aserinsky og Dement um miðja síðustu öld, á mismunandi svefnstigum og svefnhringnum voru einmitt gríðarlega þýðingarmiklar. Þessar sögulegu uppgötvanir og svefnrannsóknir síðustu áratuga hafa þannig aukið skilning okkar á eiginleikum svefns og hinum ýmsu svefnröskunum. Þar að auki hafa uppgötvanir vísindamanna á kæfisvefni skipt miklu máli fyrir svefn og svefnrannsóknir, og síðar þróun á svefnöndunartæki til að meðhöndla kæfisvefn á árangursríkan hátt. Nýlegar rannsóknir sem meðal annars eru leiddar af dr. Ernu Sif við Háskólann í Reykjavík hafa skoðað nýjar aðferðir við að mæla kæfisvefn og það er mikil framþróun á því sviði að eiga sér stað.“

### Eiturefni skolast út í svefni

Nýlegar rannsóknir hafa jafnframt varpað þýðingarmiklu ljósi á heilastarfsemi í svefni og tengsl svefnskorts við heilabilunarsjúkdóma eins og Alzheimer.

„Þannig hafa rannsóknir til að mynda sýnt að í svefni skolast út eiturefni sem hafa safnast upp í heilanum í vöku. Rannsóknir hafa sýnt að í svefni stækka svæðin á milli fruma í heilanum, sem gerir það að verkum að eiturefni sem safnast hafa upp í miðtaugakerfinu í vöku, geti skolast út.“

Bandarísk rannsókn frá 2019 sýndi til að mynda fram á að ein klukku- stund af viðbótartíðu á kvöldin stytta svefn um 19 mínútur.

# Ennþá meira úrval af listavörum



dream • create



van Gogh



REMBRANDT  
The Professional Choice



Listverslun.is



Trönur í miklu úrvali, íblöndunarefni, teiknivörur



## Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is

Mán.-fös. kl. 9-18, lau. kl. 10-17, sun. kl. 12-16



» Erla segir að þannig megi í raun líkja heilanum við svamp sem skreppur saman á nóttunni og vindur út ýmis óæskileg eitufefni.

„Árið 2013 birtist mikilvæg rannsókn í Science sem sýndi fram á þetta. Heila-og mænuvökvi umlykur að mestu yfirborð heilans í vöku. Í svefni kemst heila-og mænuvökvinn dýpra. Áhrif þess eru að efni í heilanum, líkt og beta-amyloid prótein, hreinsast tvöfalt hraðar út í svefni en í vöku, en uppsöfnun á beta-amyloid próteini hefur löngum verið tengt við Alzheimers sjúkdóminn.“

#### Líkams- og staðarklukkan

Umræðan um breytingu á klukkunni skýtur reglulega upp kollinum hér á landi og bendir Erla á að við vitum að birta hefur mikil áhrif á stillingu líkamsklukkunnar og stýrir einnig svefni okkar að miklu leyti.

„Líkamsklukkan stjórnast að verulegu leyti af reglubundnum birtubreytingum í umhverfinu sem hefur síðan áhrif á framleiðslu hormóns sem kallast melatónín. Styrkur melatóníns í blóðinu eykst þegar dimmir og stuðlar að því að okkur syfjar á kvöldin. Dagsbirta temprar hins vegar framleiðslu melatóníns og því minnkar styrkur þess um leið og sólarljós berst til augnanna. Þetta ferli hjálpar okkur að vakna og eykur árvekni okkar.“

Hún segir morgunbirtuna þannig mikilvægasta merkið fyrir líkamsklukkuna til að stilla sig eftir.

„Samkvæmt þessu er æskilegt að hafa myrkur á kvöldin og bjart á morgnana, þannig helst líkamsklukkan í bestum takti. Hér á landi eru vissulega öfgar í birtuskilyrðum þar sem bjart er nánast allan sólarhringinn yfir hásumarið en dimmt stóran hluta sólarhrings frá nóvember til febrúar. Hvaða áhrif þetta hefur á svefnvenjur Íslendinga er erfitt að segja þar sem árstíðabundinn munur á svefni hérlendis hefur ekki verið rannsakaður nægilega vel.“

#### Aukin hætta á líkamskvillum

Hún segir erlendar rannsóknir þó hafa sýnt að birta á kvöldin stytta svefntíma einstaklinga.

„Bandarísk rannsókn frá 2019 sýndi til að mynda fram á að ein klukkustund af viðbótartíðu á kvöldin stytta svefni um 19 mínútur. Þar kom einnig fram að það að lifa í misræmi við líkamsklukkuna myndi auka hættu á ofþyngd, sykursýki, hjarta- og æðasjúkdómum og brjóstakrabbameini.“

Að sama skapi bendir hún á að rannsóknir hafi í gegnum tíðina sýnt að misræmi á milli sólar-klukku og líkamsklukkuna geti haft neikvæð áhrif á svefni.

„Ef við skoðum til dæmis Þýskaland sem nær yfir 9 lengdargráður þar sem það tekur sólin 4 mínútur að ferðast yfir hverja gráðu. Þetta þýðir að sólarupprás er 36 mínútur fyrr í austasta hluta landsins en vestast. Þarna er þó allt landið á sama tíma, skóla- og vinnudagar hefjast á sama tíma en samt sem áður má sjá mun á svefnmynstri fólks. Rannsóknir hafa sýnt að fólk vaknar seinna eftir því sem vestar kemur og er munurinn sambærilegur við seinkun sólarupprásar, þannig eru fólk vestast í Þýskalandi vaknar að meðaltali um hálf tíma seinna en þeir sem austast búa. Rannsóknir hafa sýnt fram á svipad mynstur í Bandaríkjunum þar sem fólk sem býr austar í ákveðnum tímabeltum vaknar fyrr en þeir sem búa vestast og fá sólarupprás seinna.“

#### Slysum fjölgar við klukkubreytingu

Rannsóknir á börnum og unglingum í Rússlandi hafa að sögn Erlu einnig sýnt fram á neikvæð áhrif á svefni og líðan þegar misræmi er milli staðar- og sólar-klukkuna.

„Við um heim skipta þjóðir milli



Á ráðstefnunni Svefn sem fram fer í Hörpu á mánudag mun Erla ræða hvort konur sofi nóg. Hún segir muninn á svefnþörf kynjanna þurfi að rannsaka betur.



### Konur virðast einnig þola svefnleysi verr en karlar, þær þola síður vaktavinnu og svefnleysi hefur frekar áhrif á tauga- og stoðkerfi meðal kvenna.

sumar- og vetrartíma. Sumartíminn þjónaði upphaflega þeim tilgangi að spara rafmagn en snerist ekki um lýðheilsu að neinu leyti. Rannsóknir hafa leitt það í ljós að breyting klukkunnar tvisvar á ári veldur ýmsum vandræðum hjá þeim þjóðum sem það gera. Slysum fjölgar í kringum klukkubreytinguna, hjartaáföllum og heilablóðföllum einnig. Fólk sem á erfitt með að stilla sig eftir öðru en sólarljósinu er sérlega viðkvæmt og venst aldrei almennilega sumartímanum. Vegna þessa eru sífellt fleiri lönd að skoða það fyrir alvöru að hætta með sumartímann og fara í réttan tíma, vetrartíma, allt árið.“

Eins og Erla bendir á þá hefur það að búa við öfgar í birtuskilyrðum líkt og tíðkast hér á landi ekki verið nægilega vel rannsakað og þær rannsóknir sem hafa verið gerðar sýna mismunandi niðurstöður.

„Þetta hefur til dæmis verið rannsakað í Trömsö í Noregi þar sem birtuskilyrði eru ekki ólík því sem tíðkast hér á landi. Þar hafa fyrri rannsóknir bent til þess að svefntíma ungs fólks seinki á veturna þegar skammdegið er sem mest og að einkenni svefnleysis og dagsyfju aukist einnig en engar breytingar sjást á heildarsvefntíma. Nýleg rannsókn í Trömsö sýndi mjög litla aukningu á svefnleysi yfir vetrarmánuðina. Aðrar rannsóknir þar sem minni öfgar eru í birtuskilyrðum hafa sýnt fram á lengri svefntíma á veturna.“

#### Íslendingar seinna að sofa

Á Íslandi er klukkan ekki rétt stillt miðað við legu lands og líkamsklukkuna okkar.

„Klukkan á Íslandi er stillt eftir Greenwich-tímabeltinu, sem er 22° austar en Reykjavík, eða sem svarar einu og hálfu tímabelti. Raunverulegt hádegi miðað við sólstöðu er kl. 13.30 á suðvesturluta landsins en munurinn er minnstur austast, eða rúmlega 50 mínútur,“ segir Erla og bendir á að þetta misræmi valdi því að þeim morgnum sem við vöknum í algjöru myrkri fjölgar.

„Þegar skortur er á dagsbirtu á morgnana eykst framleiðsla melatóníns sem getur valdið erfiðleikum við að vakna, orkuleysi og sleni yfir daginn og svefnvandamál á nóttunni. Þetta misræmi getur leitt til þess að dægursveiflan er seinni og rannsóknir hafa einmitt sýnt að

Íslendingar fara gjarnan seinna að sofa en fólk í nágrannalöndunum sem getur bent til þess að þetta misræmi sem hér er á innri klukku og staðarklukkuna sé að hafa áhrif.“

#### Misræmi meira hjá unglingum

Erla segir mikilvægt að rannsaka frekar árstíðabundinn munur á svefni, áhrif birtu og rangrar staðarklukkuna á svefnvenjur.

„Það er ekki ólíklegt að áhrifin séu breytileg eftir því hvaða hópar eru skoðaðir en rannsóknir benda til þess að unglingar og ungt fólk verði mest fyrir barðinu á því að fylgja ekki sólar-klukkuna. Ástæðan er sú að líkamsklukkuna unglunga seinkar í kringum kynþroskaaldur sem gerir það að verkum að framleiðsla melatóníns byrjar seinna á kvöldin hjá þeim. Þetta gerir það að verkum að svefntími unglunga seinkar og misræmið sem er til dæmis hérlendis á milli staðar- og sólar-klukkuna er því mun meira þegar kemur að unglingum en fullorðnu fólki.“

Aðspurð um tilgátu sína um áhrif á „svefnbúskap“ landsmanna og lýðheilsu ef klukkan væri leiðrétt, svarar Erla að hún telji að hún yrði til góds fyrir svefnvenjur Íslendinga og þá sérstaklega ungs fólks.

„Þetta byggir ég á þeim rannsóknum sem hafa verið gerðar sem sýna áhættu af því að lifa í misræmi við innri líkamsklukkuna og sýna að svefntími seinkar við birtu á kvöldin. Ég tel að bjartari morgnarnar á veturna myndu auðvelda fólki að fara á fætur og vera í réttum takti og ná að sofna fyrr á kvöldin. Ég er þó alls ekki að halda því fram að þessi breyting myndi gjörbreyta öllum svefnvenjum hér á landi, það eru klárlega margir aðrir þættir sem hafa áhrif á svefni og mikilvægt er að auka fræðslu um mikilvægi svefnleysis í menntakerfinu og leggja áherslu á forvarnir.“

#### Vill lyfjalausar úrlausnir

Erla telur mikilvægt að fjalla meira um áhrif streitu og lífsstíls, svo sem skjánotkunar, koffín- og áfengisneyslu svo eitthvað sé nefnt.

„Einnig tel ég mjög brýnt að auka aðgengi að lyfjalausum úrlausnum fyrir þá sem glíma við svefnvanda en notkun svefnlyfja hérlendis er með því mesta sem þekktist á heimsvísu og aukningin er gríðarleg meðal barna og ungmenna sem

er mikið áhyggjuefni enda eru slík lyf hugsuð sem skammtíma lausn og langvarandi notkun hefur ýmis neikvæð heilsufarsleg áhrif.“

Erla segir eitt af því sem geri svefninn svo spennandi rannsóknarefni sé sú staðreynd að það er margt sem við vitum alls ekki nægilega mikið um.

„Til að mynda getum við enn ekki svarað því nákvæmlega hvers vegna okkur dremmir eða hvað draumar raunverulega eru. Við vitum vissulega mikið um tilgang draumsvefnis en þarna er samt mörgum spurningum ósvarað.“

#### Svefnleysi algengara hjá konum

„Einnig finnst mér spennandi að vita meira um einstaklingsmun á svefnþörf og hættu á svefnvanda, hvaða þættir spila þarna stærsta hlutverkið. Í þessu samhengi finnst mér mjög áhugavert að rannsaka betur munur á kynjum en sumar rannsóknir benda til þess að konur þurfi lengri svefni en karlar og konur eru einnig mun berskjaldaðri gagnvart ýmsum svefnvanda, sér í lagi svefnleysi, þar sem þær eru um 40 prósentum líklegri til að glíma við þann vanda samanborið við karla. Þetta þarf að rannsaka betur og þá sérstaklega áhrif hormóna á svefni. Við vitum að svefni stýrist að einhverju leyti af hormónum, til að mynda melatóníni, en hormónabreytingar hjá konum eru miklar, til dæmis eftir því hvar þær eru staddar í tíðarhringnum og svo í tengslum við barneignir, brjóstgjöf og breytingaskeið.“

Áhrif þessara þátta á svefni hefur verið ótrúlega lítið rannsakað og þarna er mörgum spurningum ósvarað. Konur virðast einnig þola svefnleysi verr en karlar, þær þola síður vaktavinnu og svefnleysi hefur frekar áhrif á tauga- og stoðkerfi meðal kvenna. Þetta þarf að skoða betur.

Ég held að það sé alveg ljóst að það er fjölmargt tengt svefni sem við eigum enn eftir að uppgötva, þetta er svolítið eins og með ísjakann sem stendur uppúr hafinu, það er sumt sem við sjáum og vitum en undir niðri er hafsjór af upplýsingum sem við eigum enn eftir að komast að og mögulega er stærsta ráðgátan tengd svefni eitthvað sem vísindamenn nútímans hafa ekki enn leitt hugann að,“ segir hún að lokum. ■



### Slysum fjölgar í kringum klukkubreytinguna, hjartaáföllum og heilablóðföllum einnig.

# Hrein íslensk fæðubót frá EYLÍF

Eylíf vörurnar fást í öllum apótekum, Hagkaup, Krónunni, Heilsuhúsinu, Fjarðarkaupum og Nettó

ókeypis heimsending á [eylif.is](http://eylif.is) ef keypt er fyrir 7000 kr eða meira



## Vörulínan frá EYLÍF



Ragnhildur Sigurðardóttir  
PGA golfkennari

Ég er ánægð með árangurinn af Smoother SKIN & HAIR frá EYLÍF

Ég hef notað Smoother SKIN & HAIR frá því í vor eftir að ég frétti af góðum árangri frá vinkonu minni af vörunni.

Ég var aðallega spennt að prófa vöruna vegna þess að hárið á mér hafði verið í svo lélegu ástandi fyrr á árinu eftir að hafa verið á Ketó mataræði. Velji maður Ketó mataræðið þarf að gæta þess að fá nóg af vítamínum því áhersla er lögð á það að halda sig frá ávöxtum vegna ávaxtasýkursins. Ég gætti ekki nógu vel að vítamínþúskapnum mínum og fljótlega fann ég að hárið var að breytast. Hárið varð matt, stíft og töluvert meira hárlas en venjulega.

Vinkona mín hafði kynnst Smoother SKIN & HAIR frá EYLÍF og var ég spennt að prófa vöruna. Eftir að hafa tekið inn ráðlagðan dagskammt í nokkrar vikur fór ég að sjá og finna verulegan mun á hárinu mínu.

Hárið er orðið mjúkt og meðfærilegt og ný hár að stinga upp kollinum hér og þar um kollinn minn.

Ég get því sannarlega mælt með vörunni, Smoother SKIN & HAIR frá EYLÍF

Ragnhildur Sigurðardóttir,  
PGA golfkennari



Þórdís S. Hannesdóttir

Ég mæli eindregið með Happier GUTS frá EYLÍF það hefur reynst mér mjög vel. Ég hef alltaf verið með lata þarmastarfsemi og hef verið að prófa ýmislegt í gegnum tíðina til að laga meltinguna en var bara hætt að hugsa um þetta því ekkert virtist koma að gagni og ég hugsaði bara „ég er bara svona og lítið við því að gera“.

Ég var svo heppin að kynnst Happier GUTS nýlega eftir ábendingu um að þetta virkaði vel, en ég var búin að vera í langri hvíld frá öðrum bætiefnum. Ég ákvað ég að prófa Happier GUTS sem ég sé ekki eftir, því eftir ca 2ja mánaða notkun fann ég gríðalegan mun á mér, allt annað líf en áður. Ég mæli eindregið með Happier GUTS því það hefur hjálpað mér mjög mikið.

