

## Konan sem leiðir Bræðralagið

Hver er Giorgia Meloni sem verður líklega næsti forsætisráðherra Ítalíu? > 34



## Um helmingur kvenna sefur illa

Meirihluti kvenna upplifir svefntruflanir á breytingaskeiði og að því loknu. > 38



## Haustfundur 4. október

Landsvirkjun

Skráning á  
landsvirkjun.is

# FRÉTTABLAÐIÐ

219. TÖLUBLAÐ 22. ÁRGANGUR

LAUGARDAGUR 1. OKTÓBER 2022

## Þessar sögur enda oftast ekki vel

Ásdís Laxdal Jóhannesdóttir eignaðist fjögur börn á 20 ára tímabili sem voru öll vistuð í Mánabergi, úrræði Barnaverndar, en sögurnar eru ólíkar. Ásdís sem bjó á götunni og óskaði þess að hver skammtur væri sá síðasti er dæmi um að hægt er að rísa upp. > 28

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

## ER KOMINN TÍMI Á UPPFÆRSLU?

Nýjustu Apple úrin eru komin í ELKO



ELKO



Elinborg Harpa var handtekin í Gleðigöngunni árið 2019.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

## Fagna farsælum málalyktum

benediktboas@frettabladid.is

**SAMFÉLAG** Stjórn samtakanna '78 fagnar farsælum málalyktum sem tengdust handtöku á hinsegin einstaklingi á Hinsegin dögum 2019, og aðkomu Samtakanna að því máli.

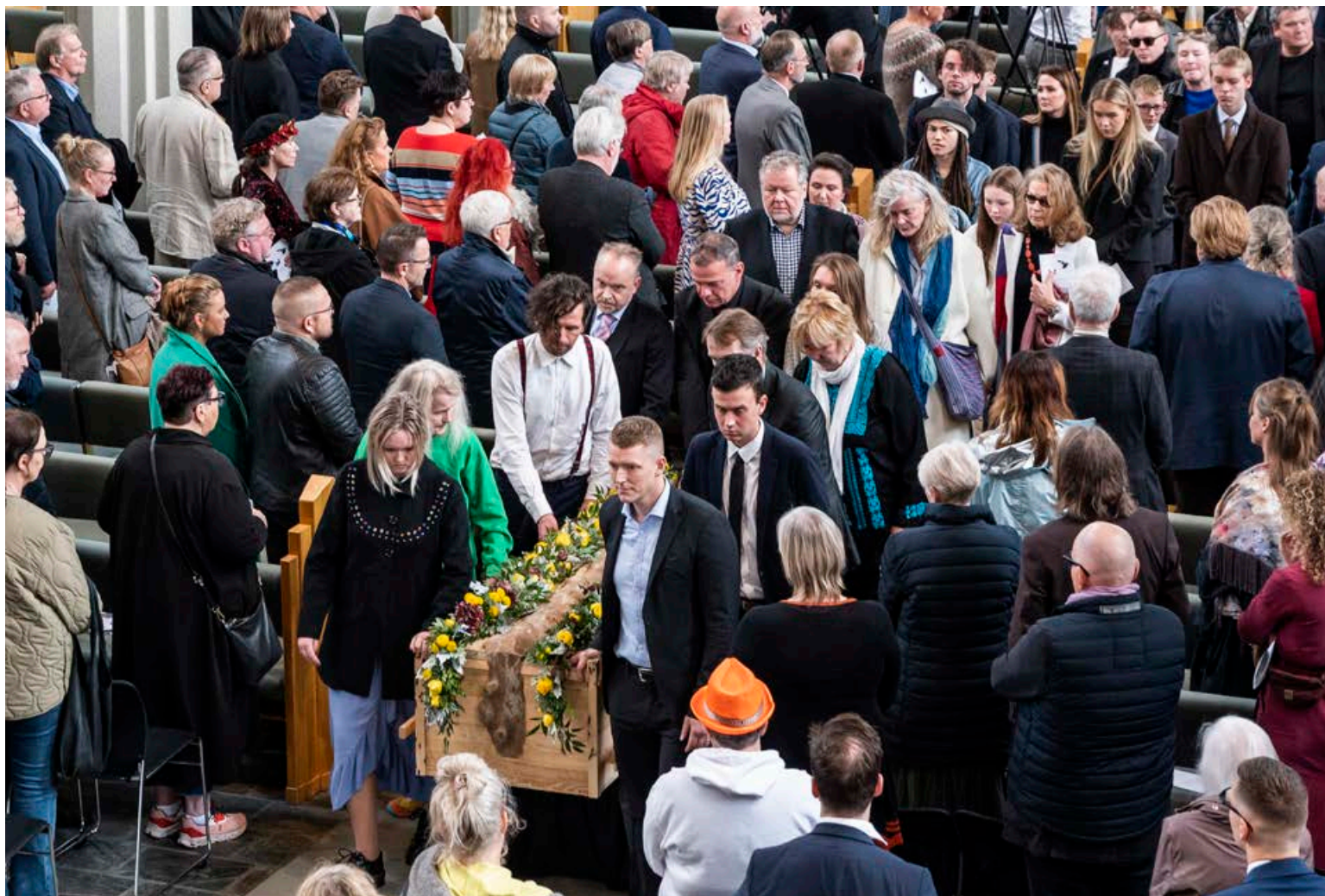


### Elinborg Harpa var handtekin í Gleðigöngunni árið 2019.

Stjórnin bókaði þetta á síðasta stjórnarfundinum.

Elinborg Harpa var handtekin í Gleðigöngunni árið 2019, en stjórn Hinsegin daga sendi frá sér afsökunarbeiðni um miðjan ágúst þar sem hún harmaði að hafa nafngreint Elinborgu við lögreglu og fyrir sein viðbrögð. ■

## Borinn í við af Ströndum



Börn, ættingjar og vinir Hrafns Jökulssonar, blaðamanns og rithöfundar, báru kistu hans, en fjölmenn útför hans fór fram í Hallgrímskirkju í gærðag. Kistan var smíðuð úr rekaviði frá Ströndum, en seinustu árin vann Hrafn mikið hreinsunarstarf í Kolgráfarvík og barðist af elju fyrir strandhreinsun. Hrafn var einnig þekktur sem skákfrömuður og vann til að mynda mikið góðgerðarstarf á Grænlandi tengt skákíþróttinni.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI.

## Hannesarholt opnar dyr sínar á ný

ragnarjon@frettabladid.is

**MENNINGARMÁL** Menningarsetrið Hannesarholt verður opnað á ný eftir að hafa verið lokað í rúm ár, vegna þeirra takmarkana sem settar voru á tímum faraldursins.

Matreiðslumaðurinn Friðrik V. Hraunfjörð hefur veitingarekstur í húsinu. Bóðið verður upp á fisk- og grænkerarétti í hádeginu og á kvöldin verður í bóði almenn veisluþjónusta og matartengdir menningarviðburðir.

Það er rausnarlegur stuðningur Anna-Maria & Stephen Kellen góðgerðarsjóðsins í New York, sem hefur gert Hannesarholti kleift að halda rekstri hússins áfram.

„Við erum sjöðnum og stjórnarformanni hans, Caroline Kellen, ævarandi þakklát, en Caroline er góðvinur Hannesarholts og sýnir nú í verki áhuga og skilning á hug-



Ragnheiður Jóna Jónsdóttir, stofnandi Hannesarholts ásamt Friðrik V. Hraunfjörð, matreiðslumanni og Arnheiði Völu rekstrarstjóra.

sónastarfi Hannesarholts,“ segir Ragnheiður Jóna Jónsdóttir, einn af stofnendum Hannesarholts.

Forsvarsmenn segjast þakklátir að löngum óvissutíma sé lokið. Myndlistarsýning Þórunnar Elísabetar, Himneskt er að lifa, prýðir veggina og verður öllum opin þriðjudaga til laugardaga. ■

# Kraftaverkasonur Sigga Storms loks útskrifaður

Árni Þórður, sonur Sigga Storms, er útskrifaður eftir tíu mánaða dvöl á Landspítalanum. Hann barðist fyrir lífi sínu eftir alvarlega líffærabílun. Þeir feðgar gengu út af spítalanum í gær gláðir í bragði og þakklátir fyrir góðar kveðjur.

benediktboas@frettabladid.is

**SAMFÉLAG** „Nú er drengurinn að útskrifast eftir tæplega tíu mánaða dvöl á Landspítalanum, sem eru vissulega stórkostleg kaflaskil og er dásamlegt,“ segir Sigurður Þ. Ragnarsson, betur þekktur sem Siggi Stormur, en sonur hans, Árni Þórður, fékk læknaþrótt á fimmtudag þar sem hann var útskrifaður.

Nú tekur við eftirfylgni og eftirlit hjá Árna sem varð þritugur á meðan hann barðist fyrir lífi sínu. Árni varð fyrir alvarlegri líffærabílun 19. desember síðastliðinn og var vart hugað líf á tímabili. Þjóðin hefur fylgst vel með baráttu fjölskyldunnar en Sigurður hefur leyft þjóðinni að fylgjast með á Facebook-síðu sinni.

Árni mun þurfa á næstunni að hitta meltingarsérfræðinga, fara í blóðprufur, í sneiðmyndatökur og vera í ströngu eftirliti. „Fyrir okkur foreldrana og fjölskylduna er þetta hálfgerð kraftaverk. Það er eiginlega ekkert hægt að lýsa því öðruvísi.

Hann var svo svakalega veikur og það leist ekki öllum á blikuna á tímabili,“ segir Sigurður og tekur sér smá hlé.

„Ég ákvað að tjá mig á Facebook. Það var mín aðferð til að komast í gegnum þetta. Sumir gagnrýna það eflaust að opna sig svona, en ég bara trúi á gott fólk og það stóðst. Það var dásamleg og ólýsanleg tilfinning hvað svona góðar kveðjur geta stutt mann þegar öll sund virðast lokuð. Ég get aldrei þakkað þeim sem með



Árni varð þritugur á meðan hann barðist fyrir lífi sínu. Hjúkrunarfólk og læknar sungu afmællissönginn fyrir hann við rúmið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



### Nú tekur við eftirfylgni og eftirlit hjá Árna sem varð þritugur á meðan hann barðist fyrir lífi sínu.

Siggi Stormur

einum eða öðrum hætti sýndu styrk og góðan hug. Þegar svona kemur upp þá er maður svo aleinn í eyðimörkinni, maður er alveg hjálparlaus því maður kann auðvitað ekkert í læknisfræðum. Getur ekkert gert og þarf að treysta á Guð og lukkuna, góða lækna og hjúkrunarfólk.

En ég fann að ég var ekki einn. Það voru svo margir sem sendu hlýja strauma og ég fann það standandi einn í myrkrinu. Það voru margir sem hringdu, sendu mér skilaboð og gáfu mér góð ráð og sendu góðar

hugsanir. Nokkuð sem ég varð mjög meyr yfir.“

Hann segir það hafa verið erfitt að horfa upp á son sinn berjast fyrir lífi sínu. „Þetta var hryllingur. Þetta stóð yfir svo lengi og hann varð svo veikur svo lengi.“

Árni hafði nýverið klárað Tollskólann og var búinn með íþróttfræðina frá Laugarvatni. Hann var því hinn hraustasti og erfitt að útskýra hvað það var sem gerðist.

„Nú tekur við þetta eftirlit sérfræðinga á göngudeild meltingarsjúkdóma. Svo verður endurhæfing, en hann kann ýmislegt fyrir sér í að styrkja og efla. Þannig vill hann byrja, en endurhæfing þarf að ná yfir huga og hönd. Hann spyr sig eðlilega af hverju ég?“

Siggi getur vart lýst því hvað hann er gladdur að ganga út í lífið á ný með Árna sér við hlið. „Ég verð að koma ítrustu þökkum til þeirra sem hjálpuðu okkur í gegnum þetta. Við stöndum í mikilli og ævarandi þakkarskuld, hvort sem það eru heilbrigðisstarfsmenn eða fólk í landinu. Takk.“ ■

1. október

Laugardalshöll laugardagur 1. október kl. 13.00 - 18.00

VÍSINDAVAKA RANNÍS 2022

Í DAG!

ÖLL VELKOMIN!

Visindavaka

European Researchers' Night

rannís

# Parket útsala

Lýkur um helgina



HÚSASMIÐJAN

FYRIR  
ÞIG

30%



Harðparket  
Eikarplanki, 10 mm. 147012

**2.483** kr/m<sup>2</sup>  
~~3.549~~ kr/m<sup>2</sup>

50%



Harðparket  
Colorado, eik, 8 mm. 147124

**2.975** kr/m<sup>2</sup>  
~~5.951~~ kr/m<sup>2</sup>

35%



Harðparket  
Taza, eik, 1286x192x8 mm,  
5G læsing, ACS. 147424

**2.570** kr/m<sup>2</sup>  
~~3.954~~ kr/m<sup>2</sup>

30%



Harðparket  
Gray, eik, 8 mm,  
4V, ACS. 147428

**2.518** kr/m<sup>2</sup>  
~~3.597~~ kr/m<sup>2</sup>



Laugardag kl. 10-16

**Parket  
ráðgjöf**

Eggert Gottskálks, sérfræðingur í parketi og flísum hjálpar þér að velja rétta gólf-efnið og sýnir allt það nýjasta í parketi og flísum, laugardag kl. 10-16 í Skútuvogi.

Þitt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.

Allt parket

**30-50%** afsláttur

Vefverslun

**Sendum  
um land allt**



husa.is



**Október-  
stjarna**

Bleik og falleg.  
126087321

**2.790** kr



Októberstjarna, hluti ágóðans  
rennur til Bleiku slaufunnar  
Fæst í öllum Húsasmiðjuverslunum um land allt

3 stk. af eigin vali

**Erikur/  
Calluna**

10327400

**1.299** kr

1 stk. 599 kr



## Tölur vikunnar

34



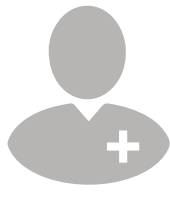
prósent kvenna á vinnu-markaði segjast upplifa sig tilfinningalega úrvinda í hverri viku samkvæmt könnun Prósents.

920



hreindýr voru felld á veiðitímabili ársins sem lauk á Austurlandi í síðustu viku.

80



heimilislækna vantar til starfa á landinu samkvæmt útreikningum Læknafélagsins.

171



milljón króna er sú upphæð sem váttryggingafélög gerðu endurkröfu um vegna öku-manna sem ollu tjóni af ásetningi eða stórkostlegu gáleysi í fyrra.

25



prósent allrar orku sem framleidd er á Íslandi eru keypt af Norðuráli í Hvalfirði.

## Þrjú í fréttum



Sigríður Sigurðardóttir

kirkjuvörður í Digraneskirkju

sakaði formann sóknarnefndar um andlegt og líkamlegt

ofbeldi. Formaðurinn og önnur kona hafi kreist hana á milli sín. „Þetta var svo ógeðslegt að ég get ekki lýst því. Mig langaði helst að brenna fötin mín,“ lýsti Sigríður sem er komin í veikindaleyfi.



Ragnheiður Ósk Erlendsdóttir

framkvæmdastjóri hjúkrunar hjá Heilsugæslunni

er aftur mætt í Laugardalshöll

þar sem Covid-bólusetningar eru hafnar að nýju samhliða því að fólki er gefið bóluefni gegn influensu. Ragnheiður segir flesta þiggja báðar sprauturnar.

„Með sprautunni er verið að ræsa ónæmiskerfið og það er betra að gera það með tveimur sprautum í einu heldur en einni í dag og annarri á morgun,“ sagði Ragnheiður.

## Sigríður Björk Guðjónsdóttir



ríkislögreglustjóri

sagði sig frá frekari aðkomu að rannsókn lög-reglu á meintum undirbúningi að hryðjuverkum hérlendis. Nafn

föður Sigríðar Bjarkar, Guðjóns Erlendssonar, mun hafa komið upp í máli einhvers sem yfirheyrður var vegna rannsóknarinnar. Var þá gerð húsléit hjá Guðjóni en hann er umsvifamikill vopnasafnari og vopnasali. ■

## Fluttu ræður í Rauðagerðismálinu

Aðalmeðferð í Rauðagerðismálinu lauk fyrir Landsrétti í gær. Niðurstöðu er að vænta innan fjögurra vikna. Sak-sóknari fer fram á að allir fjórir sakborningarnir verði dæmdir fyrir aðkomu að morðinu.

helenaros@frettabladid.is

**DÓMSMÁL** Þriðja og síðasta degi aðalmeðferðar í Rauðagerðismálinu lauk í gær fyrir Landsrétti. Kolbrún Benediktssdóttir varahéraðssak-sóknari, réttargæslumaður og lög-menn sakborninga fluttu mál sitt fyrir dómnum.

Í héraðsdómi var Angjelin Sterkaj dæmdur í 16 ára fangelsi fyrir morðið á Armando Beqiri við heimili sitt í Rauðagerði í febrúar í fyrra. Aðrir sakborningar, þau Claudia Sofia Coelho Carvahlo, Murat Selivra og Shpetim Qerimi, voru sýknaðir.

Fyrir Landsrétti fer ákærvaldið fram á að allir sakborningar verði dæmdir og að dómurinn yfir Angjelin verði þyngdur í allt að 20 ár. Kolbrún sagði að ákærvaldið teldi það hafið yfir allan vafa að öll fjögur hefðu haft sitt hlutverk sem var nauðsynlegt til að fremja verknadinn.

Guðmundur St. Ragnarsson, réttargæslumaður fjölskyldu Armando, foreldra, maka og barna hans, þar á meðal dóttur sem fæddist eftir morðið, itrekaði tugmilljóna króna bótafröfu. Í héraði voru fjölskyldunni dæmdar 58 milljónir króna en hún fer fram á 70 milljónir auk vaxta frá öllum fjórum sakborn-ingum.

Guðmundur bað dóminn sér-staklega um að líta til þess að einn sakborninga í málinu hefði svert æru Armando og þar með vegið að látnum manni sem hefði ekki sést í máli sem þessu áður.

Oddgeir Einarsson, verjandi Angjelin, flutti óbreytta greinar-



gerð fyrir Landsrétti í morgun. Hann sagði málið ekki hafa gerst án aðdraganda, margt hefði átt sér stað og afgreiðsla héraðsdóms á málinu hefði ekki verið fullnægjandi. Krafðist hann refsímildunar í málinu.

Oddgeir sagði Angjelin hafa haft ástæðu til að óttast um öryggis sitt og fjölskyldu sinnar þar sem þeim hafði itrekað verið hótað. Hann rakti það hvernig glæpagengi, sem Armando er sagður hafa tilheyrt, hefði staðið í hátunum við Angjelin, barnungan son hans og fjölskyldu í Albaníu.

Steinbergur Finnbogason, verjandi Claudiu, krafðist staðfestingar á sýknu. Hann lagði áherslu á að Claudia væri einstæð móðir af erlendu bergi brotin en hún er frá Portúgal. Claudia er sökuð um að hafa vaktað Armando daginn sem hann var myrtur og að hafa flutt

morðvopnið í tösku frá Borgarnesi til Reykjavíkur. Í skýrslutöku í héraði sagðist hún ekki hafa vitað hvað væri í töskunni.

Geir Gestsson, verjandi Murat, sagði aðkomu Murat að málinu með allt öðrum hætti en annarra sakborninga. Geir benti á að Murat hefði ekki verið viðstaddur meintan undirbúning í Borgarnesi daginn fyrir morðið.

Þá hefði hann ekki flutt skotvopnin til Reykjavíkur frá Borgarnesi. DNA-rannsókn sýndi að Murat hefði ekki komið við skotvopnið og hann hefði ekki flúið Reykjavík eftir manndrápið eins og hinir ákærðu. Geir sagði Murat saklausan og að það bæri að sýkna hann.

Murat er gefið að sök að hafa hjálpað Claudiu og Angjelin að bera kennsl á bílana fyrir utan vinnustað Armando við Reykjavík Downtown Apartments fyrir morðið á honum.

Þá á hann að hafa gefið Claudiu fyrirsmáli um að senda skilaboðin „Hi sexy“ til Angjelin þegar bifreið yrði ekið af stað.

Að lokum sagði Leó Daðason, verjandi Shpetim, hann ekki hafa haft vitneskju um það hvern Angjelin hefði verið að fara að hitta þegar hann ók honum í Rauðagerði. Shpetim er gefið að sök að hafa ekið ásamt Angjelin að Rauðagerði, þar sem Armando bjó, kvöldið sem hann var myrtur. Þá er honum gefið að sök að hafa sleppt Angjelin úr bílnum og ekið svo aðeins í burtu þar sem hann beið eftir að Angjelin gæfi honum merki um að sækja sig.

Leó sagði hann hafa talið að tilgangur ferðarinnar í Rauðagerði þetta kvöld hefði verið fíkniefna-viðskipti.

Dómarar hafa nú fjórar vikur frá og með deginum í dag til að kveða upp dóm í málinu. ■

Guðmundur St. Ragnarsson, réttargæslumaður fjölskyldu Armando, itrekaði tugmilljóna króna bótafröfu.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
SIGTRYGGUR ARI

## RAFMAGNAÐUR OG VATNSHELDUR

Farðu yfir ár og vötn af festu og öryggi með Jeep® Wrangler Rubicon Plug-In Hybrid. Rafmagnaður kraftur hvert sem leið þín liggur.

5 ÁRA ÁBYRGÐ 8 ÁRA ÁBYRGÐ Á DRIFRAFLÖÐUNNI PLUG-IN HYBRID

EIGUM BÍLA TIL AFHENDINGAR STRAX!

ISBAND ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 590 2300  
ÓPIÐ VIRKA DAGA 10-17 • LAUGARDAGA 12-16

Jeep

4xe  
PLUG-IN HYBRID

JEEP.IS • ISBAND.IS





NÝR TOYOTA AYGO X

# GERÐU ÞAÐ SEM ÞÚ VILT

Aygo X þræðir götur þéttbýlisins lipurlega og tekst leikandi á við þjóðveginn, hvort sem hann er chilirauður, kardimommugrænn, berjablár eða engiferdrapplitaður. Það er að segja bíllinn, ekki þjóðvegurinn.

Njóttu ævintýrana. Reynsluaktu glænýjum **Aygo X**.



Toyota Aygo X  
Verð frá : 3.090.000 kr.

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

TOYOTA TRYGGINGAR  
vátryggt af TM



Toyota Kaupúni  
Kaupúni 6  
570 5070

Toyota Akureyri  
Baldursnesi 1  
460 4300

Toyota Reykjanesbæ  
Njarðarbraut 19  
420 6600

Toyota Selfossi  
Fossnesi 14  
480 8000



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



846 tilkynningar bárust um skort.

## Tilkynningar um lyfjaskort margar

bth@frettabladid.is

**HEILBRIGÐISMÁL** Lyfjastofnun hefur tekið saman fjölda tilkynninga vegna lyfjaskorts á síðasta ári, að ósk Fréttablaðsins.

Í fyrra bárust 846 tilkynningar um lyfjaskort. Þar af voru 820 frá markaðsleyfishöfum og 26 frá einstaklingum.

Fram kom í Fréttablaðinu í gær að hægari aðföng lyfja og málsvæði íslenskunnar væru áskoranir. Mörg dæmi eru um að íslenskir sjúklingar þurfi undanþágur fyrir lyf og getur sú staða komið upp að leiðbeiningar séu á erlendum tungumálum, svo sem spænsku.

Málið kom til umræðu á Alþingi í fyrradag þar sem haldið var fram að fjöldi íslenskra barna hefði lent í vandræðum vegna lyfjaskorts. ■



Veðrið var slæmt nyrðra og syðra.

## Sumarið náði ekki tíu gráðum

benediktboas@frettabladid.is

**VEÐUR** „Meðalhiti sumarsins reiknast 9,2 stig. Það er í kaldara lagi miðað við það sem algengast hefur verið síðustu áratugi, en hefði samt talist hlýtt á „kalda“ tímabilinu 1965 til 1995,“ skrifaði veðurfræðingurinn Trausti Jónsson á blogg síðu sína í gær.

Hann segir að svokölluðu Veðurstofusumri sé lokið, en það nái frá júní til september. ■

# Áhyggjur af fjárhagsstöðu Hafnarfjarðar

bth@frettabladid.is

**HAFNARFJÖRÐUR** Fulltrúar Samfylkingarinnar í minnihluta bæjarstjórnar í Hafnarfirði hafa lagt fram bókun þar sem lýst er verulegum áhyggjum af fjármálum bæjarins.

„Niðurstöður árschlutareiknings Hafnarfjarðarbæjar eru verulegt áhyggjuefni. Hallarekstur upp á rúman einn og hálfan milljarð króna er staðreynd og langt frá áformum sem finna má í fjárhagsáætlun bæjarins,“ segir í bókuninni.

Fram kemur að fulltrúar Samfylkingarinnar í bæjarráði hafi í sumar varað við erfiðri fjárhagsstöðu bæjarins og blikum á lofti í þeim efnum. Samfylkingin hafi kallað eftir viðbrögðum og tillögum meirihlutans, en engin svör fengið.

„Fulltrúar meirihlutans hafa aftur á móti afneitað staðreyndum og sagt ástand fjármála bæjarins í góðu lagi. Nú eru staðreyndir skýrar. Reksturinn skilar umtalsverðum halla upp á hálfan annan milljarð. Og aðeins hálft árið að baki.“ ■



Rósa Guðbjartsdóttir bæjarstjóri og Guðmundur Árni Stefánsson, oddviti Samfylkingarinnar, fyrir kosningar í vor.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ANTON BRINK

# Frumvarp um aðgengi gagnrýnt

Forvarnafulltrúi segir stjórnvöld auka aðgengi að áfengi þvert á alþjóðleg skilaboð í heilbrigðiskerfinu. Framsóknarþingmenn vilja að búðir megi selja áfengi alla daga ársins.

bth@frettabladid.is

**LÝÐHEILSA** Fimm þingmenn Framsóknarflokksins hafa lagt til lagaþreitingu á áfengislögum. Ef frumvarpið verður samþykkt eykst aðgengi að áfengi, þar sem búðum verður heimilt að selja áfengi alla daga ársins, líka á stórhátíðum.

Samkvæmt nýgildandi ákvæðum skulu áfengisútsölustaðir lokaðir á helgidögum þjóðkirkjunnar, sumardaginn fyrsta, 1. maí, 17. júní og fyrsta mánudag í ágúst. Af ákvæðunum leiðir einnig að áfengisútsölustöðum er óheimilt að hafa opið á sunnudögum.

„Slíkt bann við opnunartíma staða sem selja áfengi og sölu frá framleiðslustað, samræmist ekki tíðaranda samfélagsins,“ segir í greinargerð með frumvarpinu.

Einnig segja Framsóknarþingmennirnir fimm, undir forystu Hafðísar Hrónnar Hafsteinsdóttur sem situr í velferðarnefnd, að með tilkomu nýrra áfengisverslana, sérstaklega netverslana, sé talið að veita þurfi áfengisútsölustöðum rýmri heimildir til að bregðast við.

Að mati flutningsmanna er eðlilegt að áfengisútsölustaðir hafi rétt til að ákveða opnunartíma án þess að það sé skilyrt í lögum. Breytingin myndi fela í sér að heimilt verður að hafa áfengisútsölustaði opna alla daga. Opnunartími ríkisrekinna áfengisverslana á Norðurlöndunum er almennt ákveðinn með öðrum hætti en lagasetningu. Stjórnir, reglugerðir og ákvarðanir ráðu-



Hluti þingmanna Framsóknarflokksins vill lagaþreitingu á áfengislögum. Ef hún næst í gegn eykst aðgengi að áfengi þar sem búðum verður heimilt að selja áfengi alla daga ársins, líka á stórhátíðum.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ÓTTAR

Árni Einarsson, forvarnafulltrúi

neyta ráða för við slíka ákvarðana- tóku. Slíkt veitir þeim verslunum rýmra frelsi til að ráða sínum opnunartíma og breyta honum ef ástæða er talin vera til þess.

Að mati flutningsmanna er frumvarpið til þess fallið að áfengi verði áfram selt í öruggu umhverfi þar sem eftirlit verði með aldurstakmörkum og stuðlað að forvörnum. Þá telja flutningsmenn að mikilvægt sé að blása til stórsóknar í forvörnum,



Hafðís Hrónn er fyrsti flutningsmaður

meðal annars með því að auka það fjármagn sem eyrnamerkt er forvörnum og setja upp áætlun sem endurmetin verði með reglubundnum hætti. Meginefni frumvarpsins snúi að því að auka þjónustu við neytendur og að enn sé viðhaft tilgreint eftirlit með sölu áfengis.

Árni Einarsson, hjá Fræðslu og forvörnum, segir frumvarpið ganga í öfuga átt miðað við yfirlýsta stefnu í forvörnum.

„Aukið aðgengi að áfengi skilar sér samkvæmt rannsóknum beint í aukna neyslu. Í því ljósi er hér verið að leggja til neikvæðar breytingar,“ segir Árni.

Hann segir að ýmsar breytingar hafi orðið á síðustu misserum þar sem aðgengi að áfengi sé nánast stanslaust aukið. Framleiðendum hafi sem dæmi verið gert kleift að selja áfengi beint frá framleiðslustað. „Hún er dælitíð sérstök þessi vegferð íslenskra stórnvalda þvert á tilmæli sérfræðihópa í heilbrigðiskerfinu, þar sem eindregið er verið að hvetja þjóðir til að draga úr áfengisneyslu. Miðað við það erum við algjörlega á öflugri leið.“

Þá segir Árni mikið talað um forvarnir á Íslandi á sama tíma og fjárhæimildir til málaflokksins rýrni í gegnum lýðheilsusjóði. ■

# VG ekki gegn skynvikkandi aðferðum

bth@frettabladid.is

**HEILBRIGÐISMÁL** Orri Páll Jóhannsson, þingflokksformaður Vinstri grænna, segir að ástæða þess að VG á ekki fulltrúa í þingsályktunartilöggu um að Ísland verði leiðandi í rannsóknum á hugvikkandi efnum, sé ekki sú að hreyfingin hafi tekið afstöðu gegn notkun efnisins xilósibíni, sem er virkt efni í sveppum.

„Við höfum ekki tekið umræðu innan okkar hreyfingar um þetta mál og þess vegna erum við ekki með í málinu. Við skorumst ekki undan að taka þátt í umræðunni þegar hún á sér stað,“ segir Orri Páll.

Þingmenn allra flokka utan VG, alls yfir tuttugu talsins, vilja að heilbrigðisráðherra skapi löglegan farveg fyrir efnið í lækningaskyni.

Engilbert Sigurðsson geðlæknir sagði í Fréttablaðinu þegar greint var frá nýrri rannsókn um að skyn-



Orri Páll Jóhannsson, þingflokksformaður Vinstri grænna, segir flokkinn ekki skorast undan umræðunni.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ANTON BRINK

vikkandi meðferð geti gagnast fólki sem þjáist af alvarlegu þunglyndi:

„Það þarf aðila sem hefur hlotið þjálfun og getur brugðist við ef reynslan reynist einstaklingi erfið.“

Einnig segir geðlæknirinn: „Við þurfum að lágmarka líkur á að fólk

fari illa út úr ofskynjunar meðferð eins og gerðist með LSD. En það er þannig með lyf, skurðaðgerðir, mörg inngrip, að stundum samþykkingum við aukna áhættu við lækni meðferð hjá þeim sem glíma við alvarlegustu veikindin.“ ■

## Barnadagar Fjarðarkaupa

29. sep - 8. okt

Frábær venð

FK  
FJARÐARKAUPeinstök  
verslun

# Lagersala

Allt að 80% afsláttur.

Stendur til og með 4. október.

Frí heimsending ef verslað er fyrir 15.000 kr.- í vefverslun.

66north.is



## Fullorðnir



Dyngja hettupeysa  
~~17.900 kr.~~ 12.530 kr.



Brimhólar jakki  
~~49.000 kr.~~ 29.400 kr.



Dyngja dúnúlpa  
~~62.000 kr.~~ 37.200 kr.



Nes jakki  
~~18.000 kr.~~ 7.200 kr.



Logn peysa  
~~18.900 kr.~~ 13.230 kr.



Torfajökull kápa  
~~62.000 kr.~~ 37.200 kr.



Oxi jakki  
~~38.000 kr.~~ 19.000 kr.



Vatnajökull jakki  
~~35.900 kr.~~ 21.000 kr.

## Krakkar



Bifröst hettupeysa  
~~8.900 kr.~~ 5.340 kr.



Loki dúnúlpa  
~~29.900 kr.~~ 20.930 kr.



Svanhvít dúnúlpa  
~~25.000 kr.~~ 18.750 kr.



Svanhvít snjógalli  
~~29.000 kr.~~ 14.500 kr.

## Aukahlutir



Grandi bakpoki  
~~12.900 kr.~~ 6.450 kr.



Ok vettlingar  
~~7.900 kr.~~ 4.740 kr.



Kría lambhúshetta  
~~2.900 kr.~~ 1.740 kr.



Loki vettlingar  
~~3.500 kr.~~ 2.450 kr.

Lagersalan fer fram í vefverslun, á Skipagötu 9 og á útsölumarkaði okkar í Faxafeni 12 í Reykjavík. Hægt er að sækja pantanir úr vefverslun í þjónustuverið, Miðhrauni 11, Garðabæ.

### Opnunartímar á lagersölu:

Faxafeni 12: Mán - fös: 10:00 - 18:00, lau: 10:00 - 18:00, sun: 11:00 - 18:00

Skipagata Akureyri: Mán - fös: 10:00 - 18:00, lau: 10:00 - 18:00, sun: 11:00 - 17:00

Vinsamlegast athugið að verð á lagersölu á aðeins við ákveðnar vörur og liti af vörum í vörulínu okkar. Verð á lagersölu geta lækkað meðan á lagersölu stendur.

# Aldrei fleiri hugmyndir verið sendar inn í Hverfið mitt

benediktboas@frettabladid.is

**SAMFÉLAG** Padelvöllur á Klambra-túni, teppalögð skíðabrekka, stytur af risaölu og pólska knattspyrnumanninum Robert Lewandowski, tónleikasvæði á Geldinganesi og innanhússleikvöllur fyrir ungabörn í Grafarvogi eru meðal hugmynda sem hafa borist í hugmyndasam-

keppnina Hverfið mitt sem Reykjavíkurborg stendur fyrir.

Aldrei hafa fleiri hugmyndir verið sendar inn á einni viku en þær eru þegar orðnar um 600 talsins, sem er um 55 prósent aukning frá sama tíma í síðustu hugmyndasöfnun.

„Það er gaman að sjá hvað borgarbúar eru áhugasamir um að taka þátt í hugmyndasöfnuninni í ár og



Eiríkur Búi Halldórsson, verkefnisstjóri hjá Reykjavíkurborg

þetta eru ótrúlega fjölbreyttar hugmyndir sem eru að berast,“ segir Eiríkur Búi Halldórsson, verkefnisstjóri hjá Reykjavíkurborg.