Vörulínan EYLÍF býður upp á fimm vörur, Active JOINTS, Stronger BONES, Smoother SKIN & HAIR, Happier GUTS og nýjasta varan er Stronger LIVER, allt vörur sem hafa reynst fólki vel. Vörurnar eru unnar úr hreinum, íslenskum hráefnum, engum aukaeftum er bætt við og framleiðslan er á Grenivík. Ólöf Rún Tryggvadóttir er stofnandi vörulínunnar EYLÍF, en hugmyndin að henni kom til vegna þess að hana langaði að setja saman þau frábæru hráefni sem eru framleidd á á Íslandi á sjálfbærar hátt frá náttúrulegum auðlindum á Íslandi og auka þannig aðgengi fólks að þessum gæðaráhræfnum. Framleiðslan fer fram á Grenivík og þróun varanna er í samstarfi við sérfræðinga frá Matís.

„Vinsælasta varan er Active JOINTS sem inniheldur fjögur íslensk næringarefni og margra ára rannsóknir sýna fram á staðfesta virkni þeirra“ segir Ólöf Rún. „Við vöndum til verka og sækjum í sjálfbærar auðlindir úr sjó og af landi. Við notum hreina, íslenska náttúruafurð, hrein hráefni sem eru framleidd af viðurkenndum íslenskum framleiðendum. Öll framleiðsla EYLÍF fer fram á Grenivík.“

„Við vitum öll að heilsan er dýrmætust því er svo mikilvægt að gæta vel að henni og fyrirbyggja ýmis heilsuvandamál. Heilbrigð melting er grunnurinn að góðri heilsu, þess vegna vildum við hjá EYLÍF bjóða upp á hágæðavöru fyrir meltinguna, Happier GUTS og Stronger LIVER“ segir Ólöf Rún.

Íslensku hráefnin sem notuð eru í allar EYLÍF vörurnar eru:

- Kalkþörungur frá Bíldudal
- Smáþörungur (Astaxanthin) frá Reykjanesbæ
- GeoSilica frá Hellisheiði
- Kollagen frá Sauðárkróki
- Kítósan frá Siglufirði
- Íslenskar jurtir handtíndar frá fjölskyldufyrirtæki í Hafnarfirði

## Hreint óerfðabreytt hráefni Íslensk framleiðsla

## Heilsan er dýrmætust

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



Ragnar Þór Alfreðsson  
Trésmiður

Líður betur og er ánægður með Stronger LIVER frá EYLÍF

Mér var bent á að prófa Stronger LIVER frá EYLÍF og ákvað ég að slá til. Ég hef verið í eftirliti hjá læknum mínum vegna heilsufarsins og fer reglulega í tékk og blóðprufur.

Eftir að hafa notað Stronger LIVER í nokkra mánuði þá kom í ljós að blóðprufan kom óvenjulega vel út, öll gildin fyrir lífrina voru mun betri en áður. Þetta kom mér skemmtilega á óvart og hef ég verið mjög ánægður með vöruna því að mér líður vel af því að nota hana.

Því get ég sagt með sanni að ég mæli með Stronger LIVER frá EYLÍF og ætla að halda áfram að nota vöruna.

Ragnar Þór Alfreðsson,  
trésmiður

## Nýjasta varan frá EYLÍF er Stronger LIVER sem inniheldur fjögur íslensk hráefni:

- Kítósan er unnið úr rækjuskel, sem eru náttúrulegar trefjar og hefur staðfesta virkni
- Kalkþörungur sem eru mjög kalkríkir og innihalda 74 stein- og snefilefni frá náttúrunni, margar rannsóknir staðfesta virkni þess.
- Íslenski kísillinn frá GeoSilica sem hefur reynst vel og rannsóknir staðfesta virkni þess.
- Íslensk hvönn sem eru vel þekkt fyrir sína góðu áhrif á meltinguna í gegnum tíðina
- Við styrkjum blönduna með öflugri blöndu af kólín, mjólkurþistli og C vítamíni.

Kólín stuðlar að viðhaldi eðlilegarar starfsemi lífrar og að eðlilegum fituefnaskiptum.

Athugið að ekki má taka D vítamín eða önnur fituleysanleg vítamín á sama tíma. Látið líða ca 2 klst á milli.



Anna Margrét missti góðan vin sinn úr sjálfsvígi 18 ára og aðeins fimm árum síðar missti hún föður sinn á sama hátt. Hún nýtti þessa erfiðu reynslu til að skrifa bók með bjargráðum fyrir aðstandendur til að takast á við sorgina eftir sjálfsvíg.

**T**ómið eftir sjálfsvíg: Bjargráð til að lifa með sorginni, er ný bók eftir Önnu Margréti Bjarnadóttur sem er ætluð aðstandendum þeirra sem hafa tekið eigið líf. Anna Margrét hefur í tvígang gengið í gegnum þessa erfiðu reynslu og fann fyrir skorti á úrræðum fyrir fólk í hennar stöðu.

„Þegar ég var 18 ára þá missti ég góðan vin minn, Ásgeir Örn, úr sjálfsvígi. Þetta var stór vinahópur úr Breiðholtinu og eftir að hann dó var svo magnað að upplifa hvað fjölskyldan hans var opin. Hún opnaði heimilið sitt og það var rætt opin-skátt um hvernig Ásgeir Örn dó sem var ekki algengt árið 1994,“ segir Anna.

Hún segir að viðbrögð fjölskyldu Ásgeirs hafi hjálpað mikið í sorgarferlinu og gert það að verkum að vinahópurinn stóð þétt saman eftir áfallið.

„Fimm árum eftir að Ásgeir Örn dó þá tók pabbi minn eigið líf, á aðfangadag 1999. Það tók mikið á. Hann hafði verið veikur í eitt ár, var líklega með blöndu af þunglyndi og geðhvarfasyki og var búinn að vera mikið inn og út af geðdeild. Hann vildi alls ekki vera inni á geðdeild og var sjálfur með mikla fordóma gagnvart geðsjúkdómum sem hamláði allri meðferð.“

#### Pabbi var stöð og stytta

Pabbi Önnu, Bjarni Rögnvaldsson, var 46 ára þegar hann lést og hún sjálf aðeins 22 ára. Anna verður 45 ára í ár og lýsir því sem blendnum tilfinningum að vera að nálgast aldurinn sem pabbi hennar var á þegar hann dó.

„Það er dálítið ironískt að hugsa eftir á en þegar ég missti Ásgeir Örn þá var það pabbi sem hjálpaði mér rosa mikið í gegnum það. Hann var nefnilega ekki alltaf andlega veikur, hann var oftast í lagi og datt niður svona þrisvar, fjórum, sinnum á lífsleiðinni í nokkra mánuði en náði sér alltaf upp aftur. Hann var alltaf mín stöð og stytta, við vorum rosa nán og töluðum um allt. Eftir á að hyggja þá var það kannski af því að hann skildi hvernig það var að vera með undirleggjandi andleg veikindi.“

#### Skortur á lesefni

Anna segist hafa fundið fyrir því eftir að hún missti Ásgeir Örn og pabba sinn hversu lítið var til af lesefni fyrir fólk í hennar stöðu.

„Ég fann lítið sem ekkert lesefni á íslensku og það sem ég fann var miklu fræðilegra um sorgarstigin, eitthvað sem segir manni eiginlega ekki neitt þegar maður er í þessari stöðu. Þá fékk ég þá hugmynd skrifa bók með persónulegum sögum og persónulegri reynslu sem aðstandendur gætu speglað sig í og fengið ráð um hvernig hægt er að halda áfram lífinu.“

En þótt hugmyndin hafi komið nokkuð náttúrulega til Önnu þá leið langur tími þar til hún náði að koma henni í almennilegan farveg.

„Eitt er að fá hugmynd og ég fékk þessa hugmynd fyrir tuttugu árum en svo gerðist einhvern veginn ekkert meira með það. Jú, ég skrifaði um pabba, um minn missi og tilfinningarnar sem ég fór í gegnum á aðfangadag og vikurnar og mánuðina á eftir. Ég er rosalega ánægð að ég gerði það þarna því ég hefði ekki getað gert þetta núna tuttugu árum seinna,“ segir hún.

#### Rosalega mikið högg

Mörgum árum síðar varð svo annað áfall til þess að Anna ákvað endanlega að ríða á vaðið og skrifa bókina.



Anna Margrét fann fyrir miklum skorti á úrræðum fyrir aðstandendur þeirra sem hafa tekið eigið líf.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ANTON BRINK

Anna hafði upphaflega talið að það sem væri að teja hana við skriftirnar væru erfiðar tilfinningar vegna dauða föður hennar. En raunin var hins vegar sú að það sem var að teja hana var miklu eldri sorg sem lá djúpt grafín.

„Þá komst ég að því að það var ekki það, það var vegna tilfinninganna sem voru rosalega djúpt grafnar eftir að ég missti vin minn Ásgeir Örn sem unglingur,“ segir Anna.

#### Mest gefandi hlutinn

Eftir að Anna áttaði sig á því hvað var stoppa hana ákvað hún að taka viðtöl við fólk sem stóð næst Ásgeiri Örn, systur hans Auði Ýr, sem var 19 ára þegar hann lést, og besta vin hans og nafna, Ásgeir Bachmann.

„Það var ótrúlega erfitt en á sama tíma rosalega heilandi af því maður er náttúrulega að spegla sína reynslu og fara inn í tilfinningarnar 25 árum síðar. Eftir að ég tók þessi viðtöl þá treysti ég mér í öll hin. Þá fór boltinn að rúlla og þá kom í rauninni ferlið sem var mest gefandi.“

*Fannst þér þú þá sjá sorgina í nýju ljósi?*

„Já, klárlega en í alveg mörgum skrefum. Ég hélt í rauninni að ég gæti skrifað kaflann um pabba og svo færi sorgin bara upp í hillu. Þá væri ég búin að afgreiða þetta í eitt skipti fyrir öll. En auðvitað er lífið ekki þannig, sorgin og söknuðurinn verða alltaf með mér en það er á allt annan hátt núna þegar ég er búin að gera upp tilfinningar sem ég hélt að ég hefði ekki.“

#### Mikil vitundarvakning

Ljóst er að margt hefur breyst í geðheilbrigðismálum síðan faðir Önnu lést 1999. Spurð um hvað henni finnst vera stærstu breytingarnar á þessum 23 árum segir hún:

„Það hefur orðið mikil vitundarvakning um andlega sjúkdóma, sem er af hinu góða. En vanda málið er að árið 2022 þá erum við ennþá þar að stuðningur við aðstandendur eftir sjálfsvíg er handahófskenndur. Það eru ekki til nein samhæfð vinnubrögð og ekki neindir samræmdir ferlar eða vinnubrögð. Það er það sem mér fannst vera gegnumgangandi sammerkt með öllum frásögunum í bókinni.“

Að sögn Önnu hefur orðið mikil bót á málum með tilkomu Pieta samtakanna og Sorgarmiðstöðvar sem sinna frábæru starfi. Hún vonast þó til þess að í nánustu framtíð verði sett á fót eitthvað net innan heilbrigðiskerfisins sem geti gripið aðstandendur þeirra sem látast úr sjálfsvígi.

#### Útgáfan mikill léttir

Tómið eftir sjálfsvíg kom formlega út síðasta fimmtudag. Spurð um hverjar væntingar hennar séu til bókarinnar segir Anna:

„Vonandi verður engin þörf fyrir þessa bók. En við vitum að fólk er enn að fara úr sjálfsvígi og mín von er auðvitað að fólk geti gluggað í hana. Ég er rosalega sátt við að bókinn sé falleg af því að efnið er svo þungt. Mér fannst mikilvægt að hafa myndir til að brjóta upp textann og tilvitnanir inn á milli sem gefa von.“

Hún bætir því við að í bókinni sé einnig að finna kafla eftir sálfræðinginn Kolbrúna Baldursdóttur og víðauka sem hún skrifaði með Guðrúnu Jónu Guðlaugsdóttir með ýmsum bjargráðum fyrir aðstandendur. Að sögn Önnu er það mikill léttir að bókinn sé loks komin út og ætlar hún núna að einbeita sér að öðrum hugðarefnum og kannski einhverju aðeins léttvægara.

„Nú ætla ég að fara að sinna meira því sem ég hef mikinn áhuga á sem er að elda og þróa uppskriftir. Ég er með eitthvað 150 blaðsíðna skjal með uppskriftum þannig við sjáum hvað verður úr því,“ segir Anna að lokum. ■

## Sorgin og söknuðurinn verða alltaf með mér



Þorvaldur S. Helgason  
tsh  
@frettabladid.is

„Ég missi mömmu 2014 úr krabbameini. Þá var ég foreldralaus og fékk rosalega mikinn stuðning þegar mamma deyr. Aðstaðan á krabbameinsdeild og kvennadeildinni er aðdáunarverð og til mikillar fyrirmyndar,“ segir Anna.

Móðir hennar, Helga Guðnadóttir, var með BRCA2 genið eða brakkagenið, sem eykur mjög líkur á að fólk fái brjóstakrabbamein. Anna er sjálf með þetta gen og er formaður Brakkasamtakanna.

„Hún greindist fyrst með krabbamein á fertugsaldri og svo aftur sextug og fór bara á 28 dögum, þetta gerðist mjög hratt. Ég missti fjóra aðila úr fjölskyldunni minni um þetta leyti, mömmu, ömmu, bróður hennar mömmu. Þau fóru öll á fjórum mánuðum árið 2014. Svo missti ég afa minn 2016. Það var rosalega mikið högg. Árið 2016 átti ég hvorki mömmu og pabba né ömmu og afa, 38 ára gömul.“

#### Sláandi munur

Árið 2016, eftir að Anna hafði misst mömmu sína, ömmu og afa úr krabbameini, fór hún í tvær áhættuminnkandi skurðaðgerðir og lét fjarlægja bæði brjóst, geirvörtur, eggjastokka og eggjaleiðara. Um svipað leyti áttaði hún sig á því hversu sláandi mikill munur er á stuðningi við aðstandendur þeirra sem hafa látist úr krabbameini og aðstandendur þeirra sem hafa látist úr sjálfsvígi.

„Eftir að mamma dó þá tók ég ákvörðun. Það er ekki í lagi hversu mikill munurinn er á að vera aðstandandi og missa fólk úr geðsjúkdómi eða krabbameini.“



Foreldrar Önnu, Helga Guðnadóttir og Bjarni Rögnvaldsson, á brúðkaupsdaginn 20. júlí 1973.

MYND/ADSEND

Haustið 2016 flutti Anna með allri fjölskyldunni til Washington D.C. þegar eiginmanni hennar, Þorvaldi Tjörva, bauðst vinna hjá Alþjóðagjaldeyrissjóðnum. Í kjölfar þess fór hún á fullt við að skrifa bókina sem hafði verið svo lengi í smíðum.

#### Boltinn fer að rúlla

Skrif bókarinnar tóku þó langan tíma og gengu ekki svo greiðlega til að byrja með. „Ég var að skrifa og fannst ég vera komin af stað, boltinn var að rúlla, svo var boltinn stopp. Þá fór ég að hugsa, hvað er það sem er að stoppa mig?“

# Ársfundur SFS

## Hvert liggur straumurinn?

Samtök fyrirtækja í sjávarútvegi halda ársfund í Silfurbergi í Hörpu, föstudaginn 6. maí kl. 13:00–15:15. Fundurinn er öllum opinn. Hvatningarverðlaun SFS verða veitt á fundinum og styrkjum úthlutað úr Rannsóknasjóði síldarútvegsins. Fundarstjóri er Ásta Dís Óladóttir, dósent við HÍ. Boðið verður upp á veitingar að fundi loknum.



**Ásta Dís Óladóttir**  
*dósent við HÍ*



**Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gylfadóttir**  
*utanríkisráðherra*



**Ólafur Marteinson**  
*stjórnarformaður SFS*



**Dag Sletmo**  
*aðstoðarframkvæmdastjóri hjá DNB í Noregi*



**Klemens Hjartar**  
*meðeigandi McKinsey & Co.*



**Heiðrún Lind Marteinsdóttir**  
*framkvæmdastjóri SFS*



## Merkisatburðir

- 1789** George Washington sver embættiseið sem fyrsti forseti Bandaríkjanna.
- 1838** Nikaragva lýsir yfir sjálfstæði frá Ríkjasambandi Mið-Ameríku.
- 1905** Albert Einstein lýkur doktorsgráðu sinni í eðlisfræði frá Háskólanum í Zürich.
- 1930** Helga Tómassyni vikið úr starfi yfirlæknis á Kleppi í kjölfar ritdeilu við Jónas frá Hriflu.
- 1945** Adolf Hitler og Eva Braun svipta sig lífi í neðanjarðarbyrgi í Berlín. Þau höfðu gengið í hjónaband um fjórutíu klukkustundum áður.
- 1975** Vietnamstríðinu lýkur með falli Saigon í hendur Norður-Vietnama.
- 1980** Sex vopnaðir menn ráðast inn í íranska sendiráðið í London og halda fólki í gislingu. Fimm manna falla auk tveggja gísla.
- 1991** Ríkisstjórn Sjálfstæðis- og Alþýðuflokks tekur við völdum með Davíð Oddsson í forseti.
- 1993** Alþingi samþykkir stjórnsýslulögin.
- 2004** Myndir af pyntingum bandarískra hermanna á föngum í Abu Ghraib fangelsinu birtar.