„Ef fram sækir sem horfir munu borgarbúar vonandi setja met í innsendum hugmyndum,“ segir hann.

Þetta er í tíunda sinn sem hugmyndasöfnunin fer fram, en frá því að verkefnið hófst árið 2012 hafa

898 hugmyndir orðið að veruleika.

Meðal annarra hugmynda sem borist hafa inn er að fá McDonalds, betra knattspyrnulið hjá Fjölni í Grafarvogi og fleiri verslunarmiðstöðvar.

„Við hvetjum að sjálfsögðu alla íbúa til að senda inn hugmyndir en það eru því miður ekki allar sem fá brautargengi,“ segir Eiríkur. ■



Björgunarsveitirnar í Fjarðabyggð fóru í á annað hundrad verkefni tengt óveðrinu á sunnudag.

MYND/SIGURJÓN FRÍDRÍKSSON

## Katrín fer til Fjarðabyggðar

benediktboas@frettabladid.is

**VEÐUR** Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra hefur boðað komu sína í Fjarðabyggð í næstu viku. Þetta kemur fram í pistli sem Jón Björn Hákonarson, bæjarstjóri Fjarðabyggðar, ritar á vefsíðu sveitarfélagsins.

Þar segir að ljóst sé að tjónið sé mikið hjá einstaklingum, fyrirtækjum og stofnunum sveitarfélagsins. Einna mest virðist tjónið vera á Reyðarfirði og mun taka einhvern tíma að átta sig á umfangi þess, skrifar Jón Björn.

Katrín hafði samband við Jón og bað fyrir góðar kvæðjur til allra íbúa Fjarðabyggðar og boðaði jafnframt komu sína í næstu viku til að skoða aðstæður.

Jón Gunnarsson, dómismálaráðherra, kom á þriðjudag og fundaði með kjörnum fulltrúum.

Næstu dagar og vikur fara í hreinsunarstarf og uppbyggingu á því sem skemmdist í veðrinu. „Ég veit að við verðum ekki í vandræðum með að leysa þetta verkefni, íbúar Fjarðabyggðar munu saman ljúka þessu með sóma,“ skrifar bæjarstjórinn. ■

# Brottvikningin sýni að ekki þurfi alltaf að bíða eftir réttarkerfinu

Konurnar sem stigu fram sem þolendur fagna að kosningastjóra og „guðföður“ hafi verið vikið úr Flokki fólksins. Stígamót segja áfangasigur gegn kynbundnu ofbeldi hafa unnist. Þingmaður Norðausturkjördæmis vonar það besta um framhaldið á Akureyri.

bth@frettabladid.is

**STJÓRN MÁL** „Já, ég ánægð með að Hjörleifi [Hallgrímssyni] hafi verið vikið úr flokknum, þessi maður hefur ekkert að gera í þessum flokki eða öðrum flokkum. Maðurinn sem slíkur er ekki alslæmur, hann býr yfir ákveðinni kunnáttu, en hegðun hans er ekki í lagi, framkoma og samskipti hans við fólk eru ekki ásættanleg,“ segir Hannesina Scheving, ein kvennanna þriggja í Flokki fólksins á Akureyri.

Hannesína er í hópi þriggja kvenna sem báru Hjörleif og fleiri karla þungum sökum nýverið sem þolendur ofbeldis. Oddviti listans, Brynjólfur Ingvarsson, fyrrum geðlæknir og bæjarfulltrúi eftir kosningasigur í vor, og Jón Hjaltason, sagnfræðingur sem skipaði þriðja sætið og situr í ýmsum nefndum, ætla að hætta í Flokki fólksins eftir inngrip flokksforystunnar. Þeir starfa eftirleidis sem óháðir í bæjarstjórn Akureyrar í óþökk flokksforystunnar.

Jakob Frímagn Magnússon, þingmaður Flokks fólksins í Norðausturkjördæmi, vill ekki tjá sig um hvort rétt hafi verið að víkja Hjörleifi, „guðföður listans“ að eigin sögn og kosningastjóra úr flokknum.



Mikið hefur gengið á í Flokki fólksins síðan þrjár konur á Akureyri stigu fram og lýstu ofbeldi.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Jakob Frímagn Magnússon, þingmaður



Steinunn Gyðu- og Guðjónsdóttir, Stígamótum

„Ég er á leiðinni norður í kjördæmaviku. Ég ætla að reyna að lesa stöðuna og vona það besta,“ segir Jakob Frímagn. „Ég vona að það versta sé yfirstaðið.“

Eftir blaðamannafund kvennanna um óásættanlega framkomu karlanna þriggja, einkum Hjörleifs, brást Hjörleifur við í Fréttablaðinu með því að kalla konurnar „svikakvendir“. Þau ummæli virðast endanlega hafa leitt til þess að Hjörleifi var vikið úr flokknum.

Steinunn Gyðu- og Guðjónsdóttir, verkefnisstjóri hjá Stígamótum,

segir málið til marks um breytt viðhorf gagnvart kynbundnu ofbeldi og kynferðislegri áreitni. Gripið sé til aðgerða í stað þess að stjórn flokksins láti málið óareitt.

„Það hefur verið ákveðin tilhneiging hjá ýmsum stofnunum og fyrirtækjum að segja að lítið sé hægt að aðhafast fyrr en mál hafi farið í gegnum réttarkerfið. Þetta mál er gott dæmi um að það er ekki alltaf nauðsynlegt. Það þarf ekki alltaf niðurstöðu í réttarkerfinu um sekt eða sakleysi,“ segir Steinunn.

Hún segir að konurnar hafi verið

teknar trúanlegar og staðið með þeim.

„Það er nauðsynlegt ef við sem samfélag ætlum að taka ábyrgð á kynferðislegri áreitni og kynbundnu ofbeldi. Svona mál verða ekki bara leyst milli þolanda og geranda heldur verður allt samfélagið að rísa upp og taka ábyrgð.“

Verkefnisstýra Stígamóta segir að margir hafi opnað augun og áttað sig á að við höfum öll hlutverki að gegna í því að standa með þolendum. Bregðast við ósæmilegri hegðun með því að kalla gerendur til ábyrgðar.

„Mér finnst þessar konur sýna hugrekki, seiglu og staðfestu. Þær sýna hver annarri samstöðu. En við þurfum líka að muna að margir þolendur standa einir og við þurfum að standa með þeim líka,“ segir Gyða um akureyrsku konurnar sem héldu blaðamannafundinn. ■

## ÖRNÁMSKEIÐ Í HAFRÉTTI FYRIR ALMENNING

Hafsjór fróðleiks bíður þín

Hafréttarstofnun Íslands og Íslenski sjávarklasinn gangast fyrir námskeiði í hafrétti fyrir almenning í Húsi Sjávarklasans, Grandagarði 16, Reykjavík, föstudaginn 7. október 2022 kl. 9.00 til 12.00.



**Þór Sigfússon**, stofnandi og stjórnarformaður Sjávarklasans, setur námskeiðið og kennsla er í höndum **Tómasar H. Heiðar**, varaforseta Alþjóðlega hafréttardómsins í Hamborg og forstöðumans Hafréttarstofnunar, **Birgis Hrafns Búasonar**, deildarstjóra hafréttarmála í utanríkisráðuneytinu, og **Snjólaugar Árnadóttur**, lektors við lagadeild HR og forstöðumans Sjálfbærni- og loftslagsráttarstofnunar.

☞ Hver var þáttur Íslendinga í þróun hins nýja hafréttar á 20. öld?

☞ Hvað eru grunnlínur, innsævi, landhelgi, efnahagslögsaga, landgrunn, úthaf og alþjóðlega hafsbotnsvæðið?

☞ Hvaða reglur gilda samkvæmt hafréttarsamningnum og öðrum alþjóðasamningum um fiskveiðar, hvalveiðar, siglingar og lausn deilumála?

☞ Hver er staða mála varðandi ákvörðun ytri marka landgrunns Íslands utan 200 sjómílna?

☞ Hvaða lausnir eru færar til að takast á við helstu viðfangsefni nútímans, svo sem verndun líffræðilegs fjölbreytileika hafsins utan lögsögu ríkja og áhrif hækkandi sjávarborðs vegna loftslagsbreytinga á grunnlínur og mörk hafsvæða?

Þátttakendur eru beðnir að skrá sig í síma 577 6200 eða á netfangið [sjavarklasinn@sjavarklasinn.is](mailto:sjavarklasinn@sjavarklasinn.is). Skráningargjald, kr. 1.000, greiðist á námskeiðinu. Boðið er upp á kaffiveitingar í hléi.



HAFRÉTTARSTOFNUN ÍSLANDS





TÍMI TIL AÐ NJÓTA OSTA

# Ostóber



Íslenskir  
ostadagar  
í október

Í Ostóber er tími til að njóta osta. Gæddu þér á þínum uppáhaldsostum, smakkaðu nýja og prófaðu spennandi uppskriftir á [gottimatinn.is](http://gottimatinn.is), þar sem íslenskir ostar koma við sögu.

# Héðinsskemmu breytt í sýningarsal í einn dag

Á aldarafmæli járnsmiðjunnar Héðins fyllist stærsta skemma fyrirtækisins við Gjáhellu í Hafnarfirði af mörgum merkustu myndlistarverkum íslenskrar listasögu.

ser@frettabladid

**MYNDLIST** Það stendur mikið til í einn stærstu skemmu landsmanna, að Gjábakka 4 í Hafnarfirði, en þar hefur sýningarhönnuðurinn Axel Hallkell unnið hörðum höndum síðustu daga ásamt þeim Önnu Jóhannsdóttur og Nathalie Jacqueminet við að breyta heldur grófu iðnaðarhúsnæðinu í virðulegan list-sýningarsal.

En bara í einn dag. Á sjálfan afmælisdag járnsmiðjunnar Héðins, en forkólfar hennar og velunnarar fagna aldarafmæli hennar í dag með glæsilegri sýningu á mörgum merkustu málverkum íslenskrar listasögu sem til samans eru metin á hundruð milljóna króna.

Opnað verður fyrir herlegheitin klukkan 13.00 í dag og almenningi stendur til boða að skoða sig um fram eftir degi, eða allt til klukkan 17.00, en þá verður sýningunni lokað.

Eins og fram kemur í sýningar-skrá er listin í smiðju Héðins samstarfsverkefni Listasafns Íslands og Héðins í tilefni af hundrað ára afmæli fyrirtækisins. Sýnd eru verk úr merkri gjöf fjölskylda Markúsar Ívarssonar, sem stofnaði Héðin ásamt Bjarna Þorsteinssyni árið 1922.

Markús var fæddur 1884. Hann var járnsmiður að mennt og ástríðu-fullur safnari verka eftir listamenn samtíma síns. Studdi hann þannig meðvitað við ýmist listafolk sem bjó við kröpp kjör við upphaf ferils síns en átti síðar eftir að slá í gegn, eins og segir í skránni.

Markús þykir hafa byrjað þessa söfnun sína á mikilvægum tímapunkti þegar nýjar kynslóðir listamanna voru að koma fram á sjónarsviðið á fjórða áratugnum en áttu erfitt uppdráttar á kreppuárunum,



Við uppsetningu sýningarinnar í gærðag, sýningar sem á sér langa og merka sögu.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## Listamenn sem eiga verk á sýningunni

- Ásgrímur Jónsson
- Brynjólfur Þórðarson
- Eggert M. Laxdal
- Eyjólfur Eyfells
- Finnur Jónsson
- Greta Björnsson
- Guðmundur frá Miðdal
- Guðmundur Thorsteinsson
- Muggur
- Gunnar Gunnarsson
- Gunnlaugur Scheving
- Höskuldur Björnsson
- Jóhann Briem
- Jóhannes S. Kjarval
- Jón Stefánsson
- Jón Þorleifsson
- Karen Agnete Þórarinnsson
- Snorri Arinbjarnar
- Svavar Guðnason
- Sveinn Þórarinnsson
- Þorvaldur Skúlason
- Þórarinn B. Þorláksson

## Sagan af portretti Jóns Stefánssonar af Markúsi í Héðni

Fjölskylda Markúsar Ívarssonar hafði lengi vitað af portretti sem Jón Stefánsson málaði af vini sínum árið 1934. Verkið var í Kaupmannahöfn hjá ekkju Jóns, frú Ernu Stefánsson. Sveinn í Héðni, tengdasonur Markúsar, hafði oft farið til frú Ernu til að reyna að fá hana til að selja sér myndina, en ekki fengið. Það var svo einhverju sinni þegar Ingvar Vilhjálmsson í Ísbirninum var staddur í Kaupmannahöfn með Jóni syni sínum rétt eftir 1960 að hann gerði sér ferð til ekkju Jóns Stefánssonar til að kaupa myndir. Mektarmenn höfðu þá þann sið að kaupa myndir eftir stóru nöfnin í íslenskrar myndlist til að gefa hver öðrum. Ingvar fletti



myndum eftir Jón, sér portrettið af Markúsi og fær frú Ernu til að selja sér það fyrir 18 þúsund krónur danskar. Heimkomið er það svo afhent Héðinssmönnum.

Í bókinni Íslensk portrett á tuttugustu öld segir Aðalsteinn Ingólfsson portrettið hiklaust vera meðal öndvegisverka íslenskrar myndlistar. Hann þykir þess fullviss að Jón hefði aldrei komist upp með að mála íslenskan atvinnurekanda, jafnvel ekki fyrrverandi járnsmið, í gömlu vinnufötunum sínum og með hamar og meitil milli handanna, hefði sami atvinnurekandi ekki borið nær takmarkalaus virðingu fyrir köllun listamannsins.

og þá skipti stuðningur hans oft sköpum.

Markús féll frá árið 1943, aðeins 59 ára gamall. Hann skildi eftir sig gríðarlegt safn, um 200 verk, olíumálverk, vatnslitamyndir, teikningar og höggmyndir sem ekkja hans, Kristín Andrésdóttir, og dætur þeirra afhentu Listaverkasafni ríkisins að stórum hluta nokkrum árum síðar.

Tilkynnt var um gjöfina þann 27. ágúst, sama dag og Listasafn Íslands var formlega opnað í nýjum húsakynnum við Suðurgötu á efstu hæð byggingarinnar þar sem Þjóðminjasafnið er nú á öllum hæðum. Fjölskylda Markúsar hefur ekki látið staðar numið í þessum efnum – og hefur allt fram á nýja öld fært safninu fleiri verk.

Almennt þykir safn Markúsar fela í sér mjög gott úrval íslenskrar myndlistar frá fyrri hluta síðustu aldar. Þar á meðal eru lykilverk ýmissa mikilvægustu listamanna þjóðarinnar. ■



Mynd af framkvæmdasvæðinu í Stykkishólmi.

MYND/ADSEND

## Vilja stöðva framkvæmdir

bth@frettabladid.is

**STYKKISHÓLMUR** Ellefu einstaklingar í Stykkishólmi hafa lagt fram fjórar stjórnsýslukæror til Úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála vegna byggingarleyfisum-sóknar á tæplega 1.000 fermetra þangverksmiðju í Stykkishólmi.

Staðsetning fyrirhugaðrar verk-smiðju nálægt íbúabyggð er sögð geta haft lykta- og hávaðamengun auk sjónrænna áhrifa. Jarðvegs-framkvæmdir eru hafnar.

Fram kemur hjá lögfræðingi Úrskurðarnefndar, Unnþóri Jónssyni, að farið hafi verið fram á stöðvun framkvæmda eða stöðvun yfirvofandi framkvæmda.

„Úrskurðarnefndin er að biða eftir gögnum frá sveitarfélaginu til að geta kveðið upp úrskurð um það atriði. Þær upplýsingar hafa þó borist að ekkert byggingarleyfi hafi enn verið gefið út,“ segir Unnþór. ■



Litrík og lífleg

19. - 26. nóvember

Verð frá 289.900 kr.

vita

# DAGSKRÁ UMHVERFISDAGS ATVINNULÍFSINS

# 2022



## Umhverfisdagur atvinnulífsins 2022

Auðlind vex af auðlind

Umhverfisdagur atvinnulífsins 2022 verður haldinn miðvikudaginn 5. október í Hörpu, Norðurljósum, kl. 09.00-10.30. Húsið opnar kl. 8.30 með morgunhressingu.

Dagskrá lýkur með Umhverfisverðlaunum atvinnulífsins sem Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, afhendir. Við tekur tengslamyndun og léttar veitingar fyrir fundargesti til kl. 11.00.

Fundarstjóri er Lovísa Árnadóttir, upplýsingafulltrúi Samorku.

### Dagskrá

#### Setning

**Halldór Benjamín Þorbergsson** framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins

#### Ávarp

**Guðlaugur Þór Þórðarson** umhverfis-, loftslags- og orkumálaráðherra

#### Í átt að kolefnishlutleysi

**Rannveig Rist** forstjóri Rio Tinto á Íslandi

#### Pallborð

**Anna Þórdís Rafnsdóttir** verkefnastjóri sjálfbærni hjá Kviku og varaformaður IcelandSIF

**Björk Kristjánsdóttir** forstjóri Carbon Recycling International (CRI)

#### Höfum við tíma til að bíða lengur?

**Berglind Ósk Ólafsdóttir** sérfræðingur í sjálfbærni hjá BYKO

#### Ný viðmið í sjávarútvegi

**Pétur Hafsteinn Pálsson** framkvæmdastjóri Vísis hf.

#### Hringrás auðlinda – magn er málið

**Dagný Jónsdóttir** forstöðumaður Auðlindagarðs HS Orku

#### Pallborð

**Grímur Sæmundsen** forstjóri Bláa Lónsins

**Þorsteinn Kári Jónsson** forstöðumaður sjálfbærni og samfélagstengsla hjá Marel

**Jón Kjartan Jónsson** framkvæmdastjóri Samherja fiskeldi

#### Umhverfisverðlaun atvinnulífsins 2022

**Forseti Íslands Guðni Th. Jóhannesson** afhendir verðlaun fyrir Umhverfisfyrirtæki ársins og Umhverfisframtak ársins

### Dagurinn er sameiginlegt verkefni SA, SAF, Samorku, SFF, SFS, SI og SVP

Í tengslum við Umhverfisdag atvinnulífsins er allur októbermánuður eyrnamerkur umhverfismálum og þá sér í lagi hringrásarhagkerfinu.

Við vekjum athygli á [hlaðvarpsþáttunum](#) í Umhverfismánuði atvinnulífsins þar sem þekktir viðmælendur verða með áhugaverð innlegg.

Sérstakur viðburður verður haldinn 26. október:  
**Betri heimur byrjar heima – Ný lög um hringrásarhagkerfið.**



Skráning í mætingu eða streymi á [sa.is](#)



# Orkukrísar bæði góð og slæm tíðindi fyrir Ísland

Umhverfisráðherra segir orkukreppu í Evrópu ekki góð tíðindi fyrir land sem er háð útflutningstekjum. Á móti komi að græn orkuframleiðsla álfunnar skapi heilmikil tækifæri. Evrópusambandið boðar aukinn skatt á orkufyrirtæki.

ggunnars@frettabladid.is

**ORKUMÁL** Á fundi orkumálaráðherra Evrópusambandsins, sem fram fór í gær, var ákveðið að skattleggja orkufyrirtæki enn frekar til að stemma stigu við háu orkuverði í kjölfar stríðsins í Úkraínu.

Þá er útlit fyrir að víða þurfi að draga úr raforkunotkun á álagstímum á næstu mánuðum. Útbreiddur orkuskortur er farinn að plaga lönd sem eru háð jarðgasi og orku frá Rússlandi.

Samtals hafa Evrópulöndin varið hátt í 518 milljörðum evra í efnahagsaðgerðir sem ætlað er að draga úr áhrifum orkukreppunnar.

Forsætisráðherra Bretlands kynnti í vikunni áform um 167,7 milljarða evra efnahagspakka vegna stöðunnar þar í landi. Forsætisráðherra Póllands kynnti sömuleiðis 10,6 milljarða evra efnahagspakka og í Svíþjóð á að verja opinber veitu-

fyrirtæki með lánaábyrgð upp á 23,4 milljarða evra.

Í Hollandi hafa stjórnvöld sett þak á raforkuverð til að koma í veg fyrir frekari hækkarnir. Talið er að sá þakki muni kosta hollenska ríkið hátt í 17,2 milljarða evra.

Þá hefur franska ríkið þegar varið 72 milljörðum evra til að verja heimili og fyrirtæki landsins.

Guðlaugur Þór Þórðarson, umhverfis-, orku- og loftslagsráðherra, segir þessar aðgerðir í Evrópu varpa ljósi á hvað við Íslendingar séum lánsöm í orkumálum.

„Og það getum við þakkað þeim sem sýndu framsýni og stórhug og veðjuðu á hitaveitu frekar en olíu og gas á sínum tíma.“

„En þótt við séum á góðum stað þá megum við ekki sofna á verðinum. Við værum á enn betri stað en við erum í dag ef við værum komin lengra í þriðju orkuskiptunum.“

Yfirvofandi orkukreppa í Evrópu varpi þó ákveðnu ljósi á stöðu Íslands gagnvart öðrum löndum í viðskiptalegu tilliti að mati Guðlaugs

„Til skamms tíma eru ríki, sem eru háð Rússlandi um orku, að leita allra leiða til að verða sér úti um orku. En til lengri tíma eru þau líka að færa sig hraðar yfir í grænni lausnir.



Guðlaugur Þór Þórðarson, umhverfis-, orku- og loftslagsráðherra

Þar eru tækifæri fyrir okkur því þetta snýst ekki bara um að búa til orku, heldur líka um hugvit og tækni. Þar stöndum við framarlega.“

Þótt stríðið hafi ekki áhrif á orkuverð á Íslandi þá förum við ekki varhluta af efnahagsólgunni í álfunni, að sögn Guðlaugs.

„Þetta hefur áhrif á afkomu fyrirtækja sem selja orku til álvera til að mynda. Vegna hækkana á heimsmarkaðsverði. Við höfum alveg fengið okkar skerf af því, bæði í formi skatta og arðs, til dæmis í gegnum Landsvirkjun.“

En á móti kemur að hátt orkuverð í nágrennalöndunum er aldrei góðar fréttir fyrir okkur. Verri lífskjör í helstu viðskiptalöndum bitna á okkar helstu útflutningstekjum. Hvort sem við erum að tala um fisk eða ferðaþjónusta. Þannig að þetta er blanda af tækifærum og áskorunum um þessar mundir,“ segir Guðlaugur Þór. ■

## Evrópa bregst við orkukreppu



Opinber fjármögnun vegna orkukrísu	0,0%	Hlutfall af landsframleiðslu
Bretland	€167,7 ma.	6,5%
Þýskaland	€100,2 ma.	2,8%
Frakkland	€71,6 ma.	2,9%
Ítalía	€59,2 ma.	3,3%
Holland	€23,4 ma.	2,7%
Rúmenía	€6,9 ma.	2,9%
Danmörk	€6,8 ma.	2,0%
Belgía	€4,1 ma.	0,8%
Önnur lönd*	€15,4 ma.	
Spánn	€35,5 ma.	2,9%
Pólland	€10,6 ma.	1,9%
Grikkland	€6,8 ma.	3,7%
Austurríki	€6,3 ma.	2,3%
Noregur	€3,2 ma.	0,8%

Heimild: Bruegel, Financial Times Myndir: Getty Images © GRAPHIC NEWS

## Samfélagsstyrkir Landsbankans

Við veitum **15 milljónir króna** í samfélagsstyrki í ár.

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

Umsóknarfrestur er til og með **7. október 2022.**

Kynntu þér málið á [landsbankinn.is](https://landsbankinn.is).



Vladímír Pútín skrifaði undir staðfestingu á innlimun með leiðtogum leppstjórna héraðanna fjögurra í Kremli í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

## Innlimun þáttaskil í innrás Rússa í Úkraínu

thp@frettabladid.is

**INNKRÁS Í ÚKRAÍNU** Þáttaskil urðu í innrás Rússa í Úkraínu í gær. Þá undirritaði Vladímír Pútín Rússlandsforseti skjal sem lögfesti, hvað þarlend lög varðar, innlimun úkraínsku héraðanna Donetsk, Lúhansk, Saporísjía og Kherson í Rússlandi. Hann flutti ræðu af þessu tilefni þar sem hann var ómyrkur í máli í garð Vesturlanda sem hann sagði „raunverulega valdamenn“ í Úkraínu.

„Vestrið leitir nýrra leiða til að ráðast gegn landi okkar, til að veikja og rústa Rússlandi,“ sagði Pútín. „Við munum verja land okkar með öllum tiltækum ráðum og gera allt til að vernda þegna okkar,“ sagði hann.

Ekkert héraðanna er að fullu hernumið af Rússum og aðgerðin er brot á alþjóðalögum. Svokallaðar kosningar sem áttu sér stað í héruðunum fjórum, þar sem niðurstaðan var að sögn Rússa yfirgnæfandi sigur þeirra sem vilja tilheyra Rússlandi, breyta engu.

Næstu skref eru þau að í komandi viku staðfestir rússneski stjórnlagadómstóllinn innlimunina. Þá fer málið fyrir neðri deild þingsins sem samþykkir málið og breytingar á stjórnarskrá og þaðan til efri deildar þingsins. Búist er við að forsetinn skrifi undir staðfestingu þingsins 4. október.



**Vestrið leitir nýrra leiða til að ráðast gegn landi okkar, til að veikja og rústa Rússlandi.**

Vladímír Pútín, Rússlandsforseti

Volodymyr Selenskyj, forseti Úkraínu, greindi frá því skömmu eftir ræðuna að landið hefði formlega sótt um skjóta inngöngu í NATO og Bandaríkjamenn greindu frá nýjum refsiaðgerðum. Evrópusambandið hyggst gera það sömuleiðis.

Leiðtogaráð Evrópusambandsins lýsti því yfir að með þessu væri brotið gegn „grundvallarrétti Úkraínu til sjálfstæðis“ með „ósvífnum hætti“. Ursula von der Leyen, forseti framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins, sagði að sambandið muni „aldrei viðurkenna þessa ólöglegu innlimun.“ Boris Johnson fyrrverandi forsætisráðherra Bretlands tók í sama streng og sagði að þetta væri „grimmdarleg og ólögleg tilraun til að gera Úkraínu að nýlendu“. ■

MERCEDES-EQ

# FYRIR NÝJA OG RAFMAGNAÐA KYNSLÓÐ.

Komdu og upplifðu einstakan lúxus. Rafmögnuð EQ sýning í dag  
frá 12-16 í glæsilegum nýjum sýningarsal Mercedes-Benz.



Sýnum rafmagnaða kynslóð Mercedes-EQ;  
EQA, EQB, EQC, EQE, EQS og EQV.



**Orka náttúrunnar leitar að metnaðarfullu fólki til þess að taka þátt í spennandi verkefnum á sviði orkumála. Um er að ræða fjögur ný hlutverk innan sviðs Sölu- og viðskiptaþróunar hjá öðrum stærsta framleiðanda orku á Íslandi. Störfin henta vel þeim sem hafa áhuga á orkumálum, nýsköpun og viðskiptum og langar að vaxa í nýjum og spennandi hlutverkum.**

### **Viðskiptastjóri í Jarðhitagarði**

Jarðhitagarður Orku náttúrunnar er rúmir 100 hektarar í næsta nágrenni Hellisheiðarvirkjunar. Þar nýta nýsköpunarfyrirtæki rafmagn, kalt vatn og jarðhitavatn sem framleitt er á svæðinu. Nokkur fyrirtæki eru nú þegar í Jarðhitagarðinum en stefnt er á að fjölga þeim og efla garðinn enn frekar. Við leitum því að drífandi hugsjónamanneskju sem hefur hæfileika og metnað til að leiða þá spennandi uppbyggingu sem framundan er.

### **Sölustjóri fyrirtækja- og einstaklingsmarkaðar**

Vöruframboð Orku náttúrunnar er fjölbreytt og spennandi. Við þurfum metnaðarfullan leiðtoga til að móta og leiða allt sölu- starf okkar á fyrirtækja- og einstaklingsmarkaði. Starfið kallar á hæfileika til að móta framboðið, bera ábyrgð á sölumálum fyrir fjölbreytta markhópa og síðast en ekki síst leiða þann öfluga hóp sem starfar við sölumál hjá ON.



Orka náttúrunnar framleiðir og selur rafmagn á ábyrgan og umhverfisvænan hátt með það markmið að gæta hagsmuna auðlinda landsins og viðskiptavina með sjálfbærni að leiðarljósi. Við styðjum við nýsköpun, ábyrga nýtingu auðlindarinnar og flýtum fyrir orkuskiptum með minna vistspori, samfélaginu öllu til heilla.

# Nýtist þín orka best með okkur?

Hellisheiðarvirkjun er staðsett sunnan við Hengilinn og framleiðir heitt vatn og rafmagn. Virkjunin var gangsett árið 2006 og er uppsett afl 200 MW í varmaafli og 303 MW í rafmagni. Í lítrum talið eru þetta um 950 lítrar á sekúndu. Lofthreinsistöð er staðsett við virkjunina sem nýtir Carbfix aðferðina til að hreinsa um 75% af brennisteinsvetni og um 30% af koltvísýringi sem leyst eru upp í jarðhitavatni og veitt í niðurrennslikerfi.

## Viðskiptaþróunarstjóri hjá ON

Við erum sífellt að velta fyrir okkur nýjum viðskiptatækifærum á sviði orkumála, enda spennandi geiri á fleygiferð þar sem nýsköpun, sjálfbærni og fullnýting auðlinda okkar spila sífellt stærra hlutverk. Við leitum því að framsæknum aðila til þess að móta og leiða þá vegferð með stefnumótandi hugsun, víðsýni og færni til þess að koma auga á ný arðbær tækifæri að leiðarljósi. Starfið krefst hæfileika til þess að greina og setja sig inn í ólíkar sviðsmyndir og horfa á tækifæri í alþjóðlegu samhengi.

## Sérfræðingur í orkumiðlun

Við erum sífellt að leita að snjöllum aðilum til að styrkja okkar öflugra teymi. Hér erum við að leita að aðila sem brennur fyrir orkumálin og bíður eftir tækifæri til þess að komast áfram í starfi eða hefur nýlokið námi. Ef þú ert áhugasamur og telur þig hafa eitthvað fram að færa viljum við heyra frá þér. Nám á sviði orkumála er ekki nauðsyn.

Sótt er um störfín á [starf.on.is](http://starf.on.is) þar sem einnig er hægt er að kynna sér kröfur um þekkingu og reynslu ásamt helstu verkefnum.

# Hættulegur og vanhugsaður efnahagspakki



Ólafur Arnarson  
olafur@frettabladid.is

Í vikunni þurfti Englandsbanki að grípa til tafarlausra neyðarráðstafana til að afstýra falli helstu lífeyrissjóða Bretlands. Ástæður þessarar skyndilegu ógnar voru eftirköst þess að Kwasi Kwarteng, fjármálaráðherra í ríkisstjórn Liz Truss, kynnti áform um stórfelldar skattalækkningar og aukin ríkisútgjöld.

Fjármálaráðherrann tilkynnti markmið um 2,5 prósentu hagvöxt í Bretlandi og ætlunin er að ná því með því sem á íslensku má kalla framboðshagfræði (e. supply-side economics) og felst í stórum dráttum í því að auka eftirspurn í hagkerfinu, draga úr kostnaði og hvetja þannig til aukinnar framleiðslu.

Fjárfesting í atvinnulífinu í Bretlandi er sú lægsta meðal sjö stærstu iðnríkja heims, 10 prósent á meðan meðaltalið hjá G7 er 14 prósent. Lítil fjárfesting í atvinnulífinu er að mati ríkisstjórnarinnar ástæðan fyrir allt að helmingi þess bils sem er á milli framleiðni í Bretlandi annars vegar og Þýskalandi og Frakklandi hins vegar.

Kwarteng tilkynnti að hann myndi falla frá skattahækkunum sem Rishi Sunak, fyrrverandi fjármálaráðherra í ríkisstjórn Boris Johnson, hafði boðað.

## Misjöfn viðbrögð

Óhætt er að segja að þessar tillögur hafi fengið misjöfn viðbrögð. Þetta er harðasta frjálshyggjustefna sem sést hefur í Bretlandi frá því að járnfrúin, Margaret Thatcher, var við völd fyrir þremur til fjórum áratugum.

Ýmsir hafa fagnað þessari stefnu. Allister Heath, ritstjóri Daily Telegraph, sem er mjög hliðhollt íhaldsflokknum, segir: „Þetta er besta fjármálaáætlun sem breskur fjármálaráðherra hefur kynnt. Skattalækkningar eru svo miklar og djarfar, framsetningin svo einstök að ég þurfti að klípa sjálfan mig til að fullvissa mig um að mig væri ekki að dreyma.“

Mark Littlewood, forstöðumaður The Institute for Economic Affairs, segir: „Þetta er ekki brauðmolaáætlun heldur vaxtaráætlun. Það er endurnærandi að heyra fjármálaráðherra tala af ástríðu um mikilvægi hagvaxtar.“

## Bretland þriðja heims ríki

Ekki eru þó allir svona hrifnir.

Martin Wolf, hinn virti viðskiptarítstjóri Financial Times:

„Þetta mun ekkert gera til að efla hagvöxt í nánustu framtíð en getur haft í för með sér alvarlega kerfisáhættu fyrir allt hagkerfið. Það er hneyksli að ekki skuli hafa verið leitað eftir mati á áhrifum aðgerðanna hjá þeirri deild fjármálaráðuneytisins sem ber ábyrgð á ábyrgum fjárlögum. Verið getur að þessari ríkisstjórn sé nákvæmlega sama um það hve erfiður raunveruleikinn er. En raunveruleikinn verður venjulega ofan á að lokum.“

Larry Summers, fyrrverandi fjármálaráðherra Bandaríkjanna:

„Ég held að Bretlands verði minnst fyrir að hafa rekið verstu ríkisfjármálastefnu nokkurs af stærri ríkjum heimsins í háa herrans tíð... mér þykir leitt að segja það en ég held að Bretland sé á vissan hátt að hegða sér eins og nýmarkaðsríki sem er staðráðið í að breyta sér í þriðja heims ríki.“

Gus O'Donnell, fyrrverandi ritari ríkisstjórnarinnar (cabinet secretary – æðsti embættismaður stjórnkerfisins):

„Ég hef aldrei séð svona umfangsmikinn örvunarpakka. Þegar Englandsbanki er að hækka vexti er eins og verið sé að keyra hagkerfið



Liz Truss, sem tók við embætti forsætisráðherra 6. september síðastliðinn, Stendur í kröppum dansi vegna efnahagspakka ríkisstjórnar hennar.

FRÉTTABLAÐIÐ/EPA EFE

með handbremsuna á og bensíni í botni. Ekki ákjósanlegt.“

Alþjóðagjaldeyrissjóðurinn hefur gagnrýnt aðgerðirnar og sagt þær stofna ríkisfjármálum Bretlands í voða og skapa alvarlega kerfisáhættu.

Markaðir hafa brugðist ókvæða við efnahagsáætlun ríkisstjórnar Liz Truss. Breska pundinn féll eins og blyklumpur. Breskir verðbréfa-markaðir lækkuðu mjög og bresk ríkisskuldabréf (Gilt) féllu í verði, raunar svo mjög að Englandsbanki varð að grípa inn í með neyðaraðgerðum og tilkynna stórfelld kaup á ríkisskuldabréfum til að halda uppi verði þeirra.

Tilfni kaupanna var að breskir lífeyrissjóðir eru stórir fjárfestar í ríkisskuldabréfum og mikil lækkun þeirra varð til þess að áhlaup var hafid á sjóðina og margir stærstu sjóðir Bretlands hefðu getað fallið án inngripa Englandsbanka.

Englandsbanki mun nú kaupa ríkisskuldabréf fyrir 65 milljarða punda (10.300 milljarða króna) á næstu dögum til að tryggja lausafjárstöðu lífeyrissjóða. Þetta er ekkert annað en seðlaprentun sem vinnur gegn vaxtahækkunarferli sem hafid er.

Því má segja að spár um alvarlega kerfisáhættu vegna efnahagsaðgerða hinnar nýju ríkisstjórnar hafði þegar raungerst og hlýtur það að vera einhvers konar heimsmet að koma ríkisfjármálum og efnahag Bretlands nánast á hliðina á nokkrum dögum, en það er nákvæmlega það sem Liz Truss og ríkisstjórn hennar hefur tekist að gera.

## Stystu hveitbrauðsdagarnir

Átrúnaðargoð Liz Truss er Margaret Thatcher, sem komst til valda 1979 þegar Bretland var á vonarvöl – „sjúki maðurinn“ í Evrópu. Thatcher greip til aðgerða sem endurreistu efnahag Bretlands, en alls ekki sársaukalaust. Raunar urðu ýmsir þjóðfélagsþópar illa fyrir bardinu á umbótum Thatcher og mörg þau sár eru enn ógróin.

Ekkert slíkt ástand er til staðar í Bretlandi nú – hvað sem verður fái Liz Truss að keyra efnahagsstefnu

sína óáreiðt í nokkur ár. Hugmyndafræði og aðferðir Thatcher eru ekki einungis gagnslausar nú heldur virðast beinlínis stórhættulegar.

Hvað sem öllu líður virðist Liz Truss hafa fengið stystu hveitibrauðsdaga nokkurs forsætisráðherra í sögu Bretlands. Þeir eru líðnir.

Hvað er það sem veldur því að íhaldsflokkurinn tekur þá gífurlegu áhættu sem felst í því að setja fram fjármálaáætlun sem ógnar grunnstöðum fjármálastöðugleika í Bretlandi?

Paul Mortimer-Lee, virtur hagfræðingur sem gegnt hefur ábyrgðarstöðum meðal annars hjá Englandsbanka og Alþjóðagjaldeyrissjóðnum, er ekki í minnsta vafa um skýringuna. Hann segir að til að ná tökum á ríkisfjármálunum verði að draga úr viðskiptahalla og fjárlagahalla. Hið fyrri kallar á lægra gengi pundsins og hið síðara á skattahækkunir og/eða samdrátt útgjalda.

Staðan sé hins vegar sú að nú stefni í að íhaldsflokkurinn tapi næstu þingkosningum. Skattahækkunir muni ekki breyta þeirri stöðu. Hann telur því að skattar verði lækkaðir og útgjöld skorin niður í ýmsum málaflokkum.

## Snúa baki við ríkisstjórninni

Enn sem komið er sést lítið til niðurskurðar á útgjöldum. Íhaldsflokkurinn ætlar að taka lán til að lækka skatta, aðallega hjá þeim efnameiri og tekjuhærri, auk þess sem slegið verður lán fyrir orkupakkannum sem kostar 60 milljarða í vetur.

Paul Mortimer-Lee, Alþjóðagjaldeyrissjóðurinn, Larry Summers og fleiri telja fulla ástæðu til að hafa áhyggjur af þeirri kerfisáhættu sem þetta kallar yfir Bretland og getur hæglega smitast til annarra landa.

Ekki virðist efnahagspakkin hafa bætt útlitið fyrir íhaldsmenn í næstu kosningum, ekki enn sem komið er hið minnsta. Í gær sýndu skoðanakannanir að Verkamannaflokkurinn hefur að jafnaði næstum 25 prósentu forskot á Íhaldsflokkinn og myndi því taka við stjórnartaumunum ef kosið væri nú. ■

## Helstu atriði efnahagspakka Liz Truss

### Tekjuskattur einstaklinga:

- Grunnþrepið lækkar úr 20 í 19 prósent.
- Ríkisstjórnin reiknar með að þetta færi 170 pund (27 þúsund krónur) á ári í vasa 31 milljónum einstaklinga.
- Efta þrepið (45 prósent á árstekjur yfir 150 þúsund pundum (23,7 milljónir króna)) verður afnumið og einungis tvö þrep verða í gildi. Efra þrepið, sem gildir um árstekjur yfir ríflega 50 þúsund pund (8 milljónir króna), verður 40 prósent.

### Tryggingagjald:

- Nýleg hækkun verður dregin til baka.
- Fallið verður frá innleiðingu nýrrar álagningar sem renna átti til reksturs NHS, heilbrigðiskerfisins.

### Fyrirtækjaskattar:

- Fallið verður frá hækkun tekjuskatts fyrirtækja úr 19 í 25 prósent.

### Félagsleg aðstoð:

- Reglur varðandi rétt til atvinnuleysisbóta og bóta til þeirra sem eru í hlutastarfi verða hertar.



Efnahagspakki Kwasi Kwarteng hefur þegar orðið til þess að Englandsbanki varð að grípa til neyðaraðgerða til að afstýra falli lífeyrissjóða.

## Fjárfestingar:

- Fjárfestingar fyrirtækja upp að 1 milljón punda (158 milljónum króna) verða að fullu frádráttarberar frá skatti.
- Reglum verður breytt til að lífeyrissjóðir geti fjárfest meira í Bretlandi en nú er.
- Skattafrádráttur til fjárfesta í nýjum fyrirtækjum hækkar á 250 þúsund pund (40 milljónir króna).
- Heimild til kauprettar til starfsmanna í fyrirtækjum hækkar úr 30 þúsund pundum í 60 þúsund (4,7 til 9,4 milljónir króna).

## Stimpilgjöld í fasteignaviðskiptum:

- Engin stimpilgjöld verða upp að 250 þúsund pundum (40 milljón krónum) og fyrir fyrstu kaupendur verða engin stimpilgjöld á fyrstu 425 þúsund pundunum (67 milljónum króna).

## Orkukostnaður:

- Orkuverð verður fyrst og telur ríkisstjórnin að þetta muni lækka verðbólgu um fimm prósentustig.
- Heildarkostnaður við þetta er talinn verða 60 milljarðar punda (9.500 milljarðar króna) frá október 2022 til mars 2023.

## Bankabónusar:

- Engar takmarkanir verða á bónusum í banka-kerfinu.

## Verslun:

- Erlendir ferðamenn geta verslað án þess að greiða virðisaukaskatt.
- Fallið verður frá fyrirhuguðum hækkunum á opinberum gjöldum á allt áfengi.

## Innviðir og opinber fjárfesting:

- Ríkisstjórnin hyggst skilgreina 38 svæði á Englandi sem sérstök uppbyggingarsvæði.
- Skattar verða lækkaðir og dregið úr skipulagskröfum vegna lóða sem ætlaðar eru undir byggingar fyrir íbúðir og atvinnuhúsnæði.
- Með lagasetningu verður fallið frá ýmsum kröfum um umhverfismat til að flýta fyrir uppbyggingu.

## Verkalýðsmál:

- Settar verði reglur sem tryggi lágmarksþjónustu þrátt fyrir verkföll í almennings-samgöngum.
- Lagasetning um að skylda verkalýðsfélög til að láta alla félagsmenn kjósa um launatilboð áður en hægt sé að boða verkföll.





# VICHY

LABORATOIRES

**NÝTT**

**NEOVADIOL**



**MENO 5  
BI SERUM**

Dregur úr hrukkum  
og lýsir dökka  
öldrunarbletti

**PERI-MENOPAUSE  
DAGKREM**

Veitir aukna fyllingu og gerir  
húðina stinnari, þróað fyrir  
konur á breytingaskeiði



# Töfralausnin



Sigmundur Ernir Rúnarsson  
ser  
@frettabladid.is

**F**ormaður Sjálfstæðisflokksins geldur varhug við töfralausnum Evrópusambandsins. Það er auðvitað hans skoðun – og hana ber að virða.

En valkosturinn er þá væntanleg töfralausn Íslands, sú útgáfa af samfélagi sem blasir við eyjarskeggjum á endimörkum álfunnar.

Og sú lausn felur í sér eitt sveiflukenndasta hagkerfi sem þekktist á byggðu bóli þar sem boðið er upp á svo afleitan gjaldmiðil að forkólfar fyrirtækja á meginlandi Evrópu láta það ekki hvarfla að sér að fara út í samkeppnisrekstur á Íslandi.

Fyrir vikið hefur ríkt framfærslukostnaðarkrísan hér á landi svo áratugum skiptir, enda hefur fyrirsjáanleikinn í heimilisbókhaldinu aldrei verið til staðar. Enginn veit hvað krónan kostar hverju sinni. Gengi hennar hefur verið fellt svo reglulega á síðustu fimmtíu árum eða svo að varla verður tölu á komið. Og ekki um einhverjokkur prósent, heldur um fimmtíu prósent hverju sinni, í besta falli um tuttugu prósent, en jafnvel líka um meira en 130 prósent. Síðast í hruninu veiktist hún um nálega fimmtíu prósent.

Og verðgildi hennar hefur og mun verða á huldu. Og þess vegna er boðið upp á breytilega vexti á Íslandi. Almennungur tekur lán án þess að hafa hugmynd um hvað það kostar hann. Það er einmitt töfralausn Íslands. Krónan kostar bara það sem henni sýnist.

Og þetta er svona svipað því að fara út í húsgagnaverslun og kaupa þar hægindastól sem kostar eitthvað allt annað heimkominn en verðmiðinn í búðinni gaf til kynna. Þvílík hægindi.

Þess utan felur töfralausn Íslands í sér hæstu vexti álfunnar, dýrustu tryggingarnar, hæsta matarverðið, hæsta verðið á víni og bjór – og hvergi er skattbyrði meiri á almenning nema ef vera kynni í Svíþjóð.

Og guð forði landsmönnum frá því að búa við örorku eða að eldast, því þá er skattheimtan enn þá ómannúðlegri. En það er væntanlega vegna þess að stjórnvöld hafa komið auga á dýpstu vasana í þeim hópum. Og þeir eru einmitt tæmdir, helst oftast en einu sinni, til að hlífa ríkasta parti þjóðarinnar við íþyngjandi gjöldum.

Töfralausn Íslands er að vera utan Evrópusambandsins, þótt fyrir liggja að evrópski efnahagssamningurinn sé langsamlega veigamesti áfangi þjóðarinnar á leið til réttarbóta og ríkari afkomu.

Töfralausn Íslands er einmitt að vera utan þess sem helst og best hefur hjálpað þjóðinni á síðustu þremur áratugum. ■

”

Almennungur tekur lán án þess að hafa hugmynd um hvað það kostar hann. Það er einmitt töfralausn Íslands.

## Gunnar



## Mín skoðun

# Skattalækkandi vélmenni



Sif Sigmarsdóttir

Ég heilsa ykkur, kærur lesendur, af sökkvandi skipi. Skipið er breskt efnahagslíf en gatið á skrokknum braut skipstjórninn sjálfur.

Liz Truss er nýtekin við sem forsætisráðherra hér í Bretlandi. Væntingar til æðsta ráðamanns hafa sjaldan verið jafnlitlar. Í kjölfar kjörs Truss sögðust aðeins 22 prósent Breta ánægð með hinn nýja leiðtoga. En þrátt fyrir litlar væntingar tókst Truss að valda stórbrotnum vonbrigðum.

Liz Truss aðhyllist frjálshyggju eins og bókstafstrúarmaður aðhyllist kristni. Frægt er þegar fyrirmynd Truss, Margrét Thatcher, barði í borð bók eftir frjálshyggjuhagfræðinginn F.A. Hayek með orðunum: „Þetta er það sem við trúum á.“ Við kjör Truss lýsti samflokksmaður henni sem „frelsiselskandi, frjáls-markaðs-verjandi, skattalækkandi vélmenni á sjálfstýringu sem hefði verið forritað til að stefna í aðeins eina átt og gæti ekki skipt um stefnu (eða skoðun) sama hvað væri í veginum.“

En þrátt fyrir að Truss sé þekkt fyrir ósveigjanleika stóðu vonir til að þegar á hölmunn kæmi tæki hún tillit til aðstæðna. „Stjórnartíð Liz Truss verður ekkert stórslys, aðeins glundroði,“ fullyrta pistlahöfundur íhaldsblaðsins The Times. Annar sagði Truss hljóta að sjá tækifærin í kredduleysi líkt og fjöldi forvera hennar úr sama flokki, þeirra á meðal Salisbury lávarður sem varð þrisvar forsætisráðherra og sagði „engan algildan sannleik eða lögmál í stjórnmálum.“

Umræddir pistlahöfundar éta nú hatt sinn.

### Brauðmolar í gúmmiverksmiðju

Truss er vorkunn. Draumur hennar um forsætisráðherraembættið réttist á tímum krísu. Ríkið er skuldum vafið vegna Covid. Stríðið í Úkraínu veldur háu orkuverði svo að almennungur hefur ekki efni á að kynda heimili sín. Verðbólga rýrir kaupmátt fólks sem sumt þarf að neita sér um nauðsynjar.

Truss beið mikið verk. Verkið tekst hún

á við á þann eina veg sem frelsiselskandi, skattalækkandi vélmenni á sjálfstýringu er fært.

Matarbankar anna ekki eftirspurn: Liz hyggst leggja niður auðlegðarskatt. Verðbólga hefur ekki verið hærri í Bretlandi í fjörutíu ár og seðlabankinn hækkar stýrivexti í von um að draga úr neyslu: Liz hyggst lækka almennan tekjuskatt til að auka neyslu. Heilbrigðiskerfið er fjársvelt: Liz hyggst lækka almannatryggingagjaldið.

Vika er frá því að ríkisstjórn Liz Truss kynnti efnahagsaðgerðir sínar. Síðan þá hefur gengi pundisins hrundið og skuldabréfmarkaðurinn farið á hliðina. Það hriktir í stóðum lífeyrissjóða. Seðlabankinn greip til neyðaraðgerða og hótar enn frekari vaxtahækkunum. Almennungur sér fram á að geta ekki borgað af húsnæðislánum. Alþjóðagjaldeyrissjóðurinn segir Bretland ógna hagkerfi heimsins.

En Liz Truss situr við sinn keip. Eftir vikulanga þögn mætti hún loks í útvarpsviðtal og sagðist ekki ætla að bakka með neitt því hún „trýði á að þetta væri það besta fyrir landið.“

Breskur almennungur er staddur á sökkvandi farþegaferju. Liz Truss sendir björgunarbát að lystisnekkju sem liggur við höfn í Mónakó. Því hún trúir að ef eiganda hennar farnist vel muni brauðmolar falla af gnægta-borði hans sem kunni einn góðan veurdag að enda sem fjárfesting í gúmmiverksmiðju þar sem framleiddir eru björgunarkútar.

Munið þið eftir guttunum sem gengu um vatnsgreiddir í jakkafötum á menntaskólaárunum með heildarútgáfu Milton Friedman í skjalatöskunni og Ayn Rand á náttborðinu, svo fallega öruggir í þeirri vissu að sama hvers væri spurt væri svarið alltaf frelsi, skattalækkun eða afnám hafta? Ég hef stundum velt fyrir mér hvað gerðist ef Heimdellingum yrðu afhentir stjórnaútaumar heils lands. Nú vitum við svarið: Þetta. Nákvæmlega þetta. ■

1. október

Laugardalshöll  
laugardagur 1. október  
kl. 13.00 - 18.00

VÍSINDAVAKA  
VÍSINDIN LIFNA VIÐ!

Í DAG!  
ÖLL VELKOMIN!

Visindavaka

European Researchers' Night

rannís



GUFUNESID

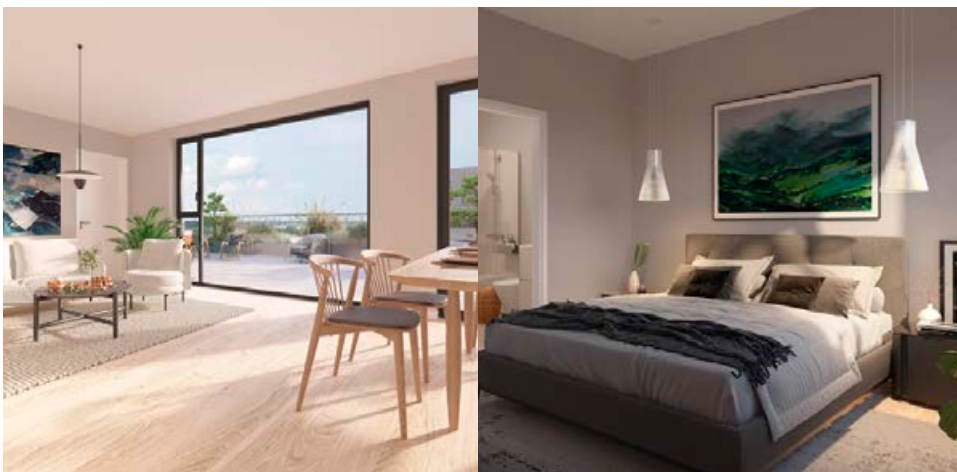
Jöfursbás 7

Nýjar íbúðir  
komnar í sölu

Opið hús sunnudaginn 2. október

## Vilt þú búa í náttúruparadís?

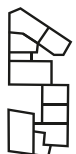
Við Eiðsvík í Gufunesi er að rísa spennandi íbúðabyggð í gömlu iðnaðarhverfi sem nú hýsir kvikmyndaver og fyrirtæki í skapandi greinum. Landslagið er einstakt; vogskornir klettur, strendur með svörtum og gylltum sandi með útsýni yfir Geldinganes, Viðey, Esju og miðborgina.



## Opið hús sunnudaginn 2. október kl. 14–16

Vel hannaðar og fjölbreyttar íbúðir við Jöfursbás 7, með stórbrotnu útsýni til sjávar og fjalla. Íbúðirnar eru 51–138m<sup>2</sup> og verða þær fyrstu afhentar í febrúar 2023.

Fyrir allar nánari upplýsingar skannaðu QR kóðann hér til hliðar eða farðu beint inn á vefsíðuna [gufunesid.is](https://gufunesid.is)



SPILDA

Fasteignapróunarfélagið Spilda stýrir uppbyggingu á nýjum íbúðum í Gufunesi.

**DOMUSNOVA**  
Fasteignasala

Sími 527 1717 – [domusnova@domusnova.is](mailto:domusnova@domusnova.is) – [domusnova.is](https://domusnova.is)

Fáðu allar upplýsingar á [gufunesid.is](https://gufunesid.is)



Baráttan um Norður-Lundúnir fer fram í dag.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Nágrannaslagir af bestu gerð í beinni

hordur@frettabladid.is

**FÓTBOLTI** Enska úrvalsdeildin fer aftur af stað í dag eftir nokkurt hlé en búast má við miklum látum um helgina þegar tveir stórleikir fara fram. Allt byrjar þetta með hveli í hádeginu í dag þegar grannaslagurinn í Norður-Lundúnum fer fram. Tottenham heimsækir þá Arsenal en bæði félög hafa farið af stað með miklum ágætum í deildinni. Arsenal situr á toppi deildarinnar með 18 stig en Tottenham er aðeins einu stigi á eftir og getur krækt í toppsætið, um stund hið minnsta.

Arsenal varð fyrir nokkru áfalli í aðdraganda leiksins en Emile Smith Rowe, miðjumaður liðsins, þurfti að fara í aðgerð vegna meiðsla og verður frá í tvo mánuði. Dejan Kulusevski, leikmaður Tottenham, er einnig að glíma við meiðsli og er tæpur fyrir leikinn mikilvæga.

Á sunnudag fer fram annar grannaslagur þegar Manchester-liðin mætast í orustu á Ethiad-vellinum þar í borg. Manchester United heimsækir þá Manchester City. Flestir búast við sigri þeirra bláu en spilamennska Manchester United hefur verið betri undanfarið eftir erfiðra byrjun. City er í öðru sæti deildarinnar með 17 stig en United er með 12 stig eftir fjóra sigra í röð, liðið á leik til góða á efstu lið deildarinnar. Erling Haaland, framherji City, hefur farið frábærlega af stað í deildinni og hefur skorað 11

### Leikir helgarinnar:

#### Laugardagur:

- 11.30 Arsenal - Tottenham
- 14.00 Bournemouth - Brentford
- 14.00 Crystal Palace - Chelsea
- 14.00 Fulham - Newcastle
- 14.00 Liverpool - Brighton
- 14.00 Southampton - Everton
- 16.30 West Ham - Wolves

#### Sunnudagur:

- 13.00 Manchester City - Manchester United
- 15.30 Leeds United - Aston Villa

#### Mánudagur:

- 19.00 Leicester City - Nottingham Forest

deildarmörk í sjö deildarleikjum og það gæti reynst United erfiður leikur að stöðva hann.

Liverpool sem hefur verið í hópi bestu liða Evrópu undanfarin ár hefur hikað í upphafi tímabils. Liðið tekur á móti Brighton um helgina sem leikur í fyrsta sinn undir stjórn Roberto De Zerbi. Nýi þjálfari Brighton er þekktur fyrir að spila mjög áhættusaman fótbolta og það gæti hentað Mohamed Salah og liðsfélögum hans vel á Anfield. ■

Erling Braut Haaland spilar sinn fyrsta grannaslag í Manchester



Mick Schumacher og Daniel Ricciardo vilja bæði halda sæti sínu í Formúlu 1 en tekst þeim að landa áframhaldandi sæti í mótariðinni fyrir næsta tímabil? FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

# Berjast fyrir áframhaldandi þátttöku sinni í Formúlu 1

Eftirspurnin eftir öikumanssæti í Formúlu 1 er meiri en framboðið. Nýir öikumenn vilja komast að á meðan aðrir berjast um að halda sæti sínu.

aron@frettabladid.is

**FORMÚLA 1** Nú þegar aðeins sex keppnishelgar eru eftir af yfirstandandi tímabili í Formúlu 1 virðast úrlitin ráðin. Max Verstappen er með níu fingur á heimsmeistaratitlinum og þá er Red Bull Racing með þægilegt forskot á andstæðinga sína. Að sama skapi virðist rásröðin fyrir næsta tímabil að mestu ljós en getgátur eru uppi um framtíð tveggja öikumanna.

Daniel Ricciardo, hinn reynslumikli ökumaður McLaren, fær ekki áframhaldandi sæti hjá liðinu á næsta tímabili eftir að tilkynnt var um komu Oscar Piastrí.

Þá er orðrómur á kreiki um að Mick Schumacher, sonur Formúlu 1 godsagnarinnar Michael Schumacher fái ekki áframhaldandi sæti hjá bandaríska liðinu Haas.

Þegar kemur að lausum öikumanssætum fyrir næsta tímabil hafa flestöll liðin fyllt sín sæti. Alpine og Williams eru hins vegar opinberlega með laust sæti fyrir næsta



**Raunhæfur möguleiki er á að þessir öikumenn verði áfram í Formúlu 1 á næsta ári en síðustu sex keppnishelgarnar munu skera úr um það.**

tímabil og þá þykir nokkuð líklegt að sæti losni hjá Haas og Alpha Tauri með hreyfingu núverandi öikumanna liðanna.

Daniel Ricciardo, Ástralinn síbrosandi sem hefur verið hluti af Formúlu 1 síðan árið 2011, er ekki reiðubúinn til þess að yfirgefa mótariðina. Hann segist reiðubúinn að taka sæti varaökumanss ef ekkert aðalsæti býðst.

Maðurinn með sögufræga nafnið, Mick Schumacher, stendur á krossgötum. Forráðamenn Haas virðast vera að missa trúna á þjóðverjanum

unga og þá virðist samband Schumacher við öikumannaakademíu Ferrari vera að renna sitt skeið, hann verður því frjáls ferða sinna með öllu í fyrsta skipti á öikumanssferli sínum.

Raunhæfur möguleiki er á að þessir öikumenn verði áfram í Formúlu 1 á næsta ári en síðustu sex keppnishelgar tímabilsins munu skera úr um það. Árangur í keppnum skiptir miklu máli í Formúlu 1, Ricciardo og Schumacher hefur ekki tekist að skila af sér stöðugum frammistöðum og það er þess vegna sem lið eru ekki að stökkva á þá um leið og færi gefst.

Verkefnið gerist ekki erfiðara fyrir þessa tvo öikumenn en núna á sunnudaginn þegar keppt verður á erfiðri götubraut við afar erfiðar aðstæður í Singapur. Spáð er rigningu sem gerir verkefnið erfiðara fyrir öikumenn en við venjulegar aðstæður eru öikumenn að missa á bilinu þrjú til fjögur kíló við að keyra heila keppni í Singapur.

Formúla 1 er mótarið sem er mjög fljót að verðlauna fyrir góðan árangur en ef þér skrikar fótur, gerir mistök, er hún einnig fljót að refsa. Hvort verður það fyrir þessa tvo öikumenn? Næstu mánuðir munu leiða það í ljós. ■

## Utan vallar

# Vantraust Vöndu til Arnars Þórs



Höður Snævar Jónsson hordur @frettabladid.is

Ekki er hægt að túlka tíðindi vikunnar frá Knattspyrnusambandi Íslands öðruvísi en vantraust til Arnars Þórs Víðarssonar. Á mánudag greindi sparkspekingurinn Mikael Nikulássson frá því að Vanda Sigurgeirsdóttir, formaður KSÍ, hefði ætlað að ráða Heimi Hallgrímsson til starfa í sumar.

Um leið og það kom fram sendi Fréttablaðið fyrirspurn á Vöndu, fyrstu viðbrögð sambandsins bentu til þess að þessar sögur væru á rökum reistar. Svárið kom svo tveimur sólarhringum seinna þar sem Vanda staðfestir að hafa fundað með Heimi.

Arnar Þór hafði ekki hugmynd um þá staðreynd að það hefði staðið tæpt að hann yrði rekinn úr starfi. Arnar fékk aðeins veður af því degi eftir sinn besta leik í starfi. Övíst er hvaða áhrif það hefur á Arnar í starfi að vita að formaður sambandsins

ihugaði það mjög alvarlega að reka hann úr vinnunni í sumar.

Arnar hefur auðvitað ekki verið vinsæll í starfi en síðustu leikir hafa bent til þess að hann sé á réttri leið. Það er í tísku í dag að vera illa við Arnar en hafa skal í huga öll þau verkefni sem hann hefur fengið í hendurnar og nánast verið látinn tækla einn.

Formenn sambandsins í þjálfaratíð Arnars hafa verið fljótir að hlaupa í felur í öllum þeim erfiðum málum sem sambandið hefur tekist á við. Nú síðast þegar Arnar valdi síðasta landsliðshóp.

Íslendingar hefðu margir hverjir viljað fá Heimi aftur til starfa en það er óþægilegt fyrir einstakling sem er í vinnu að frétta af því í gegnum fjölmiðla að yfirmaður þinn ihugaði að reka þig úr starfi. Málið er óheppilegt og gæti haft áhrif til framtíðar. ■



**Formenn sambandsins í þjálfaratíð Arnars hafa verið fljótir að hlaupa í felur í erfiðum málum.**

# LÍFIÐ ER AÐ ALA UPP BÖRN OG KANNSKI BARNABÖRN

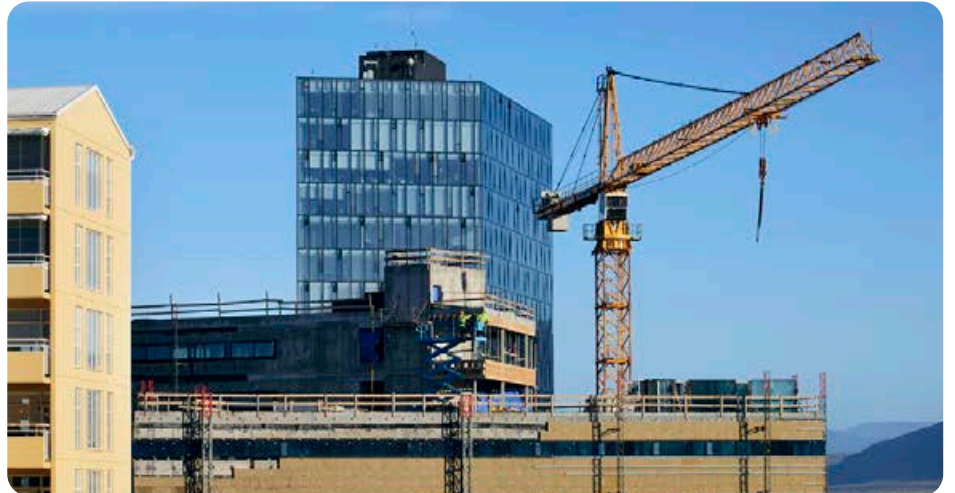
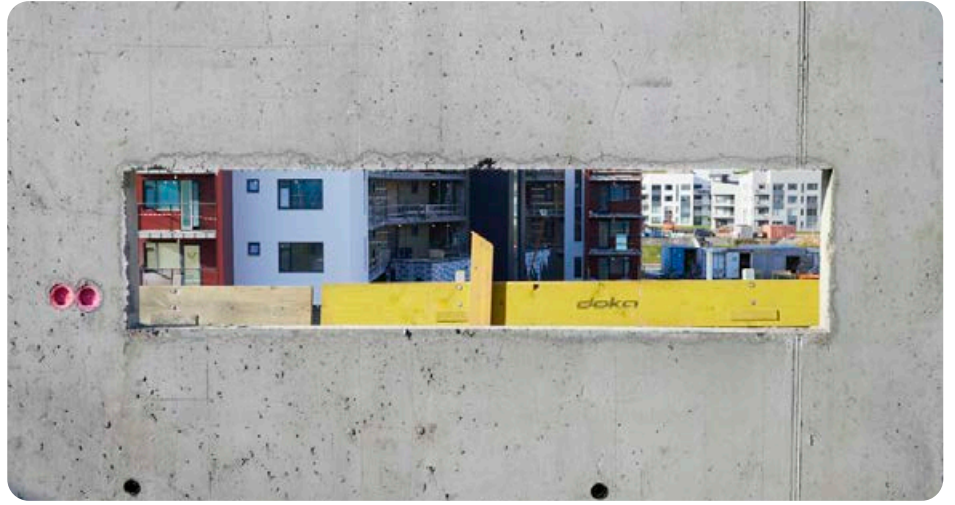
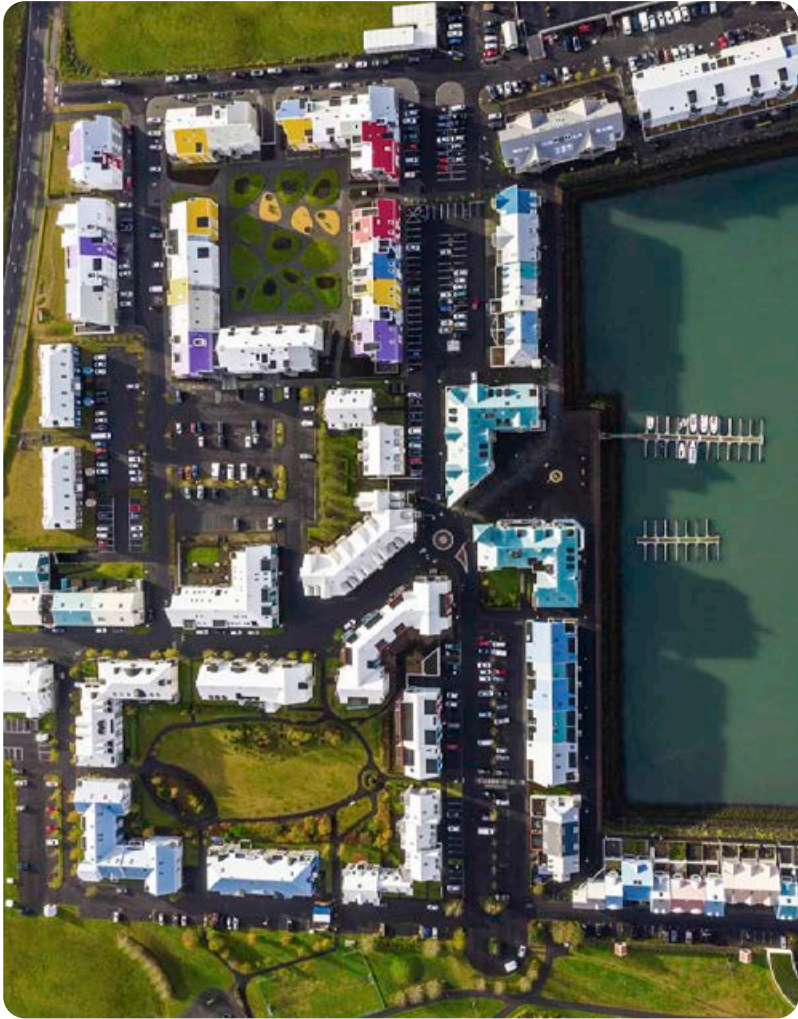
**SÝNUM LIT**

KAUPUM BLEIKU SLAUFUNA

á [bleikaslaufan.is](http://bleikaslaufan.is) og á sölustöðum um allt land 1. – 20. október



Krabbameinsfélagið



# Íbúðamarkaður á krossgötum

Háteigur á Grand Hótel Reykjavík mánudaginn 3. október kl. 14–16

**Samtök iðnaðarins og Húsnæðis- og mannvirkjastofnun boða til fundar um stöðuna á húsnæðismarkaðinum.** Á fundinum verður kynnt ný talning á íbúðum í byggingu á landinu öllu auk þess sem horft verður til framtíðar nú þegar skrifað hefur verið undir samkomulag ríkis og sveitarfélaga um uppbyggingu 35.000 nýrra íbúða á næstu 10 árum.



**Árni Sigurjónsson**  
formaður SI



**Elmar Þór Erlendsson**  
teymisstjóri hjá HMS



**Friðrik Ágúst Ólafsson**  
viðskiptastjóri hjá SI



**Þóra Margrét Þorgeirsdóttir**  
teymisstjóri hjá HMS

## Umræður



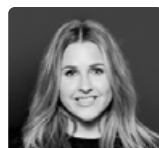
**Sigurður Ingi Jóhannsson**  
innviðaráðherra



**Sigurður Hannesson**  
framkvæmdastjóri SI, stýrir umræðum



**Einar Þorsteinsson**  
formaður borgarráðs Reykjavíkur



**Nanna Kristín Tryggvadóttir**  
framkvæmdastjóri byggingarfélagins Hyrna



**Ásdís Kristjánsdóttir**  
bæjarstjóri Kópavogs



**Fundarstjóri:**  
**Björg Ásta Þórðardóttir**  
sviðsstjóri mannvirkjasviðs SI

Skráning á [si.is](http://si.is)



# Samferða en fóru samt alltaf á mis



Hörður Snævar Jónsson  
hordur  
@frettabladid.is

Bikarúrslitaleikur karla fer fram á Laugardalsvelli í dag, Íslands- og bikarmeistarar Víkings taka þá á móti FH sem situr í fallsæti Bestu-deildarinnar. Þjálfarar liðanna, Arnar Bergmann Gunnlaugsson hjá Víkingi og Eiður Smári Guðjohnsen hjá FH, mæta þar til leiks.