Celine Dion á sviðinu eftir að hún hafði hrósað sigri í Eurovision.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Stjarna Celine Dion byrjaði að skína

Stjarna Celine Dion fæddist á þessum degi árið 1988 þegar hún vann Eurovision fyrir Sviss. Elín Albertsdóttir blaðakona var á keppninni sem margir muna eftir enda var stigagjöfin ein sú eftirminnegasta í sögunni.

benediktboas@frettabladid.is

Einni eftirminnegustu Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva lauk á þessum degi 1988 með sigri Céline Dion fyrir Sviss með laginu Ne partez pas sans moi. Eins og þá var vaninn var lagatitillinn þýddur á íslensku og hét lagið Ekki fara burt án mín.

Aðeins munaði einu atkvæði að Bretar tækju sigurinn en framlag Íslands, Sókrates, sem Stefán Hilmarrsson og Sverrir Stormsker fluttu, endaði að sjálfsgöðu í 16. sæti – sem þá var sæti okkar Íslendinga.

Elín Albertsdóttir blaðakona var fyrir hönd DV á keppninni og segir að sigur poppdívunnar hafi litið komið sér á óvart. Það sem hafi komið mest á óvart hafi verið að Celine hafi ekki talað stakt orð í ensku. Höfðu blaðamenn á keppninni í flimtingum að Celine þyrfti að læra ensku ef hún ætlaði sér að verða heimsfræg. Eitthvað sem hún hefur svo sannarlega gert.

„Hún söng alveg svakalega vel á sviðinu. Hún kunni ekki stakt orð í ensku og var algjörlega óþekkt. Hún þurfti túlk til að túlka fyrir sig á blaðamannafundinum eftir sigurinn,“ segir Elín, sem nýverið fékk gullmerki Blaðamannafélags Íslands fyrir 40 ár í starfi.

Keppnin fór fram á Írlandi en Johnny Logan hafði unnið árið áður með hinu frábæra lagi Hold me now.

„Ég er 21 árs, mig dreymir um að verða heimsfræg söngkona og held að ég hafi nægan tíma. Ég er hamingjusöm yfir að hafa fengið tækifæri til að vera með í keppninni,“ sagði Celine við Elínu eftir sigurinn. Hún sagði einnig að aðeins átta mánuðir væru síðan hún var uppgötvuð þegar hún steig á sviðið í Dublin. „Ég er þakklát Svisslendingum fyrir að hafa valið lagið mitt og gefið mér þetta tækifæri,“ sagði hún enn fremur.

Þetta var fyrsta og eina skipti sem Elín fór á Eurovision. „Ég fór sem bæði ljósmyndari og blaðamaður. Það var engin tækni til að senda ljósmyndir eða textann og ég var send með eitthvað risastórt tæki sem ég átti að geta sent fréttir og myndir með heim. Málið var að það var ekkert þannig dæmi á Írlandi. Ég þurfti að finna alþjóðlega myndastofu til að geta sent myndirnar heim. Það er aðeins öðruvísi í dag,“ segir Elín og hlær. Stigagjöfin í keppninni er ein sú eftir-



Elín Albertsdóttir

minnlegasta í sögunni því þegar þrjú lönd áttu eftir að gefa sín stig var Bretland í fyrsta sæti með 133 stig en Sviss í öðru með 118. Sigurinn blasti við Bretum. Frakkar gáfu sín atkvæði og hentu aðeins einu stigi á Sviss en engu á Breta. Portúgal gaf Sviss hin frægu 12 stig en Bretum þrjú og aðeins munaði fimm stigum. Júgóslavar voru síðastir til að gefa stigin og settu sex stig á Sviss. Allir biðu með öndina í hálsinum. En aldrei komu Bretar upp úr hattinum og stjarna Celine Dion var fædd. Þú og þeir enduðu í 16. sæti sem voru vonbrigði. „Sverrir og Stefán ætluðu alls ekki að enda í 16. sæti. Þeir stefndu herra,“ segir Elín sem hefur ekki farið aftur á Eurovision. „Ég hefði alveg viljað fara aftur, þetta var svo gaman,“ segir Elín. ■

## FALLEGIR LEGSTEINAR

ERUM FLUTT

Eyrartröð 16  
220 Hafnarfirði

Opið kl. 11-16 virka daga



Eyrartröð 16, 220 Hafnarfirði  
sími: 537-1029, www.bergsteinar.is

**Bergsteinar**  
legsteinagerð

## ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

www.utfarin.is • Auðbrekku 1, Kópavogi

Sólarhringsvakt: 581 3300 & 565 5892  
Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað



Sverrir Einarsson  
S: 896 8242



Jóhanna Eiríksdóttir



Jón G. Bjarnason  
S: 793 4455

## ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

www.utfararstofa.is • Dofrahellu 9b, Hafnarfirði

Útfararþjónusta í yfir 70 ár



Víð tökum vel á móti ástvinum í hlýlegu og fallegu umhverfi

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is  
VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

Mergættu, hlýja og virðing Víð andlát ástvinar



Ísleifur Jónsson  
Útfararstjóri  
Farsími 821 5353



Steinunn Magnúsdóttir  
Útfararþjónusta  
Farsími 861 3441



Álfheimum 35, 104 Reykjavík  
Sími 553 5353 og 821 5353  
www.usr.is  
isleifur@usr.is  
Þjónusta allan sólarhringinn



Hjartkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,  
**Astrid Sigrún Kaaber**  
sjúkraliði,

lést á hjúkrunarheimilinu Sóltúni föstudaginn 15. apríl. Útförin fer fram þriðjudaginn 3. maí kl. 13 frá Breiðholtskirkju.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk 2C í Sóltúni fyrir einstaka umönnun og hlýju. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á hjálparstök.

**Magnús Björn Björnsson** **Guðrún Dóra Guðmannsdóttir**  
**Ragnar Hallgr. Björnsson**  
**Sigrún Birna Björnsdóttir** **Agnar Benónýsson**  
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,  
**Elinborg Margrét Sigurbjörnsdóttir**,

lést á Landspítalanum Fossvogi föstudaginn 22. apríl. Útför hennar fer fram frá Frikirkjunni í Hafnarfirði þriðjudaginn 3. maí klukkan 13.

**Reynir Kristjánsson**  
**Kristín Laufey Reynisdóttir** **Jón Trausti Bragason**  
**Ingvar Reynisson** **Sóley Guðmundsdóttir**  
**Inga Rut Reynisdóttir** **Oddur Þráinsson**  
barnabörn og barnabarnabörn.



Elsku yndislega móðir mín, tengdamóðir, amma og langamma,  
**Vigdís Runólfssdóttir**  
frá Kollafjarðarnesi, Ströndum,

lést á hjúkrunarheimilinu Eir sunnudaginn 17. apríl. Útför hennar fer fram frá Árbæjarkirkju mánudaginn 2. maí klukkan 13.

Innilegar þakkir til starfsfólks Eirar fyrir hlýja og góða umönnun. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Alzheimersamtökin.

**Guðný Jóna Guðnadóttir** **Ólafur Geir Magnússon**  
**Fannar Óli Ólafsson** **Jónína Björg Benjaminsdóttir**  
**Steinar Geir Ólafsson**  
**Guðni Rúnar Ólafsson**  
og barnabarnabörn.



Elskulegur eigenmaður minn, faðir, tengdafaðir og afi,  
**Viktor Ingi Sturlaugsson**  
bifvélavirkjameistari,

lést á Líknardeild Landspítalans, Kópavogi, föstudaginn 22. apríl. Útförin fer fram í Grafarvogskirkju miðvikudaginn 4. maí klukkan 15.00. Innilegar þakkir til starfsfólks Líknardeildar fyrir yndislega umönnun.

**Sigríður Th. Mathiesen**  
**Victor R. Viktorsson** **Salbjörg Bjarnadóttir**  
**Júlíana S. Viktorsdóttir**  
afabörn.



# Smart modular Einbýli - 108m<sup>2</sup>



## Einstaklega vönduð einbýlishús sem afhendast tilbúin og uppsett á lóð kaupanda - sökull reiknast sér.

- Gólfhiti og hægt að tengja við hitaveitu
- Allar lagnir eru til staðar
- Allar raflagnir eru til staðar
- Vatnsgólfhiti er í öllum rýmum
- Öll ljós tenglar og rofar eru til staðar
- Allir gluggar hurðir og innihurðir eru til staðar
- Eldhús afhendist fullbúið með vandaðri innréttingu með eyju
- Einangruð gólf eru í húsunum og engin þörf á að steypa botnplötu
- Grind allann hringinn er 8 tommu
- Húsin eru einangruð með steinull
- 200 í útveggjum - 250mm í loftum og gólfum
- Falinn þakhalli - hæsti punktur 3.5 metrar

**Kynningarverð 29.900.000**



Smart modular á Íslandi

Klettatröð 2 | 235 Reykjanesbær | S. 7839211 | [info@icesmartmodular.net](mailto:info@icesmartmodular.net)



Ástkær móðir, tengdamóðir, amma og langamma okkar,

### Eva Þórðardóttir

sjúkraliði,  
hjúkrunar- og dvalarheimilinu Höfða,  
Akranesi, áður til heimilis í  
Sæviðarsundi 16, Reykjavík,

lést þriðjudaginn 26. apríl. Útförin fer fram frá  
Akraneskirku fimmtudaginn 5. maí klukkan 13.

**Margrét Magnúsdóttir** **Marínó Þór Tryggvason**  
**Þórður Magnússon**  
**Olgá Magnúsdóttir** **Helgi Ómar Þorsteinsson**  
**Þórdís Guðný Magnúsdóttir**  
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær móðir, dóttir,  
systir og barnabarn,

### Svanhvít Harðardóttir

tanntæknir,

lést í Hafnarfirði laugardaginn 23. apríl.  
Útför Svanhvítar fer fram miðvikudaginn  
4. maí frá Fríkirkjunni í Hafnarfirði kl. 13.

**Hörður Ingi Þorsteinsson**  
**María Lind Atladóttir**  
**Hörður V. Sigmarsson** **Erla Ferdinandsdóttir**  
**Sigurbjörg E. Guðmundsdóttir**  
**Erica María Harðardóttir** **Thelma Hilmarsdóttir**  
**Kári Harðarson** **Sigrún Halla Gunnarsdóttir**  
**Hjalti Harðarson** **Júlíana B. Bjarnadóttir**  
**Ásrún Sigurbjartsdóttir**



Hugheilar þakkir til allra þeirra sem  
synt hafa okkur samúð og hlýhug  
við andlát okkar ástkæra

### Davíðs Sch. Thorsteinsson

framkvæmdastjóra.

Sérstakar þakkir færur við læknum og  
hjúkrunarfólki sem önnuðust hann  
á Landspítala í Fossvogi.

**Stefanía Svala Borg,**  
**Laura Sch. Thorsteinsson** **Magnús Pálsson**  
**Hrund Sch. Thorsteinsson** **Gunnar Ingimundarson**  
**Jón Sch. Thorsteinsson** **Ragnheiður Harðardóttir**  
**Magnús Sch. Thorsteinsson** **Þórey Edda Heiðarsdóttir**  
**Guðrún Sch. Thorsteinsson**  
**Stefanía Sch. Thorsteinsson** **Jóhann Torfi Ólafsson**  
afabörn og langafabörn.



Ástkær eiginkona mín, móðir,  
tengdamóðir, amma og  
langamma okkar,

### Sveindís Þórunn H. Pétursdóttir

Arnarsíðu 2a, Akureyri,

lést á Sjúkrahúsinu á Akureyri  
miðvikudaginn 27. apríl.  
Útförin auglýst síðar.

**Ágúst G. Einarsson**  
**Pétur H. Ágústsson,** **Bjarney Sigurðardóttir**  
**Davíð R. Ágústsson,** **Elsa Sigmundsdóttir**  
**Guðrún Á. Ágústsdóttir,** **Garðar H. Stefánsson**  
**Sigurður M. Ágústsson,** **Rongrat Lampa**  
**Viðir S. Ágústsson,** **Adda B. Hreiðarsdóttir**  
barnabörn, makar og langömmubörnin.



Ástkær eiginkona, móðir,  
tengdamóðir og amma,

### Kristín Jóhanna Kjartansdóttir

Stína frá Bakka

tækniteiknari,  
Fiskakvísl 28,

lést 17. apríl. Útförin fer fram frá Digraneskirku  
mánudaginn 2. maí kl. 13.00.

Okkar bestu þakkir til starfsfólks 11EG Landspítala  
fyrir kærleiksrika umönnun og hlýtt viðmót.  
Guð blessi ykkur öll.

Þeim sem vilja minnst hennar er bent á Minningarsjóð  
blóð- og krabbameinsslækingadeilda Landspítala.

**Stefán Hans Stephensen**  
**Kjartan Á. Guðbergsson, Sara Pálsdóttir**  
**Benedikt, Erla Kristín, Calum Bjarmi, Amelía Eir**

Þetta gerðist: 30. apríl 1945

## Sovétmenn flögguðu á þýska þinghúsinu

Í dag eru 77 ár liðin frá því að sov-  
éskir hermenn flögguðu fána ríkis  
sins á þaki þýska þinghússins í Berlín.  
Um það leyti var orðið ljóst að Þjóð-  
verjar hefðu tapað stríðinu.

Það ríkti talsverð spenna um það  
hvort Bandaríkjamenn og Bretar, sem  
sóttu að úr vestri, eða Sovétmenn  
úr austri, yrðu á undan til Berlínar. Á  
endanum voru það þeir síðarnefndu  
sem höfðu betur. Klukkan 14.25 náðu  
hermenn þeirra á þak þinghússins  
og náðu að flagga fánanum. Leiðtogi  
ríkisins, Jósef Stalín, hafði lagt nokk-  
urt kapp á að þeim áfanga yrði náð  
fyrir verkalýðsdaginn 1. maí.

Deigi eftir að atburðurinn átti sér  
stað náðu Þjóðverjar að fjarlægja  
fánann en þann 2. maí var þinghúsið  
algerlega á valdi Sovétmanna. Var  
fánanum því flaggað á ný en að þessu  
sinni voru ljósmyndarar með í för.

Það var Jevgeni Khaldei sem tók  
þessa mynd af því tilefni. Það voru



þeir Alexei Berest, Mikhail Jegorov  
og Melítón Kantaría sem sáu um að  
veifa fánanum.

Myndin birtist þann 13. maí í tíma-  
ritinu Ogonyok en þá hafði nokkuð  
verið átt við hana. Meðal annars var

úr fjarlægt af hendi liðsforingjans  
Abdúlkhakíms Ísmailov en á upp-  
runalegu myndinni var hann með tvö  
slík. Þótti það benda til þess að hann  
hefði stolið öðru þeirra hið minnsta.  
Þá var reykt bætt við í bakgrunninn. ■



Ástkæra móðir okkar, tengdamóðir,  
amma og langamma,

### Valborg Sveinsdóttir

meinataeknir,

lést á Borgarspítalanum 20. apríl.  
Útför fer fram þriðjudaginn 3. maí  
klukkan 13.00 í Bústaðakirkju.

**Frosti Bergmann Eiðsson** **Sólveig Haraldsdóttir**  
**Logi Bergmann Eiðsson** **Svanhildur Hólm Valsdóttir**  
**Hjalti Bergmann Eiðsson**  
**Sindri Bergmann Eiðsson** **Elfa Björk Eiríksdóttir**  
barnabörn og barnabarnabörn.



Elskulegur frændi okkar og vinur,

### Leifr Leifs

lést þann 8. apríl 2022.

Jarðarförin hefur farið fram í kyrrþey  
að ósk hins látna.  
Innilegar þakkir til alls starfsfólks á  
Sléttuvegi 9 fyrir vináttu og umönnun.

Frændfólk og vinir.



Innilegar þakkir til allra þeirra  
fjölmörgu sem sýndu okkur samúð  
og hlýhug við andlát og útför okkar  
elsku eiginmanns og föður,

### Arnar Halldórssonar

skólastjóra,

**Ingibjörg B. Sigurðardóttir**  
**Sif Arnardóttir**  
**Halldór Smári Arnarson**



Okkar ástkæri

### Leifur Hauksson

dagskrárgerðarmaður,

verður jarðsúnginn frá Kópavogskirkju  
föstudaginn 6. maí kl. 15.00.