**FÓTBOLTI** Arnar er fimm árum eldri en Eiður en þrátt fyrir það hafa snertifletir þeirra í kringum fótboltann verið margir.

Eiður Smári gekk í raðir Bolton árið 1998 en þá var Arnar Gunnlaugsson leikmaður liðsins, báðir blómstruðu þeir hjá félaginu og fengu félagaskipti í stærri félög. Arnar gekk í raðir Leicester City árið 1999. Meisli komu þó í veg fyrir að þeir spiluðu mikið saman þar.

Ári síðar var komið að Eiði Smára að yfirgefa Bolton og gekk hann í raðir Chelsea. Þrátt fyrir að hafa spilað fótbolta á meðal þeirra bestu á sama tíma í nokkur ár, spiluðu þeir félagar aðeins einn landsleik saman. Ísland tapaði þá 3-0 gegn Finnlandi á útivelli, leikurinn fór fram í apríl árið 2003. Arnar kom inn sem varamaður þegar átján mínútur voru eftir af leiknum, en Eiður lék allan leikinn.

Eftir að knattspyrnuferlinum lauk hafa þeir svo báðir snúið sér að þjálfun, Arnar hefur skipað sér í hóp bestu þjálfara Íslands. Eiður Smári er að stýra FH í annað sinn en að auki hefur hann þjálfað landslið Íslands. Eiður hefur litla reynslu í samanburði við Arnar. Refskák þeirra á Laugardalsvelli í dag gæti orðið áhugaverð rimma. ■

## Eiður Smári Guðjohnsen

**55**

deildar-  
leikir fyrir  
Bolton

**17**

deildar-  
leikir fyrir  
Val

**6**

deildar-  
leikir fyrir  
KR

**88**

A-lands-  
leikir fyrir  
Ísland

**26**

mörk fyrir  
Ísland

**11**

titlar sem  
leikmaður

**0**

titlar sem  
þjálfari

## Arnar Gunnlaugsson

**42**

deildar-  
leikir fyrir  
Bolton

**4**

deildar-  
leikir fyrir  
Val

**34**

deildar-  
leikir fyrir  
KR

**32**

A-lands-  
leikir fyrir  
Ísland

**3**

mörk fyrir  
Ísland

**3**

titlar sem  
þjálfari

**6**

titlar sem  
leikmaður



# Tópas

ÍSLENSK FJALLAGRÖS

**XYLITOL**  
SYKURLAUS

Sígild íslensk fjallagrös sem hafa nært og heilað landann í gegnum aldirnar.

Tópas er traustur ferðafélagi, hvert sem leið þín liggur.

Ferskur andvari í erli dagsins.



**NS**  
NÓI SÍRÍUS

# SÓFAVEISLA TAXFREE AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM SÓFUM, SÓFABORÐUM, PÚÐUM, TEPPUM OG MOTTUM



## KORNUM

Tungusófi, hægri eða vinstri tunga.  
Drapplitað áklæði. 303 x 157 x 64 cm.  
**282.267 kr.** ~~349.990 kr.~~



## CHARLIETOWN

3ja sæta sófi í dökkgráu sléttflaueli.  
219x88x78 cm. **137.097 kr.** ~~169.990 kr.~~



## DC 3600

3ja sæta sófi í svörtu split leðri.  
202x80x80 cm. **241.942 kr.** ~~299.990 kr.~~



## SIXTY

3ja sæta sófi í Mercury leðri.  
225x95x94 cm. **483.892 kr.** ~~599.990 kr.~~



## FRIDAY

Tungusófi í gráu Bari áklæði. Hægri eða vinstri tunga.  
256x175x91 cm. **177.422 kr.** ~~219.990 kr.~~



## FRANCIS DUSK

Tungusófi í dökkgráu sléttflauels áklæði.  
Hægri eða vinstri tunga. 371x177x80 cm.  
**524.217 kr.** ~~649.990 kr.~~



## HIGH END

2ja sæta sófi. Gult áklæði.  
230x64x80 cm. **306.462 kr.** ~~379.990 kr.~~



## PINTO

U-sófi í Kentucky koniákslituðu bonded leðuráklæði.  
Hægri eða vinstri tunga. 349x206x85 cm.  
**338.722 kr.** ~~419.990 kr.~~



## SALTO

Hornsófi. Hægra eða vinstra horn.  
275x216x85 cm. **298.397 kr.** ~~369.990 kr.~~



## MAX

Hornsófi. Hægra eða vinstra horn.  
286x200x87 cm. **153.227 kr.** ~~189.990 kr.~~

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

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

Ísafjörður  
Skeiði 1

www.husgagnahollin.is  
558 1100

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



Taxfree  
af öllum  
sófa-  
borðum

### ATALAYA

Sófaborð með blaðahirslu.  
115x58x45 cm. **56.447 kr.** ~~69.990 kr.~~

### AMBLE

Sófaborð. Svört melamín marmaraplata.  
Ø77x44 cm. **24.187 kr.** ~~29.990 kr.~~

### DUNCAN

Sófaborð. Ø80x45 cm.  
**32.252 kr.** ~~39.990 kr.~~

### KARE LASER GOLD

Sófaborð. 120x60 cm.  
**112.902 kr.** ~~139.990 kr.~~

### RÓ

Gólfmotta. Ø140 cm.  
**16.122 kr.** ~~19.990 kr.~~

### NIRMAL

Gólfmotta. 160x240 cm.  
**24.114 kr.** ~~29.900 kr.~~

### SIXTY

Stóll. Koniakslitað leður.  
100x95x94 cm.  
**250.007 kr.** ~~309.990 kr.~~

### PINTO

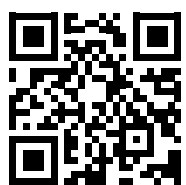
Stóll. Koniakslitaður eða Stone.  
105x97x85 cm.  
**112.902 kr.** ~~139.990 kr.~~

Taxfree  
af öllum  
mottum

Taxfree  
af öllum  
púðum og  
teppum

### RIVERDALE LILLIAN

Púði, ýmsir litir. 50x50 cm.  
**10.476 kr.** ~~12.990 kr.~~



SKANNAÐU QR KÓÐANN TIL  
AÐ SKOÐA NÝJA BÆKLINGINN

\* Taxfree tilboðið gildir af öllum sófum, sófaborðum, mottum, púðum og teppum nema sérpöntunum og jafngildir 19,35% afslætti. Að sjálfsgöðu fær ríkissjóður virðisaukaskatt af söluverði. Afslátturinn er alfarið á kostnað Húsgagnahallarinnar. Tilboð gildir ekki af sérpöntunum.

HÚSGAGNA  
HÖLLIN



BJORK@FRETABLADID.IS

## Annað tækifæri

„Hún fékk annað tækifæri og vissi sem var að það byðist aðeins einu sinni – og hún nýtti það.“

Þessar sögur enda oftast ekki vel,“ segir Ásdís Laxdal Jóhannesdóttir þar sem við hittumst í Mánabergi, heimili fyrir börn og fjölskyldur á vegum Barnaverndar. Heimilið þekkir Ásdís vel enda hafa börn hennar verið vistuð þar með tveggja áratuga millibili en þær sögur fóru ekki á sama veg. Ásdís kynntist fíkninni á fermingaráldri og var í nokkur ár á götunni þar sem henni var meira að segja úthýst úr húsnæði fyrir heimilislausu sprautufíkla. Eftir að hafa verið edru í fimm ár og eignast litla syni missti Ásdís fótanna einn fimmtudagseftirmiðdag þegar álagið varð henni um megn og hún kunni ekki önnur ráð en að leita í flöskuna. Aftur voru börnin hennar vistuð í Mánabergi en Ásdís var boðið að dvelja þar með þeim og þiggja leiðbeiningar sérfræðinga í foreldrafærni og tengslamyndun. Hún fékk annað tækifæri og vissi sem var að það byðist aðeins einu sinni – og hún nýtti það. ■

## Við mælum með

### Suðupunktur í Bió Paradís

Kvikmyndin Boiling Point úr smíðju leikstjórans Philip Barantini er sannkallað meistaraverk. Myndin er öll unnin í einni samfelldri töku og gerist inni á veitingastað á einu kvöldi. Líf yfirkokksins er að liðast í sundur á sama tíma og spennan nær suðupunkti meðal starfsfólks og gesta. Ekki mæta svöng á þessa mynd!



### Tarot bókin

Í glæsilegri og eigulegri óskju má nú fá á einum stað tarotspil og bók sem hentar bæði byrjendum og lengra komnum. Merking spilanna er útskýrð á einfaldan hátt auk þess sem kenndar eru ýmsar lagnir spilanna og hvernig lesa á úr þeim. Tarot-lestur er bráðskemmtileg dægradvöl og frábær samkvæmisleikur, ekki skemmir fyrir að askjan er prýðilegasta stofustáss. ■



Stilla úr kvikmyndinni Ævintýri Múmínabba sem sýnd er í hellabíó í RIFF í Raufarhólshelli í dag klukkan 16.30.

MYND/ADSEND

## Múmínálfar hitta börn og fjölskyldur í Raufarhólshelli

Finnska kvikmyndagerðarkonan Ira Carpelan er stödd hér á landi vegna Alþjóðlegrar kvikmyndahátíðar í Reykjavík, RIFF. Kvikmynd úr smíðju Carpelan, Eyjan hans Múmínabba, er sýnd á sérstakri fjölskyldusýningu með íslensku tali í Raufarhólshelli í dag.

ninarichter@frettabladid.is

Erna Kaaber, kynningarfulltrúi háttíðarinnar, lýsir verkum Carpelan sem ótrúlega fallegum og vel gerðum myndum um ævintýraheim Tove Jansson. Þetta er önnur Múmín-myndin frá Carpelan sem einnig leikstýrði kvikmyndinni Vetrarævintýri í Múmíndal frá árinu 2017 sem hlaut ljómandi finar viðtökur gagnrýnenda.

„Þær færa okkur kyrrð og íhygli sem er svo nauðsynlegt í hröðu umhverfi nútímans,“ segir Erna. „Mínir strákar, þriggja og fimm ára gamlir, elska sögurnar um Múmíndalinn og íbúa hans. Að sýna þeim þær róar þá frekar en að æsa þá upp, svo að ég er mjög líkleg til að velja þessar sögur þegar þeir vilja sjá barnaefni,“ segir hún glettin.

Erna segist sjálf njóta þess að horfa á myndirnar með börnunum. „Ég er ekki eins spennit fyrir sumu öðru efni sem þeir hafa áhuga á. Ég er til dæmis ekki mikill aðdáandi Hvolpasveitarinnar,“ segir hún og hlær.

Að sögn Ernu hafa sögurnar um Múmínálfana fylgt henni alla tíð. „Ég hef elskað þessar sögur síðan ég var barn og þó að Snabbi sé einstaklega vel skrifaður karakter hef ég alltaf verið veikust fyrir Hemúlnum



Erna Kaaber er kynningarstjóri RIFF í ár og mikill Múmín-aðdáandi.

MYND/ADSEND

„

Ég hef elskað þessar sögur síðan ég var barn og þó að Snabbi sé einstaklega vel skrifaður karakter hef ég alltaf verið veikust fyrir Hemúlnum og hans hamfaraspám.

og hans hamfaraspám. Það er eitt hvað við heimspeking sem hirst undir brú og horfist í augu við eigin tortímingu og þar með heimsins – sem er dásamlega dillandi,“ segir kynningarstjórinn.

Erna bætir við að auðvitað elski hún Miu litlu, sem hún lýsir sem dásamlegu hörkutóli, afundinni og úrræðagóðri sem komi alltaf með dásamlegt tvist í söguþráðinn. „Þetta karakteragallerí er bara allt svo skemmtilega hugsað,“ segir

hún. „Meira að segja Fillifjonkan er geggjúð með barnahópin sinn í strollu!“

Sýningin í Raufarhólshelli er klukkan 16.30 og nánari upplýsingar um miðakaup má nálgast á heimasíðu kvikmyndahátíðarinnar, riff.is. Sýningin er meðal árlegra sérsýninga RIFF sem haldnar eru á óvenjulegum stöðum og gefa áhorfendum tækifæri til að njóta kvikmyndamenningar í aðstæðum sem þykja magna áhrif myndanna sem um ræðir.

„Á þessum dagskrárlið er lögð áhersla á að para saman viðeigandi kvikmyndir og umhverfi,“ segir Erna.

Hún bætir við að sérsýningarnar seljist hratt upp sökum takmarkaðs sætaframboðs. Þetta árið sé sérstætt jarðfræðilegt umhverfi Íslands nýtt til hins ítrasta. Meðal annarra sérsýninga RIFF þetta árið er sýning á heimildarmyndinni Into the Ice eftir Lars Ostfeld, sem fjallar um bráðnun jökla og hamfarahlýnun. Sýningin er þann 4. október í íshellinum í Langjökli. ■

## Í vikulokin

# Óvíst hvort við getum reitt okkur á NATO og Bandaríkin



Ólafur Arnarson

Evrópusambandið er ekki skilgreint sem varnarbandalag. Engu að síður er í Lissabon-sáttmálanum, grundvallarsáttmála samstarfs ESB-riks, klausa sem kveður á um að öllum ríkjum ESB beri skylda til að koma til aðstoðar verði eitt þeirra fyrir vopnaðri árás.

Eftir hryðjuverkaárásirnar í París haustið 2015 var þessi klausa, 42. grein Lissabon-sáttmáls, virkjuð.

42. greinin er sambærileg við 5. grein NATO-sáttmáls, sem kveður á um að árás á eitt NATO-ríki sé árás á þau öll.

Andstæðingar ESB-aðildar Íslands hafa reynt að eyða þeirri umræðu að hyggilegt sé fyrir Ísland að ganga í ESB vegna varnarsmuna. Rök þeirra eru að með aðild að NATO séu varnarsmuna Íslands tryggðir – aðild að ESB bæti þar engu við.

Þessi rök andstæðinga ESB-aðildar Íslands halda ekki vatni.

Donald Trump, fyrrverandi forseti Bandaríkjanna, var hársbreidd frá því að draga Bandaríkin út úr NATO. Ólíklegt er að Trump verði aftur forseti, þó að það gæti gerst. Hins vegar er mjög líklegt að einhver

skodanabróðir hans verði kjörinn í Hvíta húsið á næstu árum.

Einangrunarhyggja og fráhræfing frá völdurkenndum gildum frjálsræðis og mannréttinda sem eru hornsteinn lýðræðis eiga mjög upp á pallborðið í Bandaríkjunum og virðast frekar færast í aukana en hitt.

Íslenskum stjórnvöldum ber skylda til að tryggja varnir landsins í bráð og lengd. Reynsla nýliðinna ára sýnir, svo ekki verður um villst, að á sama tíma og hættan á alvarlegum ófriði í okkar heimsálfu hefur margfaldast er raunveruleg hætta á að

„

Þessi rök andstæðinga ESB-aðildar Íslands halda ekki vatni.

Bandaríkin dragi sig út úr því vestræna varnarsamstarfi sem staðið hefur frá 1949.

Hver er þá staða Íslands? Aðildarríki ESB skynja þessa hættu. Óvarlegt er að reida sig á hernaðarmátt Bandaríkjanna gegn ógn úr austri. Öll ríki sambandsins hafa ákveðið að stórauka útgjöld til varnarmála.

Íslenskum stjórnvöldum ber að byggja stefnu landsins í varnarmálum á raunverulegum aðstæðum í heiminum en ekki fortíðarþrá og gamalli heimsmynd. ■



# Til hamingju með aukioð öryggi

Slysavarnafélagið Landsbjörg hefur ráðist í endurnýjun allra 13 björgunarskipa samtakanna. Með tilkomu nýju skipanna batnar aðbúnaður til muna og viðbragðstími styttest um allt að helming.

Í fyrsta fasa verkefnisins verða smíðuð 3 skip sem hvert um sig kostar 285 milljónir króna. Sjóvá leggur 142,5 milljónir til þessa fyrsta verkþáttar.

Það er okkur mikil ánægja að styðja við verkefnið sem tryggir stóraukið öryggi, bæði á sjó og landi.

**SJÓVÁ**



Fyrsta björgunarskipið er komið til landsins og mun hljóta nafnið Þór. Formleg sjósetning fer fram í Vestmannaeyjum í dag en tvö skip eru væntanleg á næstu mánuðum.



Ásdís bjó í Mánabergi í fjóra mánuði ásamt ungum sonum sínum tveimur. Hún segist þakklát fyrir að hafa fengið annað tækifæri í móðurhlutverkinu og á Mánabergi hafi hún fengið verkfærin til að takast á við sjálfa sig og uppeldið. Hún segist meðvituð um sjálfsvinnuna sem hún þarf að sinna og óttast ekki annað fall.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Björk  
Eiðsdóttir  
bjork  
@frettabladid.is

## Ég vil bara það besta fyrir þá

Þroskasaga Ásdísar Laxdal Jóhannesdóttur er lituð fikn og sorgum en einnig er hún saga stórra samfélagsbreytinga, þegar kemur að stuðningi við afvegaleidda foreldra. Ásdís á fjögur börn sem með 20 ára millibili hafa öll verið vistuð á Mánabergi, úrræði Barnaverndar, en sögurnar eru ólíkar.

Ásdís varð snemma háð hörðum fikniefnum og fór í sína fyrstu meðferð aðeins 16 ára gömul. Hún segir ógreint ADHD alltaf hafa staðið sér fyrir þrífum auk þess sem meðvirkni og takmarkað innsæi inn í eigið tilfinningalíf hafi orðið til þess að hún fór úr einu fikni- og ofbeldissambandinu í annað, missti forræði yfir tveimur elstu börnum sínum og bjó á götunni í mörg ár, þar sem hún þráði ekkert heitar en að næsti skammtur yrði sá síðasti. Fyrir fimm árum varð vendipunktur í lífi Ásdísar og tilgangur lífsins varð skýr, leiðin hefur þó legið um djúpa dali, en með því að ná botninum og þiggja alla mögulega hjálp stendur hún í dag keik með litlu drengina sína – sem hún segir óhikað hafa bjargað lífi sínu.

**Þessar sögur enda oftast ekki vel** Við hittumst á Mánabergi, heimili fyrir börn og fjölskyldur á vegum Barnaverndar. Ásdís gengur inn um dyrnar í fyrsta sinn í níu mánuði, það er búið að loka máli fjölskyldunnar og þau komin með sitt eigið heimili. Það eru fagnaðarfundir þegar starfsfólk hittir Ásdísi, enda saga hennar sigursaga, eins og forstöðukona Mánabergs orðar það.

„Þessar sögur enda oftast ekki vel,“ segir Ásdís. „Ég hef alltaf viljað fela mig en mér finnst rosalega mikilvægt að vekja athygli á að þetta er hægt.“

Ásdís var komin í skadaminnkunarúræði fyrir nokkrum árum síðan. „Flestir minna neyslufélaga eru dánir og það var búið að afskrifa mig. Svo ég er þakklát fyrir þetta nýja upphaf.“

### Fyrsta meðferðin sextán ára

Ásdís fæddist á Ísafirði og bjó þar ásamt foreldrum til níu ára aldurs. „Það voru mikil viðbrigði að flytja í bæinn, en á Ísafirði höfðum við alltaf búið í sama húsinu og lífið var í ákveðinni rúttínu. Þegar við fluttum suður varð ákveðinn losaragangur og basl.“ Ásdís segir foreldra sína báða hafa barist við alkóhólisma og skilið þegar hún var 12 ára og ákveðið rötleysi hafi einkennt næstu ár.

„Ég byrjaði að drekka þegar pabbi var að fara í meðferð. Ég var ekki nema 14 ára og á tveimur árum var ég komin í mikið rugl og var fljót að fara í harðari efni.“

Ásdís fór í sína fyrstu meðferð aðeins 16 ára gömul. „Ég var búin að mála mig út í horn og foreldrar mínir búnir að loka á mig. Það var aðferðin sem var notuð á þeim tíma, að loka á fíkilinn.“

Ásdís segir það hafa verið gríðarlegt sjokk að fjölskyldan lokaði á hana. „Í framhaldi af meðferðinni fór ég í AA samtökin og reyndi að halda mér á beinu brautinni, en það upphófst ákveðið mynstur hjá mér, sem var að eiga edrú tíma, detta svo í það og svo framvegis. Á þessum árum eignaðist ég þó tvö börn, mann og heimili. Hann var náttúrulega fíkill sem ég kynntist í AA samtökunum og ég þekkti svo sem ekkert annað.“

### Styrktartónleikar fyrir Mánaberg

Þriðjudaginn 4. október munu tónlistarmennirnir og bræðurnir Jón Jónsson og Friðrik Dór halda tónleika í Sky Lagoon og mun allur ágóði renna til vistheimilis Barnaverndar Reykjavíkur.

Góðgerðarfélagið 1881, Sky Lagoon og Tix munu standa saman að söfnun fyrir vistheimili Mánabergs og önnur vistheimili sem heyra undir Barnavernd Reykjavíkur.

Tónleikarnir fara fram þann 4. október næstkomandi í Sky Lagoon og er miðaframboð takmarkað. Húsið verður opnað kl. 19.00 þar sem Dj Sóley tekur á móti gestum. Bræðurnir stíga á svið kl. 20.00 og ætla þeir að skapa ógleymanlega upplifun.

Allir aðilar gefa sína vinnu sem framlag til söfnunarinnar, en féð rennur óskert til Barnaverndar Reykjavíkur.

Miðasala er hafin á tix.is

### Missti börnin frá sér

Ásdís eignaðist tvö börn, stúlku og dreng, sem í dag eru 25 og 28 ára. „Ég missti þau frá mér í öllu þessu basli með að fóta mig í edrúmenskunni. Barnavernd skipti sér fljótlega af okkur enda var ég í harðri neyslu. Ég vissi sjálf að börn áttu ekki heima í kringum þessa neyslu en átti bara svo erfitt með að vera edrú sjálf, svo ég kom þeim ítrekað í pössun og hvarf. Fljótlega vorum við því komin hingað í Mánaberg í þetta úrræði.“

Ásdís kom því fyrst í Mánaberg með börnin sín tvö fyrir hartnær 25 árum síðan. Hún var þá nýkomin úr meðferð og bjó á áfangaheimili.

„Þá var þetta allt ódrúvísi. Þau voru vistuð hér, áttu sitt herbergi og ég átti að koma á morgnana, fyrir leikskólann og svo aftur eftir leikskóla og vera með þeim fram að háttatíma.“

Þetta gekk illa hjá Ásdísi, hún hafði fleiri skyldum að gegna á áfangaheimilinu sem var langt í burtu og samgöngur erfiðar.

„Þetta var bara dauðadæmt fyrir mig á þeim stað sem ég var þá stödd, ung og ógreind,“ segir Ásdís, sem í dag hefur fengið ADHD-greiningu. „Barnsfaðir minn sótti mikið í mig. Hann var í bullandi neyslu og á end-

anum féll ég og þá voru börnin mín sett í fóstur.“

### Klúðraði sénsinum

Ásdís náði sér aftur á strík þegar dóttirin var 10 ára og sonurinn 7 ára.

„Ég fór þá aftur vestur og náði finum árangri, fór í AA, tók spörin og varð fyrir andlegri vakningu. Eftir eitt ár edrú fékk ég börnin til mín aftur og hafði þau hjá mér í tvö ár og var virk í AA samtökunum. En eftir þrjú ár edrú féll ég aftur.“

Ásdís segist hafa ætlað sér of mikið, í dag viti hún að ADHD hafi þar haft mikil áhrif. „Ég hélt ég gæti gert allt eins og þeir sem eru „normal“,“ segir hún.

„Ég skráði mig í fimm fög við Menntaskólann á Ísafirði og var í fullri vinnu með tvö börn. Þetta varð of mikið. Þegar ég byrjaði að tala um líðan mín var það of seint. Boltinn var farinn að rúlla og ég náði ekki að stoppa hann og datt í það. Ári síðar voru þau farin frá mér endanlega. Ég fékk séns sem ég klúðraði.“

Yngra barnið fór vestur í fóstur og faðir eldra barnsins fékk forræði yfir því.

„Þá fannst mér barátta mín við neysluna vera töpuð. Mér fannst ég búin að reyna allt og þótt læknir hefði bent á að líklega væri ég með ADHD þá er enginn að fara að flýta sér að því að greina svona fíkil. Mér fannst ég hafa klúðrað öllu þegar ég missti þau.“

### Sjálfsmyndin hrúnin

Ásdís hafði flutt til Keflavíkur með börnin, hún kynntist þar manni og vildi flýja Ísafjörð eftir fallið, skömmin var of mikil. Þegar sambandinu við manninn lauk endaði Ásdís hreinlega á götunni.

„Sjálfsmynd mín var hrúnin, ég var búin að klúðra öllu og átti ekkert skilið að vera með börnin mín,“ segir Ásdís, en gatan varð heimili hennar næstu árin.

Ásdís gerði nokkrar tilraunir til að verða edrú.

„Yngri bróðir minn tók yngra barnið í fóstur og ég hafði þó >>



Flestir minna neyslufélaga eru dánir og það var búið að afskrifa mig. Svo ég er þakklát fyrir þetta nýja upphaf.



# Breytt heimsmynd breytt forgangsröðun

## Haustfundur Landsvirkjunar 4. október kl. 9 á Hilton Nordica

Á haustfundinum okkar fjöllum við um hvað er að gerast á erlendum orkumörkuðum og hver áhrifin séu hér. Um skýr markmið Íslands í loftslagsmálum, orkuskipti og rafeldsneyti, hvaðan við fáum meiri orku og hvernig Landsvirkjun þarf að forgangsráða í orkusölu næstu árin: til almennrar notkunar, innlendra orkuskipta, stafrænnar vegferðar, nýsköpunar, fjölnýtingar og stuðnings við vöxt og þróun núverandi viðskiptavina.

Samfélagið kallar á meiri græna og endurnýjanlega orku og orkufyrirtæki þjóðarinnar ætlar að svara því kalli.

### Ávarp

Guðlaugur Þór Þórðarson  
Umhverfis-, orku- og loftslagsráðherra

### Erindi

#### Erlendir orkumarkaðir og áhrifin hér

Tinna Traustadóttir  
framkvæmdastjóri Sölu og þjónustu

#### Drögum úr losun með grænni orku

Jóna Bjarnadóttir  
framkvæmdastjóri Samfélags og umhverfis

#### Orkuskipti þurfa rafeldsneyti

Ríkarður Ríkarðsson  
framkvæmdastjóri Viðskiptaþróunar  
og nýsköpunar

#### Virkjum til orkuskipta

Ásbjörg Kristinsdóttir  
framkvæmdastjóri Framkvæmda

#### Breytt forgangsröðun í breyttum heimi

Hörður Arnarson  
forstjóri

Húsið opnað 8:30

Skráning á [landsvirkjun.is](http://landsvirkjun.is)



» manndóm í mér að verða edrú fyrir fermingu barnsins. Ég náði að borga salinn og skreytingarnar og reyndi að standa mig. Börnin höfðu verið í föstri hjá mömmu þegar bróðir minn var að alast upp og þessi dýrmæta tenging orðið," segir Ásdís, sem vildi sýna þakklæti í verki fyrir að barnið væri aftur komið í fjölskylduna.

„Pabbi fermingar barnsins var í fangelsi á þessum tíma en fékk leyfi til að koma í veisluna. Ég kunní ekkert að takast á við tilfinningar mínar. Þetta átti ekkert að vera svona, þegar hann fæddist og var lítill," segir Ásdís, sem segir aðstæður hafa fyllt sig miklu vonleysi.

„Ég bara féll, hafði engan grunn til að takast á við þessar tilfinningar.“

#### Ekki bara vond, heldur verst

Ásdís kynntist þriðja barnsföður sínum, eins og hún lýsir því sjálf, í rugli. „Hann reykti gras en sjálf var ég í harðari efnum. Við vorum þó alltaf í samskiptum af og til enda allir aðrir búnir að loka á mig. Hann var kannski eðlilegasta manneskjan sem ég var í samskiptum við, þessi maður sem snerti ekki sprautur og slíkt. Hann var bara rólegur og mikið heima, hann átti heimili og ísskáp og ég þekkti orðið bara ekkert slíkt.“

Morfin var efni Ásdísar allt frá tvítugu og með því sprautaði hún sig. Hún notaði örvandi efni og morfin í bland.

„Ég var hætt að þola þetta líf á götunni og tók ítrekað of stóra skammta til að reyna að stytta dvöl mína í þessum heimi. Þetta var alveg ótrúlega vonlaust. Það var meira að segja búin að henda mér út úr húsnæði fyrir fólk í neyslu. Ég hugsaði með mér: „Þetta húsnæði var gert því einhvers staðar verða vondir að vera og ég er greinilega ekki bara vond – ég er verst.“

#### Eitthvað varð að breytast

Staðan var augljóslega napurleg og eins og Ásdís sjálf segir þá gekk ekkert heldur að drepa sig. Eitthvað varð að breytast.

„Ég átti svo samtal við fiknigeðlækni á Landspítalanum sem kom mér inn í hugræna atferlismeðferð. Ég ákvað að láta á það reyna að vera edrú og fara rólega í sakirnar," segir Ásdís, sem fékk leigt herbergi og naut aðstoðar teymis á Landspítala þangað sem hún sótti daglega lyf til að hjálpa sér við erfið fráhvörfin. „Þá var ég komin með ADHD-greiningu og einhvern veginn gekk þetta, mjög rólega.“

Ásdís fór aftur að hitta manninn sem hún lýsti sem þeim eðlilegasta í kringum sig, manninn sem átti ísskáp og heimili.

„Hann vildi líka taka til í sínu lífi og hætti að reykja gras. Ég flutti til hans og við vorum í pínulitilli kúlu,

Örsmáu tvíburarnir Þór og Viktor fengu að kúra í mömmufangi á Vökudeildinni.

MYND/ADSEND



Það voru fagnaðarfundir þegar Ásdís heimsótti Mánaberg eftir að hafa útskrifast þaðan í upphafi árs. Þar hittu hún Arnbjörgu Eddu, ráðgjafa sinn og Huldu L. Blöndal, forstöðukonu heimilisins.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Bræðurnir Guðni og Þór eru samrýndir enda stutt á milli þeirra.

MYND/ADSEND

ég nýtti mér það sem ég hafði lært í AA, fór ekki á gömlu staðina, fór aldrei niður í Mjódd um mánaðamótin og ekkert niður í miðbæ.“

#### Ráðlagt að fara í þungunarrof

Ásdís var á þessum tíma komin með slæma lifrabólgu sem hún fékk svo meðferð við árið 2018 og er laus við hana í dag.

„Við vorum búin að vera í sambúð og ég að standa mig þónokkuð vel í rúmlega ár, þegar ég komst að því að ég væri ólétt. Ég veit ekki einu sinni hvernig mér datt í hug að taka óléttupróf, enda hafði ég ekki farið

á blæðingar í nokkur ár," segir Ásdís, sem þarna var 39 ára gömul.

Ásdís viðurkennir að það hafi verið ákveðið áfall að vita að hún væri með barni og meðgangan hafi tekið á. „Ég hafði verið á Subaxone sem er ákveðin viðhaldsmeðferð og einnig á þunglyndislyfjum. Ég tók ákvörðun um að hætta á hvoru tveggja, fyrir hann," segir Ásdís, og á þá við son sinn sem í dag er fimm ára. „Subaxone er gervimorfín og ef ég héldi áfram að taka það á meðgöngunni yrði hann háður því og þyrfti að fara í gegnum fráhvörf eftir fæðingu. Ég gat ekki hugsað mér að leggja það á lítið barn. Ég er búin að upplifa þessi fráhvörf sjálf.“

Ásdís hætti á báðum lyfjum og eins kom í ljós að blóðflokkar foreldranna ættu illa saman. „Mér var ráðlagt að fara í föstureyðingu enda væri meðgangan hættuleg og allt gæti gerst. En mér fannst hann vera kraftaverk. Ég hélt ég myndi ekki eignast fleiri börn. Það átti ekki að geta gerst eftir alla neysluna og ég hélt að guð væri búinn að úthýsa mér. Ég lít svo á að mitt líf og líf þessa sonar míns sé samvaxið. Hann er kraftaverkabarn sem bjargaði lífi mínu.“

#### Sonurinn ástin í lifinu

Sonurinn, Guðni, sem fæddist á 35 viku þurfti í framhaldi að fara í nokkrar blóðskiptiaðgerðir vegna fyrrgreinds vanda. „Hann var lengi á spítalanum og mín staða var slæm. Barnsfaðir minn átti í vanda og við hættum saman á meðan ég var ólétt og það gekk ekkert fyrir mig að redda mér íbúð.“

Ásdís fékk inni í Kvennaathvarfinu, þar sem hún fékk í fyrsta sinn fræðslu um áhrif ofbeldissambanda og varði öllum vökustundum á spítalanum hjá syninum næstu

fimm vikur. „Hann var ótrúlega sterkur og braggast hratt. Það var eins og ég hefði fengið tvö líf í einu lífi," segir Ásdís einlæg, og á við að hennar líf hafi endurskapast með fæðingu Guðna.

Ásdís dvaldi í Kvennaathvarfinu þar til faðir sonarins kom aftur inn í líf þeirra. „Við fórum bara að búa saman aftur – þetta var allt mjög alkóhólískt," segir Ásdís og hlær örliðið taugaveikluðum hlátri. „Hann var edrú, nýskriðinn undan sænginni. Ég var í vikulegum viðtölum hjá lækni og áfram mikið í minni búbbu. Ég reyndi að styrkja tengslin við fjölskylduna og þetta gekk rosa vel.“

Guðni var ástin í lífi mínu og ég ætlaði ekki að láta neitt koma upp á milli mín og hans, þótt það væri pabbi hans. Ég og hann vorum farin að vaxa í sundur, enda vildi hann aldrei leita sér hjálpar og þau fræ sem hafði verið sáð hjá mér í Kvennaathvarfinu voru farin að segja til sín.“

#### Aftur barnshafandi

Þegar Guðni var í kringum tveggja ára hafði Ásdís, sem hafði upplifað sig fjárhagslega háða barnsföður sínum, samband við Félagsþjónustuna í leit að íbúð, hún ætlaði að slíta sambandinu.

„Það eru ekki mörg úrræði til að grípa konur í þessari stöðu. En svo varð ég bara ólétt aftur.“

Ásdís segir barnsföðurinn hafa lofað öllu fögru og þó áfallið hafi verið mikið hafi hún huggað sig við að gaman væri fyrir Guðna að eignast lítið systkin.