Fyrir hönd ástvina og afkomenda,  
Guðrún J. Bachmann



Ástkær eiginmaður minn og vinur,  
faðir okkar, fösturfaðir, afi og bróðir,

### Eiður Páll Sveinn Kristmannsson

Skógarvegi 6,

lést 27. apríl á Landspítalanum við  
Hringbraut eftir stutt veikindi.

Fyrir hönd aðstandenda,  
Ólóf Gísladóttir



Okkar ástkæra móðir, stjúpmóðir,  
tengdamóðir, amma og langamma,

### Soffía H. Jónsdóttir

Lautasmára 20, Kópavogi,

lést á Landspítalanum föstudaginn  
22. apríl. Útför Soffíu fer fram frá  
Grafarvogskirkju, mánudaginn  
2. maí klukkan 13 og verður streymt á  
YouTube-rás Grafarvogskirkju.

**Guðrún Dóra Gísladóttir** **Páll Snæbjörnsson**  
**Jón Bender** **Guðrún Ragnarsdóttir**  
**Guðleif Bender** **G. Aðalsteinn Gunnarsson**  
barnabörn, barnabarnabörn og aðrir ástvinir.



Ástkær faðir okkar,  
tengdafaðir og afi,

### Árne Björn Finnsson

húsgagnasmiður,

lést á heimili sínu laugardaginn  
23. apríl. Útförin fer fram frá  
Fossvogskirkju 11. maí kl. 15.00.

**Hafþór Árnason** **Brynhildur Konráðsdóttir**  
**Heiðar Árnason** **Edda Marý Öttarsdóttir**  
**Inga Dóra Helgadóttir**  
og barnabörn.



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir,  
afi og langafi,

### Jón Hjörleifur Jónsson

skólastjóri, prestur og söngstjóri,

Hrafnistu Hafnarfirði,

áður Lyngrima 15, Reykjavík,

lést að morgni 19. apríl. Útförin fer fram  
í Háteigskirkju mánudaginn 2. maí kl. 13.

Athöfninni verður streymt á:

<https://www.skjaskot.is/jonhjolreifur>

**Sólveig Hjördís Jónsdóttir** **Stefán Stefánsson**  
**Kristín Guðrún Jónsdóttir** **Jón Thoroddsen**  
**Jón Árne Jónsson** **Linda Dís Guðbergsd.**  
**Kolbrún Sif Jónsdóttir Muchiutti** **Ricardo Muchiutti**  
barnabörn og barnabarnabörn.



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,  
amma og langamma,

### Erla Guðmundsdóttir

lést á Hjúkrunarheimilinu Sólvangi  
Hafnarfirði, laugardaginn 16. apríl.

Útförin fer fram frá Fríkirkjunni í  
Hafnarfirði fimmtudaginn 5. maí  
klukkan 13.

**Inga Þóra Stefánsdóttir** **Rögnvaldur Guðmundsson**  
**Helga Björg Stefánsdóttir** **Haraldur J. Baldursson**  
**Elfa Stefánsdóttir** **Elin Ragna Sigurðardóttir**  
**Viðir Stefánsson** **Magnús Hjörleifsson**  
barnabörn og barnabarnabörn.



# Strúktúr leitar að Byggingatæknifræðingi / Verkfræðingi.

## Vegna mikilla verkefna óskar Strúktúr eftir því að ráða Byggingatæknifræðing/Verkfræðing.

Um er að ræða spennandi starf í ört stækkandi fyrirtæki sem selur krosslímdu timburhús, límtré, stálgrindarhús, klæðningar, glugga og hurðir.

Strúktúr er umboðsaðili fyrir Binderholz sem er stærsti framleiðandi á krosslímdu timbureiningum í heiminum með um 29 verksmiðjur.

### Starfssvið:

Starfið felst í samskiptum við viðskiptavini, tilboðsgerð, burðarþolsútreikningum, teikningum, samskiptum við birgja og fl.

### Menntunar- og hæfniskröfur

- Byggingatæknifræðingur/verkfræðingur
- Menntun í húsasmíði kostur
- Reynsla af húsasmíðum
- Þekking á byggingaefni
- Góð íslensku og ensku kunnátta nauðsynleg
- Góð almenn tölvukunnátta, Word, Exel
- DWG, Revit, ifc

### Vinnutilhögun

- Fullt starf
- Vinnutími:
- Mánudaga – Fimmtudaga frá kl 08.00 – 17.00
- Föstudaga frá kl 08.00 – 16.00
- Starf án staðsetningar

Umsóknnum skal skila á tölvupósti með upplýsingum og ferilskrá fyrir **15. maí** á [ingi@struktur.is](mailto:ingi@struktur.is)

Fullum trúnaði heitið.



# Sumar- blómin eru komin



26%

Margarita  
10211200

**1.990** kr  
~~2.490~~ kr

20%

Sólboði  
10210424

**1.590** kr  
~~1.990~~ kr

## Er mosi í garðinum?



15%

Mosaeyðir  
10220710

**6.490** kr  
~~7.690~~ kr



Graskorn  
7 kg, 10221513

**3.790** kr



13%

Grasfræ  
Turflin 1 kg,  
10205074-8

**1.990** kr



### Vilmundur Hansen garðyrkjufraeðingur

verður í Skútuvogi um  
helgina og veitir ráðgjöf  
við eyðingu mosa í  
grasflöt, trjáklipp-  
ingar o.fl. kl. 13-17  
alla helgina í Skútuvogi.

Laugardag og sunnudag í Skútuvogi

# 25% afsláttur

af viðarvörn, pallaolíu  
og útimálningu



# 20% afsláttur

af garðhúsgögnum



Vefverslun

**Sendum  
um land allt**



husa.is

# Parket útsala

hefst um helgina

# 25-40% afsláttur

af öllu parketi



Skannaðu QR kóðann  
og skoðaðu öll tilboðin



blómaval HÚSASMÍÐJAN

FYRIR ÞIG

# Helgartilboð

Sumarið er tíminn

Reiðhjól fyrir alla fjölskylduna

**20%**  
**afsláttur**

af öllum reiðhjólum  
og rafmagnshjólum



**Allir fá íspinna**

í Skútvogi kl. 12-16

Meðan birgðir endast





# Tilboð fyrir 2

# Costa del Sol

9. maí í 12 nætur

Flugsæti  
Flug báðar leiðir frá  
**49.900**



12 nætur  
Flug & hótél frá  
**89.950**



**BÓKAÐU SÓL  
ALLUR PAKKINN**

Íslensk fararstjórn,  
taska og handfarangur  
innifalið.

## Benalmadena ★★★★★

Medplaya Hotel Bali

MORGUNVERÐUR



🕒 9. maí í 12 nætur

**Frá kr. 89.950** á mann

verð m.v. 2 fullorðna

**Innifalið:** Flug, Gisting, Morgunverður

## Fuengirola ★★★★★

Hotel & Apartments Myramar



🕒 9. maí í 12 nætur

**Frá kr. 92.550** á mann

verð m.v. 2 fullorðna

**Innifalið:** Flug, Gisting, Án fæðis

## Torremolinos ★★★★★

Aguamarina Suites Hotel

VINSÆLT

MORGUNVERÐUR



🕒 9. maí í 12 nætur

**Frá kr. 113.400** á mann

verð m.v. 2 fullorðna

**Innifalið:** Flug, Gisting, Morgunverður

## Torremolinos ★★★★★

Sol Don Pedro

MORGUNVERÐUR



🕒 9. maí í 12 nætur

**Frá kr. 132.600** á mann

verð m.v. 2 fullorðna

**Innifalið:** Flug, Gisting, Morgunverður

## Torremolinos ★★★★★

Sol Timor

VINSÆLT

ÍBÚÐ M/1 SVEFNHERBERGI



🕒 9. maí í 12 nætur

**Frá kr. 149.900** á mann

verð m.v. 2 fullorðna

**Innifalið:** Flug, Gisting, Án fæðis

## Estepona ★★★★★

Cortijo del Mar Resort



🕒 9. maí í 12 nætur

**Frá kr. 169.400** á mann

verð m.v. 2 fullorðna

**Innifalið:** Flug, Gisting, Án fæðis

Þitt með fyrirvara um pænvillur. Heimsferðir áskilja sér rétt til leiðréttinga á skilum. Ath. að verð getur breyst án fyrirvara.

 **Heimsferðir**



595 1000

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

*Fáðu meina út úr fríinu*

## Laugardagur

## Hringbraut

- 18.30 Leikskólar (e)** Þáttaröð í umsjón Helga Jónssonar.
- 19.00 Undir yfirborðið (e)** Ásdís Olsen fjallar hispurslaus um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni.
- 19.30 Veiðin með Gunnari Bender** Gunnar Bender leiðir áhorfendur að ár-bakkanum, og sýnir þeim allt sem við kemur veiði.
- 20.00 Bióbærinn (e)** Fjallað um væntanlegar kvikmyndir og þáttaraðir ásamt almennu bióspjalli.
- 20.30 Leikskólar (e)** Þáttaröð í umsjón Helga Jónssonar.
- 21.00 Undir yfirborðið (e)** Ásdís Olsen fjallar hispurslaus um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni.

## RÚV Sjónvarp

- 07.05 SmáRÚV**
- 07.06 Smástund**
- 07.10 Tíkk Takk**
- 07.15 KrakkaRÚV**
- 09.21 Frímó**
- 09.45 Húllumhæ**
- 10.00 Gettu betur - Á blápræði**
- 11.05 Vikan með Gísla Marteini**
- 12.00 Alþjóðlegi jazzdagurinn**
- 13.00 Söngkeppni Samfés 2022**  
Bein útsending Söngkeppni Samfés sem haldin er í íþróttahúsinu á Ásvöllum í Hafnarfirði.
- 15.20 Kastljós**
- 15.35 Þú ert hér** Katrín Jakobsdóttir.
- 16.00 Íslandsmótið í hópfimleikum** Bein útsending.
- 17.30 Hvað getum við gert?** Allir geta gert eitthvað.
- 17.35 Price og Blomsterberg**
- 18.00 KrakkaRÚV**
- 18.01 Allt um dýrin**
- 18.25 Sebastian og villtustu dýr Afriku**
- 18.35 Maturinn minn**
- 18.45 Landakort** Taubleyjur.
- 18.52 Lóttó**
- 19.00 Fréttir**
- 19.25 Íþróttir**
- 19.35 Veður**
- 19.45 Alla leið** Ómissandi upphitun fyrir Eurovision.
- 20.55 Bandaríska söngvakeppnin American Song Contest**
- 22.25 Hungurleikarnir. Hermiskaði, seinni hluti. The Hunger Games. Mockingjay**
- 00.40 Séra Brown. Father Brown**
- 01.25 Dagskrárlok**

## Sjónvarp Símans

- 11.30 Dr. Phil**
- 12.15 The Block**
- 13.30 Southampton - Crystal Palace** Bein útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
- 16.30 Spin City**
- 16.55 The King of Queens**
- 17.15 Everybody Loves Raymond**
- 17.40 Family Guy**
- 18.00 Legally Blonde 2. Red, White and Blonde**
- 19.35 Same Kind of Different as Me** Alþjóðlegur listaverksali, Ron Hall, þarf að vingast við hættulegan heimilislausan mann til að bjarga hjónabandi sínu, en draumur konunnar mun hafa mikil áhrif á líf þeirra allra.
- 21.35 mother!**
- 23.35 10 Cloverfield Lane** Pegar Michelle rankar við sér eftir að hafa misst meðvitund í bílslysi er hún stödd í neðanjarðarbyrgi þar sem tveir menn, Howard og Emmet, segja henni að það sé ekki lengur óhætt að fara út vegna banvænnar loftmengunar. En eru þeir að segja satt?
- 01.15 Kill Bill. Vol. 1**
- 03.00 Kidnap**
- 04.30 Tónlist**

## Stöð 2

- 08.00 Barnaefni**
- 11.30 Impractical Jokers**
- 11.50 The Goldbergs**
- 12.10 Bold and the Beautiful**
- 13.40 Bold and the Beautiful**
- 14.00 Bob's Burgers**
- 14.20 Kviss**
- 15.05 Kórar Íslands**
- 16.25 10 Years Younger in 10 Days**
- 17.15 Skítamix**
- 17.45 Fyrsta blikið**
- 18.26 Veður**
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2**
- 18.45 Sportpakkinn**
- 19.00 Top 20 Funniest**
- 19.40 All My Life**
- 21.10 In Bruges** Mögnuð hasarmynd um leigumorðingja sem biður eftir næsta verkefni frá yfirmanni sínum meðan hann biður í Burges í Belgíu. Með aðalhlutverk fara Colin Farrell og Brendan Gleeson.
- 22.55 The Last Full Measure**
- 00.50 The Invisible Man**
- 02.50 The Goldbergs**
- 03.10 Bob's Burgers**
- 03.35 10 Years Younger in 10 Days**

## Sunnudagur

## Hringbraut

- 18.30 Mannamál (e)** Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi.
- 19.00 Suðurnesja-magasin Víkurfrétt (e)** Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum
- 19.30 Útkall (e)** er sjónvarpsútgáfan af sívinsælum og samnefndum bókaflökki Óttars Sveinssonar.
- 20.00 Matur og heimili (e)** Sjöfn Þórðar fjallar um matargerð í bland við íslenska hönnun og fjölbreyttan lífsstíl.
- 20.30 Mannamál (e)**
- 21.00 Stjórnandinn með Jóni G.** Viðtalsþáttur við stjórnendur og frumkvöðla í íslensku samfélagi.

## RÚV Sjónvarp

- 07.15 KrakkaRÚV**
- 10.00 Reikningur**
- 10.15 BMX - að duga eða drepast**
- 10.35 Ísþjóðin með Ragnhildi Steinunni** Sigyn Blöndal.
- 11.00 Silfrið**
- 12.10 Joanna Lumley og Silki-leiðin**
- 13.00 Það er nóg til!**
- 13.50 Veislan** Norðurland - Vellir í Svarfaðadal.
- 14.25 Kveikur** Slæmur aðbúnaður aldraðra. Tónlistarmaðurinn Prins Póló.
- 15.15 Stefán Íslandi** Þáttur um Stefán Íslandi óperusöngvora.
- 16.10 Kiljan**
- 16.50 Byggjum réttlátt þjóðfélag**
- 17.30 Íþróttgreinin mín - Vatnsrugby**
- 18.00 KrakkaRÚV**
- 18.01 Frímó**
- 18.25 Menningarvikan**
- 19.00 Fréttir**
- 19.25 Íþróttir**
- 19.45 Landinn** Þáttur um lífið í landinu. Landinn ferðast um og hittir fólk sem fæst við margt áhugavert og skemmtilegt. Ritstjóri er Gísli Einarsson.
- 20.15 Örlæti** Nafir - Svarfaðardalur
- 20.35 Veislan** Norðurland - Vellir í Svarfaðardal.
- 21.10 Vitjanir** Sísí fríkar út.
- 22.00 Gómorra Gómorrah**
- 22.50 Morgundagurinn er upphaf alls. Demain tout commence**
- 00.45 Dagskrárlok**

## Sjónvarp Símans

- 11.30 Dr. Phil**
- 12.15 Dr. Phil**
- 13.00 Dr. Phil**
- 13.45 Dr. Phil**
- 14.30 PEN15**
- 15.00 The Block**
- 16.30 Spin City**
- 16.30 Spin City**
- 16.55 The King of Queens**
- 17.15 Everybody Loves Raymond**
- 17.40 A Million Little Things**
- 18.15 Heil og sæl?**
- 18.45 MakeUp**
- 19.15 Ræktum garðinn** Ræktum garðinn er þáttaröð um flest allt það sem tengist gördum og gróðri á Íslandi.
- 19.30 Young Rock**
- 20.00 Brúðkaupið mitt**
- 20.35 This Is Us**
- 21.25 Law and Order. Special Victims Unit**
- 22.15 Billions**
- 23.15 Dexter. New Blood**
- 00.15 Berlin Station**
- 01.10 FBI. International**
- 02.00 Blue Bloods**
- 02.45 Tónlist**

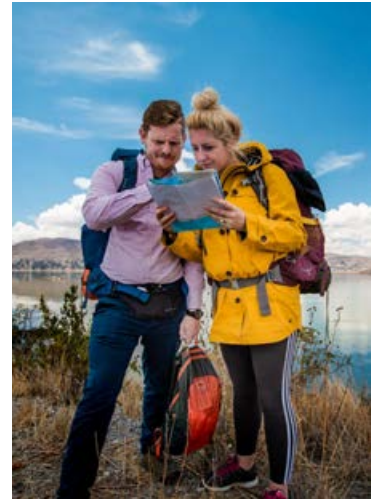
## Stöð 2

- 08.00 Barnaefni**
- 11.35 Top 20 Funniest**
- 12.20 Nágrannar**
- 13.45 Nágrannar**
- 14.10 Race Across the World**  
Æsispennandi raunveruleikabættir þar sem 5 pör keppast um að ferðast um heiminn. Reglur leiksins setja þó strík í reikninginn fyrir keppendur því það er bannað að fljúga á milli staða, þau ferðast án far-síma og er skaffað fjármagn.
- 15.10 Britain's Got Talent**
- 16.50 Fam Family Law**
- 17.20 Okkar eigið Ísland**
- 17.40 60 Minutes**
- 18.26 Veður**
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2**
- 18.40 Sportpakkinn**
- 18.50 Sammi brunavörður**
- 19.50 Skítamix**
- 20.25 The Heart Guy**
- 21.10 Shetland**
- 22.10 Grantchester**
- 23.00 The Drowning**
- 23.45 Tell Me Your Secrets** Beittir, siðferðislega flóknir og spennuþrungnir þættir frá 2021 um þrjá einstaklinga sem þurfa að horfast í augu erfiða fortíð.
- 00.30 Shameless**
- 01.25 The Blacklist**
- 02.10 Top 20 Funniest**
- 02.50 Race Across the World**

## Mánudagur

## Hringbraut

- 18.30 Fréttavaktin** Farið yfir fréttir dagsins.
- 19.00 Draugasögur** Í sjónvarpsþættinum Draugasögum kynnumst við lífinu að handan.
- 19.30 Undir Yfirborðið** Ásdís Olsen fjallar hispurslaus um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni.
- 20.00 Leikskólar** Þáttaröð í umsjón Helga Jónssonar.
- 20.30 Fréttavaktin**
- 21.00 Draugasögur**



## Ferðalag án allra nútímabæginda

Það getur verið erfitt að finna upp hjólið að nýju en þættirnir Race Across the World koma með ferskan blæ í heim raunveruleikabætta. Þættirnir eru byggðir á sambærilegri hugmynd og Amazing Race, en með heidarlegum Bretum og raunum þess að ferðast á milli heimsálfna án allra nútímabæginda í forni síma og flugferða.

Í þáttunum fá lið úthlutað peningum sem jafngilda einu flugfari á leiðarenda sem þarf að borga upphald, gistingu og ferðamáta á leið þeirra frá Mexíkóborg að syðstu borg heims, Ushuaia í Argentínu eða um 25 þúsund kílómetra.

Að sitja í sófanum og fylgjast með fólki fagna tíðindum af því að það fái sæti í tuttugu tíma rútuferð, nýkomin úr annarri eins ferð, fyllir mig þakklæti fyrir stuttar flugferðir og um leið nær því að bjóða fram hönd mína í aðstoð að stofna Lestarflokk Jóns Gnarrs ■

## Við tækið

## Íslenskir feðgar með stórleik



Svava Marín Óskarsdóttir thk @frettabladid.is

Aðdáendur spennuþátta á borð við The Black list, Elementary og The Scandal, mega alls ekki láta spennuþættina, Killing Eve fram hjá sér fara. Fjórða og jafnt fram síðasta þáttaröðin kom út í febrúar síðastliðnum og geta áhorfendur nálgast þá á Stöð 2 plús og Amazon Prime.

Leikkonurnar Joide Comer sem fer með leik hinar dularfullu og síðblindu Vilanelle, og Sandra Oh sem leikur njósnarann Eva Polastri fara með enn einn frábæran leikinn sem heldur áhorfendum á tánum. Comer er mögnuð leikkona sem gefur áhorfendum góða innsýn inn í heim síðblindra einstaklinga, þar sem hún bliknar ekki við það að sjá fólk anda í hinsta sinn.

Með eilífum eltingarleik Polastri við Vilanelle hefur byggst upp ákveðin þráhyggja og ást í gegnum



hinar þáttaraðirnar sem springur með lostafullum kossu í þessari seríu.

Fjórða serían er enn skemmtilegri fyrir okkur Íslendinga en þær fyrri, þar sem íslensku feðgarnir, Ingvar E. Sigurðsson og Sigurður Ingvarsón fara með leik Lars Meier sem er meðlimur leigumorðingjastakana Tólfan. Það er magnað að sjá þessa frábæru feðga leika saman í þessari ótrúlega flottu þáttaröð. ■



Leikkonurnar Joide Comer og Sandra Oh fara með enn einn frábæran leikinn sem heldur áhorfendum á tánum.



UNDIR YFIRBORÐIÐ

MÁNUDAGA KL. 19.30

OG AFTUR KL. 21.30



HRINGBRAUT



Framtíð  
Downton  
liggur í  
leyndarmálum  
fortíðarinnar



A CINEMATIC RETURN

# DOWNTON ABBEY

==== A NEW ERA ====

KOMIN Í BÍÓ

HÁSKÓLA BÍÓ

ÁLFABAKKI  
SAMBÍÓIN

SMÁRA BÍÓ

AKUREYRI  
SAMBÍÓIN



Þótt billinn beri það ekki með sér eru miklar breytingar undir niðri.

## Nýr og breyttur Range Rover kemur í júní

njall@frettabladid.is

Nýr og mjög breyttur Range Rover (L460) er væntanlegur í sýningarsal Jaguar Land Rover við Hesthális í júní og segir Karl Óskarsson sölustjóri að billinn sé nýr frá grunni, svo miklar séu breytingarnar.

Nýr Range Rover er lítills háttar stærrri en fráfarandi gerð miðað við lengd og hæð en meðal helstu nýjunga má nefna að nú verður hann í fyrsta sinn fánlegur sjö manna í lengri útgáfunni eins og fram kom á frumsýningu framleiðandans í Óperuhúsinu í Lundúnum í lok október. Önnur nýjung er að billinn hefur aðeins 10,9 metra beygjuradius enda beygir hann á öllum hjólum.

Þegar nýr Range Rover verður kynntur hér á landi í júní verða nokkrar vélarútfærslur í boði; 250, 300 og 350 hestafla sex strokka dísilvélar ásamt átta strokka 530 hestafla bensínvél. Fyrir árslok kemur billinn svo í tengiltvinnútgáfu, annars vegar 430 hestöfl og hins vegar 510 hestöfl, þar sem drægið er nálægt 100 kílómetrum við góðar aðstæður. Áætlanir framleiðandans gera ráð fyrir að alrafmögnum útgáfa Range Rover verði í boði frá og með árinu 2024.

Ranger Rover verður sem fyrr boðinn í útfærslunum SE, HSE, Auto biography og SV og verður grunnverð bilsins frá 21.490 þús. króna. ■



Fyrstu BYD bílarnir verða T3 og T6 sendibílarnir en von er á fólksbílum merkisins í framhaldinu.

## Vatt hefur sölu á BYD

BYD rafbílamerkið er eitt það stærsta í heiminum í dag og mun sala á bílum þess brátt hefjast á Íslandi.

njall@frettabladid.is

Vatt ehf. mun til að byrja með selja BYD sendibíla af gerðunum T3 og T6, en fyrsta sendinginn af þeim er á leiðinni til Íslands. BYD hefur aldarfjórðungs reynslu af þróun á rafhlöðum og er einn af leiðandi framleiðendum á rafknúnum ökutækjum í heiminum.

BYD framleiðir jöfnum höndum fólksbíla, sendibíla, flutningabíla, rútur og tæknilausnir fyrir kláfa og einteina lestakerfi. BYD er jafnframt eini bílaframleiðandinn í heiminum sem einnig framleiðir rafgeyma,



**BYD framleiðir jöfnum höndum rafdrifna fólksbíla, sendibíla, flutningabíla, rútur og tæknilausnir fyrir kláfa og einteina lestarkerfi.**

örflögur, stýrikerfi fyrir rafgeyma og rafmótora.

Bílarnir munu koma frá umboðs aðila BYD í Noregi, RSA en það er með umboð fyrir öll Norðurlöndin. „Ein mesta rafbílavæðing í heimi hefur orðið á Norðurlöndum og BYD smellpassar inn í þá þróun sem er að verða í þessum málum í Evrópu,“ segir Sonja, markaðsstjóri Vatt ehf.

„Við teljum góðar líkur á því að BYD nái einnig góðri fötfestu hér á Íslandi sem á öðrum mörkuðum á Norðurlöndum þar sem er áhugi og þörf fyrir rafknúin ökutæki eykst með hverjum mánuðinum. Við erum orðin mjög spennt að byrja að selja þessa flottu og vönduðu BYD sendibíla í Vatt, sem selur nú þegar Maxus og Aways fólks- og sendibíla“ segir Sonja enn fremur. ■



## RÆKTUN MATVÆLA Í ÞÉTTBÝLI & SAMRÆKT HRINGRÁSARFRAMLEIÐSLA

MÁLÞING UM NÝSKÖPUN OG NÝJAR VIÐSKIPTAHUGMYNDR

DAGSKRÁ



13:00

Welcome

- Ragnheiður Þórarinsdóttir, rector LBHÍ



13:10

Aquaponics and Urban farming

Siv Lene Gangenes Skar, COO at Columbi Farms Norway and PhD student at LBHÍ



13:30

Aquaponics, Aquaculture and Vertical Farming research at ZHAW

Em. Prof. Dr. Ranka Junge, ZHAW Zurich University of Applied Sciences



13:50

Results from the Horizon 2020 project SiEuGreen Sino-European innovative green and smart cities Jihong Liu-Clarke, Research Professor/Coordinator for China Relations at Nibio Norway

14:10

COFFEE BREAK



14:30

VAXA Vertical Farm Reykjavik

- Andri Guðmundsson, Hárækt



14:50

High-tech greenhouse in Þeistareykir: Connecting directly to a geothermal power plant

Hörn Halldórusdóttir Heiðarsdóttir and Silja Jóhannesar Ástudóttir, Ylur



15:10

Aquaponics at Geo Salmo

- Ragnar Ingi Danner, Geo Salmo



15:30

Aquaculture in Iceland – status and future plans

- Sigurður Pétursson, Lax-Inn

15:50

SUMMARY AND NEXT STEPS

Allir velkomnir! og þátttaka ókeypis en skráning á vef Endurmenntunar LBHÍ. Erindin fara fram á ensku.

## Toyota Supra fær beinskiptingu

njall@frettabladid.is

Eftir að hafa hlustað á gagnrýnisráddir tóku tæknimenn Toyota sig til og hönnuðu beinskiptingu í ofursportbíl merkisins, Toyota Supra. Hann er nú kominn á markað í Evrópu með nýrri, sex gíra beinskiptingu, sem verða að teljast fréttir í heimi þar sem slíkar skiptingar verða æ sjaldsæðari.

Beinskiptingin verður í boði við stærri vélina í bílnum, sem er þriggja lítra, sex strokka BMW vél með forþjöppu sem skilar 335 hestöflum. Þurfti að sérhanna kúplingu fyrir nýja girkassann, sem notar skynjara til að hámarka tog og afl við skiptingar.

Hægt er að slökkva á þessum búnaði kjósi ökumaður svo. Með þessum pakka kemur endurhönnuð



Toyota Supra með sín 335 hestöfl og beinskiptingu verður eflaust með skemmtilegri akstursbílum sem völ er á.

spólvörn sem tengd er mismunardrífina. Beinskipting léttir líka bílinn talsvert eða um 21,8 kíló en einnig gera breytingar á innréttingu

það að verkum að billinn verður alls 38,3 kílóum léttari en sá sjálfskipti. Búast má við bílnum á markað seinna á árinu. ■

## Sala á Ineos jeppanum að hefjast

njall@frettabladid.is

Ineos bílaframleiðandinn hefur tilkynnt að sala á Grenadier jeppanum hefjist 18. maí næstkomandi. Mun billinn kosta frá 49.000 pundum en það gerir rúmar átta milljónir í íslenskum krónum.

Ódýrasta útgáfan verður tveggja sæta pallbíll en Station Wagon útgáfan verður fimm manna og þrjú þúsund pundum dýrari. Loks verða tvær dýrari útfærslur sem kallast Trialmaster og Fieldmaster og kosta frá 59.000 pundum eða 9.700.000 kr.

Trialmaster verður alvöru jeppaútgáfa á meðan að Fieldmaster er meira fyrir þá sem vilja aukahluti fyrir sportið. Loks verður hægt að



Ineos Grenadier jeppinn er nokkurs konar arftaki síðustu kynslóðar Defender og fyllir það skarð sem hann skildi eftir.

fá þessar útgáfur í Smooth Pack eða Rough Pack útfærslum sem verða staðalbúnaður í Trialmaster, en þá eru driflæsingar bæði að framan og

aftan, snorkel, aukaljós og grófari dekk. Búast má við að fyrstu ein-tökin nái til kaupenda sinna í lok árs, en framleiðsla hefst í júlí. ■



# VEIÐIN

LAUGARDAGA KL. 19.30  
OG AFTUR KL. 21.30

Veiðimaðurinn Gunnar Bender býður landsmönnum í veiðiferð á Hringbraut. Stórskemmtilegir og fræðandi þættir þar sem Gunnar fær til sín góða gesti og slær á lauflétta strengi við árbakkann. Eini veiðipátturinn í Íslensku sjónvarpi í dag.



HRINGBRAUT



Kór Fella- og Hólakirkju býður Vörðukórnum í heimsókn.

## Tveggja kóra tal í Breiðholti

tsh@frettabladid.is

Kór Fella- og Hólakirkju og Vörðukórinn úr uppsveitum Árnessýslu syngja saman valin lög á tónleikum í Fella- og Hólakirkju í dag.

Meðal laga má nefna úkraínska lagið Hljóðnar nú haustblær og Unst boar song, sem er elsta varðveitta lag Hjaltrandseyja og verður á dagskrá Kórs Fella- og Hólakirkju í tónleikaferð til Skotlands í september næstkomandi. Í lok dagskrár verður gestum svo boðið að taka nokkur þekkt og hress lög með kórnum.

Einsöngvari er Kristín R. Sigurðardóttir. Stjórnandi Vörðukórsins er Eyrún Jónasdóttir og stjórnandi Kórs Fella- og Hólakirkju er Arnhildur Valgarðsdóttir sem einnig sér um meðleik. Reynir Þormar leikur með í fjöldasöngslögunum á saxófón. Aðgangur er 2.500 krónur og tónleikarnir hefjast kl. 14. ■

## Bjóða fólki að leggjast til hvíldar í risastóru rúmi

tsh@frettabladid.is

Innsetningin Segðu mér sögu eftir Svandísí Dóru Einarsdóttur, Tönju Levý og Jökul Jónsson verður opnuð í Borgarbókasafninu Grófinni í dag kl. 14. Um er að ræða risastórt rúm þar sem fólk getur lagst upp í, breitt yfir sig risasæng, hjúfrað sig í risakodda og valið sér barnabók til að hlusta á eða lesa.

„Þannig viljum við að fullorðnir geti að nýju upplifað sig sem barn í öruggi stóra rúmsins, látið lesa fyrir sig og leitað í hlýjar minningar æskunnar. Fundið fyrir öryggi, hlýju og yndi þess að láta lesa fyrir sig sögur og ljóð.“ segir í tilkynningu.

Tilgangur Segðu mér sögu er að vekja fólk til umhugsunar um mikilvægi barnabókmennta og hvetja til þess að fólk gefi sér og börnum sínum mikilvægan tíma með því að lesa fyrir þau og hvetja þau til að lesa sjálf. ■

# Stórkostlegt að sýna í þessu samhengi

Sigurður Guðjónsson er fulltrúi Íslands á Feneyjatvíæringnum 2022. Innsetning hans, Ævarandi hreyfing, var opnuð fyrir viku og hefur þegar vakið athygli heimspressunnar.

tsh@frettabladid.is

Myndlistarmaðurinn Sigurður Guðjónsson var nýlentur á Íslandi frá Feneyjum, bæði í eiginlegum og óeiginlegum skilningi, þegar blaðamaður náði tali af honum. Hann var að vonum hæstánægður með opnun íslenska sýningar skálans sem fór fram síðasta laugardag. „Ég er svona að lenda en opunarvikan gekk alveg ótrúlega vel. Alveg gríðarlegt magn af fólki og frábærar viðtökur,“ segir Sigurður.

Í þetta sinn er íslenski sýningar skálinn staðsettur á einu aðalsvæði Feneyjatvíæringnum í fyrstum skipasmíðastöðinni Arsenal. Sigurður segir það skipta miklu máli að vera svo miðsvæðis en flestir sem heimsækja tvíæringinn koma við á aðalsvæðinu Giardini auk Arsenal.

### Seglar og málmryk

Verkið Ævarandi hreyfing (Perpetual Motion), er gríðarstór myndbandsinnsetning sem Sigurður lýsir sem „fjölskygnunarskúlptúr“. Um er að ræða tvo sex metra fleka sem myndbandsverki er varpað á, einn sem gengur upp í loftið og einn sem liggur á gólfi niðri. Við gerð hljóðheimsins fékk Sigurður tónlistarmanninn Valgeir Sigurðson til liðs við sig og skapar samspil hljóðs og myndar kraftmikla heild.