„Þegar ég fór til læknis var ég komin 14 vikur á leið og í ljós kom að um tvíbura væri að ræða," segir Ásdís og lýsir geðshræringunni sem þeim fréttum fylgdi.

„En við fórum bara að leita að stærri íbúð og svo framvegis. Ég var auðvitað stressuð en ég var þó í betra líkamlegu formi þarna en þegar ég gekk með Guðna.“

Í 20 vikna sónar kom í ljós blóðleysi hjá tvíburunum og ákveðið var að Ásdís færi til Svíþjóðar í blóðgjöf og hún var vöruð við að fæðingin gæti þá farið af stað.

#### Eins kílóa tvíburar

„Þegar ég er komin tæpar 26 vikur fæddust þeir úti í Svíþjóð.“

Eftir nokkurra klukkustunda aðgerð þar sem reynt var að gefa tvíburunum blóð var ákveðið að taka þá með keisara, enda annar þeirra hætt kominn.

„Þetta var rosalega trámatísk reynsla og þegar ég vaknaði vissi ég ekkert hvar ég var, en börnin voru ekki lengur innra með mér. Ég var svo keyrð að sjá þá, þá var annar tvíburinn í aðgerð en hinn var vaxtarskertur eftir að hafa ekki fengið nægilega næringu úr naflastreng.“

Tvíburarnir voru eineggja: Viktor tæpt kíló og Þór 1.2 kíló. Ásdís lýsir því hvernig þeir hafi passað í sitt hvorn lófann, alsettir slöngum.

„Þór var alltaf á fleygiferð og hefur varla stoppað frá því hann fæddist. En Viktor var sá rólegi. Það var svo skemmtilegt hversu ólíkir þeir voru strax.“

#### Hann dó í fangi mínu

Móðir og börn voru í Svíþjóð í 10 daga þar til þau fengu að fara heim. „Þeir voru sendir með sjúkraflugi en ég fór með venjulegu flugi," segir Ásdís og viðurkennir að flugið hafi reynt á móðurina. Í framhaldi tók við tími á Vökudeild þar sem Ásdís flakkaði á milli heimilis og Vökudeildar og deildi tímanum sínum á milli þriggja ungra sona.

„Þeir voru svo sterkir og duglegir en ég hafði aldrei séð svona pínulítill kríli. Þetta gekk allt rosalega vel en Viktor, sem þrátt fyrir að vera minni tvíburinn hafði sýnt svo miklar framfarir, hafði verið fyrri til að hætta með súrefni og byrja að drekka pela og taka snuð, fékk þá sýkingu.“

Viktor hafði fengið NEC sýk- »



# ILVA

AFMÆLISKAKA  
FRÁ MYLLUNNI  
OG NAMMI FRÁ  
NÓA SIRÍUS

GOS FRÁ  
ÖLGERÐINNI

# AFMÆLI

28. SEPTEMBER -  
3. OKTÓBER

# 200%

# AF ÖLLUM VÖRUM\*

VIÐ TÖKUM VEL Á MÓTI  
ÞÉR UM HELGINA

MYNDALEIKUR Í  
VERSLUNUM ÞAR  
SEM HÆGT ER AÐ  
VINNA **100.000 KR.**  
GJAFAKORT

\*Gildir ekki af sérpöntunum

ILVA Garðabæ, s: 522 4500 [www.ilva.is](http://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](https://www.facebook.com/ilvaisland)  
 [INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND](https://www.instagram.com/ilvaisland)

»ingu í magann sem er algeng hjá fyrirburum. „Þetta var mikið sjökk enda hélt ég að allt væri orðið nokkuð öruggt. Þessi sýking kemur yfirleitt fyrstu fjórar vikurnar en hann var orðinn fimm vikna.“

Aðgerð var ekki möguleiki og nýburinn brást ekki vel við sýklyfjunum, hann lést þremur dögum eftir að sýkingin uppgötvaðist.

„Hann dó í fangi mínu og það var það erfiðasta sem ég hef nokkurn tíma farið í gegnum,“ segir Ásdís og það er augljóst að það tekur á að rifja þessa stund upp.

#### Þeir þurftu bara mig

„Ég var gríðarlega hrædd eftir þetta. Ég var hrædd um að missa Þór og Guðna. Ég upplifði ofsakviðaköst og var mjög hrædd við sýkingar. Ég var þó dugleg við að nýta mér að tala við prestinn og félagsráðgjafann,“ segir hún. „Hér áður fyrr þegar eitthvað minna en þetta gerðist hefði ég alltaf farið út og dottið í það og horfið. Það var ekki valkostur þarna. Ég gat hvorki látið pabbann um strákana né komið þeim í þössun. Þeir þurftu bara mig.“

„Systir mín kom í bæinn og var dugleg að hjálpa mér. Það komu dagar eftir jarðarförina sem ég bara gat ekki farið á spítalann og þá fór hún í minn stað.“

Viktor dó þann 16. nóvember 2019 og Þór kom heim á Þorláksmessu. „Fyrsta árið fannst mér ég sjá hann við hlið Þórs og hélt að ég væri að missa vitið,“ segir Ásdís, sem átti lengi erfitt með að sjá tvíbura og tvíbura kerrur.

Eftir að Þór var útskrifaður af Völkudeild féll faðir drengjanna aftur. „Hann bara datt í það, þannig tæklaði hann þetta. Ég gerði það ekki enda var ég búin að læra að tjá mig, lækningin er í tjáningunni. Ég bara talaði og talaði og það hélt mér í lagi. Ég hugsaði: Ég á þessa tvo yndislegu litlu stráka mína.“

#### Fjölskyldan einangraðist

Þessi jól setti Ásdís barnsföður sínum stólinn fyrir dyrnar.

„Ég segi við hann að hann geti ekki reykt gras inni á heimilinu og hann lamdi mig – með litla fyrirburann minn í fanginu.“ Þá fékk hún endanlega nóg, kallaði til lögreglu og flutti út með drengina.

Ásdís flutti með þá í leiguíbúð og á sama tíma skall heimsfaraldur á.

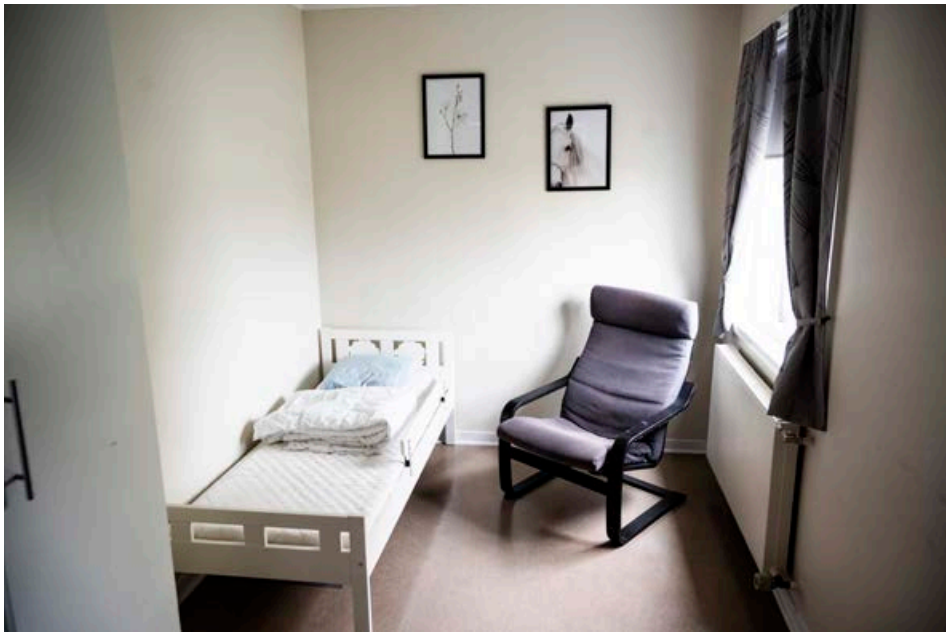
„Þór var með óþrossað öndunarfæri og ég óttaðist enn allar sýkingar og þar af leiðandi einangruðumst við mikið. Ég hætti að mæta á vikulegu fundina á spítalanum til að fá minn stuðning og tók þá frekar símleiðis. Ég sótti mér ekki áfallaráðgjöf, stuðningsnetið minnkaði og við vorum mikið þrjú heima. Lífið varð svo skritið. Pabbinn sótti mikið í okkur og kom og fór.“

Eitt og hálf ár leið á þessum nótum eða þar til atburður sá varð sem orsakaði að litla fjölskyldan fluttist á Mánaberg, þangað sem Ásdís hafði áður komið með fyrstu börnin sín tvö. Og í framhaldi misst þau.

„Ég var bara að drukna í daglegu lífi. Guðni var orðinn erfiður og ég skildi ekkert hvers vegna. Ég var bara rjúkandi rúst, það láku bara tár hér og þar og var orðin mjög þunglynd, mjög einangruð með önnun á föll á bakinu og barnsföður minn sífellt inni á gafli. Ég kunni ekki að setja mörk og hafði engin verkfæri til að vinna úr mínum málum. Þetta gat ekkert gengið svona lengur og ég gat þetta ekki meir. Ég var búin að biða eftir aðstoð hjá Félagsþjónustunni en í Covid lengdust allir biðlistar og kerfið sprakk. Ég var komin á þann stað að mig langaði hreinlega að deyja. Mér fannst ég hræðileg mamma og hugsaði með mér að þetta væri allt misskilningur, mér væri ekkert ætlað þetta hlutverk. Vanmátturinn tók yfir.“

#### Fallið afdrifaríka

„Þetta var á fimmtudegi, ég man það alltaf. Pabbi strákana hafði



komið við og ég bað hann að passa þá rétt á meðan ég aðeins skryppi. Ég tók strætó niður í Mjódd í ríkið og ég man eftir að hafa hugsað á leiðinni heim: Ég þarf bara aðeins að slaka ál!“ segir Ásdís, sem hafði á þessum tímum verið edru í fimm ár.

„Ég ætlaði að fá mér einn bjór þegar þeir væru sofnaðir, en barnsfaðir minn var varla farinn út úr dyrunum þegar ég var búin að opna þann fyrsta og klukkan var bara þrjú. Þetta var bara hræðilegt. Sem betur fer hringdu nágrannarnir á lögregluna. Þau höfðu séð mig úti í garði með strákana, sjálf man ég eftir rigningunni, kuldanum og dótinu, en svo man ég ekki meir.“

#### Lögreglan bankaði upp á

Nágranni fjölskyldunnar hafði aftur á móti orðið var við Ásdís í garðinum með litlu drengina og veitt því athygli að ekkert þeirra var í skóm. „Við vorum svo komin aftur inn og hann tók eftir að strákarnir voru að henda fullt af dóti fram af svölunum. Ég man svo bara eftir því að lögreglan bankaði upp á.“

Þegar lögreglan og fulltrúi Barnaverndar komu var klukkan orðin sex, aðeins þremur tímum eftir að Ásdís man eftir að hafa opnað fyrsta bjórinn.

„Óttinn var rosalegur og þeir fóru í fylgd af heimilinu enda ég ekkert fær um að sjá um þá sauðdrukkinn.“

Ásdís var lögð inn á spítala á sjálfsvígsvakt, enda hafði hún opnað sig við lögreglu um sjálfsvígshugsanir sem sótt höfðu á hana undanfarið.

„Það var svakalegt að vakna á sjúkrahúsinu. Ég vissi ekkert hvert hefði verið farið með drengina og var sjálf hvorki með síma né húslýkla.“

#### Mómmur gera þetta ekkert

Farið hafði verið með drengina til móður Ásdísar og hún fór heim daginn eftir ásamt eldri dóttur sinni.

„Óttinn og óvissan tók yfir og mórallinn var gríðarlegur. Það hefði hvað sem er getað gerst og ég ekki einu sinni munað eftir því, enda í blakkáti. Ég sem hélt að þessi manneskja væri grafin en þarna var hún bara mætt! Þetta var botninn. Þarna skall ég harkalega.“

Drengirnir voru vistaðir á Mánabergi með samþykki Ásdísar. „Maður þarf svólitíð að sanna sig eftir svona atvik,“ segir hún og á þá ekki aðeins við út á við, heldur einnig gagnvart sjálfri sér. „Mómmur gera þetta ekkert. Það er ekki nóg að segja fyrirgefðu, þetta gerist ekki aftur. Það dugir ekki í svona aðstæðum og maður veit það. Maður þarf líka að hugsa hvað er best fyrir börnin. Er best fyrir börnin mín að vera hjá mér? Ég vil bara það besta fyrir þá og hef alltaf viljað.“

#### Annað tækifæri

Við komuna á Mánaberg var Ásdís sagt að hún fengi annað tækifæri í móðurhlutverkinu, þetta væri öðruvísi en áður, þegar eldri börn hennar voru vistuð þar tveimur áratugum fyrir.

„Mér var sagt að við fengjum kennslu og greiningar. Minnug fyrri reynslu hafði ég litla trú. Fyrstu dagana var rosalega erfitt að koma og ég titraði og skalf. Það bætti ekki úr skák að þeir voru settir í sama herbergi og eldri börnin mín höfðu verið í.“

Ásdís bauðst að dvelja á Mánabergi með drengina í tvo mánuði sem síðar var lengt í fjóra mánuði að hennar ósk og segist hún hafa ákveðið fyrir fram að vera dugleg að tala við ráðgjafa og starfsfólk.

Leikherbergi barnanna á annarri hæð í Mánabergi. Söfnun stendur nú yfir til að endurnýja ýmsa hluti á heimilinu sem er komið til ára sinna.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
SIGTRYGGUR ARI

Eitt barna-herbergjanna í Mánabergi þar sem börn frá 0 til 12 ára dvelja. Börn Ásdísar dvöldu á Mánabergi með 20 ára millibili og vildi svo til að þau fengu sama herbergið og það ýfði upp gömul sár hjá Ásdísi.

„Ég er mjög fegin að ég gerði það. Ég vissi alveg að ég þyrfti að læra margt í móðurhlutverkinu. Þær sáu allt og gátu leiðbeint mér. Það var rosalega mikill léttir. Það er ekkert skammarlegt að þurfa að læra. Þetta er besta tækifæri sem ég hef fengið í lífinu. Maður fær það aðeins einu sinni og ég ákvað að gefa mig alla í þetta.“

#### Fengum aftur hvert annað

Ásdís fékk viðtæka aðstoð og leiðbeiningar á meðan á dvöl fjölskyldunnar á Mánabergi stóð og var smátt og smátt kennt að standa á eigin fótum.

„Ég skildi til dæmis hvers vegna ég gat aldrei sett strákunum mörk. Mörk voru ekki eitthvað sem ég þekkti eða hafði sett. Guðni fékk jafnframt greiningu á ADHD, kvíða og SPD á Mánabergi. Ég byrjaði að kynna mér allt um það og þær aðferðir sem virka í uppeldinu og hvernig ég get betur mætt hans þörfum. Í dag stundar hann íþróttir og er til dæmis bæði í dansi og sundi. Ég lærði líka mikilvægi þess að hlúa að eigin heilsu og taugakerfi, vinna gegn streitu og passa að hún hláðist ekki upp, eins og hún gerði þegar ég var alltaf á vaktinni, með engar pabbahelgar eða neinn til að hlaupa í skarðið.“

Mér finnst það mikil forréttindi að hafa fengið að koma hingað. Það var blessunin í því bóli að hafa dottið í það. Tíminn okkar hér er tíminn sem strákarnir mínir fengu aftur glampann í augun. Þeir elska Mánaberg og brosa alltaf þegar við tölum um tímarn hér. Af því hér fengum við aftur hvert annað og urðum fjölskyldan sem við viljum vera. Hér fékk ég aðstoð við að rísa upp og nú get ég labbað.“

#### Ég er tilbúin í þetta

Aðspurð um framtíðardrauma segist Ásdís hógvær.

„Ég vil að þeir séu glöðir, með sjálfstrausti í lagi og beri virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Að þeir séu með verkfærin til að vinna úr tilfinningum og liðan, sem ég hafði ekki.“

Hún óttast ekki að falla. „Ég hræðist það ekki á meðan ég held áfram á þessari braut. Ég er að tala og ég er ekki með leyndarmál. Ég er meðvitund og ég þekki einkennin betur og veit hversu mikilvægt það er að grípa inn í áður en allt fer úrskeiðis. Lífið er bara þannig að það munu koma krefjandi tímar eins og góðir tímar. En ég er tilbúin í þetta,“ segir Ásdís, augljóslega spennit fyrir framtíðinni enda búin að vinna vinnuna. ■





FORLAGIÐ

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

LAUGARDAGUR 1. október 2022



Sævar Helgi Bragason, stjórnfræðingur. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

## Stefnumót við vísindafólk

Vísindavaka Rannís verður haldin í Laugardalshöllinni í dag klukkan 13-18. Þar kennir ýmissa grasa en markmiðið með Vísindavökunni er að færa vísindin nær almenningi. Gestir og gangandi fá tækifæri til að ræða málin við fremsta vísindafólk landsins og geta kynnt sér vísindi og rannsóknir á lifandi og skemmtilegan hátt.

A sýningarsvæðinu í Laugardalshöllinni í dag verður hægt að prófa ýmis tól og tæki sem vísindafólk vinnur með í sínu daglega starfi og gestir fá tækifæri til að sjá hvernig vísindi og nýsköpun virka. Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir, ráðherra vísindamála, mun við opnun Vísindavökunnar veita viðurkenningu Rannís fyrir vísindamiðlun. Í fyrra urðu Veðurstofa Íslands og stjórnfræðingurinn Sævar Helgi Bragason, oft nefndur Stjórn-Sævar, fyrir valinu.

### Yfir 100 verkefni til sýnis

Meðal þess sem sýningargestir geta kynnt sér er fræðsla um eldgos, sjá lifandi maura, fá vitneskju um hvernig Veðurstofa Íslands fylgist með Heklu, sjá hvernig þrívíddarprentaðir líkamshlutar verða í framtíðinni og fara út í geim með Stjórnuskoðunarfélagi Seltjarnarness. Hér er aðeins stiklað á stóru en fjölmargir áhugaverðir sýningarbásar verða í Laugardalshöll fyrir forvitna vísindaáhugamenn og yfir 100 verkefni verða til sýnis.

Aðgangur er ókeypis.

TARAMAR

29. september - 9. október



Frítt Serum

Fylgir með hverju dagkremi

[www.taramar.is](http://www.taramar.is) og Hagkaup (Kringlunni, Smáranum, Garðabæ, Akureyri)

Einar Bárðarson stundar mikla hreyfingu í lífi sínu og starfi. Hann segist ekki geta verið ánægðari en hann er með árangur af Active Joints. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## Fann mun strax daginn eftir

Einar Bárðarson, framkvæmdastjóri Votlendissjóðs, segir mikinn létti að vera nú með vel smurða liði en hann losnaði við seyðing og sting í hnjám þegar hann fór að taka inn Active Joints frá Eylíf. Fingurnir liðkuðust líka því hann er farinn að taka mun oftari í gítarinn. **2**



Einar Bárðarson segir áhugavert að sannfæra þurfi hausinn um að verkurinn sé farinn en nú sé hann tilbúinn og farinn að hjóla og ganga um þúfur, mýrlendi, fjöll og firnindi.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

„Ég, eins og aðrir sem komnir eru á minn aldur og stunda hreyfingu, var farinn að finna fyrir stirðleika í liðamótum og sting í hnjúnum sem reynir oft mest á þegar klumpar eins og ég eru að reyna að skoppa. Svo varð mér til happs að ég sá auglýsingu þar sem mér eldri maður, en ágætis kunningi minn, hann Hartmann hjólari, talaði um hversu ánægður hann væri með bætiefnið Active Joints frá Eylif. Í kjölfarið fór ég og keypti mér glas af Active Joints og hef eiginlega ekki sleppt úr degi, rúmlega hálfu ári síðar.“

Þetta segir Einar Bárðarson, framkvæmdastjóri Votlendissjóðs og tónlistarmaður.

„Ég fann eiginlega strax mun daginn eftir og keypti mér líka Happier Guts frá Eylif en bæði efnin hafa reynst mér mjög vel. Ég hef nú prófað eitt og annað í gegnum tíðina og konan mín myndi örugglega segja að henni fyndist fullmikið af nýopnuðum dósnum af alls konar heima, því ég er alltaf að leita að einhverju sniðugu, sem svo virkar sumt en flest ekki, en þetta virkar svo sannarlega vel og ég gæti ekki verið ánægðari með vöruna,“ segir Einar.

Hann er mikið á faraldsfæti í lífi sínu og starfi.

„Ég hjóla mikið og labba, passa að ganga upp og niður stiga í stað þess að taka lyftuna og finnst Active Joints hafa gjörbreytt leiknum fyrir mig. Fyrir mann eins og mig, sem er í yfirvigt, og þótt ég hafi oft verið í meiri yfirvigt en ég er í dag, þá fylgir mikilli hreyfingu áreynsla á hnén. Ég fann alltaf fyrir seyðingi og sting í hnénu en það er bara alveg farið. Því duga engar afsakanir lengur; bara gjöra svo vel að fara út að hreyfa sig og núna er það bara gaman.“

#### Þarf að sannfæra hausinn

Einar fer fyrir Votlendissjóði og

**Ég fann alltaf fyrir seyðingi og sting í hnénu en það er bara alveg farið. Því duga engar afsakanir lengur; bara gjöra svo vel og fara út að hreyfa sig og núna er það bara gaman.**

Einar Bárðarson

því fylgja bæði ferðalög og flakk.

„Í vinnunni geng ég mikið úti í náttúrunni til að skoða mýrlendi og þá þyngist oft labbið í þýfnum og blautum jarðvegi og mikið um skröngl og brölt, en nú finn ég ekkert fyrir því. Áhugamálið felst svo í því að ég og smá hópur í kringum mig höldum íþrótta- og afþreyingarmót fyrir fólk á miðjum aldri, svo sem hjólamót, utanvegahlaup og hitt og þetta, og því fylgir líka undirbúningur við að skoða leiðir og þvælast á vettvangi, því á einni slikri keppnishelgi þarf að djöflast um og labba fleiri tugi kílómetra, og þá er ekki verra að vera með liðina vel smurð,“ segir Einar ánægður með árangurinn.

„Þegar maður hefur glímt við verki og er í yfirvigt er ríkt í manni að reyna að komast hjá því að hreyfa sig af því maður veit að því fylgir áreynsla og vont nudd á hnjúm, en þegar það hverfur, eins og hefur gerst hjá mér með Active Joints, þá tekur smá tíma að sann-

#### Heilsan er dýrmæt

Vörulina Eylif býður upp á fimm frábærar heilsuvörur sem reynst hafa fólki vel. Þær eru Active Joints, Stronger Bones, Smoother Skin & Hair, Happier Guts og nýjasta varan Stronger Liver. Vörurnar eru framleiddar á Íslandi úr hreinum, íslenskum hráefnum og engum aukefnum er bætt við.

Ólöf Rún Tryggvadóttir er stofnandi Eylif. „Hugmyndin að vörulínu kom til vegna þess að mig langaði að setja saman þau frábæru hráefni sem framleidd eru á Íslandi á sjálfbærann hátt úr íslenskum, náttúrulegum auðlindum og auka þannig aðgengi fólks að þessum hráefnum,“ upplýsir Ólöf.

Framleiðslan fer fram á Grenivík og þróun varanna er í samstarfi við sérfræðinga frá Matis. „Við vöndum til verka, sækjum í sjálfbærar auðlindir úr sjó og af landi, og notum hreina, íslenska náttúruafurð og hrein hráefni sem eru framleidd af viðurkenndum íslenskum framleiðendum.“

Hráefni sem notuð eru í bætiefnin frá Eylif eru ekki erfðabreytt. „Þau stuðla að heilbrigði og sveigjanlegri líkama því þá erum við færari um að takast á við verkefnið í dagsins önn. Við vitum öll að heilsan er okkur dýrmætust og því er svo mikilvægt að gæta vel að henni og fyrirbyggja ýmis heilsufarsvandamál,“ segir Ólöf Rún.



Einar ákvað að prófa líka Happier Guts frá Eylif þegar hann fann að Active Joint var árangursríkt fyrir liðina.



Active Joints er eins og aðrar vörur frá Eylif unnið úr íslenskum hráefnum og án allra aukefna.

færa hausinn um að kvíða því ekki lengur að hlaupa upp í móti eða skjótast það sem þarf. Hausinn þarf að venjast því að hafa ekki lengur áhyggjur af verknum en svo kemur að því að hann segir: „Þetta verður allt í lagi; verkurinn er farinn. Gott! Hlaupum bara af stað!“ og þá gerir maður einmitt það,“ segir Einar kátur.

#### Kominn á fullt með gítarinn

Einar segir mikinn lífsstílslétti að finna ekki lengur seyðing eða sting í hnjúnum og hann er ekki frá því að Active Joints hafi góð áhrif á fleiri liði líkamans.

„Svei mér ef ég er ekki líka orðinn fimari í fingrunum því ég er farinn að setjast oftari niður með gítarinn og kannski það sé Active Joints að þakka. Hver veit nema maður semji jólalag,“ segir hann glettinn og hlær.

„Undanfarið ár hef ég verið heldur rólegri í tónlistinni en ég vildi, en nú er ég aðeins farinn að spá og spekúlera meira og í febrúar ætla ég að halda kassagítarstónleika hér og þar á landinu með þeim sem hafa gert flest lög min þekkt. Þar tókum við lagið, ég og Gunni Óla, Magni, Skímó og kannski Klara í Nylon; fyrst og fremst okkur til skemmtunar og þeim sem hafa gaman af því að hlusta á okkur,“ segir Einar, fullur tilhlökkunar og létt að vera laus við verkina.

„Ég mæli hiklaust með Active Joints og Happier Guts frá Eylif og svo finnst mér ekki verra að vita til þess að bætiefnin frá Eylif eru framleidd hér heima; úr íslenskum hráefnum úr hreinni, íslenskri náttúru.“ ■

Eylif vörurnar fást í öllum apótekum, Fjarðarkaupum, Hagkaup, Nettó, Heilsuhúsinu, Krónunni og Melabúðinni. Ókeypis heimsending ef keypt er fyrir 7.000 krónur eða meira á eylif.is.

# Laus við einkenni sóríasis

Einar Örn var orðinn úrkula vonar eftir svefnlausar nætur af völdum sóríasis þegar móðir hans benti honum á Psoria frá MariCell; dugandi lausn sem bætti lífsgæði Einars til mikilla muna.

„Ég var þrettán ára þegar sóríasis fór fyrst að láta á sér kræla. Þessi hvítleiði sjúkdómur kom svo og fór næstu árin en þegar ég nálgæðist þrítugt fór ástandið að versna til muna.“ segir Einar Örn Grettisson, sem gekk lækna á milli til að fá bót meina sinna og prófaði alls kyns smyrsl og stera sem ekkert bitu á sárin.

„Svo gerðist það að ég fór utan til Svíþjóðar í nám og lifði á dósamat og óhollustu sem fátækur námsmaður. Það gerði allt verra enda hefur lélegt mataræði bein áhrif á sóríasis og þegar verst lét var ég undirlagður af stórum sárum og hrúðri á handleggjum og fótleggjum. Ég var hætstur að geta sfofið á nóttunni fyrir viðstöðulausum kláða. Þá upplifði ég í fyrsta skipti örvæntingu og að sjúkdómurinn olli mér verulegu hugarangri.“ segir Einar, sem hóf aftur göngu á milli húðlækna og meltingarlækna í von um lækningu, en hjálpin kom frá móður Einars sem starfar í heilbrigðisgeiranum.

„Mamma hafði heyrt um árangur af PSORIA frá MariCell og þá var ekki eftir neinu að biða. Ég dreif mig í að kaupa það, bar það á sárin í þrjá daga og fann fljótlega mun. PSORIA sló strax á kláðann og í dag finn ég ekki fyrir neinu og sef vært allar nætur.“ segir Einar.

„Sóríasis lýsir sér með slæmum sárum sem líta út fyrir að vera að gróa en gera það ekki. Mann klæjar mikið í þau og hjá mér var þetta komið upp að öxlum og í hársvörðinn líka. Í dag sést ekki á mér að ég sé með sóríasis og það háir mér ekkert. Ef ég finn fyrir einkennum ber ég strax á mig MariCell og finn að allt lagast fljótt og vel.“

„Fyrir mig var MariCell PSORIA lausnin en það er eina húðmeðhöndlunarvaran sem hefur virkað á mig alla leið.“ segir Einar að lokum.

## Íslensk framleiðsla sem inniheldur omega3-fjölómættaðar fitusýrur

MariCell PSORIA er einstaklega virk vara sem er sérþróuð til meðhöndlunar á þykkri, hreistraðri húð og einkennum sóríasis. Varan dregur úr kláða, losar húðflögur, er rakagefandi



**Ég bar PSORIA á sárin í þrjá daga og fann fljótlega mun. Það sló strax á kláðann og í dag finn ég ekki fyrir neinu og sef vært allar nætur.**

Einar Örn

og eykur vatnsbindigetu húðarinnar.

MariCell™ eru íslenskar húðmeðhöndlunarvörur framleiddar á Ísafirði og innihelda mOmega-3™ fjölómættaðar fitusýrur, ávaxtasýrur og karbamíð. Vörurnar eru CE-merktar og flokkast því ekki sem snyrtivörur heldur lækningavörur. Þær innihalda hvorki stera né paraben og með ávísun læknis greiða Sjúkratryggingar Íslands hluta kostnaðarins.

MariCell-vörulínan er þróuð af Baldri Tuma Baldurssyni húðsjúkdómalækni og er notuð til að meðhöndla ýmsa húðkvilla. Í dag eru fjórar tegundir af MariCell til sölu í apótekum sem gefið hafa góða raun.

### Hvernig MariCell virkar:

Efsta lag húðarinnar er búið til úr 15–20 lögum af frumum. Neðstu frumur húðarinnar eru lifandi, en eftir því sem ofar dregur þorna þær, deyja og mynda hyrnislög. Á milli þurru frumanna er fylliefni, sem er ríkt af fitusýrum. Þessar fitusýrur halda hyrnislöginu mjúku og vatnsheldu.

Undir ákveðnum kringumstæðum rýrnar það þannig að hyrnislögið opnast. Þetta veldur því að húðin bólgnar og verður þrútin, rauð og þurr. Bólguviðbrögð húðarinnar stafa meðal annars af auknu gegndræpi húðarinnar sem veldur því að ertandi efni komast inn í hana.

Hreistur myndast þegar mikið magn dauðra fruma safnast á yfirborði húðar og hún byrjar að flagna, sem veldur kláða og óþægindum. Þá getur verið nauðsynlegt að bera á hana, en mOmega3™ tæknin er gerð til þess að snúa þessari þróun við.

MariCell PSORIA inniheldur þrjú efni sem vinna saman að því að auka heilbrigði millifrumuefnisins í hyrnislöginu:

- mOmega3™
- 5% ávaxtasýru
- 5% karbamíð

Söluastaðir: Apótek



Einar Örn Grettisson gat ekki orðið sfofið fyrir kláða og vanlíðan af völdum sóríasis þegar hann prófaði MariCell™ kremið frá Keracis.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
EYÞÓR



MariCell™ PSORIA meðhöndlar húð með einkennum sóríasis og hreistursmyndun.

Fyrir sprungna hæla og fótasigg



FOOTGUARD™

Meðhöndlar og kemur í veg fyrir sigg, þykka húð og sprungna hæla

með mOmega3™

Fyrir auma, rauða og bólgnu húð með kláða



XMA

Meðhöndlar erta húð og einkenni exems

með mOmega3™

Fyrir hárnabba, rakstursbólur og inngróin hár



SMOOTH

Meðhöndlar og kemur í veg fyrir húðnabba

með mOmega3™

Fyrir þykka og hreistraða húð með kláða



PSORIA

Meðhöndlar hreistraða húð og einkenni sóríasis

með mOmega3™

# Good Routine bætti meltinguna til muna

Fimm ný fæðubótarefni frá Good Routine eru komin á markað á Íslandi og hafa slegið í gegn undanfarnin misseri. Þessi vönduðu fæðubótarefni eru gerð úr náttúrulegum innihaldsefnum og geta stuðlað að bættri heilsu á ólíkan hátt, meðal annars með því að vernda þvagfærakerfið, styrkja ónæmiskerfið og bæta meltingu.

Good Routine framleiðir gæða fæðubótarefni með náttúrulegum innihaldsefnum og einstakri blöndun og samvirkni innihaldsefna. Fæðubótarefni eru kröftug og virka hratt, hafa hátt næringargildi og upptaka þeirra í líkamanum er góð. Þau innihalda auk þess engin algeng ofnæmis- eða aukaefni.

Fæðubótarefni eru framleidd á Spáni eftir einkaleyfisvörðum og vísindalega skrásettum formúlum Secom®, en hér er um að ræða einstaklega vandaðar vörur og háþrúð bætiefni.

## Loksins á Íslandi

Núna fást fimm af vörum Good Routine á Íslandi. Þær eru: Comfort-U®, sem veitir þvagfærakerfinu stöðuga vernd, Daily-D3 2000 IU®, sem er D3-vítamín af náttúrulegum uppruna, Synergize-Your-Gut®, sem er fyrir þarmaheilsu og heilbrigða þarmaflóru, Pure Omega-3, sem er kraftmikið omega-3 í gelhlykkjum, og C-Your-Immunity®, sem inniheldur C-vítamín, quercetin, hesperidin og bromelain í einu hylki og hjálpar fólki sem er viðkvæmt fyrir kulda og hitabreytingum. Von er á fleiri



Synergize-Your-Gut® hjálpar til við þarmaheilsu og heilbrigða þarmaflóru.

MYND/ADSEND



Unnur Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri hjá Engey kids, hefur verið að prófa nýju fæðubótarefni frá Good Routine undanfarnar vikur og er mjög ánægð með virkni þeirra.

MYND/ADSEND

vörutegundum frá vörumerkinu bráðlega.

Ásamt því að sérhæfa sig í fæðubótarefnum leggur Good Routine einnig mikla áherslu á að stuðla að vitundarvakningu um að góðar venjur séu lykilatriði þess að líða vel alla daga. Það spannar allt frá hreyfingu og næringu til andlegrar heilsu.

## Vönduð og spennandi fæðubótarefni með mikla virkni

Unnur Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri hjá Engey kids, hefur verið að prófa nýju fæðubótarefni frá Good Routine undanfarnar vikur og er mjög ánægð með virkni þeirra. Hún hefur verið að nota Daily-D3 2000 IU®, Synergize-Your-Gut® og C-Your-Immunity®.

„Ég hef tekið þetta inn í um 3-4 vikur og þetta eru mjög góð bætiefni. Ég hef ágætis þekkingu á

fæðubótarefnum því ég hef alltaf hugsað vel um mig og ég fann það strax að þetta er frábær vara,“ segir hún.

„Ég frétti af þessum fæðubótarefnum í gegnum vinarfólk og sá þetta í verslunum og fannst þetta strax mjög spennandi. Ég hef alltaf verið áhugamanneskja um bætiefni, eins og ég segi, svo ég var ánægð með að fá að prófa eitthvað nýtt og spennandi,“ segir Unnur. „Mér finnst virkilega hafa verið vandað til verka og þetta er mjög fjölbreytt lína af fæðubótarefnum svo ég á eftir að prófa fleiri efni, en þetta lofar mjög góðu hingað til og mér finnst allt við þetta merki mjög faglegt.“

## Betri melting og þarmaflóra

„Maður vill alltaf hugsa vel um sig og nú er ég orðin amma, svo ég þarf að hugsa vel um ónæmiskerfið og meltinguna og mér finnst áhrifin af Synergize-Your-Gut® sérstaklega eftirtektarverð og jákvæð,“ segir Unnur. „Ég hef tekið eftir því að meltingin hefur orðið betri og það sé meira jafnvægi á þarmaflórunni. Það kom mér eiginlega á óvart hvað ég finn mikið fyrir þessu, sérstaklega þar sem ég hef ekki notað þetta lengi.“

Ég myndi virkilega mæla með þessum fæðubótarefnum. Ég hef mikla trú á þessum vörum og góða tilfinningu fyrir þeim,“ segir Unnur. „Ég held líka að þau sem fylgjast með í vítamínheiminum eigi eftir að sjá það fljótt hvað þetta er vönduð og flott vara.“ ■

Good Routine fæðubótarefni fást í Hagkaup, Lyfjum & heilsu, Apótekararum og Krónunni.

# Orgelveisla og spennandi smiðjur fyrir börn

Orgelhátíð barnanna fer fram í Hallgrímskirkju í dag. Boðið verður upp á tónleika og skemmtilegar smiðjur fyrir börnin.

starri@frettabladid.is

Í dag, laugardag, verða fjölskyldutónleikar í Hallgrímskirkju undir yfirskriftinni Orgelhátíð barnanna. Þar munu Guðný Einarsdóttir og Sigrún Magna Þórsteinsdóttir leika nokkur af frægustu orgelverkum sögunnar ásamt þekktum lögum úr kvikmyndum auk þess sem þær taka nokkra Eurovision-slagara. Efnisskráin er tengd saman með skemmtilegri sögu sem flutt er af Guðmundi Einari Jónssyni, átta ára gömlum leikara. Eftir tónleikana verður boðið upp á spennandi smiðjur fyrir börn í safnaðarheimilinu og í kirkjunni.

## Kolféllu fyrir hugmyndinni

Hugmyndin að hátíðinni kviknaði haustið 2019 þegar þær vinkonurnar voru staddir á orgelhátíð í Stokkhólmi. Þar tóku þær þátt í vinnustofu þar sem meðal annars var smíðað lítið orgel. „Við kolféllum fyrir þessu og fórum strax að afla okkur upplýsinga um hvernig væri hægt að gera svipað verkefni hér á landi,“ segir Guðný. „Okkur fannst þetta spennandi en verkefnið er einstakt sinnar tegundar á Íslandi. Þessi hugmynd var undirbyggjandi hjá okkur í þó nokkurn tíma áður en við tókum af skarið og pöntuðum litla orgelið frá Hollandi og fórum að bjóða upp á vinnusmiðjur fyrir börn.“



Sigrún Magna Þórsteinsdóttir (t.v.) og Guðný Einarsdóttir skipuleggja Orgelhátíð barnanna sem fer fram í Hallgrímskirkju í dag.

Guðný er organisti í Háteigskirkju og Sigrún Magna í Akureyrarkirkju.

## Listgjörningur fyrir börn

Þær segja smiðjurnar eftir tónleikana, sem þær kalla orgelkrakkavinnusmiðjur, vera listgjörningur fyrir börn sem samanstandi af byggingarlist og tónlistarflutningi. „Við leikum okkur með að setja saman orgel, pípu fyrir pípu, raða nótum og tengja við vindhlöðu, setja saman orgelhúsið og auðvitað prófa hljóðfærið með því að spila á það,“ segir Sigrún. „Orgelið sem um ræðir er afar einfalt að gerð, lítið og nett og stærðin passar börnum vel. Það kemur í bitum eða kubbum og er til þess gert að taka í sundur og setja saman aftur. Svona eins og Legó eða trékrubbar,“ bætir Guðný við. Þær taka skýrt fram að ekki sé nauðsynlegt að kunna á hljóðfæri til að taka þátt í smiðjunum.

Vinnusmiðjurnar taka tæplega klukkutíma. „Aðgangur er að sjálfsgöðu ókeypis, bæði á hátíðina sjálfa og í smiðjurnar, en fjöldi þátttakenda er takmarkaður. Því biðjum við áhugasama um að skrá sig með tölvupósti á netfangið kristny@hallgrímskirkja.is.“

Orgelkrakkahátíðin er styrkt af Barnamenningsráði, Tónlistarsjóði og Þjóðkirkjunni. Nánari upplýsingar má finna á Facebook og á hallgrímskirkja.is. ■



Eftir tónleikana verður boðið upp á spennandi smiðjur.

MYND/SIGRÚN MAGNA ÞÓRSTEINSDÓTTIR

## Heillandi hljóðfæri

Sigrún segir frábært að sjá hvað krakkar sem koma, sjá og taka þátt verða heilluð af þessu hljóðfæri og kynnast hinum ótal hljómheiminum sem koma frá orgelinu. „Markmiðið er auðvitað að kynna hljóðfærið sem slíkt og innviði þess. Í kjölfarið kviknaði hugmyndin um Orgelkrakkahátíð þar sem fleiri vinnusmiðjur væru í boði og tónleikar miðaðir við áhugasvið og úthald barna.“

Guðný og Sigrún starfa báðar sem organistar og orgelkennarar,



# Mannauður

KYNNINGARBLAÐ

LAUGARDAGUR 1. október 2022



Ásdís Eir Simonardóttir er formaður Mannauðs, félags mannauðsfólks á Íslandi. Hún segir áhugavert að staldra við og skoða þróun mannauðsmála hér á landi undanfarinn áratug. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## Íslenskt atvinnulíf þarf á framsýnu og hugrökku mannauðsfólki að halda

Mannauður, félag mannauðsfólks á Íslandi, heldur Mannauðsdaginn hátíðlegan í 10. sinn með ráðstefnu í Hörpu föstudaginn 7. október. Formaður félagsins segir áhugavert að horfa í baksýnisspegilinn á þeim tímamótum. **2**

„Vinnuþróunin hefur breyst á þessum rúma áratug frá stofnun félagsins. Tækninni hefur fleygt fram og viðhorf fólks til vinnunnar hefur breyst, en rannsóknir sýna að ánægja fólks hefur aukist á mörgum sviðum. Mælingar Gallup sýna að almennt upplifa Íslendingar meira jafnrétti á vinnustöðum sínum í dag heldur en fyrir áratug síðan. Einnig finnst fólki í auknum mæli að skoðun þess og álit skipti máli í vinnunni. Niðurstöður sýna að fólk fær oftar hrós og endurgjöf í starfi í dag heldur en fyrir áratug síðan og almennt virðast Íslendingar upplifa meiri umhyggju í vinnunni og fá meiri hvatningu til að þróast,“ segir Ásdís Eir.

„Þetta er sannarlega jákvæð þróun sem endurspeglar aukna fagmennsku í mannauðsstjórnun hér á landi og fjölgun í stéttinni, en félagsfólk Mannauðs hefur farið úr því að vera tæplega hundrad við stofnun yfir í rúmlega 650 manns í dag.“

Ásdís segir fagmennsku almennt hafa aukist þegar kemur að stjórnun.

„Fjöldi þeirra sem hafa lokið stjórnunarnámi hefur margfaltast og mælingar Gallup sýna að ánægja fólks með stjórnendur á sínum vinnustað hefur jafnframt verið að aukast jafnt og þétt.“

#### Aukinn þroski og meiri áhrif

Að sögn Ásdísar er aðeins áratugur síðan meirihluti íslenskra fyrirtækja mat ekki frammistöðu starfsfólks eða stjórnenda með formlegum hætti og var það lægra hlutfall en í löndunum sem við berum okkur saman við.

„Þessar upplýsingar höfum við úr CRANET-verkefninu, en um áratugaskeið hefur Ísland tekið þátt í alþjóðlegum samanburðar- og langtímarannsóknunum í mannauðsstjórnun til að byggja upp þekkingu á faginu. Þroskastig mannauðsstjórnunar á Íslandi hefur aukist á liðnum árum,“ segir Ásdís og vísar í rannsóknirnar.

„Fyrir tíu árum var helmingur íslenskra fyrirtækja með það sem kallast hefðbundið starfsmannahald (þroskastig 1). Þá eru stjórnendur farnir að átta sig á að starfsmannatengdar ákvarðanir sem byggja á innsæinu eru ekki líklegar til árangurs, en verkefnið snúast samt aðallega um að halda starfsmannaskrá, fylgjast með fjölda



Ásdís Eir segir að framsýn og þroskuð mannauðsstjórn hafi aldrei verið mikilvægari en nú.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

stöðugilda og launakostnaði,“ greinir Ásdís frá.

„Í dag er landslagið nokkuð breytt og helmingur íslenskra fyrirtækja með faglega starfsmannastjórnun (þroskastig 2) og þriðjungur með árangursríka mannauðsstjórnun (þroskastig 3), en þá eru ferli og kerfi á sviði mannauðsstjórnunar orðin vel mótuð og farin að hafa marktæk og jákvæð áhrif á rekstur og starfsemi fyrirtækisins. Ekki er talið líklegt að ná þessu þroskastigi nema til staðar sé formleg mannauðsdeild og mannauðsstjóri sitji í framkvæmdastjórn eða sambærilegu stjórnendateymi.“

Í dag hafa nokkur íslensk fyrirtæki líka náð því sem kallast samþætting mannauðsstjórnunar og rekstrar (þroskastig 4), en á því stigi er mannauður metinn sem grunnforsenda samkeppnisforsks og mælingar á mannauði eru hluti af árangursmælingum rekstursins.

„Ítarlegt mat er lagt á umsækj-

### Það er þó ekki öll þróun á vinnu- markaði jákvæð. Nýlegar niðurstöður Gallup sýna að hlutfall örþreyttra hefur tvöfaldast frá 2009.

endur og krafa gerð um að þau sem eru ráðin bæti frammistöðu höpsins. Mikil áhersla er á fræðslu og þjálfun og náð fylgst með áhrifum þess starfs á frammistöðu bæði einstaklinga og hópa. Lagt er formlegt mat á árangur þjálfunar. Laun eru árangurstengd og kerfisbundið er tekið á slakri frammistöðu og miklar kröfur gerðar til hvers starfsmanns. Allir stjórnendur eru öflugir mannauðsstjórnar og þjálfar og þróa sitt

starfsfólk. Reglulega og formlega er leitað eftir álitum starfsfólks og er það kerfisbundið upplýst um stefnu og fjárhagslega stöðu fyrirtækisins. Mannauðsteymið er nátengt rekstrinum og þátttakandi í stefnumörkun og viðskiptatengdum ákvörðunum,“ útskýrir Ásdís.

#### Örþreyta aldrei verið meiri

Það er þó ekki öll þróun á vinnu- markaði jákvæð. Nýlegar niðurstöður Gallup sýna að hlutfall örþreyttra hefur tvöfaldast frá 2009. Fólk er spurt hvort það komi oft eða sjaldan fyrir eftir að vinnudegi lýkur að það sé svo þreytt að það eigi erfitt með að gera nokkurn skapaðan hlut. Hjá körlum hefur hlutfall þeirra sem segjast „oft“ hafa verið svona þreyttir aukist úr 19 prósentum árið 2009 í 38 prósent árið 2022. Hjá konum hefur hlutfall þeirra sem segjast „oft“ hafa verið svona þreyttar aukist úr 22 prósentum árið 2009 í 47 prósent árið 2022. Örþreyta

hefur aukist mest í aldurshópnum 25 til 34 ára – þar jókst hlutfallið sem segir „oft“ úr 17 prósentum í 47 prósent.

„Þessi þróun er sláandi og ég viðurkenni að mér var brugðið þegar ég sá þessar niðurstöður hjá Gallup. Það er athyglisvert að á meðan viðhorf fólks til starfsumhverfis styrkist, þá eykst örþreytan. Er það eitthvað annað en vinnan sem veldur þessu álagi, eða er þetta samspil margra þátta? Hraðari samfélagsbreytingar, breytt lífsviðhorf, tæknin, samfélagsmiðlar, alltaf tengd, hátt húsnæðisverð, heimsfaraldur, hvernig við vinnum og þær kröfur sem við setjum á okkur sjálf eða upplifum frá fólki í kringum okkur? Ég er ekki með svarið en veit að við þurfum að gefa þessu gaum,“ segir Ásdís.

#### Tilfinningagreind og samkennd

Alþjóðlegar rannsóknir sýna að eftirsóttasta færni á vinnu- markaði er ekki lengur hreinræktuð tækniþekking heldur er eftirsóttasta fólkið það sem býr yfir sköpunarkrafti, kann að leysa flókin vandamál, er forvitnið og gótt í mannlegum samskiptum. Fólk sem býr yfir leiðtogaferni og samkennd.

„Eins og Brené Brown hefur talað um þá hefur hagkerfið okkar þróast úr því að vera vöðvadrifið á 19. og 20. öld, þegar vinnuaflið þurfti að búa yfir styrk og úthaldi, yfir í að verða heiladrifið frá um 1960 fram yfir aldamótin, þegar eftirsóttasta starfsfólkið bjó yfir hárrí greindarvísitölu og rök- hugsun,“ upplýsir Ásdís.

Í dag, þegar snjallvæðingin hefur dregið verulega úr einhæf- efnum, er hagkerfið í síauknum mæli knúð áfram af hjartanu.

„Í dag þurfum við fólk sem býr yfir tilfinningagreind. Við stöndum frammi fyrir stórum áskorunum sem tengjast orku, einbeitingu, afköstum og frammistöðu fólks. Til að ná árangri þarf atvinnulífið þess vegna á starfsfólki og stjórnendum að halda sem búa yfir samkennd og setja fólk í forgang. Ég myndi því segja að framsýn, hugrök og þroskuð mannauðsstjórnun hafi aldrei verið mikilvægari en nú og ég er full tilhlökkunar að móta framtíðina,“ segir Ásdís að lokum. ■

# Mannauðsstjórinn sem varð framkvæmdastýra

Sólrún Kristjánsdóttir, framkvæmdastýra Veitna, hefur langa reynslu af starfi mannauðsstjóra. Hún segir að mannauðsfólk hafi oft góða yfirsýn yfir starfsemi fyrirtækja sem nýttist í starfi framkvæmdastjóra.

Sólrún byrjaði að vinna í mannauðsmálum Orkuveitu Reykjavíkur árið 2004 og var mannauðsstjóri þar frá árinu 2012 til 2022 áður en hún tók við starfi framkvæmdastjóra.

Spurð að því hvernig mannauðsbakgrunnur nýttist í starfi framkvæmdastjóra, segir hún að allur árangur í starfsemi fyrirtækja – hvort sem hann snýr að daglegum rekstri, nýsköpun og vexti eða hverju sem vera kann – byggist á því að rétta fólkið sé að vinna réttu störfvinnu við réttar aðstæður.

„Í mannauðsmálunum komum við að breytingastjórnunarverkefnum sem ráða miklu um það hvernig tekst til að þróa starfsemi – að gera sífellt betur. Mannauðsstjórnarnir hafa mikla reynslu af því að taka á erfiðum málum á vinnustöðum um leið og þeirra



Sólrún Kristjánsdóttir er framkvæmdastýra Veitna.

MYND/OR

verður vart – láta þau ekki dankast. Það var reyndar niðurstaða árlegrar könnunar PWC – Annual Global CEO Survey – meðal stærstu fyrirtækja í Bandaríkjunum, að á þessu ári riði baggamuninn um árangur að ná í gott fólk og að halda góða fólkinu sem er fyrir.

Í þeim efnum hefur mannauðsfólkið forskot,“ segir hún.

Hugsa mannauðsstjórnar sem verða framkvæmdastjórnar öðru- vísi en „hefðbundnir“ framkvæmdastjórnar?

„Mannauðsstjórnarnir eru kannski oftar það sem kalla má

„generalistar“ í sinni nálgun. Þeirra sérþekking er síður á afmörkuðu sviði rekstursins heldur almennari. Mannauðurinn er alls staðar og mannauðsfólkið hefur fengið innsýn í áskoranir, hvort sem þær eru á tæknilega sviðinu, í markaðsmálum, fjármögnun eða hvar sem er. Mannauðsfólkið hefur því oft betri yfirsýn yfir starfsemi og hvað brýnast er í henni,“ segir Sólrún og bætir við að ef einhver galli fylgi því að mannauðsstjóri verði framkvæmdastjóri sé hann kannski helst sá að sumir mannauðsstjórnar hafa á sér ímynd skemmtanastjóra vinnustaðarins og þurfa þá kannski að leggja sérstaklega mikið á sig til að losna við þá ímynd.

Hafði heimsfaraldur áhrif á hlutverk mannauðsstjóra og hvaða áhrif hefur það til framtíðar?

„Heimsfaraldurinn hafði mikil áhrif á fólk, heima við og á vinnustöðum, um allan heim og breytti vinnustöðunum til frambúðar. Hann breytti hvernig við vinnum og hvernig við stjörnum. Stjórnun miðar nú meira að fólki en tækjum, ef svo má segja. Stjórnandinn þarf að virkja mannauðinn

” Mannauðsstjórnarnir hafa mikla reynslu af því að taka á erfiðum málum á vinnustöðum um leið og þeirra verður vart – láta þau ekki dankast.

Sólrún Kristjánsdóttir

Þannig að markmið rekstursins náist og við stjórnendur þurfum að nálgast hverja manneskju með heildstæðari hætti en áður,“ svarar Sólrún.

„Það felst talsverð áskorun í því róti sem faraldurinn kom á það hvernig við vinnum; starfsfólk finnur sér vinnustað sem hentar því og þar sem hæfileikar þess njóta sín. Svo breytist fólk og vill fara eitthvað annað og það þarf að vera í lagi. Hæfni og þekking mannauðsstjórnans sem verður framkvæmdastýra kemur sér vel í því að leiða vinnustað sem er eftirsóknarverður fyrir hæfileikaríkt fólk í sibreytilegum heimi. Þannig vinnustaður vil ég að Veitur séu.“ ■

Um 220 ráðgjafar starfa hjá ELKO sem er stærsta raftækjaverslun landsins. Þjálfun starfsmanna er einn af lykilþáttunum í rekstri fyrirtækisins.

ELKO er stærsta raftækjaverslun landsins og hjá fyrirtækinu starfa um 220 traustir ráðgjafar, flestir í fullu starfi, og margir hverjir með mjög háan starfsaldur, segir Valur Hólm, þjálfunarstjóri ELKO. „ELKO er með sex verslanir ásamt því að reka eina öflugustu vefverslun landsins og starfsfólk okkar er fjölbreyttur hópur sem hefur sérhæft sig á sviði raftækja og þjónustu. Við leggjum mikla áherslu á að bjóða upp á gott úrval af þekktum vörumerkjum á sviði raftækja á lágu verði, ásamt því að veita viðskiptavinum framúrskarandi þjónustu og eftirkaupaþjónustu og til þess þarf að leggja metnað í við-eigandi þjálfun og fræðslu. Einnig þarf að tryggja að starfsfólk hafi greiðan aðgang að upplýsingum og fái stuðning í starfi og tækifæri til starfsþróunar. Þetta hefur aukið sjálfsöryggi og þekkingu starfsfólks, sem skilar sér í meiri starfsánægju og viðskiptavinir verða ánægðari með þá þjónustu sem þeir fá.“

Hann segir það ekki leyna á sér að að fræðsla skipti starfsfólk ELKO miklu máli. „Við höldum árlega vinnustofu með öllu okkar starfsfólki, sem við köllum Besta vinnustaðinn, þar sem leitad er að áskorunum, tækifærum og hugmyndum um hvernig starfsfólk og ELKO getur gert betur.“

#### Starfsfólk kallaði eftir breytingum

Niðurstöður vinnustofunnar árið 2020 leiddu í ljós að ELKO þyrfti að gera betur í þjálfunarmálum og í kjölfarið var stöðu þjálfunarstjóra komið á fót. „Raftækjamaðurinn er ört vaxandi og í sífelldri þróun, og því nauðsynlegt að fyrirtækið bjóði upp á fræðslu og þjálfun í takt við þróunina. Ábyrgðarsviði þjálfunarstjóra er að halda utan um alla fræðslu innan fyrirtækisins ásamt því að koma auga á og styðja við ýmsar umbætur í starfsumhverfi og starfsþróun. Hlutverk okkar er að hjálpa öllum að njóta ótrúlegrar tækni og er megináhersla lögð á ánægju viðskiptavina. Við mætum viðskiptavinum okkar þar sem þeir eru og svörum þeim í gegnum hvaða miðil sem er, til dæmis með tölvupósti, síma, netspjalli, snjallspjalli eða á samfélagsmiðlum.“

**Við viljum að starfsfólk viti frá upphafi til hvers er ætlast af því og að það geti mætt þeim kröfum.**

Valur Hólm

#### Allir ferlar skýrir

ELKO er með mjög öflugra nýliða-þjálfun sem hefst í raun strax í ráðningarfærslu, segir Valur. „Við viljum að starfsfólk viti frá upphafi til hvers er ætlast af því og að það geti mætt þeim kröfum. Við höldum nýliðanámskeið og í kjölfar þess tekur við starfsþjálfun ELKO, þar sem hver og einn fær sinn starfsþjálfara. Hluti hvernar vinnuviku er helgaður starfsmannafraeðslu, sem miðar meðal annars að því að kynna nýjar vörur og skerpa á þekkingu um eldri vörur ásamt þjónustutengdri fræðslu. Við leggjum mikla áherslu á góð samskipti, bæði við viðskiptavinum og samstarfsfólk.“

Með því að vera með skýrt ferli fyrir nýráðið starfsfólk er ELKO betur í stakk búð til að tryggja jákvæð tengsl ELKO og nýliðans og

# Þjálfunin hefst strax í ráðningarfærslu



„Við ætlum að leggja jafnmikla áherslu á rafræna fræðslu og staðkennslu, í samræmi við óskir starfsfólks,“ segir Valur Hólm, þjálfunarstjóri ELKO, en fyrirtækið hefur mjög metnaðarfulla þjálfunarstefnu. MYND/SIGTRYGGUR ARI

þar gegna starfsþjálfarar lykilhlutverki. „Eitt af því sem þeir gera er að fara með nýliða á kaffistofuna og sjá til þess að þeir kynnist bæði fólkinu og vinnustaðnum. Hluti af því er að kynna menningu ELKO og fara yfir nýtsamleg atriði hvort sem þau eru fagleg eða félagsleg.“

Starfsþjálfarar veita auk þess félagslegan stuðning sem miðar að því að nýliðar kynnist samstarfsfélögum og félagslífinu sem fyrst, en það er mikil samheldni og vinskapur meðal starfsfólks á starfsstöðvum og á milli verslana. „Með þessu er dregið úr ööryggi og kvíða, sem stundum gerir vart við sig í nýju starfi. Markmiðið er að nýliðum líði vel og nái fljótt þeirri færni að geta starfað sjálfstætt enda er það allra hagur.“

#### Eru með háleit markmið

Árið 2021 var settur á laggirnar fræðsluvefur fyrir starfsfólk ELKO. Tilgangur hans er að vera starfsfólki innan handar, hvort sem það vantar upplýsingar um ákveðinn vöruflokk eða hvernig sinna eigi ákveðnum ferlum. „Þar er að finna leiðbeiningar, vöruupplýsingar og annað starfsmannatengt efni eins og velferðarpakka og öryggishandbók ELKO. Enska er ráðandi tungumál í raftækjaheiminum en með því að gera upplýsingar aðgengilegar á íslensku er starfs-



Þú getur fundið allar kaupnótur þínar á elko.is. MYND/ELKO

fólki auðveldað að öðlast betri þekkingu á þeim vörum sem ELKO býður ásamt því að styrkja okkur í að svara á skýran og einfaldan hátt spurningum viðskiptavina.“

Starfsfólk ELKO er í framlinunni alla daga og það gefur augaleið að ýmislegt getur komið upp á, segir Valur. „Á hverju ári höldum við því öryggisnámskeið þar sem starfsfólkið lærir rétt viðbrögð ef upp kemur ógnandi hegðun auk fleiri öryggistengd atriði. Vinnunni

er aldrei lokið og við erum sífellt að reyna að gera móttöku nýliða betri. Við erum enda með það háleita markmið að ELKO veiti bestu nýliðafræðslu á raftækjamaðaði árið 2023. Nýliðafræðslan miðar að því að skila traustum ráðgjöfum í raftækjum í allar stöður fyrirtækisins.“

#### Ánægja með fræðsluna

Valur segir stjórnendur ELKO líta svo á það sé verðmætt að starfs-

fólkið meti þá þjálfun sem það fær. „Þannig getum við betrumbætt fræðslumhverfið. Starfsfólkið hefur verið duglegt að svara könnunum og koma með ábendingar ásamt því að gefa námskeiðum og kynningum heildareinkunn. Svör við slíkum könnunum eru ekki persónugreinanleg. Sem dæmi má nefna að frá því að skipulögð fræðsla hófst sumarið 2021 til ársloka var samtals boðið upp á rúmlega þrjátíu námskeið fyrir starfsfólk ELKO og mældist ánægja þátttakenda að meðaltali 4,7 af 5 mögulegum. Við erum því mjög ánægð með útkomuna en teljum enn vera svigrúm til bætingar.“

#### Boðið upp á fjölbreytta fræðslu

„Við erum alltaf að reyna að gera betur, og til þess að ná því markmiði að bjóða upp á bestu nýliðafræðsluna þurfum við að skoða alla ferlana okkar,“ segir Valur. „Við ætlum að leggja jafnmikla áherslu á rafræna fræðslu og staðkennslu, í samræmi við óskir starfsfólks. Í lok september innleiddum við nýtt samskiptakerfi fyrir starfsfólk, í formi smáforrits. Þar sjáum við ný tækifæri til að efla upplýsingagjöf sem og rafræna fræðslu. Jafnframt sjáum við fram á að nýta rúm-góðan sal í nýju versluninni okkar í ELKO Skeifunni sem kennslustofu og þá getum við boðið upp á enn betri starfsmannafraeðslu, sem og haldið námskeið fyrir viðskiptavinum.“

Í vetur mun ELKO ekki einungis bjóða upp á kennslu sem tengist beint starfsemi ELKO, heldur mun starfsfólk hafa aðgang að margs konar fræðslu sem gagnast því í víðara samhengi, í frekari starfsþróun eða námi. „Þetta er mjög fjölbreytt, allt frá tímastjórnun, markmiðasetningu og betri svefni, til myndvinnslu, Excel og vefsíðugerðar, svo dæmi séu tekin.“

#### Styðja heilbrigðan lífsstíl

Valur segir stjórnendum ELKO vera umhugað um að starfsfólkinu líði vel. „Árið 2021 var velferðarpakki kynntur til leiks til að stuðla að bættri andlegri og líkamlegri heilsu starfsmanna. Í gegnum hann getur starfsfólk fengið sálfræðitíma, áfallahjálp, lífsstílsráðgjöf, hjónabandsráðgjöf, starfslokanámskeið og margt fleira.“

Auk þess styður ELKO einnig við heilbrigðan lífsstíl og heilbriggt mataræði hjá sínu starfsfólki. „Á öllum starfsstöðvum ELKO er niðurgreiddur hádegismatur í boði fyrir starfsmenn ásamt því að þeim stendur til boða að fá sér millimál eins og ávexti og heilsustangir.“

Einnig er lögð áhersla á að það sé gaman í vinnunni. „Við teljum að gott félagslíf starfsmanna geri vinnustaðinn enn betri. Því reynum við að gera eitthvað skemmtilegt saman að minnsta kosti einu sinni í mánuði og ELKO styrkir slíka viðburði. Á hverri starfsstöð er skemmtinefnd sem sér um skipulag, hvort sem það er að fara í pílu, keilu, halda spila-kvöld eða fara í bíó, svo eitthvað sé nefnt. ELKO býður öllu starfsfólki upp á íþróttastyrk og leigir líka íþróttasafn einu sinni í viku til þess að starfsfólk geti hist, farið í fót-bolta eða eitthvað slíkt.“

Í sumar var yfir þrjátíu starfsmönnum ELKO boðið til Noregs til þess að mæta á eina stærstu raftækjaráðstefnu Norðurlandanna. „Þar fékk starfsfólk tækifæri til þess að kynna framleiðendum, prófa nýjustu vörurnar þeirra og efla kunnáttu sína. ELKO styður við starfsþróun og hvetur starfsmenn til að bæta sig í starfi og einkalífi, oft verður það til þess að það fær ný tækifæri í öðrum starfsgreinum sem við fögnum. Okkar markmið er að starfsfólk læri eitthvað nýtt, öðlist aukið sjálfstraust og hugsi með hlýju og jákvæðni til fyrirtækisins, komi til þess að það leiti á ný mið á sínum starfsferli.“ ■

Helga Jóhanna Oddsdóttir og Herdís Pála Pálsdóttir eru reyndir mannauðs- stjórnar, framkvæmdastjórnar rekstrar, stjórnarkonur og stjórnendapjálfar. Undanfarið hafa þær fylgst náið með áskorunum stjórnenda við að ráða til sín rétt fólk, og hvernig kröfur vinnu- markaðarins til vinnustaða hafa breyst.

Þær Helga Jóhanna og Herdís Pála telja tíma til kominn að bregðast við þessum áskorunum og breyta því hvernig staðið er að leit að rétta fólkinu og ráðningarferlinu sjálfu. Aukinn árangur og minni soun er eitt af markmiðum þeirra með stofnun fyrirtækisins Opus Futura.

„Vinnu- markaðurinn er að taka miklum breytingum og áherslur einstaklinga gera breyttar kröfur til stjórnenda sem glíma við vaxandi áskoranir við að manna störf og halda hæfu fólki. Kröfur einstaklinga til vinnustaða lúta í æ meira mæli að persónulegum þáttum, svo sem gildum, lífsstíl, tækifærum til vaxtar, endurgjöf og samskiptum á vinnustað, sveigjanleika og stuðningi í starfi. Til að mæta þessum kröfum, og laða að hæfasta fólkið, þurfa stjórnendur almennt að aðlaga stjórnunar- hætti sína. Stjórnendur sem telja vænlegra að breyta viðhorfi heilla kynslóða, frekar en eigin stjórnunarstíl, eiga ósigurinn vísan í baráttunni um besta fólkið,“ segir Herdís Pála, spurð hvort tregða til breytinga sé að draga úr samkeppnisforskoti vinnustaðarins.

#### Pörun á dýpri hátt

Helga og Herdís hafa báðar upplif- að áskoranir í mönnun starfa sem stjórnendur og að ráða sig sjálfar í starf sem ekki stóðst væntingar sem gefnar voru í ráðningarferlinu. Það misræmi leiddi til þess að þær stóldruðu stutt við í starfi með tilheyrandi röskun á verkefnum og kostnaði, en ráðningar, þar sem pörun (e. match) er ekki eins og best verður á kosið, kosta fyrirtæki á Íslandi milljarða ári.

„Hvar viltu að við byrjum?“ svarar Herdís hlæjandi þegar þær Helga eru spurðar hvernig þær vilji leysa úr mönnunarvanda fyrir- tækja. „Við teljum að fyrirtæki geti almennt staðið sig mun betur og sparað háar fjárhæðir með því að gera breytingar á ráðningarferlum sínum. Með því til dæmis að greina þarfir starfsins og umhverfi þess, og huga að pörun (e. match) á mun dýpri hátt en almennt er gert.“

Helga bætir við og segir: „Til að koma í veg fyrir misræmi í væntingum aðila er mikilvægt að fyrirtæki vinni betri forvinnu áður en þau fara að leita að áhugaverð-



Helga Jóhanna Oddsdóttir og Herdís Pála Pálsdóttir eru reyndir stjórnendur sem vinna að smíði lausnar til að finna rétta fólkið.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

## Baráttan um besta fólkið

um einstaklingum. Hvers konar þekkingu vantar þau, hvernig er teymið sem fyrir er, hvers konar umhverfi og stjórnun eru þau að bjóða og hvernig passar það við þá kandiðata sem til skoðunar eru. Við teljum einnig að það geti verið nauðsynlegt að snúa ráðningar- ferlinu við, ef svo má segja; að fyrir- tækin fái aðgang að stærra mengi mögulegs samstarfsfélks og setji sig í samband við það, því mögulega mun þetta fólk aldrei sækja um starf hjá fyrirtækinu en er tilbúið að heyra af spennandi tækifærum.“

**Minnka ómeðvitaða hlutdrægni**  
Herdís og Helga vinna nú að þróun veflausnar sem býður bæði ein- staklingum og fyrirtækjum að fara nýjar leiðir til að finna hvert annað og sjá hvort þau eigi sameið.

„Við vitum að kynslóðirnar sem nú eru að hefja sinn starfsferil nýta upplýsingatekni á mun víðtækari hátt en áður þekktist og eiga í miklum samskiptum á stafrænum miðlum í stað þess að hittast. Sem dæmi má nefna stefnumótáfor-

77 **Sem dæmi má nefna stefnumótáforritin þar sem á sér stað pörun sem byggð er á væntingum beggja áður en þau hefja samtal. Við ætlum að mæta þessum kynslóðum á þann hátt sem þær kjósa nú þegar.**

Helga Jóhanna Oddsdóttir

ritin þar sem á sér stað pörun sem byggð er á væntingum beggja áður en þau hefja samtal. Við ætlum að mæta þessum kynslóðum á þann hátt sem þær kjósa nú þegar,“ segir Helga.

Herdís tekur aftur til máls og segir lausn Opus Futura jafnframt geta stækkað hóp þeirra sem til greina koma í ákveðin störf, aukið fjölbreytileika og minnkað ómeð- vitaða hlutdrægni sem oft veldur því að hæfir einstaklingar eru útilokaðir.

„Við teljum að ef fyrirtæki skoða einstaklinga út frá fleiri þáttum en þessum hefðbundnu; menntun, reynslu og svo framvegis, fari þau síður á mis við hæfileika sem gætu smellpassað í starfið.“

**En hvað ætla þær Herdís og Helga að gera öðruvísi?**

„Við erum að kynna nýjan val- kost sem er stafræn lausn sem getur stytt tímann sem hver ráðning tekur, dregið verulega úr kostnaði, minnkað ómeðvitaða hlutdrægni, aukið fjölbreytileika hjá fyrir- tækjum og gefið einstaklingum

verkfæri til að stýra sínum ferli eins og þeir helst kjósa, án þess að vera háðir tengslanetinu,“ svarar Helga.

#### Að velja sér vinnustað

Lausn Opus Futura snýst í grunn- inn um pörun.