„Efniviðurinn sem þú ert að horfa á í verkinu er málmryk sem er búið að kasta í kringum segul. Þessi efniviður er síðan kvikmyndaður, umbreyttur og bjagaður þannig að það myndast eins konar óreiðukennt landslag af efni sem fer í beint samtal við hljóðheiminn og fyllir alveg rýmið. Það má lýsa þessu sem endalausú streymi af efni sem gengur í gegnum strúktúrinn í rýminu,“ segir Sigurður, spurður um hvernig hann myndi lýsa verkinu.

### Tveggja og hálfis árs ferli

Sigurður var valinn sem fulltrúi Íslands á Feneyjatvíæringnum í lok árs 2019. Hátiðin átti upphaflega að fara fram sumarið 2021 en vegna Covid var henni frestað um ár. Sigurður segist strax hafa farið á fullt í undirbúningsvinnu og nýtti tímann meðal annars í rannsóknir og listrænar tilraunir.

„En það sem gerist náttúrulega er að það kemur Covid og þá bara lokar heimurinn. Það var svolítið sérstakt ferli, þá er ég bara í tilrauna-



Efniviðurinn í Ævarandi hreyfingu er málmryk sem er búið að kasta í kringum segul. MYND/SIGURÐUR GUÐJÓNSSON



Það var ótrúleg upplifun að fara inn í stærstu vél í heimi og gott start á verkefninu.

Sigurður Guðjónsson



Sigurður Guðjónsson segir þátttökuna í Feneyjatvíæringnum gjörbreyta öllu fyrir ferilinn.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

mennsku í stúdíói og að framleiða. Í upphafi þá er ekki komið endanlegt sýningarrými en þegar við fæum það þá tek ég endanlega ákvörðun um verkið,“ segir Sigurður, spurður um vinnuferlið.

### Heimsótti CERN í Sviss

Sýningarstjóri Ævarandi hreyfingar er hin spænska Mónica Bello sem starfar sem sýningarstjóri við CERN, Evrópsku rannsóknastofnunina í óreindafræði í Genf. Mónica stýrir þverfaglega verkefninu Arts at CERN þar sem hún leiðir saman vísindamenn og listamenn í samtali og við upphaf vinnuferlisins bauð hún Sigurði í vettvangs heimsókn til Sviss.

„Hún bauð mér að koma til CERN, bæði til að skoða það og upplifa, en líka bara til þess að við gætum hist og tekið púlsinn. Það var ótrúleg upplifun að fara inn í stærstu vél í

heimi og gott start á verkefninu,“ segir Sigurður.

Hann segir að heimsóknin til CERN hafi óeitanlega verið innblástur fyrir Ævarandi hreyfingu: „Ég get ekki neitað því. Það sem vísindamennirnir eru að gera í CERN er að skoða efnisheiminn í því skyni að öðlast skilning. Það veitti innblástur í sköpunarferlinu að heimsækja staðinn.“

### Gjörbreytir öllu

Íslenski sýningar skálinn og verk Sigurðar hafa þegar vakið mikla athygli og fengið umfjöllun í stærstu fagtímaritum myndlistarheimsins á borð við Wallpaper, The Art Newspaper og Artnet News, auk þess sem Financial Times valdi Ævarandi hreyfingu sem eitt ef fimm framúrskarandi verkum tvíæringnum.

Spurður um hvort hann telji að

þátttökan í tvíæringnum muni skipta sköpum fyrir ferilinn og að það sé kannski nú þegar komið í gang: „Þetta gjörbreytir öllu, þessi sýnileiki og það er líka bara stórkostlegt að vera settur í þetta stóra samhengi.“

Sigurður ætlar ekki að slá slöku við enda er nóg á döfinni hjá listamanninum á næstu mánuðum, þar á meðal stór sýning í Listasafni Reykjavíkur.

„Það er bara hellingur af verkefnum. Næsta haust kemur Feneyjaverkið til Íslands og verður sett upp í glænýjum sýningarsal BERG Contemporary á Klappartíg. Á sama tíma set ég upp stóra sýningu í Listasafni Reykjavíkur með blöndu af verkum þannig að áhorfendur geta upplifað Feneyjaverkið og tengt það við eldri verk og séð í aðeins stærra samhengi,“ segir hann að lokum. ■

# Stórsveitareftirmiðdegi í Hörpu

tsh@frettabladid.is

Stórsveit Reykjavíkur stendur fyrir árlegu stórsveitamarþoni í Hörpu í dag á alþjóðlegum degi djassins. Viðburðurinn hefur verið haldinn í yfir tuttugu ár með hléum.

„Hugmyndin er alltaf sú sama, það er að leiða saman allar stórsveitir landsins, eða sem flestar. Að þar sé ungt fólk og eldra fólk, áhugamenn og atvinnumenn og allur skalinn. Að þetta fólk geti hist og heyrt í hvoru öðru og þeir sem eru styttra komnir vonandi inspírest af þeim sem eru lengra komnir,“ segir Sigurður Flosason, stjórnandi Stórsveitar Reykjavíkur og einn skipuleggjandi maraþonsins.

Að sögn Sigurðar hefur viðburðurinn lengi verið partur af útbreiðslu og uppeldisstefnu Stórsveitar Reykjavíkur sem er ein reynslumesta stórsveitin hér á landi.

„Við erum að reyna að láta gott af okkur leiða og gera eitthvað skemmtilegt. Svo er mismunandi ár frá ári hversu margar hjómsveitir eru með og hversu margar eru starfandi. Þær eru heldur færri nú en oft áður og ég hugsa að það séu Covid málin sem koma þar við sögu,“ segir Sigurður og bætir við að stundum séu hátt í tíu sveitir sem taka þátt.

Er ekki svolítið krefjandi að koma svona mörgum fjölmönnum hljómsveitum saman?

„Nei, við erum nú með ágætis

fyrirvara á þessu og hljómsveitirnar melda sig inn. Svo bara kemur hver hópur fyrir sig og sest í sömu sætin á svona hálf tíma fresti og þetta gengur bara vel. Við erum á rúmu svæði í Flóa í Hörpu þar sem að er ágætt svæði baksviðs og áhorfendur geta komið og farið þannig þetta er svona óformlegur viðburður.“

Viðburðurinn fer fram í Flóa í Hörpu á milli 13 og 17. Aðgangur er ókeypis og geta áheyrendur komið og farið að vild. Þær sveitir sem koma fram eru Stórsveit Reykjavíkur, Stórsveit Íslands, Stórsveit Tónlistarskólans í Garðabæ, Stórsveit skólahljómsveita Reykjavíkurborgar og Stórsveit Sigrúnar/Bombastico. ■



Fimm stórsveitir koma fram á maraþoninu í þetta sinn.

MYND/ADSEN

GILDIR ÚT MÁNUDAG

ALLAR  
VÖRUR

20%

AFSLÁTTUR



OPNUNARTÍMI 1. MAÍ

**12-18**

Í ÖLLUM VERSLUNUM  
OG Á VÖRUHÚSI



Franskir mektarmenn virða fyrir sér Mónu Lísu árið 1914 eftir að hún var endurheimt úr klóm Vincenzo Peruggia.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Tómir ramar á Isabella Stewart Gardner listasafninu í Boston þar sem verk Vermeer og Rembrandts hengu áður.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
GETTY

# Fimm alræmdustu listaverkaránin

Mikið hefur verið skrafað um listaverkarán undanfarnar vikur eftir að tvær listakonur stálu höggmynd eftir Ásmund Sveinsson af stöpli sínum og sýndu verkið á eigin vegum í Nýlistasafninu. Fréttablaðið tók saman lista yfir fimm alræmdustu listaverkaránin erlendis og hérlendis.

tsh@frettabladid.is

## 1. Þjóðræknir þjófurinn

Móna Lísa eftir Leonardo da Vinci er sennilega þekktasta málverk listasögunnar. Svo hefur þó ekki alltaf verið og eitt atvik átti stóran þátt í að hún varð heimsfræg. Á morgni dags 21. ágúst árið 1911 gekk ítalski iðnaðarmaðurinn Vincenzo Peruggia inn í Louvre listasafnið, hvar hann hafði áður starfað, og fjarlægði Mónu Lísu í rólegheitum af veggnum. Málið varð að alþjóðlegu hneyksli og leitað var að verkinu í rúm tvö ár án árangurs.

Peruggia geymdi verkið í kústa-káp í íbúð sinni í París en smyglaði því síðar til Flórens á Ítalíu. Hann var gómaður og Móna Lísa endurheimt árið 1913 þegar hann reyndi að selja verkið. Peruggia afplánaði aðeins sjö mánaða fangelsisdóm og var hylltur sem þjóðhetja af mörgum löndum sínum en hann sagðist

hafa viljað skila verkinu aftur til heimalandsins.

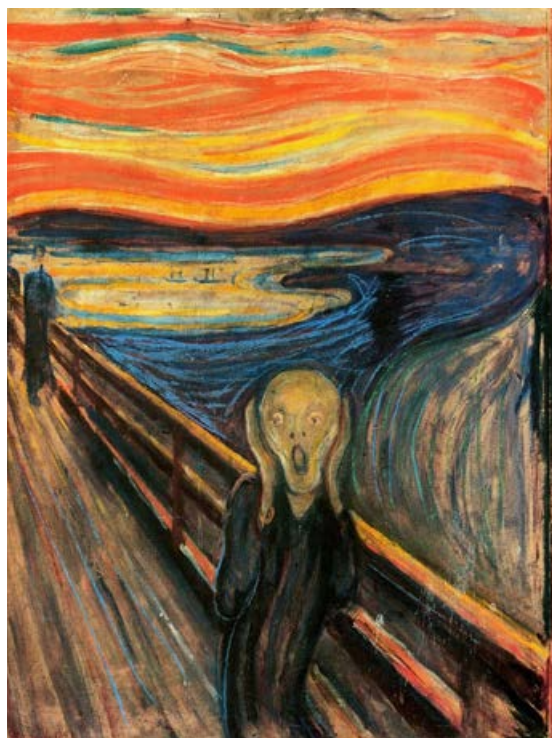
## 2. Bófarnir í Boston

Árla morguns 18. mars 1990 brutust ræningjar inn í Isabella Stewart Gardner listasafnið í Boston, yfirbuguðu öryggisverði og höfðu með sér ómetanlegt þýfi. Samtals þrettán verkum var stolið, þar á meðal málverkinu Tónleikarnir eftir Johannes Vermeer, eitt af aðeins 34 verkum sem eru þekkt eftir hollenska meistarann, málverkinu Stormur á Galílieuvatni eftir Rembrandt, eina málverkið af hafinu sem hann málaði, auk verka eftir Édouard Manet og Edgar Degas.

Ránið er enn óupplýst og ekkert er vitað um afdrif verkanna sem eru samtals metin á um 500 milljónir Bandaríkjadala, rúma 65 milljarða íslenskra króna, sem gerir þetta að einum dýrasta listaverkaþjófnaði sögunnar.

## 3. Listhneigði köngulóarmaðurinn

Þegar fimm verkum eftir meistarar móðernismans var stolið úr listasafninu Musée d'Art Moderne í París árið 2010 þótti ránið svo meistaralega gert að þjófurinn fékk viðurnefnið Köngulóarmaðurinn í frönsku pressunni. Í raun heitir maðurinn Vjeran Tomic og tókst



Ópið er sennilega frægasta málverk heims á eftir Mónu Lísu en útgáfa verksins var seld á uppboði fyrir 120 milljónir Bandaríkjadala árið 2012.

MYND/ÚR SAFNI



Verkið eftir Manet var talið vera verðmætasta málverk á Íslandi á sínum tíma. Svarthvít mynd af því birtist á forsiðu tímaritsins Líf og list árið 1951.

MYND/TÍMARIT.IS



Skýringamynd sem sýnir þjófnað Vincenzo Peruggia á Mónu Lísu.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Tónleikarnir eftir Johannes Vermeer er talið vera dýrasta týnda málverk sögunnar og er metið á rúma 32 milljarða íslenskra króna.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Kona með blævæng eftir Amedeo Modigliani frá 1919 var meðal þeirra verka sem Köngulóarmaðurinn hnuplaði árið 2010.

MYND/WIKIPEDIA

## LISTASALUR MOSFELLSBÆJAR

Auglýst er eftir umsóknum fyrir sýningarárið 2023.

Sótt er um á íbúagátt Mosfellsbæjar [ibuagatt.mos.is](http://ibuagatt.mos.is) undir „umsóknir“.

Umsóknarfrestur er til og með 6. júní 2022.

Listasalur Mosfellsbæjar er bjartur og rúmgóður salur staðsettur inn af Bókasafni Mosfellsbæjar. Sýningar standa að jafnaði um fjórar vikur. Öllum er heimilt að sækja um sýningarpláss. Öllum umsóknum verður svarað.

Listasalur Mosfellsbæjar, Kjarni, Þverholt 2, 270 Mosfellsbær, s: 566 6822  
[listasalur@mos.is](mailto:listasalur@mos.is) - [facebook.com/listasalurmoso](https://www.facebook.com/listasalurmoso) - [instagram: listasalur\\_moso](https://www.instagram.com/listasalur_moso)

honum að stela fimm meistaraverkum eftir Henri Matisse, Amedeo Modigliani, Fernand Léger, Pablo Picasso og Georges Braque. Verkin eru metin á rúma 100 milljón Bandaríkjadala, andvirði tæpra 14 milljarða íslenskra króna, en ekkert hefur spurst til þeirra í rúman áratug. Tomic var handtekinn 2011 og afplánar nú átta ára fangelsisdóm.

## 4. Þökkuðu fyrir lélega öryggisgæslu

12. febrúar 1994, á sama tíma og Noregur hósti vetrarólympíuleikana í Lillehammer, var málverkinu Ópið eftir Edvard Munch frá 1893 stolið úr norska ríkislistasafninu í Osló. Verkinu hafði verið komið fyrir á fyrstu hæð safnsins vegna yfirlitssýningar á verkum Munchs þar sem öryggisgæsla var minni en á 2. hæð, hvar verkið hafði áður verið. Þjófarnir notfærðu sér þennan veikleika og skildu eftir skilaboð: „Þúsund þakkir fyrir lélega öryggisgæslu!“ Norskur öfgahópur sem barðist gegn þungunarrofi lýsti yfir ábyrgð og krafðist háa lausnar-

gjalds. Lögregla tók það þó ekki trúanlegt og eftir ítarlega rannsókn fannst verkið á höltelherbergi í litlu sjávarplássi í nágrenni Óslóar nokkrum mánuðum síðar. Fjórir menn voru fundnir sekir og dæmdir í fangelsi fyrir ránið árið 1996.

## 5. Dýrasta málverk Íslands

Í apríl 1964 var brotist inn á heimili skipamiðlarans Gunnars Guðjónssonar að Smáragötu 7 í Reykjavík og forlata málverki eftir franska listamanninn Édouard Manet stolið. Verkið var þá talið vera verðmætasta listaverk á Íslandi og var fjallt um málið í öllum helstu fjölmiðlum landsins þess tíma.

Um var að ræða litla konumynd sem Gunnar hafði að eigin sögn keypt fyrir „svimandi háa upphæð“ í Hamborg 1947. Þjófurinn braust inn um glugga á kjallara heimilis Gunnars sem var þá staddur erlendis og virtist ekki hafa stolið neinu öðru. Þegar rannsókn lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu bar engan árangur var málið sent til alþjóðalögreglunnar Interpol en ránið er enn óupplýst nærri sextíu árum síðar. ■

*JS Watch co.*  
REYKJAVIK



**Frisland 1941 Pilot úrin eru fánleg í nokkrum mismunandi litum.**

Nýjasta skífan er græn með burstaðri áferð og sjálflysandi stöfum en einnig fást úrin með svartri, silfraðri eða blárri skífu með sjálflysandi stöfum sem má sjá hér fyrir neðan.

Úrvalið af JS úrum hefur aldrei verið meira og ættu flestir að geta fundið íslenskt úr við sitt hæfi en úrvalið má skoða á vefsíðu [www.gilbert.is](http://www.gilbert.is) eða [www.jswatch.com](http://www.jswatch.com).



**GILBERT**  
ÚRSMÍÐUR  
Laugavegi 62 - sími: 551-4100  
[www.gilbert.is](http://www.gilbert.is)

Kynntu þér málið á  
[www.jswatch.com](http://www.jswatch.com)



## Lostæti



Langos og fullt af parmesan.

## Pitsujólin í Bakarabrekku

Í miðbæ Reykjavíkur er itölisk bylgja þetta vorið í opnun veitingastaða. Einn þessara staða er Bakarabaka við Bankastræti, í húsnæði sem margir tengja við Lækjarbrekku. Bankastrætið var lengi vel Bakarabrekka, og var vitnað í bakstur sem átti sér stað í Bernhöftstorfundi. Úrvalið breytist eftir því hvenær dagsins er rúllað við. Fyrri hluta dags er þar bakarí með alls kyns kruðerí og gömsætum samlokum. Í hádeginu mæta pastaréttir ýmis konar á matseðilinn. Þegar líður á daginn taka náttúruvinnin og kokteilarir við.