„Markmiðið er alltaf að auka gæði pörunar á milli fyrirtækja og einstaklinga, sem leiðir til öflugra atvinnulífs og aukinna lífsgæða. Lausnin veitir stórum sem smáum fyrirtækjum tækifæri til að kynna sig með sérstökum fyrirtækjaprófil sem verður nokkuð nýstárlegur og styður stjórnendur við að ná árangri í markaðssetningu vinnu- staðarins. Lausnin mun styðja stjórnendur fyrirtækja við að huga vel að þáttum sem rannsóknir hafa sýnt að skipta einstaklinga sérstak- lega miklu máli þegar kemur að því að velja sér vinnustað,“ greinir Herdís frá.

Helga bætir við í lokin:

„Við höfum þær væntingar að Opus Futura muni hjálpa við að auka gæði stjórnunar, auka gagnsæi um hvernig er að vinna á vinnustaðnum og fyrir tiltekinn stjórnanda og í tilteknu teymi, þannig að líkurnar á fullkominni pörun vinnustaða og vinnuaf- ls verði sem mestar.“ ■

# Við tengjum saman fólk og fyrirtæki

með stafrænum lausnum sem létta þér störfín.



alfreð

alfred.is



# Samtal sem mætir þörfum starfsfólks og stjórnenda

Advania býður fyrirtækjum upp á mannauðslausnina Samtal sem hefur einfaldleika og tímasparnað umfram aðrar lausnir.

„Mannauðslausnin Samtal mætir þörfum starfsfólks og stjórnenda fyrir regluleg samtöl sín á milli, út frá hugmyndafræði um mannauðsstjórnun eftir þörfum eða „Agile HR“;“ segir Guðriður Hjördís Baldursdóttir, vörustjóri hjá mannauðslausnum Advania.

„Samtal er lausn fyrir alls konar samtöl á milli starfsfólks og stjórnenda, hvort sem það er starfsmannasamtal, samtöl um laun, starfsþróun eða stutt snerpusamtal. Einnig getur mannauðsfólk bætt við sniðmátum eins og þörf er á. Þannig er hægt að veita stjórnendum aðgang að fleiri sniðmátum fyrir samtöl, fastráðningar-, viðveru- eða starfslokasamtal,“ bætir Guðriður við.

## Árangur og ánægja

Þörf fyrir mannauðslausn eins og Samtal kom fram í vinnustofum með stjórnendum og mannauðsfólki. „Stjórnendur vildu vera sjálfstæðir í sinni mannauðsstjórnun og á sama tíma óskaði mannauðsfólk eftir því að geta sett fram fagleg sniðmát. Þau þyrftu að vera aðgengileg fyrir stjórnendur og með mælaborði sem veitir góða yfirsýn yfir stöðuna á samtölum,“ upplýsir Guðriður.

Með sjálfstæði er átt við að stjórnendur geti framkvæmt samtöl hvenær sem þeir vilja eða þegar þörf er á. Að sama skapi séu samtölin byggð á faglegum grunni.

„Samtal er þróað í samvinnu við fyrirtæki til að fá fram þarfir notenda,“ segir Guðriður og heldur áfram: „Breytt vinnufyrirkomulag eins og fjarvinna hefur aukið þörfina fyrir tíðari samtöl um líðan, hæfni og frammistöðu. Eins er æskilegt að halda utan um gögn á stafrænan og öruggan hátt. Einfalt vefviðmót skapar meira rými fyrir sjálft samtalið og minni tíma í umsýslu og skjölun. Það léttir á öllum sem tengjast vinnunni í kringum samtöl að framkvæmdin sé einföld, því þá er engin fyrirstaða að taka samtöl eins ört og hentar.“

Samtal hjálpar mannauðsfólki að styðja faglega við stjórnendur.

„Lausnin auðveldar umgjörð samtala með sniðmátum sem mannauðsfólk hefur gert aðgengileg þegar stjórnandinn vill taka samtöl með sínu fólki. Þannig býr Samtal til tækifæri fyrir örrari samtöl og skapar aukid virði fyrir stjórnendur með því að framleiðni eykst og starfsfólk uppsker meiri áherslu á starfsþróun. Mannauðsfólk hefur yfirsýn yfir fjölda og stöðu samtala eftir hópum og stjórnendum og getur þannig veitt stjórnendum faglegan stuðning,“ greinir Guðriður frá.



Guðriður Hjördís Baldursdóttir er vörustjóri mannauðslausna hjá Advania.

**Gott verkfæri í verkfærakistuna** Sigrún Ósk Jakobsdóttir, mannauðsstjóri Advania, er ein af fyrstu notendum mannauðslausnarinnar Samtals.

„Samtal er frábært tól í verkfærakistu stjórnenda, það auðveldar starfsmannaviðtöl og er einkar mannauðsvænt,“ segir Sigrún, sem notar Samtal í regluleg starfsmannasamtöl, svo sem nýliðasam-

töl og svokölluð snerpuviðtöl sem fara fram þrisvar á ári.

„Í snerpuviðtölum hefur hvert samtöl sitt eigið þema sem eru ástríða, snerpa og hæfni, en það eru gildin okkar hjá Advania og gildin endurspeglar áherslur í hverju samtali fyrir sig. Áður vorum við með starfsmannaviðtöl einu sinni á ári og það var fremur þungt ferli, en með Samtali var

markmiðið einmitt að gera starfsmannaviðtöl að mun einfaldara ferli svo að stjórnendur gætu átt þau oftar við sitt starfsfólk. En ef við ætlum að gera þetta oftar þarf bæði utanhald fyrir mannauðsfólkið og framkvæmdin hjá stjórnendum og notendum að vera einfaldari og þar gegnir Samtal lykilhlutverki,“ greinir Sigrún frá.

Hún segir Samtal í senn einfalda og nútímalega mannauðslausn.

„Áður vorum við með námskeið fyrir stjórnendur til að undirbúa árleg starfsmannaviðtöl en stjórnendur þurfa enga kennslu á Samtal og það er stórt atriði. Óhætt er að segja að Samtal sé draumakerfi mannauðsstjórnans, það leiðir stjórnendur í gegnum allt ferlið, geymir upplýsingar um starfsfólkið og er sérsníðið að hverjum og einum starfsmanni. Við byggjum á sama samtalsgrunni og notaður er í snerpuviðtölum, ástríðu, hæfni og snerpu, og stjórnandinn notar hann til að setjast niður í samtali við starfsfólk sitt,“ útskýrir Sigrún.

Hún segir afar skemmtilegt að vinna með Samtal, bæði fyrir mannauðsstjóra, stjórnendur og starfsfólk.

„Frá hlíð mannauðsérfræðingsins er einkar ánægjulegt að rétta stjórnendum þetta frábæra verkfæri sem Samtal er og ef maður vill hafa virka samtalsmenningu í fyrirtækinu þarf slíkt að vera aðgengilegt og auðvelt. Jafnframt fær starfsfólkið auðveldan undirbúning að notendavænu kerfi; það skráir sig inn í Samtal og sér þar hvert verkefni þess er, en stjórnendur og starfsfólk sjá ekki undirbúning hvors annars. Við getum því leitt starfsfólkið í gegnum allan undirbúning sem viðkomandi hefur áfram aðgang að, því eftir samtalið sjálft og heldur lausnin Samtal utan um það allt.“ ■

Nánar um Samtal á [advania.is](http://advania.is)

# Faglegri mannauðsstjórnun með aðstoð viðskiptagreindar

Viðskiptagreind Advania sparar tíma, eykur virði og bætir yfirsýn stjórnenda í mannauðs- og launamálum.

„Gott aðgengi að tölfræði og öðrum mælingum getur skipt miklu máli í ákvarðanatöku um rekstur fyrirtækja. Í H3 launa- og mannauðskerfi Advania er hægt að halda utan um laun, mannauð, fræðslu, þekkingu, markmið, árangur og fleiri upplýsingar. Stjórnendur þurfa að hafa yfirlit yfir þessi atriði og fylgjast með þróun á þeim,“ útskýrir Berglind Lovísa Sveinsdóttir, vörustjóri hjá Advania.

Hún nefnir dæmi um viðskiptagreind:

„Í H3 getur mannauðsfólk notað viðskiptagreind og gagnagreiningu til að bæta viðskiptaákvarðanir, tekið upplýstari ákvarðanir í launa- og mannauðsmálum, greint vandamál, komið auga á markaðsþróun og fundið nýjar tekjur eða viðskiptatækifæri.“

## Stjórnendur taka upplýstar ákvarðanir

Með viðskiptagreind, svo sem Power BI eða OLAP-teningum, er hægt að umbreyta gögnum í upplýsingar sem styðja stjórnendur við ákvarðanatöku.

„Viðskiptagreind felur í sér sjálfvirka framsetningu á gögnum í mælaborðum og öðrum greiningum sem sparar tíma, eykur virði og bætir yfirsýn,“ segir Berglind frá.

„Ávinningur þess að nota viðskiptagreind felst í því að stjórnendur geta tekið upplýstar ákvarðanir um mannauðinn og



Hér má sjá mælaborð hjá H3 launa- og mannauðslausn Advania.



Berglind Lovísa Sveinsdóttir er vörustjóri mannauðslausna hjá Advania.

reksturinn, þeir geta fengið gögn um mannauðinn á rauntíma með einföldum hætti, og svo er viðmótið einfalt með sérsníðnum skýrslum.“

## Notendavænt og aðgengilegt

Viðskiptagreindarlusnirnar sem mannauðslausnir Advania bjóða upp á eru OLAP-teningar (e. OLAP = Online Analytical Processing) og Power BI (e. BI = business intelligence).

„OLAP-teningar er viðskiptagreindarlusn sem skilar upplýsingum úr flestóllum kerfiseiningum H3 launa- og mannauðslausn á skjótan og öruggan máta. Þeir gera stjórnendur og launa- sérfræðingum kleift að fá bestu mögulega yfirsýn til að styðja við upplýstar ákvarðanir, afstemm-

ingar á launakeyrslum og grípa til videigandi ráðstafana,“ upplýsir Berglind um OLAP.

Power BI er öflug viðskiptagreindarverkfæri til að útbúa mælaborð og skýrslur með einföldum hætti.

„Power BI er eitt öflugasta viðskiptagreindartólið sem er í boði á markaðnum í dag. Við hjá mannauðslausnum höfum hafið samvinnu við BI-sérfræðinga okkar innan Advania og getum því boðið H3-viðskiptavinum okkar staðlaðar skýrslur í BI ofan á H3-gögnin.“

Með BI-skýrslur ofan á H3 launa- og mannauðsgögn geta notendur tengt mannauðsupplýsingarnar saman við þær upplýsingar sem þarf til að taka upplýstar ákvarðanir og haft góða yfirsýn yfir stöðu mála sem getur skipt miklu máli í ákvarðanatöku um rekstur fyrirtækja,“ greinir Berglind frá.

Hún segir viðskiptagreindarlusnir safnast saman í gagnavörðuhúsi Advania.

„Gagnavörðuhúsið safnar saman gögnum frá mörgum upplýsingatæknikerfum í eitt miðlægt kerfi til að styðja við greiningar og skýrslugerð fyrirtækja. Viðskiptagreindarhugbúnaður leitar svo í vörðuhúsið og sýnir niðurstöðurnar fyrir notandann í formi skýrslna. Allt er þetta afar notendavænt, einfalt og aðgengilegt,“ segir Berglind. ■

Sjá nánar um möguleika í viðskiptagreind sem mannauðslausnir Advania hafa upp á að bjóða á [advania.is](http://advania.is)

# Settu fókusinn á gleðina

Öll getum við verið sammála um að mannaúður er okkar dýrmætasta auðlind og getur fjárfesting í mannaúði skilað sér margfalt til baka.

Lovisa Guðrún Ólafsdóttir, skólastjóri Hólabrekkuskóla, sat skólastjóraráðstefnu á Akureyri haustið 2021 þar sem Sigríður Indriðadóttir, framkvæmdastjóri SAGA Competence, var með erindi um meðvirkni í stjórnun.

„Sigríður hefur einstakt lag á að koma orðum á hegðun sem við höfðum ekki heyrt áður og talaði einfaldlega mannalmá,“ sagði Lovisa, er hún var spurð hvers vegna þau fengu Sigríði í lið með sér til að efla vinnustadameninguna í skólanum.

„Við höfum verið að skilgreina hvaða hegðun við viljum hafa á okkar vinnustað og einblínt á að fólki líði vel í starfi, því það hefur auðvitað áhrif á líðan og árangur nemenda okkar. Sigríður setti orð á hegðun og frammistöðu sem við höfðum ekki heyrt áður og opnaði á nýjan heim þegar kemur að samskiptum og frammistöðu á vinnustað. Hún talaði um meðvirkni, topphegðun og botnhegðun, sem er ný nálgun sem okkur skólastjórnendum Hólabrekkuskóla þótti spennandi að nýta til að byggja upp enn betri vinnustadameningu þar sem áherslan er á öflugri líðsheild og hvetjandi starfsanda. Við fengum Sigríði því til að koma til okkar strax þarna

um haustið,“ greinir Lovisa frá.

„Við erum að vinna með Uppeldi til ábyrgðar, sem er þekkt skólastefna og snýst um að taka ábyrgð á eigin hegðun. Þar eru mörg góð verkfæri sem við erum að kenna nemendum og verkfærin sem Sigríður hefur gefið starfsfólkinu okkar tóna vel við þessa aðferðafræði.“

*Hvað er það sem Sigríði tekst að ná út úr starfsfólkinu ykkar?*

„Við erum öll mannleg og sýnum mörg lærða hegðun úr æsku sem við áttum okkur ekki á.“

Okkur fullorðna fólkinu hættir stundum til að tala í kringum hlutina, en ekki stíga inn í aðstæður og taka á þeim og þar hefur Sigríður fært okkur ýmis verkfæri sem við getum nýtt okkur þannig að við séum öll á sömu blaðsíðu og meðvitun um hvað gildir á okkar vinnustað og hvað ekki. Þannig verður miklu auðveldara að stíga inn í aðstæður og halda okkur öllum samábyrgum í því,“ svarar Lovisa og bætir við:

„Að byggja upp góðan vinnustað er eilífðarverkefni sem við munum halda áfram að vinna með um ókomna tíð. Við viljum að allt starfsfólk sé lykilstarfsfólk, til að ná því þurfum við að setja markmið svo öll nái að nýta sína styrkleika, en þar hefur Sigríður aðstoðað okkur.“

Að fá utanaðkomandi aðstoð, eins og Sigríður hefur veitt, hefur reynt ómetanlegt í þessu ferli. Bæði hefur hún hjálpað okkur að



Lovisa Guðrún Ólafsdóttir, skólastjóri Hólabrekkuskóla og Sigríður Indriðadóttir, framkvæmdastjóri SAGA Competence.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ERNIR

## 77 Samskiptavinnan gengur vel og vinnan með Sigríði að topphegðun og botnhegðun er lykillinn að árangri okkar.

Lovisa Guðrún Ólafsdóttir

ræða hlutina hreint og beint á faglegum nótum og svo hefur hún líka áralanga reynslu sem grunnskólakennari og hefur því dýrþætta innsýn í okkar heim.“

*Eru þið með einhvers konar mælikvarða á árangur vinnunnar?*

„Samskiptavinnan gengur vel og vinnan með Sigríði að topphegðun og botnhegðun er lykillinn að árangri okkar. Það vilja allir vera á vinnustað þar sem fólki líður vel og þess vegna vilja allir ná fram enn betri samskiptum. Þetta er því svo sannarlega að skila sér. Það þarf að vera traust til að vinna með það sem kemur upp og þar getum við öll horft inn á við. Hverju getum við breytt hjá okkur sjálfum? Hér er enginn ofar öðrum, við erum öll jafn mikilvæg,“ segir Lovisa.

„Það hvað við sjáum góðar og jákvæðar breytingar kom okkur ánægjulega á óvart. Námskeiðin hafa hjálpað okkar vinnu, því það getur verið svo flókið að vinna í

þessum samskipta- og hegðunarmálum, en eftir að við fengum Sigríði inn gengur þetta frábærlega fyrir sig. Þetta snýst um að leggja áherslu á styrkleika og tala um hvaða hegðun við viljum sjá og ná fram – bæði hjá okkur sjálfum og hverju öðru, þar sem hver og einn ber ábyrgð á sér. Það er gaman að sjá hvað fólk er samtaka í þessu, enda áttar fólk sig á áhrifunum. Þetta gerir okkur líka miklu auðveldara að taka á málum. Þetta hefur gengið vonum framár, fólk er ánægt með þessa vinnu því okkur langar öllum að líða vel í vinnunni og hér í Hólabrekkuskóla höfum við valið að setja fókusinn á gleðina.“ ■

Sigríður Indriðadóttir hjá SAGA Competence vinnur mikið með öflugum stjórnendum sem vilja gera góðan vinnustað enn betri. [sagac.is](http://sagac.is)

# Fjölbreytni og framsækni í fyrirrúmi

Reykjavíkurborg, fjölmennasti vinnustaður landsins, er lifandi og skemmtilegur vinnustaður með sterkt aðdráttarafl fyrir hæfileikaríkt fólk á öllum aldri sem vinnur í þágu borgarbúa.

„Meðal þess sem einkennir mannaúðsstarf hjá borginni er áhersla á heilsu og vellíðan starfsfólks og er lítið svo á að það skili sér í aukinni ánægju og bættri þjónustu til borgarbúa. Allt starfsfólk getur fengið frítt sundkort og menningarkort hjá borginni, auk árlegs styrks til heilsuræktar. Mikil starfsánægja mælist meðal starfsfólks borgarinnar og sýnir viðhorfskönnun á þessu ári að 87 prósent starfsfólks eru ánægð í vinnunni, 84 prósent telja góðan starfsanda á sínum vinnustað og að riflega 82 prósent starfsfólks upplifa jafnvægi milli starfs og einkalífs.“

Þetta segir Lóa Birna Birgisdóttir, sviðsstjóri mannaúðs- og starfsumhverfissviðs hjá Reykjavíkurborg.

Hjá Reykjavíkurborg starfa að meðaltali tæplega 12 þúsund starfsmenn á um 350 starfsstöðum sem veita borgarbúum fjölbreytta þjónustu. Fjölbreytni starfa er afar mikil en stærstu fagstéttirnar eru grunn- og leikskólakennarar, félagsráðgjafar, sálfræðingar, hjúkrunarfræðingar, sjúkralíðar, þroskaþjálfar, verkfræðingar og viðskiptafræðingar.

„Stjórnendahópur borgarinnar telur tæplega 600 manns. Starfsfólk af erlendum uppruna er um 1.100 talsins og er lögd áhersla á að sem flest þeirra geti nálgast íslenskukennslu á sínum starfsstað á vinnutíma,“ upplýsir Lóa Birna.

Fag- og kjarnasvið borgarinnar



Frá vinstri: Ásta Bjarnadóttir, Auður Björgvinsdóttir og Lóa Birna Birgisdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

eru alls átta og á hverju sviði eru mannaúðsstjórar sem stýra mannaúðsþjónustu hvers sviðs.

„Mannaúðs- og starfsumhverfissvið er kjarnasvið sem fer með forystuhlutverk og hefur yfirumsjón með mannaúðsmálum borgarinnar, auk þess að styðja við stefnu og megináherslur borgaryfirvalda. Sviðið hefur meðal annars það hlutverk að móta stefnu og verklag á sviði mannaúðsmála og halda utan um verkefni sem ganga þvert á borgarkerfið. Þannig á sviðið að stuðla að því að samhæfa og samræma vinnubrögð á sviði mannaúðsmála,“ segir Lóa Birna.

**Samskiptamiðillinn Fróði** Reykjavíkurborg hefur sett sér metnaðarfulla mannaúðsstefnu

sem stýrir áherslum borgarinnar í mannaúðsmálum.

„Mannaúðs- og starfsumhverfissvið vinnur markvisst að framtíðarsýn Reykjavíkurborgar í mannaúðsmálum; það er að Reykjavíkurborg sé vinnustaður með aðdráttarafl fyrir hæfileikaríkt og metnaðarfullt fólk sem vinnur í þágu borgarbúa. Gildistími mannaúðsstefunnar er til ársins 2025 og á þeim tíma er markmiðið að öll starfsemi borgarinnar einkennist af fagmennsku og framsækni,“ segir Auður Björgvinsdóttir, skrifstofustjóri ráðningar og mönnunar.

Til að ná þessu markmiði er borgin meðal annars að innleiða umtalsverða tækniþróun með staf-rænni umbreytingu. Sem dæmi

um stafræn umbreytingaverkefni í mannaúðsmálum má nefna nýtt ráðningakerfi, nýtt stafrænt fræðslukerfi og nýtt kerfi fyrir atvikaskráningar tengdar öryggismálum og vinnuvernd.

„Þótt starfsfólk borgarinnar starfi um alla borg er markmiðið að starfsfólk upplifi borgina sem einn vinnustað sem einkennist af fjölbreytni, sterkri menningu, sveigjanleika og samheldni og til að ná því er meðal annars lögd áhersla á þverfaglegt samstarf, stuttar boðleiðir og virkt upplýsingastreymi. Í þeim tilgangi er rekinn sameiginlegur innri vefur, – Fróði – og Workplace er notað sem innri samskiptamiðill fyrir allt starfsfólk. Árlega er haldinn stjórnendadagur fyrir alla stjórnendur borgarinnar og var sumarhátið fyrir allt starfsfólk og fjölskyldur haldin í fyrsta sinn í sumar,“ upplýsir Ásta Bjarnadóttir, skrifstofustjóri starfsþróunar og starfsumhverfis hjá Reykjavíkurborg.

**Traust og jafnvægi í samskiptum** Leiðarljós Reykjavíkurborgar, sem móta og stýra áherslum í mannaúðsmálum, eru mannvæn, samræmd, traust og snjöll.

„Í því felst að Reykjavíkurborg mætti sibreytilegum þörfum vinnustadarsins og starfsfólks. Að allt starfsfólk sýni ábyrgð og lágmarki soun til að bæta þjónustu og samfélagið í borginni. Lögd er áhersla á að starfsfólk fái jöfn tækifæri og er borgin stolt af því að hafa innleitt styttingu vinnuvikunnar á öllum starfsstöðum og verið í fararbroddi með jafnrétti í launakjörum og jafnlaunavottun. Lengi hefur verið fylgst með kynbundnum launamun hjá Reykjavíkurborg en borgin hefur innleitt jafnlaunakerfi og hlaut

fyrst jafnlaunavottun árið 2019. Á undanförunum árum hefur dregið mjög úr þessum launamun og mældist leiðrétur kynbundinn launamunur (á heildarlaunum) alls starfsfólks aðeins 0,4 prósent árið 2021,“ greinir Lóa frá.

„Borgin vill einnig stuðla að trausti og jafnræði í samskiptum milli starfsfólks, að því sé skapað öruggt umhverfi og lögd er áhersla á gagnkvæma virðingu í öllum samskiptum, sem kemur meðal annars fram í öflugum forvarnastarfi og viðbragðsáætlanum gegn einelti og áreitni. Markvisst er unnið að því að skapa aukna öryggismenningu með markvissri innleiðingu á nýrri öryggisstefnu, sem felur í sér áhættumat starfa, öryggis- og heilbrigðisáætlanir og samræmda atvikaskráningu,“ greinir Ásta frá.

Hún segir Reykjavíkurborg vera framsækinn vinnustað sem hvetur til þverfaglegar starfsþróunar.

„Með því að horfa til framtíðar vinnum við í sameiningu að því að takast á við áskoranir, tileinka okkur nýja tækni og grípa tækifæri þegar þau gefast. Á næstunni verður opnað í áföngum nýtt stafrænt fræðslukerfi – Torgið – sem verður vettvangur fyrir fjölbreytta fræðslu fyrir allt starfsfólk. Þar mun fólk nálgast nýliðafræðslu, fræðslu um upplýsingatækni, stjórnun og heilsutengd málefni, auk sértækra vinnutengdrar fræðslu og skyldufræðslu sem ræðst af starfi og starfsvettvangi hvers og eins.“

Mannaúðs- og starfsumhverfissvið leggur áherslu á öfluga mannaúðsþjónustu í því skyni að láða að, styðja við og þróa starfsfólk og stjórnendur, svo þjóna megi borgarbúum sem best og skapa virðingu og traust samfélagsins,“ segir Ásta. ■

# Fólkið okkar

Framsækið og skapandi í 30 ár

Frá upphafi hefur einlæg forvitni starfsfólks okkar drifið Bláa Lónið áfram. Með sjálfbærni að leiðarljósi höfum við nýtt krafta náttúrunnar til að hanna upplifun, vörur og þjónustu sem næra bæði líkama og sál.

*„Sjálfbærni tengist Bláa Lóninu mjög sterkt. Við hugsum alla þá þróun sem hefur átt sér stað með sjálfbærum hætti.“*

Ása Brynjólfsdóttir  
Rannsóknar- og þróunarstjóri



30  
ÁRA  
BLUE LAGOON  
ICELAND

# Mælir hjartslátt fyrirtækisins

HR Monitor er hugbúnaður sem veitir rauntímaupplýsingar um mannaúsmál fyrirtækja. Gildi HR Monitor eru einfaldleiki, kraftur og jákvæðni.

Fyrirtækið HR Monitor var stofnað árið 2010 en verið var að svara kalli mannaússtjóra og stjórnenda eftir rauntímaupplýsingum, að sögn Sonju Magnúsdóttur sem leiðir söluteymi fyrirtækisins.

„Við fengum styrk frá Tæknipróunarsjóði árið 2015 sem gerði okkur kleift að forrita hugbúnaðinn í þeirri mynd sem hann er í dag. Hugbúnaðurinn er í stöðugri þróun. Vaxtarmöguleikarnir eru endalausir. Stóra framtíðarsýnin er að gefa öllum tækifæri til að tjá sig um vinnustaðinn sinn nafnlaust. Við viljum breyta því hvernig fólk stundar viðskipti, beina sjónum meira að fólkinu sjálfu. Ef við hugs- um vel um starfsfólkið svo það nái að dafna þá hugsar það betur um viðskiptavinina og þannig náum við árangri,“ útskýrir hún.

„Hugbúnaðurinn er hannaður fyrir mannaússtjóra svo þeir geti fengið rauntímaupplýsingar og gripið litlu málin áður en þau verða stór. Hugbúnaðurinn framkvæmir púlsmælingar. Níu spurningar, ein opin og átta lokaðar, eru sendar starfsfólki. Spurningarnar

eru allar byggðar á rannsóknum fræðimanna. Fræðimenn tala um átta flokka sem þarf til að búa til fyrirmyndar starfsumhverfi. Í hverri mælingu er ein lokað spurning úr hverjum þessara flokka, opna spurningin getur svo verið um hvað sem er.“

Flokkarnir átta sem Sonja talar um eru eftirfarandi:

1. Gæði og tengsl
2. Starfsánægja
3. Sjálfstæði til ákvarðanatöku
4. Stuðningur frá stjórnendum
5. Kröfur um árangur
6. Skýr framtíðarsýn
7. Áhugi virðing og hollusta
8. Þróun og þjálfun

Spurningarnar í gagnagrunni hugbúnaðarins eru 500 og hafa verið flokkaðar í ofantalda flokka. Hægt er að senda út spurningar allt að tólf sinnum á ári.

„Í hverri mælingu kemur ný spurning fyrir hvern flokk svo fólk er ekki alltaf að svara sömu spurningunum. En stjórnendur geta breytt spurningunum eða samið nýjar ef þeir vilja kanna eitt- hvað sérstakt. Þó að spurningarnar í kerfinu séu akademískar rannsóknarspurningar þá er mikilvægt að hægt sé að aðlaga þær þörfum notendanna,“ segir hún.

Sonja segir að persónuvernd



Starfsfólk HR Monitor í Innovation House.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

skipti þau hjá HR Monitor miklu máli og að þau vinni eftir ISO 27001 öryggisstaðli. Það gerir það að verkum að mælingarnar eru algjörlega órekanlegar og nafnlaugar.

„Traust er lyklatríðið að okkar mati. Bæði þurfa viðskiptavinirnir að treysta okkur fyrir að sjá um þessar mælingar og á sama tíma þarf starfsfólkið að geta treyst sínum vinnustað og að spurningarnar séu órekanlegar.“

#### Einfalt og notendavænt

Sonja segir að nafnið á fyrirtækinu HR Monitor gæti verið stytting á

**„Petta er verkfæri fyrir metnaðarfulla leiðtoga sem vilja hafa áhrif. Vilja láta aðra vaxa og dafna og geta brugðist strax við niðurstöðunum.“**

orðunum Heart Rate Monitor sem þýðir hjartsláttarmælir.

„Með mælingunum erum við að skoða hjarta fyrirtækisins, við gerum púlsmælingar og setjum að lokum fram niðurstöður sem eru röntgenmynd fyrirtækisins. Þá sjáum við strax hver staðan er og hvað þarf að gera,“ segir hún.

„Við notum svokallaðan Likertskala þegar spurningarnar eru samdar. Þá eru þær settar fram sem fullyrðingar og svarendur geta svarað hversu sammála eða ósammála þeir eru þeim. Niðurstöðurnar eru settar fram í þríhyrning og eru litakóðaðar. Litirnir eru rauður, gulur og grænn svo það má segja að þeir séu umferðarljós sem segja okkur hver staðan er. Það er mjög einfalt að lesa úr niðurstöðunum en eitt af okkar grunn- gildum er einfaldleiki.“

Hægt er að senda út mælingu úr kerfinu til starfsfólksins með þremur smellum og kerfið er mjög einfalt og notendavænt að sögn Sonju.

„Við erum alltaf að reyna að einfalda líf okkar og líf stjórnenda. Það gerum við með góðum tengingum. Við getum tengst við launakerfi, við 50 Skills og Power BI. Það er hægt að senda út mælingu á tölvupósti, SMS eða Workplace og kerfið er á átta tungumálum.“

Sonja bætir við að það sé auðvelt að bregðast við eftirspurn viðskiptavina og þróa kerfið áfram á heimsvísu. Á næstu dögum verður hægt að nota kerfið á tíu tungumálum í stað átta.

#### Kraftmiklar mælingar

Annað grunnildi HR Monitor er kraftur. Sonja segir að markmið fyrirtækisins sé að það sé kraftur í púlsmælingunum sem þau bjóða upp á og kraftur í þeim sem nýta sér HR Monitor.

„Við leggjum áherslu á að með notkun á HR Monitor hugbúnaðinum breytum við menningunni á vinnustaðnum. Leiðtogar sem nota HR Monitor geta ýtt undir líðsheild og sýnt starfsfólkinu ákveðna umhyggju með því að gefa því tækifæri til að tjá sig nafnlaust um vinnustaðinn og líðan sína. Skoðanir starfsfólksins skipta miklu máli og þvi mikilvægt að þær komist reglulega til skila,“ segir hún.

„Það liggja tækifæri og kraftur í

því að geta borið sig saman við markaðinn. Viðskiptavinir okkar geta borið sig saman við önnur fyrirtæki nafnlaust. Það er til dæmis hægt að velja að bera sig saman við fyrirtæki af svipaðri stærð og bera saman niðurstöður eftir mánuðum. Ytri aðstæður geta nefnilega haft áhrif á niðurstöður svona kannana. Þess vegna skiptir máli að allir fái sömu spurningar til dæmis í janúar þegar lægð er yfir landinu og oft þungt yfir fólk og eins þegar birtir til og fólk er þá orðið jákvæðara til dæmis í júní. Árstíminn hefur áhrif og það er gott að taka það með inn í reikninginn.“

Sonja nefnir að annað sem geri mælingarnar kraftmiklar sé að hægt er að bregðast fljótt við ef eitthvað er ekki nógu gott innan fyrirtækisins. Það er vegna þess að spurningakannanirnar eru gerðar reglulega yfir árið og niðurstöður fást strax.

„Ef hægt er að bregðast strax við því sem er ábótavant er strax hægt að mæla áhrif aðgerðanna. Þá er markvisst hægt að fylgjast með árangrinum af þeim. Markmiðið er alltaf að ná árangri, hvort sem hann tengist því að einstaklingum líði vel í vinnunni eða að fyrirtækið standi sig vel og komi sínu á framfæri,“ segir hún.

#### Jákvætt verkfæri

„Við erum alltaf að breyta hugarfari fólks. Mælingarnar eiga að vera jákvætt verkfæri og við viljum hafa það jákvætt. Þetta er verkfæri fyrir metnaðarfulla leiðtoga sem vilja hafa áhrif. Vilja láta aðra vaxa og dafna og geta brugðist strax við niðurstöðum,“ segir Sonja.

„Mælingarnar eru líka endurgjöf fyrir stjórnendur. Það er ekki alltaf þægilegt að fá endurgjöf, en kerfið okkar býr ekki til vandamálin.

Vandamálin eru þegar til staðar. Spurningin er: Er talað um þau eða ekki? Með kerfinu erum við að auka gagnsæi á vinnustaðnum. Við viljum búa til vinnuumhverfi þar sem fólk má tjá sig og getur tjáð sig. Það er mikilvægt að mega segja hvað manni finnst og að eitthvað sé gert við þær upplýsingar. Það er það jákvæða í gildunum okkar. Það er það sem leiðir okkur áfram í daglegu starfi.“

Sonja leggur áherslu á að HR Monitor varð til af því það vantaði tæki til að mæla árangur á þann hátt sem hugbúnaðurinn gerir.

„Það hefur verið barátta fyrir mannaúsmálum að fá sæti við framkvæmdastjóraborðið. En það er mikilvæg þróun að þau fái að taka meira pláss. Að hægt sé að setja tilfinningar niður á blað og í tölur sem hægt er að bera saman. Það hefur líka sýnt sig að það að leggja áherslu á mannaúsmál hefur fjárhagslega jákvæð áhrif á fyrirtæki.“ ■



## Náðu fram því besta hjá þínu fólki

Mannaúsmælingar í rauntíma eru okkar sérgrein

Árlegar mannaúsmælingar eru liðin tíð. Rétt eins og enginn fjármála- stjóri getur starfað án mánaðarlegra fjárhagstalna þurfa stjórnendur í dag ávallt nýjustu upplýsingar um mannaúð sinn.

#### Virka starfsfólk

Mannaúsmælingar okkar veita rauntímaupplýsingar um mannaúsmál fyrirtækisins sem gerir stjórnendum kleift að bregðast skjótt við breyttum aðstæðum. Við auðveldum starfsfólki ykkar að taka virkari þátt á vinnustaðnum, sem bætir upplifun og dregur úr starfsmannaveitu.

#### Betri stjórnendur

Við litum á okkur sem þjálfara sem hjálpar stjórnendum að bæta stjórnunarfærni sína stöðugt. Reglulegar mannaúsmælingar flýta fyrir námsferlinu.

#### Meiri árangur

Vel skilgreind starfsmannastefna og mælikvarði til að mæla árangur veitir stjórnendum þau verkfæri sem þeir þurfa til að byggja upp afkastamikil starfsafli með aukinni þátttöku starfsmanna, sem stuðlar að velgengni fyrirtækisins.