Á slaginu sex byrja svo pitsujólin. Súrdeigspitsurnar á Bakarabaka eru úr öðrum heimi, sérstaklega púffaðar og gott hlutfall botns og áleggs. Sérstaka athygli vekur mikið úrval af bianco-pitsum, sem eru pitsur án hefðbundinnar rauðrar sósu og hennar í stað er mascarpone-ostur. Súrdeigspotninn nýtur sín sérstaklega vel á bianco-pitsunum og áleggðir skín skært. Varla sést í langosbrauðstangirnar fyrir parmesanosti. Stakur skammtur hverfur fljótt. ■

## Kokkur ársins krýndur í dag

ninarichter@frettabladid.is

Keppnin um kokk ársins fer fram í Ikea í dag klukkan 11.00. Verðlaunafhending fer fram klukkan 19.00. Keppendur eru Rúnar Henriveau frá OX, Gabriel Kristinn Bjarnason frá Héðinn Restaurant, Hugí Rafn Stefánsson keppandi í Bocuse d'Or, Ísak Aron Jóhannsson frá Lux veitingum og Kristinn Gísli Jónsson frá Speilsalen Hotel Britannia í Þrándheimi.

Áhorfendur gætu mögulega orðið heppnir og fengið að smakka. ■

## Með Vitjanir í andlitinu allan tímann

Annar höfundar sjónvarpsþáttanna Vitjana segir engan afslátt hafa verið gefinn á rannsóknarvinnu, hvorki varðandi raunvísindabáttinn né hið yfirnáttúrulega. Höfundar sóttu miðilsfundi, grasalækninganámskeið og sömdu við álfa um tókustaði.

ninarichter@frettabladid.is

Vitjanir eru nýir leiknir sjónvarpsþættir sem frumsýndir voru á RÚV á páskaðag. Sagan segir frá bráðalækningunum Kristínu sem flytur í snatri ásamt fimmtán ára dóttur sinni á æskulóðir sínar í Hólmafirði. Þáttunum má lýsa sem lækna-drama með yfirnáttúrulegum blæ.

„Ég var búin að vera lengi með þessa hugmynd í maganum. Þabbi er lækni og hann var ennþá að læra þegar ég var lítill,“ segir Kolbrún Anna Björnsdóttir, leikkona og annar handritshöfundar Vitjana. „Við fluttum dálítið á milli. Hann var að taka sérnáms og fara í hérað og svona,“ segir hún og segir þá reynslu hafa litað æskuna nokkuð.

## Þriggja kvenna teymi

Kolbrún Anna segir hugmyndina fyrst hafa ratað á blað fyrir átta árum síðan. „Þá hugsaði ég: Nú ætla ég að byrja. Og ég talaði við Völu Þórs um að skrifa þetta með mér og til að byrja með var hún ekkert spennit,“ segir hún og skellihlær. „Hún var ekkert tilbúin að tala um lækna og einhverjar mæðgur. En ég gafst ekki upp.“

Úr varð þriggja kvenna teymi Kolbrúnar Önnu, Völu Þórsdóttur leikkonu og annars handritshöfundar og Evu Sigurðardóttur leikstjóra.

„Ég sá viðtal við Evu Sigurðardóttur og fékk þá á tilfinninguna að ég yrði að tala við þessa konu og kynnast henni. Ég vissi að hún þyrfti að koma að þessu verkefni,“ segir Kolbrún Anna.

## Skrifað og leikið samtímis

Kolbrún Anna leikur hlutverk Hönnu, hjúkrunarfræðings á staðnum. Aðspurð hvernig hafi verið að skrifa línur ofan í sjálfa sig, verandi bæði höfundur verksins og leikkona, segist hún hafa notað það markvisst í vinnuna. „Við lékum alla seríuna á meðan við vorum að skrifa hana. Línurnar eru svolítið sjálfsprottnar.“ Þannig hafi



Aðspurð hvernig hafi verið að skrifa línur ofan í sjálfa sig, verandi bæði höfundur verksins og leikkona, segist Kolbrún Anna Björnsdóttir hafa notað þá aðstöðu markvisst í þróun verksins.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Þú getur fundið útskýringu í gegnum raunvísindin og þú getur líka leyft þér að trúá. Kannski er eitthvað þarna. Ég veit það ekki.

Kolbrún Anna Björnsdóttir

segir hún. Þar skipti sköpum að hafa góðan leikstjóra sem í þessu tilfelli hafi verið frábær, sem hjálpi hinum skrifandi leikara að slaka á og koma ferskur að textanum.

## Ítarlegt héðan og að handan

Yfirnáttúruleg fyrirbæri eru ein-kennandi stef í þáttunum og Kolbrún Anna segir að enginn afsláttur hafi verið gefinn af rannsóknarvinnu, hvorki varðandi hið yfirskilvitlega eða raunvísindin. „Þetta með læknafræðina er margyfirfarið af læknum. Við pössuðum vel upp á það,“ segir hún. „Við vildum vera jafn ítarlegar í rannsóknarvinnunni með þetta yfirnáttúrulega.“ Hún bætir við að þær hafi tekið viðtöl við miðla og farið á miðilsfundi. Einnig hafi þær talað við sjáendur sem sjá álfa og fengið sérstakt leyfi til að mynda tókustaði við Grundarfjörð, sem sjáist í þriðja þættinum. Vala sótti líka grasalækninganámskeið og shaman-námskeið.

## Tekin fyrir á miðilsfundi

Kolbrún Anna segir að þetta hafi verið í fyrsta sinn sem hún sótti

miðilsfund. Og reyndar hafi ýmislegt komið þar fram sem miðillinn hefði ekki átt að vita. „Ég var tekin fyrir þarna. Þarna voru einhverjir komnir til að heimsækja mig. Þetta kom á óvart,“ segir hún.

Aðspurð hvort að hún trúí á yfirnáttúruleg fyrirbæri, eða hvort að afstaða hennar hafi breyst í þessari vinnu, svarar Kolbrún Anna að hún sé opin fyrir því, en það skipti hana rosalega miklu máli að áhorfandinn geti gert upp við sig sjálfur hvort að hann trúí eða ekki.

„Þú getur fundið útskýringu í gegnum raunvísindin og þú getur líka leyft þér að trúá.“ Þættirnir taki hins vegar ekki afstöðu. „Kannski er eitthvað þarna. Ég veit það ekki,“ segir hún.

Kolbrún Anna fór nokkuð óvenjulega leið til að halda sér við efnið. Hún ákvað að klippa sig ekki fyrr en verkefnið væri tilbúið. „Ég safnaði hári og það var komið niður á mið læri þegar það var klippt af fyrir hlutverkið mitt. Þetta var áminning um að halda í þrjóskuna, að hafa þetta í andlitinu á sér allan tímann,“ segir hún og hlær. ■

## Íslenski dansflokkurinn býður á ball

ninarichter@frettabladid.is

Ball er nýtt dansverk eftir Ásrúnu Magnúsdóttur og Alexander Roberts, sem unnið er í samstarfi við Íslenska dansflokkinn. Að sýningunni koma níu gestadansarar sem spanna breiðan aldurshóp. Sá yngsti er 12 ára og sá elsti á áttræðisaldri.

Að sögn Ásrúnar eru hér saman komnir dansarar úr ýmsum áttum, þar sem koma saman margir stilar, þar á meðal Bollywood-, freestyle-, samkvæmis-, street- og breakdans, svo að fátt eitt sé nefnt.

„Þetta er mikið af dönsurum og dans-stílum,“ segir Ásrún. Aðspurð segir hún ekki neitt narratíf fylgja sýningunni, en hver dansari komi að borðinu með einn dans. „Við köllum þetta ball af því að alls konar dansar geta gerst á böllum, og alls konar getur gerst á höllum. Áhorfendur sitja síðan og horfa á þetta ball gerast fyrir framan sig,“ segir hún.

Ásrún segir ótrúlega gaman að stýra jafn stóru verki. „Ferlið er búið



Ball er nýtt dansverk eftir Ásrúnu Magnúsdóttur og Alexander Roberts.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

að vera æðislegt og það hefur verið magnað að sjá allt þetta fólk. Allir eru að vinna saman í fyrsta skipti og það er æðislegt að sjá virðinguna og traustið,“ segir hún. „Þau eru að læra dansana hjá hverju öðru og dansa þá saman.“

Í sýningunni gefst dönsurum tækifæri til að prófa sig áfram með dans-stíla sem þeir hafa ef til vill ekki dansað áður. „Þarna er til dæmis ballettdansari sem hefur ekki dansað Bollywood-dansa áður.

Eða breik-dansari sem hefur ekki verið í ballett. En það eru allir til í að prófa og það er magnað að sjá hvað líkami dansarans er magnaður og hvað hann getur margt,“ segir hún.

„Nú er videigandi eftir samkomutakmarkanir og dans-bönn, að koma saman og dansa. Meiningin verður þannig dýpri.“

Verkið er frumsýnt föstudaginn 6. maí á nýja sviði Borgarleikhússins og sýningar standa út mánuðinn. ■

Ókrýnd dróttning ferðamanna undanfarið 40 ár

# Mallorca

3. júní í 7 nætur

7 nætur  
Flug & hótél frá  
89.950

7 nætur  
Flug & hótél frá  
113.950

Heimsferðir 595 1000 www.heimsferdir.is



# LAGERSALA

## 50 - 90% AFSLÁTTUR

# LOKADAGAR

Í DAG FRÁ 12:00 - 18:00  
& SUNNUDAG FRÁ 12:00 - 18:00

FAXAFEN 9 - KJALLARINN



\*Eingöngu til sölu á staðnum (ekki í netverslun)

**EXTRA**  




VINSÆL VARA

**COSTCO**

**TAKMARKAÐ MAGN**



**13.999**  
kr.stk.

**Gourmia Digital  
Air Fryer 5,7L**

BARÓNSSTÍGUR

**8-24**

REYKJANESBÆR  
OG AKUREYRI

**24/7**



Þuríður Blær, meðlimur Reykjavíkurdætra, telur samfélagið hafa tekið stakkaskiptum og mögulega hljómsveitin einnig. Þeim sé betur tekið hér á landi en áður.

MYND/ADSEND

## Bjuggust við skítastormi á Söngvakeppninni

Þátttaka í Söngvakeppninni markaði vatnaskil hjá Reykjavíkurdætrum. Íslendingar eru opnari en áður fyrir tónlist og boðskap sveitarinnar. Þetta segja Steiney Skúladóttir, Þuríður Blær Jóhannsdóttir og Ragnhildur Jónsdóttir, þrír meðlimir Reykjavíkurdætra.

ninarichter@frettabladid.is

„Það er ógeðslega gaman að spila núna eftir að fólk veit betur hverjar við erum,“ segir Steiney Skúladóttir, Reykjavíkurdóttir. „Við erum búnar að vera að spila mikið í Evrópu fyrir fólk sem skilur ekki textana okkar.“

### Norðurland kom á óvart

Reykjavíkurdætur fóru nýverið í stutt tónleikaferðalag um Norðurland og segja móttökurnar hafa komið gríðarlega á óvart. „Við erum spenntar að halda næstu tónleika í Reykjavík. Við erum með þetta sjó sem virkar, þó að fólk skilji ekki tungumálið. Svo koma Íslendingar og fá extra, og vita nákvæmlega hvað við erum að segja.“

Ragnhildur Jónsdóttir, eða Ragga Hólm, tekur undir þetta. Ragga heldur áfram. „Það eru alltaf allir búnir að dæma og taka ákvörðun, en vita síðan ekkert hvað þeir eru að tala um.“



Við förum í hópsálfræðitíma til að undirbúa okkur fyrir Söngvakeppnina. Við sem hópur erum með áfallastreituröskun.

Þuríður Blær Jóhannsdóttir

### Í hópsálfræðitíma fyrir keppni

Sveitin hefur að eigin sögn fengið mikinn meðbyr eftir Söngvakeppnina. „Við förum í hópsálfræðitíma til að undirbúa okkur fyrir Söngvakeppnina,“ segir Þuríður Blær, sem kölluð er Blær. „Við sem hópur erum með áfallastreituröskun eftir atburði sem hafa gerst á Íslandi. Við vorum að búast við skítastormi, bara fyrir að vera,“ segir hún.

Blær telur að samfélagið hafi tekið stakkaskiptum, og mögulega hljómsveitin einnig. Þær hafi fengið frábæran meðbyr sem þær bjuggust aldrei við. „Það var yndislegt að fá að kynna okkur upp á nýtt fyrir íslensku þjóðinni, og það á okkar eigin forsendum.“

### Yngstu kynslóðirnar hrifnar

Ragga segir fylgjendahópin sérstaklega hafa stækkað, hvað yngstu kynslóðirnar varðar. „Það er alveg nýtt að verið sé að kalla á mig úti á götu: Ert þú ekki í Reykjavíkurdætrum? Þá er tekin mynd og eitt-hvað svona. Við vorum í fullu starfi í þessu fyrir norðan.“

Hún segist hafa hitt vinkvennahóp þar sem allar stelpurnar höfðu valið sér eina úr Reykjavíkurdætrum. „Þær merktu verkefni sín í skólanum með nöfnunum okkar og voru búnar að teikna á sig tattúin okkar!“

Blær bætir við að henni þyki líka falllegt. „Hvernig við erum samt sem áður allar okkar eigin einstaklingar. Allar þessar litlu stelpur finna sér einhverja sem þær fíla og tengja við og eru alveg: Ragga, hún er eins og ég! Eða Blær, hún er eins og ég!“ segir hún.

„Það er partur af okkar manifestói. Okkar feminismi felst í því að sýna að konur eru jafnmargbreytilegar og þær eru margar. Þær eru allar mismunandi,“ segir Blær.

Reykjavíkurdætur halda tónleika í Iðnó þann 13. maí næstkomandi. Annars vegar fjölskyldutónleika þar sem Friðrik Dór hitar upp, og hins vegar fullorðnistónleika seinna um kvöldið þar sem Gugusar hitar upp húsið. Miðasala er hafin á Tix.is. ■

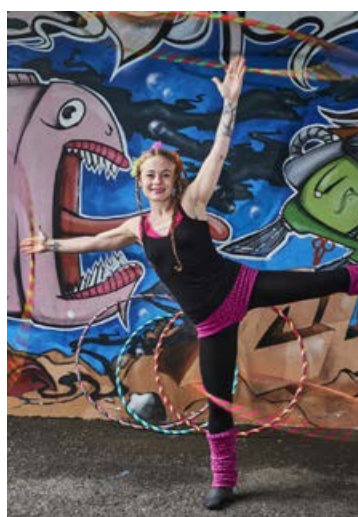
## Húllað í miðnætursól á Ólafsfirði

margret@frettabladid.is

Unnur María Máney Bergsveinsdóttir heldur alþjóðlega húllanámstefnu á Ólafsfirði í sumar. Hún á von á þrjátíu húllalistamönnum hvaðanæva að.

Sirkusævintýri Unnar hófst í Mexíkó 2009. Hún varð „óvart“ götulistakona og lærði sirkuslistir í listakommúnunum. Hún tók að sér villikettling með rifna vör. Þau ferðudust saman í fjögur ár og fluttu svo heim. „Herra Mjá er sirkusljón og stekkur í gegnum húllahringi. Hann þvertur fyrir að koma fram opinberlega og tekur aðeins að sér einkapartí í Hamingjuhöllinni,“ en það kallar hún húsið sitt á Ólafsfirði.

Fyrir fjórum árum flutti Unnur norður. „Vesturbæjarsumarið er kósi en ég var mikið úti á landi eða erlendis að túra. Í samburði við



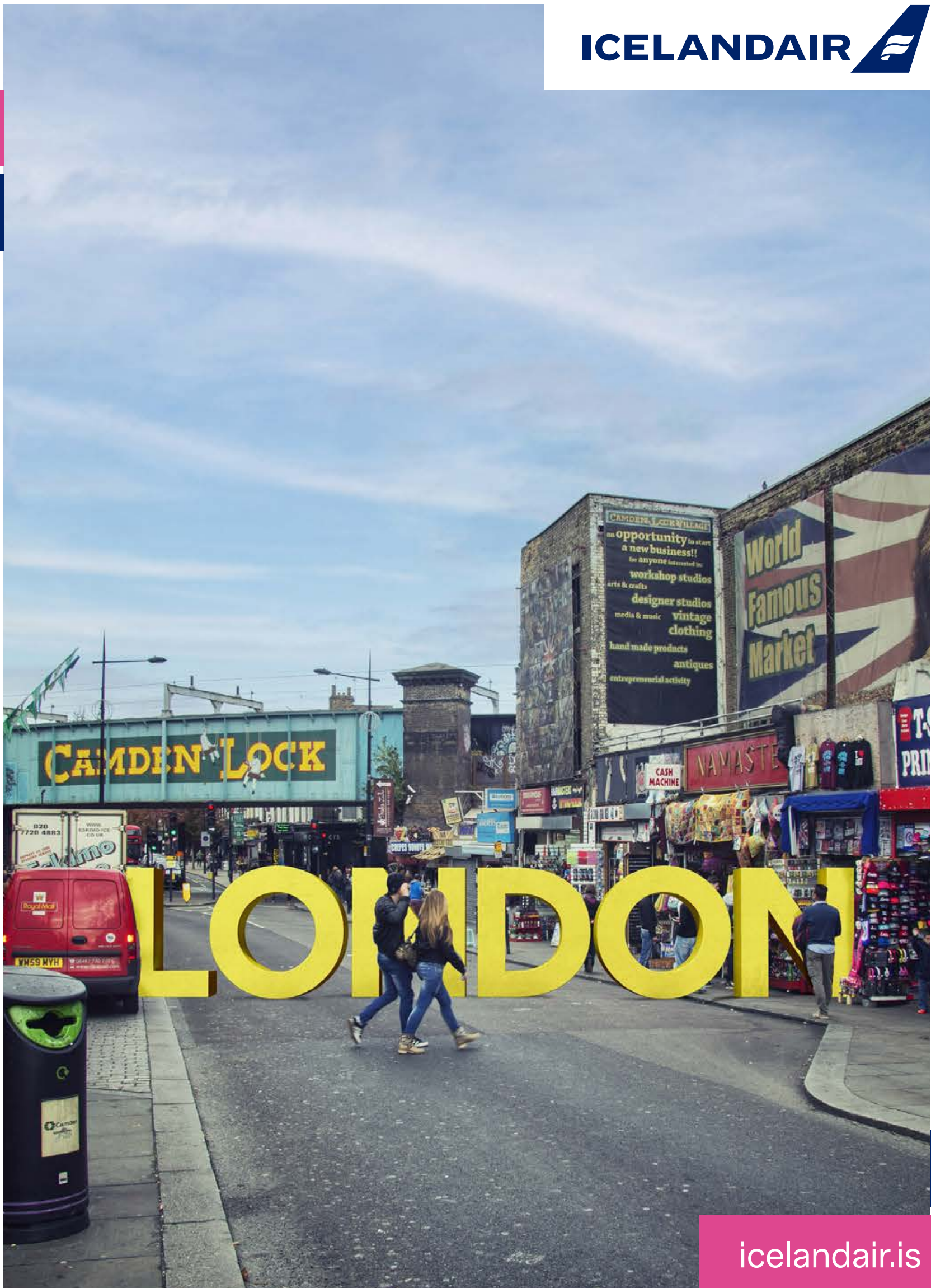
Unnur María Máney varð óvart götulistakona í Mexíkó.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

ægifagra vetur á Norðurlandi stenst reykvískur vetur, með slabbi og tjöru, engan veginn samanburð. Ég úthlutaði sjálfri mér í raun listamannalaunum. Tíminn er dýrmætur gjaldmiðill og að losna við húsnæðislanin gefur mér tækifæri til að róa á dýptina.“

Kunnáttu Unnar hefur verið vel tekið og hún heldur úti sirkuskennslu á Tröllaskaga. „Svo kenndi ég sirkuslistir til eininga hjá Menntaskólanum vorönnina 2019.“

Unnur heldur í sumar fyrstu íslensku húllanámstefnuna, Hoopstíce '66 og hún á von á um þrjátíu manns. „Heimsklassakennarar, gisting á bakka Ólafsfjarðarvatns, góður matur, galakvöld, kakósermónía og gongbað. Ég hvet þau sem eru í vafa um hvort námstefnan henti til að hafa bara samband við mig og spjalla.“ ■



[icelandair.is](http://icelandair.is)

Er borgarferð ekki málið í vor?

Þarftu að hita þig aðeins upp fyrir sumarið? Kannski skella þér í verslunarferð með vinum eða hugsanlega ná síðustu leikjunum í Ensku úrvalsdeildinni? Leikhúsin, söfnin og Buckingham-höll opna líka nýja veröld fyrir þér.

Finndu þína draumaferð til London – það er málið.

# Nefndarfundurinn fyrirtaks skemmtiefni

## Frétt vikunnar

Snærós Sindradóttir, fjölmiðlakona

margret@frettabladid.is

„Fundur Bankasýslunnar með fjárlaganefnd Alþingis var algjör hápunktur fréttavikunnar. Tímamótasjónvarpsefni hreint út sagt,“ segir Snærós Sindradóttir fjölmiðla-

kona á RÚV. „Það að forvarsmenn Bankasýslunnar hafi fengið rakettur, áfengi, konfektakassa og fínt út að borða í boði söluráðgjafanna er svo innilega opinberandi fyrir fúskið sem fylgdi þessu ferli,“ segir hún. „Svona molar lifa lengi á samfélagsmiðlum en eiga það reyndar til að þyrlla upp svolitlu ryki í málum án þess að skipta mestu máli. Þau verða eiginlega að hálfgerðu meme.“ Snærós þykir flugeldaboðið og

vínflöskurnar þó ekki það merki-legasta sem fram kom á fundinum. „Öllu óvæntara var að mennirnir frá Bankasýslunni skyldu ekki kannast við nöfn og félög helstu persóna og leikenda á lista þeirra sem keyptu í Íslandsbanka. Félög eins og Hafsilfur ehf., sem er í eigu Benedikts Sveinssonar, föður fjármálaráðherra, eiga að vera öllum þeim sem fylgjast með fréttum vel kunnug. Þetta er nú einu sinni félagið sem lék lykirlullu í kúlulásmáli Bjarna

Benediktssonar, áður en hann varð ráðherra,“ segir Snærós. „Hörð framganga þingmanna var jafnframt áberandi á fundinum, já, flest komu þau vel undirbúin til leiks á þennan fund og tilbúin að spyrja spurninga sem verður hreinlega að fá svör við. Aðrir voru kannski full lausir á hjörum. Kannski þeir sömu hafi hvað best skilið hvers lags skemmtiefni svona opnr nefndarfundir geta verið fyrir áhorfendum.“ ■



Snærós Sindradóttir

# TAX FREE

## AF ÖLLUM VÖRUM\*

28. APRÍL - 7. MAÍ



www.dorma.is

VEFVERSLUN  
ALLTAF  
OPIN

EKKI MISSA AF  
ÞESSU

REYKJAVÍK | AKUREYRI | ÍSAFJÖRDUR

\*Taxfree tilboðið jafngildir 19,35% afslætti og gildir á öllum vörum. Gildir ekki ofan á önnur tilboð eða af sérpöntunum. Að sjálfsögðu fær ríkissjóður virðisaukaskatt af söluverði. Afslátturinn er alfarið á kostnað Dorma.

Holtagörðum, Reykjavík  
Smáratorgi, Kópavogi  
Dalsbraut 1, Akureyri  
Skeiði 1, Ísafirði

**DORMA**

Láttu drauminn ræstast



Kristín Þorkelsdóttir minnst þess að hugsunin að baki hönnuninni hafi verið falleg.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

## Blóm á borð allra landsmanna

Mjólkurferðurnar með blómum frá 1985 hafa snúið aftur í verlanir. Landsmenn fá þannig blóm send á borð til sín í annað sinn, í gegnum einn reyndasta hönnuð landsins.

ninarichter@frettabladid.is

Kristín Þorkelsdóttir er eitt stærsta nafn íslenskrar hönnunarsögu. Hún hannaði peningaseðlana, smjörð og mjólkurferðurnar með blómum sem hún hafi hannað, en hún sjá eftir því að hafa ekki notast við hönnunarhúss-nafnið. Það hafi átt betur við.

### Hönnunarhús hefði átt við

„Við vorum með stóra teiknistofu og það hefði verið nær að kalla okkur AUK hönnunarhús, frekar en AUK auglýsingastofu.“ Kristín segir jafnframt að hún sjái ekki eftir neinu sem hún hafi hannað, en hún sjái eftir því að hafa ekki notast við hönnunarhúss-nafnið. Það hafi átt betur við.

Aðspurð um aðdraganda mjólkurfernuverkefnisins, svarar Kristín: „Þetta kom til á 50 ára afmæli Mjólkursamsölnunnar,“ segir hún. „Ég gerði svona litariss, eða það sem við köllum þumalskissur af þessum fernum. Ég setti verkið inn á teiknistofu og fól Tryggva Tryggvasyni að búa til kunnaskissur sem sýndu þetta í stærra formi fyrir viðskiptavininn.“



Kristín óskar þess að Íslendingar njóti góðrar hönnunar, hún bæði gleði og skýri.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

### Falleg hugsun í hönnuninni

Næsta skref var síðan í höndum Stephen Fairbairn, sem einnig vann hjá auglýsingastofu Kristínar. „Hann gerði prentteikningarnar fyrir prentsmiðjuna. Þetta var hreinteiknað af því að þetta var prentað í Svíþjóð hjá Tetra Pak,“ segir Kristín.

Hún minnst þess að hugsunin að baki hönnuninni hafi verið falleg. Með blómum á fernunum hafi Mjólkursamsalan verið að senda landsmönnum blóm, á afmæli fyrirtækisins, sem hafi síðan skilað sér inn á borð landsmanna.

### Gerði alltaf sitt besta

„Þetta eru afskaplega fallegar fernur, finnst mér sjálfri og okkur hjónum,

mér og Herði,“ segir Kristín. „Það var margt sem við hönnuðum og það má segja að bæði við og fólk sem vann hjá okkur gerðum alltaf okkar besta. Þetta besta getur verið mismunandi, á mismunandi tímum. En á hverjum tíma gerðum við okkar besta, og þetta var eitt af því.“

Aðspurð um hvernig sé að að handleika sína eigin hönnun upp á dag, peningaseðla, mjólkurfernur og fleiri hversdagslega hluti, svarar Kristín: „Það verður bara eðlilegur hluti af daglegu lífi. Maður óskar þess að við Íslendingar njótum góðrar hönnunar. Þetta er svo mikilvægt í öllu daglegu lífi, þetta bæði gleður og skýrir. Það er hluti af þeirri nautn að vera til, að það sé fallegt í kringum mann.“ ■

AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Guðmundur Örn Jóhannsson guðmundur@torg.is, ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050: Andrés Bertelsen andres@frettabladid.is, Auður Húnfjörð audur@frettabladid.is, Reynir Elís Þorvaldsson reynir@frettabladid.is, Örn Geirsson orn@frettabladid.is FÓLK/ SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5078: Arnar Magnússon arnar@frettabladid.is, Jóhann Waage johannwaage@frettabladid.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@frettabladid.is, Ruth Bergsdóttir ruth@frettabladid.is FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI: Elin Albertsdóttir elin@frettabladid.is RÁÐAUGLÝSINGAR / FASTEIGNIR SÍMI 550 5056: Hrannar Helgason hrannar@frettabladid.is, TÍMAMÓTA- OG ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055: Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@frettabladid.is



# 2F Í KRAFTI SAMSTÖÐUNNAR

1. maí er stór dagur í Húsi Fagfélaganna því hann minnir okkur á allt sem hefur áunnist í krafti samstöðunnar til að bæta lífsgæði vinnandi fólks í landinu.

*Aukið samstarf — betri þjónusta — bætt kjör*

Við bjóðum félagsmönnum aðildarféлага hjá Húsi Fagfélaganna í 1. maí kaffi að kröfugöngu lokinni en kaffið hefst kl. 14.00 að Stórhöfða 29-31.

Nú eru um þrjú ár frá því við sameinuðumst um húsnæði að Stórhöfða 31 undir heitinu 2F Hús Fagfélaganna. Þannig hefur okkur gefist kostur á að stórauka samstarf um baráttumál félagsmanna okkar en þeir eru samanlagt hátt í 20.000 talsins á landinu öllu og starfa undir fjölda viðurkenndra iðn- og tæknigreina.



# MÁ GRILLA Í RIGNINGU?

SAMAN Í  
60 ÁR **BYKO**



# LÚXUSÚTGÁFA!

## NAPOLEON PHANTOM ROGUE SE425

Með þessu 23,75 Kw, þriggja brennara grilli þARF að halda grillpartý fyrir vini og fjölskyldu - bara til þess að monta sig!

**Svört silkiáferð:** grillið er með svarta matta silkiáferð frá toppi til táar.

**Sizzle Zone:** með innfrarauða hliðarbrennaranum sem nær 980° gráðu hita færðu bestu steikina!

**Bakbrennari:** Safarík steikin verður ljúffeng á snúningsteini.

**26 borgarar í einu!** Grillgrindur úr viðhaldslitlu ryðfríu stáli.

**Stærð:** H: 123cm, B: 140cm, D: 63,5cm.

**Verð:** 256.795 kr. (vnr: 506600075)

**Verslaðu á [byko.is](http://byko.is)**



## Bakþankar

Arnars Tómasar  
Valgeirssonar

## Gráðug gæfuspor

„Við hötum það þegar vinum okkar vegnar vel,“ söng Morrissey. Þótt ensk-írski hjartaknúsarinn hafi sagt að textinn vísi til tónlistarsennar í Manchester-borg, þar sem upprennandi hljómsveitir börðust í bókum um frægð og frama, geta margir tengt við lagið á einhvern hátt. Það er ekki þar með sagt að allir sem það geri séu illa innrætt kvikindi, blind af öfund í garð nágranna síns. Blákaldur veruleikinn er einfaldlega sá að í flestum tilvikum nýtur maður minni návistar við vini sína eftir því sem þeir verða hamingjusamari.

Það þekkja það flestir þegar vinir manns byrja fyrst í sambandi. Sá tími sem þeir verja með makanum eykst eftir því sem sambandið verður dýpra og fyrir vikið verður tíminn með félögunum ennþá minni. Þegar barneignir blandast í leikinn glatast nær allt samband utan við það þegar maður gefur þeim læk á myndir af einhverju slefandi kríli á samfélagsmiðlum. Við hvert gæfuspor gefst sífellt minni tími fyrir vináttuna.

Auðvitað gleðst maður með sínum nákomnu þegar þeir verða hamingjusamari í lífinu. Þetta eru jú, eftir allt saman, vinir manns. Það má samt alveg viðurkenna fyrir sjálfum sér að maður sakni þess að hafa greiðari aðgang að þeim. Krumflur gæfunnar eru svo helvíti gráðugar. Að sama skapi er erfitt að horfa upp á sambandslit vina sinna sem geta tekið virkilega á. Það má samt alveg viðurkenna fyrir sjálfum sér að það sé hressandi þegar þeir fara társvotir að draga mann í bjór og pool á nýjan leik. Sambandslit hafa nefnilega svo liðkandi áhrif á stundatöfluna. ■



**ÚTKALL**

HRINGBRAUT

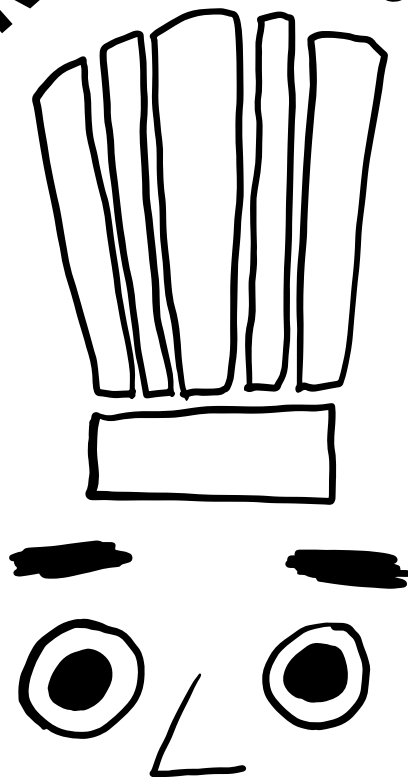
**ÚTKALL**

ÞRIÐJUDAGA KL. 19.30

olis SVN SJÓVÁ

2022

KOKKUR ÁRSINS



## Komdu á keppnina Kokkur ársins í dag kl. 11-17!

Keppnin **Kokkur ársins** er nú haldin í fyrsta sinn í IKEA. Fimm fullbúin eldhús hafa verið sett upp á sjálfsafgreiðslulagernum þar sem fremstu kokkar landsins keppa og matreiða forrétt, aðalrétt og eftirrétt fyrir dómara.

Að auki fá nokkrir heppnir gestir að gæða sér á réttunum. Keppnin stendur yfir til kl. 17 í dag og verðlaunaafhending fer fram í anddyrinu kl. 19 þar sem **Kokkur ársins 2022** verður tilkynntur.

**Komdu og fylgstu með skemmtilegri keppni og taktu þátt í happdrættinu, þú gætir unnið einhvern af 50 frábærum vinningum!**