Mannauðsstjórar Festi eru f.v. þau Erla María Sigurðardóttir (Krónan), Hlynur Þór Þorleifsson (Bakkinn), Björg Ársælsdóttir (N1), Björn Másson (ELKO) og Valgerður María Friðriksdóttir (Festi).

MYND/ÍRIS DÖGG KRISTJÁNS.

Mannauðsstjórar innan smásölufélagsins Festi eru allir sammála um að samvinna í mannauðsmálum sé lykillinn að farsælli vegferð innan félagsins.

„Við finnum að með samvinnu er falin mikil hagræðing milli rekstrareininga og að með henni sé ómetanlegur stuðningur aldrei langt undan,“ segir Valgerður María Friðriksdóttir, mannauðsstjóri Festi. Hjá Festi starfa um tvö þúsund manns. Mannauðsteymið þarf því oft að halda mörgum boltum samtímis á lofti til að ýta úr vör hinum ýmsu verkefnum, svo sem fræðslu, ráðningum, viðhaldi vinnustaðamenningar og upplýsingagjöf til starfsfólks.

Innan Festi starfa fimm mannauðsstjórar þar sem hvert og eitt rekstrarfélag er með sinn mannauðsstjóra: móðurfélagið Festi, N1, Krónan, ELKO og Bakkinn vöruband. „Við vinnum því náið saman að mannauðsmálum innan félagsins og finnum að Festi græðir mikið á samvinnunni og aðstoð milli rekstrarfélaga,“ segir Valgerður.

#### Öll græða á samvinnu

Hlutverk mannauðsdeildar Festi er margþætt. „En þau felast einna helst í því að styðja við rekstrarfélög innan félagsins og veita virðisaukandi upplýsingagjöf, ráðgjöf og þjónustu til starfsfólks innan samstæðunnar. Mannauðsdeildin sér einnig um öll verkefni sem tengjast mannauðsmálum fyrir félögin, allt frá ráðningum til starfsloka, ásamt launavinnslu,“ segir Valgerður.

Hún segir markmið mannauðsstjóra Festi vera að bjóða framúrskarandi og eftirsóttan vinnustað þar sem ýtt er undir starfsþróun og heillandi vinnumeningu. „Það væri ekki hægt án samvinnu allra félaga innan samstæðunnar og því hefur sameining mannauðsdeildar í eina heildstæða deild innan Festi meðal annars gert okkur kleift að vinna saman að því að uppfæra

## Ramma mannauðsmálin inn með sterkri umgjörð

**Við vinnum því náið saman að mannauðsmálum innan félagsins og finnum að Festi græðir mikið á samvinnunni og aðstoð milli rekstrarfélaga.**

Valgerður María Friðriksdóttir

og sameina allar okkar stefnur, svo sem mannauðs-, jafnlauna- og jafnréttisstefnur, og að byggja upp rafræna fræðslu meðal starfsfólks okkar sem hefur reynst okkur afar vel.“

#### Allar upplýsingar í lófanum

Mannauðsdeild Festi hefur á síðustu misserum lagt mikla vinnu í innleiðingu á fræðslu- og samskiptaappi félagsins sem ýtt var úr vör í byrjun þessa árs. „Appinu er einna helst ætlað að halda starfsfólki rekstrarfélaganna upplýstu. Við veitum þar nauðsynlegar upplýsingar, auk þess að stuðla að og veita þjálfun og fræðslu á einum og sama vettvanginum. Stór ávinningur er einnig stytting boðleiða þar sem hægt er að hafa beint samband við til dæmis verslunarstjóra, vaktstjóra eða stöðvarstjóra í hverri verslun eða þjónustustöð fyrir sig, okkur mannauðsstjóra og annað samstarfsfólk,“ segir Erla María Sigurðardóttir, mannauðsstjóri Krónunnar.

Snjallforritið er byggt á grunni danska fyrirtækisins Relesys

sem sérhæfir sig í stafrænum fyrirtækjalausnum með áherslu á fræðslu og samskipti. „Festi var fyrsta fyrirtækið til að hefja notkun á lausninni hér á landi,“ segir Erla María. Mörg íslensk fyrirtæki hafa sýnt kerfinu og reynslu Festi áhuga frá innleiðingu þess og það sé frábært að sjá áhugann meðal mannauðsfólks hér á landi.

„Vinnan við þróun lausnarinnar hófst innan Festi árið 2020 þar sem hugmyndin var að koma upp fræðslukerfi fyrir starfsfólk samsteypunnar. Hugmyndin þróaðist þó fljótt yfir í sameiginlegt fræðslu- og samskiptakerfi þar sem starfsfólk getur nálgast allar helstu upplýsingar sem snúa að starfinu á einum og sama staðnum og átt í samskiptum við samstarfsfólk, hvar og hvenær sem er,“ segir hún.

#### Mjög góðar viðtökur

„Nánast allt starfsfólk Krónunnar hefur sótt sér appið, sem telur um þúsund manns og teljast 80% nú virkir notendur. Við erum í skýjunum með viðtökurnar og þennan góða árangur.“

Erla María bætir við að innleiðing lausnarinnar innan Festi hafi verið afar lærdómsríkur tími þar sem mannauðsstjórnir hafi unnið náið saman að þróun kerfisins innan sinna rekstrareininga. „Við höfum einnig farið saman á vinnustofur í Kaupmannahöfn, þar sem Relesys er með bæki-stöðvar sínar, og höfum þar fengið reynslusögur frá öðrum erlendum fyrirtækjum sem hafa innleitt þessa lausn innan sinna herbúða. Það hafa verið afar lærdómsríkar og mikilvægar ferðir sem hafa gert teyminu mikið gagn,“ segir Erla María.

**Það er gríðarlega mikilvægt að geta miðlað upplýsingum til starfsfólks okkar á handhægan og auðveldan hátt og þar mun appið skipta sköpum.**

Björg Ársælsdóttir

Björg Ársælsdóttir, mannauðsstjóri N1, tekur undir með Erlu. „Við getum nýtt okkur tæknina mun betur þegar kemur að mannauðsmálum, þá sérstaklega hvað varðar fræðslu og samskipti,“ segir hún. „Það er gríðarlega mikilvægt að geta miðlað upplýsingum til starfsfólks okkar á handhægan og auðveldan hátt og þar mun appið skipta sköpum. Eins og staðan er í dag er appið á íslensku og ensku og stefnum við að því að pólska og vietnamska verði einnig í boði sem tungumál.“

Hún bendir á að öll nýliðaþjálfun muni fara fram í appinu í formi myndbanda. „Kosturinn við þá boðleið er einna helst sá að auðvelt er að bæta við myndböndum og annarri fræðslu þegar þörf er á, til dæmis þegar innleiða á nýjar þjónustulausnir innan starfsstöðvar. Í appinu getur nýr starfskraftur einnig aflað sér allra nauðsynlegra upplýsinga sem starfinu tengist.“ Nefnir hún til að mynda upplýsingar um velferðarpakka Festi, tækifæri til starfsþróunar og fríðindi í starfi. „Við hlökkum

til að þróa þennan vettvang á komandi misserum með dyggri aðstoð mannauðsins okkar sem hefur tekið virkilega vel í lausnina og hjálpað okkur að móta hana að okkar þörfum,“ bætir Björg við.

#### Velferðarpakkinn vinsæll

Festi leggur veigamikla áherslu á velferð og velliðan starfsfólks síns, hvetur til heilbrigðs lífennis og stuðlar að jöfnum tækifærum. Björn Másson, mannauðsstjóri ELKO, segir markmið félagsins að starfsfólkinu líði vel, bæði í starfi og utan þess. „Við ýttum því til stuðnings velferðarpakka Festi úr vör í fyrra,“ segir hann.

„Velferðarpakkanum er ætlað að stuðla að bættri andlegri og líkamlegri heilsu og getur allt starfsfólk innan félagsins nýtt sér pakkann. Skiptir þar engu hvort um sé að ræða starfskraft í hlutastarfi eða fullu starfi.“

Innihald velferðarpakkans er margþætt og standa starfsfólki til boða hinir ýmsu styrkir, aðstoð og velferðarþjónusta, svo sem íþróttastyrkir, sálfræðiaðstoð, ráðgjöf sjúkráþjálfa, félagsráðgjafa eða næringarfræðings. „En einnig markþjálfun og ráðgjöf sem snýr að hjónabandi, uppeldi, fjölskyldu eða einelti,“ segir Björn.

Hlynur Þór Þorleifsson, mannauðsstjóri Bakkans vörubands, telur að góður stuðningur og hvatning innan vinnustaðar sé lykilatriði þegar kemur að velliðan og velferð mannauðs. „Öll sem starfa innan samstæðunnar eru í hvívetna hvött til að nýta sér velferðarpakkann þar sem þörf er á,“ segir hann.

„Starfsfólk innan félagsins hefur einna helst sóst í þjónustu sem snýr að bættri andlegri heilsu en einnig er íþróttastyrkurinn vel nýttur sem er ánægjuefni. Markvissar lýðheilsustefnur innan fyrirtækja eru farnar að skipta miklu máli þegar á að laða að sér gott starfsfólk og leitar fólk oft frekar í störf innan fyrirtækja sem huga að slíkum málum,“ segir Hlynur. ■



BYKO fékk afhenta viðurkenningu sem einn eftirsóknarverðasti vinnustaður í Evrópu á hátíðarsamkomu Great Place to Work í Fenejju í september.

## BYKO er einn eftirsóttasti vinnustaður í Evrópu

BYKO hlaut á dögnum viðurkenningu sem einn af eftirsóknarverðustu vinnustöðum Evrópu í hópi meðalstórra fyrirtækja.

BYKO hefur að undanföru unnið með alþjóðlega ráðgjafarfyrirtækinu Great Place to Work, með það að markmiði að bæta vinnustað sinn fyrir allt starfsfólk, óháð aldri, kyni, uppruna, eðli starfsins og fleira. Einn þáttur samstarfsverkefnisins er viðamikil könnun sem lögð er fyrir starfsfólk fyrirtækisins en sams konar nafnlausar kannanir voru lagðar fyrir um 1,4 milljónir starfsfólks í meira en þrjú þúsund fyrirtækjum í 37 löndum Evrópu.

Á hátíðarsamkomu Great Place to Work sem haldin var í Fenejju í september, var BYKO afhent viðurkenning fyrir að vera einn af eftirsóknarverðustu vinnustöðum í Evrópu í hópi meðalstórra fyrirtækja.

### Sigurður Pálsson, forstjóri BYKO:

„BYKO hefur fyrir löngu gert sér grein fyrir því að fyrirtækið er ekki einungis til fyrir eigendur sína og viðskiptavinum heldur ekki síður starfsfólkið. Án þess værum við einfaldlega ekkert. Á bak við árangur er fólk! Traust þessa stóra hóps sem endurspeglast í viðurkenningu Great Place to Work skiptir okkur þess vegna miklu máli. Við erum afar stolt af viðurkenningunni en enn þá stoltari af þessum stóra hópi starfsfólks sem ber til okkar þetta mikla traust og fór nú síðast með okkur í gegnum ótal áskoranir Covid-faraldursins sem gríðarlega sterk og órjúfanleg heild.“

### Byggt á umsögnum starfsfólks

Starfsfólk BYKO er tæplega 600 manns og að baki viðurkenningunni lágu meðal annars svör starfsfólks um upplifun þess á BYKO sem vinnustað, svo sem trausti til fyrirtækisins, gildum þess, nýsköpun og stjórnunarháttum. Ein af ástæðum



Nýlega voru 50 einstaklingar heiðraðir fyrir starfsaldur á bilinu 10-50 ár.

viðurkenningarinnar var að um 90 prósent starfsfólks BYKO sögðust myndu mæla með BYKO sem vinnustað, ásamt því að skora hátt á öðrum lykilmælikvörðum.

**Samstarf við Great Place to Work**  
Við spurðum Sveinborgu Hafliðadóttur, mannauðsstjóra BYKO, hvað hefði orðið til þess að fyrirtækið fór í þetta ferli.

„Á árinu 2021 settum við okkur þá framtíðarsýn að skapa bestu heildarupplifun starfsfólks af BYKO sem vinnustað með sérstaka áherslu á upplifun starfsfólks og að innri þjónusta sé persónuþúð, samfélagslega ábyrg og óháð staðsetningu.“

Í framhaldi af því förum við að leita að aðferðum, tækjum og tölum sem myndu styðja við þá vegferð sem við höfðum sett okkur. Við völdum Great Place to Work þar sem þar er lögð áhersla á að meta traust, helgun og vellíðan sem allt hefur mikil áhrif á upplifun starfsfólks af vinnustaðnum,“ segir Sveinborg.

„Við förum inn í þetta verkefni með það í huga að þetta væri vegferð en ekki spretthlaup. Þó svo að markmiðið hafi ávallt verið að fá viðurkenningu sem Great Place to Work þá var það sérlega ánægju-

### UM GREAT PLACE TO WORK

- Öflugasta viðurkenning sinnar tegundar sem byggir á endurgjöf starfsfólks.
- Aðferðir sem hafa sannað gildi sitt.
- Tækni sem byggir á rannsóknnum.
- 30 ára reynsla í rannsóknum og ráðgjöf um vinnustaðameningu.

legt að hljóta viðurkenninguna í fyrsta skipti sem við tókum þátt í könnuninni og er það fyrst og fremst okkar frábæra fólk inni BYKO að þakka.“

### Hvada þýðingu hefur vottunin fyrir ykkur?

„Viðurkenningin gefur okkur byr undir báða vængi, að við séum á réttri leið í framtíðarsýn okkar og styður vel við að skapa bestu heildarupplifun starfsfólks af BYKO sem vinnustað.“

Vottunin er staðfesting fyrir okkur á að starfsfólkið okkar upplifir BYKO sem góðan vinnustað og gefur okkur samanburð við fjöldann allan af félögum í Evrópu og í heiminum.

Með vottuninni fær starfsfólk



Sveinborg Hafliðadóttir, mannauðsstjóri BYKO, segir vottunina staðfestingu þess að starfsfólkið upplifir BYKO sem góðan vinnustað.

### Við förum inn í þetta verkefni með það í huga að þetta væri vegferð en ekki spretthlaup.

Sveinborg Hafliðadóttir, mannauðsstjóri BYKO

einnig staðfest frá utanaðkomandi aðila að niðurstöður könnunar sem það tók þátt í náí ákveðnum viðmiðum sem veiti vottun um að vera frábær vinnustaður.“

### Fjölbreyttur hópur fólks

BYKO var stofnað árið 1962 og fagnar því 60 ára afmæli í ár en nýverið voru 50 einstaklingar

heiðraðir fyrir starfsaldur frá 10-50 ár. Hjá félaginu starfa tæplega 600 manns á aldrinum 14-75 ára. Félagið leggur áherslu á að meta áhuga, þekkingu, hæfni og starfsorku einstaklinga í starfi óháð aldri.

„Markmið okkar er að vera framúrskarandi í jafnréttis- og fjölbreytileikamálum innan félagsins og höfum við unnið í þeirri vegferð síðastliðið ár. Við trúum því að fjölbreyttur hópur starfsfólks dragi fram ólík sjónarhorn sem leiði af sér bestu niðurstöðuna.“

Þessi viðurkenning aðstoðar okkur í að kynna BYKO sem góðan vinnustað óháð kyni, kynhneigð, þjóðerni og svo framvegis, og þar með stuðla að auknu jafnrétti og fjölbreytileika innan BYKO. Jafnframt vonumst við til þess að með góðu fordæmi getum við einnig haft áhrif á framþróun jafnréttis- og fjölbreytileikamála innan byggingsríkisins,“ segir Sveinborg Hafliðadóttir, mannauðsstjóri BYKO. ■



Great  
Place  
To  
Work®

Best  
Workplaces  
Europe™  
2022



**BEST!**

Við erum ákaflega stolt af því að vera valinn einn besti vinnustaður í Evrópu

SAMAN Í  
60 ÁR

**BYKO**



Ægir Már Þórisson, forstjóri Advania á Íslandi, þekkir vel til mannaúðsmála.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
SIGRYGGUR ARI

## Enginn þekkir starfsfólkið betur en mannaúðsstjórinn

Ægir Már Þórisson hefur gegnt starfi forstjóra Advania á Íslandi frá árinu 2015 en árin tvö þar á undan var hann framkvæmdastjóri mannaúðs- og markaðsmála hjá fyrirtækinu og þar áður forstöðumaður mannaúðs- sviðs Skýrr.

Áður en Ægir hóf störf hjá Skýrr/ Advania var hann mannaúðs- og framkvæmdastjóri hjá Capacent ásamt því að sinna ráðgjöf á sviði mannaúðsmála.

Spurður, þar sem hann hefur bakgrunn sem mannaúðsstjóri, hvernig honum finnst það hafa nýst honum í starfi forstjóra segir Ægir:

„Að hafa verið mannaúðsstjóri nýttist mér á alla mögulega máta. Ég þekkti starfsemina og starfsfólkið gríðarlega vel og ólíkt mörgum sem koma úr öðrum áttum er enginn sem þekkir starfsfólkið eins vel og mannaúðs-

stjórinn. Það hefur gagnast mér alveg gríðarlega vel. Að öðru leyti held ég að maður átti sig á möguleikum og takmörkum hinna og þessara hugmynda sem koma upp. Helsta hindrun allra góðra verka er yfirleitt fólgin í fólkinu sem þarf að vinna að hugmyndunum en það að hafa góðan skilning og þekkingu á þeim þætti hjálpar manni mjög mikið,“ segir Ægir Már.

*Heldur þú að mannaúðsstjórar sem verða forstjórar hugsu öðruvísi en hefðbundnir forstjórar?*

„Kannski var það þannig en ég held að forstjórar í dag verði að vera með þann eiginleika að hugsa hlutina út frá fólkinu sínu. Krafan í nútíma rekstri er svo rosalega sterk í þá áttina. Krafan sem er gerð á forstjóra nú til dags er að vera í mjög góðum tengslum við sitt fólk og hafa í raun og veru getuna til þess að stiga inn í erfið og viðkvæm starfsmannamál. Með tímanum hefur þetta færst inn í kröfurnar sem við gerum til æðstu

**77 Að hafa verið mannaúðsstjóri nýttist mér á alla mögulega máta. Ég þekkti starfsemina og starfsfólkið gríðarlega vel.**

stjórnenda,“ segir Ægir, sem hefur starfað hjá Advania frá árinu 2011.

**Þarfað vera í rekstri Hverjir myndir þú halda að væru kostirnir og áskoranirnar við að hafa verið í mannaúðsmálum?**

„Eðli málsins samkvæmt ertu með innri fókusi í mannaúðsmálum og áskorunin er að horfa út á við. Það er ótrúlega mikil-

vægt að mannaúðsstjórar hugsu hlutverk sitt út frá þeim rekstri sem fyrirtækið sem þeir starfa hjá er í. Mannaúðsstjóri þarf að vera að velta fyrir sér hvernig hann getur bætt rekstur fyrirtækisins í gegnum mannaúðsmálin og þarf í raun og veru að hugsa alla sína nálgun út frá rekstri en ekki eingöngu út frá starfsánægju eða einhverju slíku. Eitt leiðir af öðru. Þegar þú býrð til góðan vinnustað með fullt af ánægðu starfsfólki þá muntu skila árangri en þú verður að horfa á rekstrarþáttinn.

Mér finnst líka rosalega mikilvægt að mannaúðsstjórar skilji mjög vel það viðskiptamódel sem unnið er eftir. Þeir ættu stöðugt að vera að velta fyrir sér hvernig þeir geti bætt heildarárangur félagsins og þá þurfa þeir að skilja kjarnastarfsemina jafn vel og aðrir stjórnendur,“ segir Ægir.

**Eru í lykilhlutverki Heimsfaraldurinn setti stórt strík**

í reikninginn hjá fyrirtækjum og spurður að því hvort hann hafi ekki haft áhrif á hlutverk mannaúðsstjóra og hvaða áhrif það hafi til framtíðar segir Ægir Már:

„Heimsfaraldurinn var mjög mikil áskorun fyrir alla vinnustaði. Það reyndi mjög mikið á mannaúðsstjóra. Í fyrsta lagi að finna út úr því hvernig væri hægt að halda áfram reglulegri starfsemi og svo að halda uppi menningu og stemningu sem er nauðsynleg til að hlutirnir virki. Hlutverk mannaúðsstjóra á Covid-tímanum var gríðarlega mikilvægt. Ég held að það hafi aldrei fyrr skapast viðlíka aðstæður í rekstrarumhverfi fyrirtækja þar sem reynt hefur jafn mikið á mannaúðsstjóra. Þau félög sem voru með veika mannaúðsstjórnun lentu í mun meira basli við að komast í gegnum þetta heldur en þau sem höfðu byggt upp sterka sýn í mannaúðsmálum,“ segir Ægir. ■

## Mannaúðs- og fræðslumál hjá Iðunni

Iðan er fræðslusetur í iðnaði og sinnir símenntun starfsmanna í bilgreinum, bygginga- og mannvirkjagreinum, málm- og vél-tæknigreinum, prent- og miðlunargreinum og matvæla- og veitingagreinum.

Námsframboðið er fjölbreytt og í stöðugri þróun enda er það þýðingarmikið hlutverk að sjá fyrirtækjum og einstaklingum fyrir nýrri þekkingu og færni eftir því sem þörf krefur.

„Félagsmaðurinn er í forgrunni hjá Iðunni. Það hefur enda sjaldan verið eins mikilvægt að eiga greiðan aðgang að öflugri og vandaðri símenntun. Þannig geta einstaklingar mótað starfsþróun sína í takt við eigin áhuga og kröfur atvinnulífsins. Á þennan hátt verður þekking þeirra verð-



Sigurður Fjalar Jónsson, markaðsstjóri Iðunnar fræðsluseturs, segir félagsmenn ávallt í forgrunni og með greiðan aðgang að símenntun. MYND/ADSEND

mætari fyrir þá sjálfa, fyrirtækin í landinu og samfélagið í heild,“ segir Sigurður Fjalar Jónsson, markaðsstjóri Iðunnar fræðsluseturs.

Iðunni starfa enn fremur fimm náms- og starfsráðsgjafar og hafa þar umsjón með raunfærnimati, áhugasviðskönnunum og fræðslukönnunum ásamt því að veita margvíslega ráðgjöf.

„Auk staðbundinna, blandaðra og stafrænna námskeiða heldur Iðan úti mynd- og hljóðvarpi undir heitinu Augnablik í iðnaði, idan.is/ augnablik-i-idnadi/. Það er meðal annars hagnýtur vettvangur fyrir mannaúðs- og fræðslumál. Það er líka margvíslegur fróðleikur öllum aðgengilegur á YouTube-rás Iðunnar, youtube.com/idanfræðslusetur. Ertu ekki örugglega áskrifandi?“ spyr Sigurður Fjalar lesendur.

„Á síðasta mannaúðsdegi not-

uðum við tækifærið og kynntum til sögunnar þáttaröð um mannaúðsmál í umsjón Írisar Sigtryggisdóttur, stjórnanda og teymisþjálfara hjá Eldar Coaching. Þetta árið nýtum við daginn til að opinbera nýja röð myndskreiða um fræðslumál og nýtt vefrit Iðunnar um fræðslu- og mannaúðsmál. Fyrstu tvö myndskreiðin í þáttaröðinni eru nú þegar opin á vef Iðunnar og YouTube-rás, en stjórnandi þeirra er Gerður Pétursdóttir, fræðslustjóri Isavia. Vefritið á sér langan aðdraganda en áskrift að því er góð leið til að fylgjast með öllu því sem Iðan býður upp á í mannaúðs- og fræðslumálum,“ upplýsir Sigurður Fjalar. ■

Opnið vefinn á slóðinni idan.is/ vefrit og skráið ykkur fyrir áskrift. Það kostar ekkert.





Jafnlaunagreining  
PwC  
2022

# Komdu launamálum í toppstand



PwC býður upp á víðtæka þjónustu í launamálum, m.a. Markaðslaun á Íslandi, launagreiningu, jafnlaunamælingu og ráðgjöf við innleiðingu jafnlaunakerfa. Gullmerki PwC er veitt fyrir framúrskarandi árangur í jafnlaunamælingu. Við búum yfir áralangri reynslu og lausnum sem virka.

[www.pwc.is/launagreining](http://www.pwc.is/launagreining)

PwC | Sími 550 5300 | [www.pwc.is](http://www.pwc.is)

Reykjavík | Akureyri | Húsavík | Hvolsvöllur | Vestmannaeyjar | Selfoss



Orkuveita Reykjavíkur endurhannar höfuðstöðvar sínar að Bæjarhálsi. Framkvæmdir á Bæjarhálsinum hófust sumarið 2021 en stefnt er að því að taka húsnæðið í gagnid fyrir lok árs 2024.

Magnús Már Einarsson, forstöðumaður Aðbúnaðar, á sviðinu Mannauði og menningu hjá Orkuveitu Reykjavíkur, segir eina af áskorunum hafa verið að hanna nútímalegt starfsumhverfi sem sé ein af forsendum þess að vera eftirsóknarverður vinnustaður.

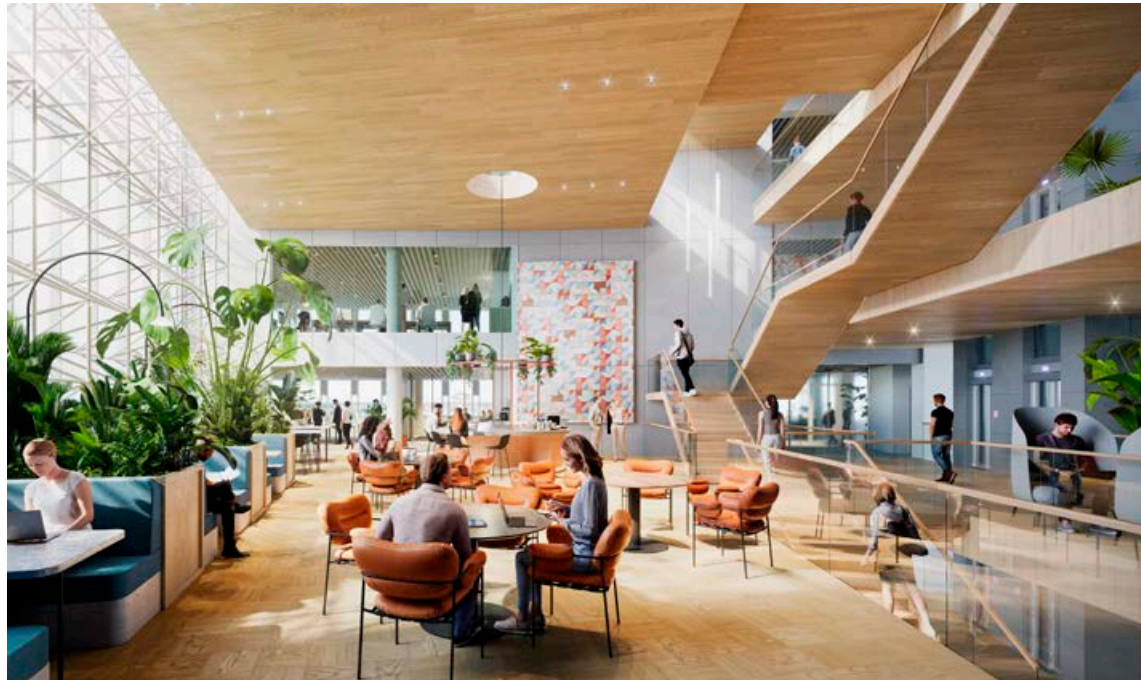
„Við áttum okkur á því að heimurinn er að breytast á mun meiri hraða en áður, þegar kemur að starfsumhverfi fólks. Þess vegna höfum við horft á endurhönnunina á þessu húsnæði sem starfsumhverfis- eða menningarmál frekar en húsnæðis- eða aðstöðumál,“ segir Magnús.

#### Starfsumhverfi fjölbreyttrar starfsemi

„Við sjáum það bara að ánægt starfsfólk sem fær tækifæri til að vaxa nær meiri árangri og skilar meira virði til viðskiptavina og samfélagsins. Verkefni okkar og ákvarðanir hafa áhrif á komandi kynslóðir og við lítum á þetta þannig að framsýni sé nauðsynlegur þáttur þegar kemur að því að skapa virði.“

Magnús segir að eitt af því sem hafi verið haft að leiðarljósi við hönnun á húsinu sé að þróa umhverfi sem styður við fjölbreytta starfsemi og ólík störf. Nefnir hann hugmyndir um að fá frumkvöðla og svokallaða „giggara“ til að glæða húsnæðið lífi og þannig skapa vinnuumhverfi þar sem saman kemur stórhuga fólk sem vill gera eitthvað fyrir samfélagið.

# Ekki bara hús heldur starfsumhverfi stórhuga fólks



Framkvæmdir við endurhönnun höfuðstöðva Orkuveitunnar hófust árið 2021.

MYND/AÐSEND

#### Um M&M

Mannauður og menning er eining innan OR sem sinnir mannauðsmálum, innri þjónustu og aðbúnaði fyrir fyrirtæki innan OR-samstæðunnar. Þar er lögð áhersla á að bjóða aðbúnað, stuðning og verkfæri til að skapa hvetjandi starfsumhverfi og menningu sem styður við starfsfólk til að ná eftirtektarverðum árangri fyrir samfélagið. OR-samstæðan samanstendur af fimm fyrirtækjum; Orkuveitu Reykjavíkur, Veitum, Orku náttúrunnar, Ljósleiðaranum og Carbfix og hefur það hlutverk að auka lífsgæði með samfélagsábyrgð að leiðarljósi.



Magnús segir að við hönnun á húsinu hafi verið haft að leiðarljósi að þróa umhverfi sem styður við fjölbreytta starfsemi og ólík störf.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
SIGTRYGGUR ARI

Við sjáum það bara að ánægt starfsfólk sem fær tækifæri til að vaxa nær meiri árangri og skilar meira virði til viðskiptavina og samfélagsins.

Magnús Már Einarsson

#### Vilja hanna það besta

„Við erum ekki bara að hanna hús heldur umhverfi fyrir stórhuga fólk. Til þess viljum við nýta húsnæðið og aðstöðu okkar þannig að það geti þjónað ólíkum hópum og vinni gegn svokallaðri síló menningu. Þetta er stórt hús með marga fermetra þannig að tækifærin eru mörg, en það er einnig áskorun að ganga úr skugga um að við séum að mæta nútímaþörfum allra þeirra ólíku starfa sem finnast innan samstæðunnar.“

Magnús segir að við hönnunina hafi alls konar vinnurými verið skoðuð víða um heim og metnaðurinn liggja í því að bjóða upp á aðstöðu eins og hún gerist best. Eitt af því sem sé mikilvægt sé að allar hæðir séu hannaðar þannig að aðgengi sé það sama fyrir alla. Nefnir hann einnig lýsingu, loft-ræstingu og hljóðvist sem þurfi að þjóna þörfum ólíkra hópa.

#### Fólk vill meira frelsi

„Annað sem við höfum mikið verið að ræða hjá okkur er að þróa starfsumhverfi sem styður við fólk sem er ekki endilega að ráða sig til fjörtíu ára. Við sjáum það sérstaklega eftir Covid að fólk vill hafa meira frelsi þegar kemur að starfsumhverfi og stjórna vinnutíma sínum og aðstöðu meira sjálfst. ■

## Upplifun umsækjenda skiptir öllu

Geko starfar við að tengja fyrirtæki á Íslandi við hæfileikaríkt starfsfólk. Geko hefur að leiðarljósi að styðja fyrirtæki við að byggja upp líflega og mannlega vinnustaði, þar sem starfsfólkið nýtur sín á öllum sviðum.

Kathryn Gunnarsson er stofnandi Geko. Hún segir frábært að sjá fleiri fyrirtæki á Íslandi einbeita sér að mikilvægasta þætti fyrirtækisins, fólkinu sínu.

„Ég hef verið á Íslandi síðan árið 2016 og jafnvel þennan stutta tíma hef ég séð hvernig fyrirtæki einbeita sér í auknum mæli að starfsmannastefnu sinni. Þó að við lifum á stafrænni öld þar sem sjálfvirkir ferlar, gervigreind og vélrænt nám styðja við hagræðingu og afköst fyrirtækja, er mikilvægt að muna að mannlegi þátturinn er jafn mikilvægur, ef ekki mikilvægasti þátturinn, til að einbeita sér að,“ segir hún.

Spurð að því hvernig fyrirtæki geta láðað að sér hæfileikaríkt fólk svarar Kathryn að upplifun einstaklinga á fyrirtækjum og þeir ferlar sem fyrirtækin þróa utan um ferðalag þeirra hefjist með aðdráttaraflí, einhverju sem láðar fólk að fyrirtækinu, og endi við starfslok. Þar á milli eru ýmsir snertipunktur.

„Mikilvægi þess að skapa einstaka og hnökralausa upplifun umsækjenda á réttum tímamarki hefur áhrif á marga þætti fyrirtækisins, svo sem ytri og innri mynd vörumerkja þess, þátttöku starfsmanna og aðgang að hæfileikaríku fólki til ráðningar. Ísland er umsækjendadriifinn markaður. Fólk sækir ekki alltaf um aug-



Starfsfólk Geko, frá vinstri Agla, Ania, Kathryn, Hulda og Anna.

#### Nánar um Geko

Geko er ráðningar- og ráðgjafar fyrirtæki í mannauðsmálum sem leggur áherslu á að vinna með fólki og fyrirtækjum innan tækni- og nýsköpunargeirans.

Lýst störf þar sem það er oft ekki sérstaklega að skoða nýja starfsmöguleika. Þess í stað notar fólk tengslanet sín og ráðningarskrifstofur meira en undanfarin ár,“ segir Kathryn.

Hún segir að hér á landi sé kaupendamárkadur fyrir umsækjendur.

„Þetta er ekki einhliða. Ráðningarstjórar þurfa að skilja að þeir eru líka metnir af umsækjanda, það er ekki einhliða. Sá sem tekur viðtalið er fulltrúi fyrirtækisins og hugsanlega fyrsti snertipunkturinn sem umsækjandinn hefur nokkurn tíma haft við fyrirtækið. Það skiptir

sköpum hvernig sá sem tekur viðtalið kemur fram fyrir hönd fyrirtækisins.“

#### Góð upplifun umsækjenda

Engin tvö fyrirtæki eru eins og þau hafa hvert sína leið til að láða að sér hæfileikaríkt fólk. Kathryn segir að til að upplifun umsækjenda verði sem best þurfi að leggja áherslu á mannlega þáttinn.

„Að bjóða einhvern velkominn á ekki að gerast í fyrsta sinn þegar viðkomandi hefur störf. Það þarf að gera það um leið og umsækjandi sendir inn umsókn,“ segir Kathryn.

Hún gefur nokkur ráð sem gætu gagnast fyrirtækjum.

■ Hugsa fyrst og fremst um ferlið út frá notendaupplifun.

■ Gagnsæi í hverju skrefi tryggir að umsækjandinn upplifi að tekið sé eftir honum og hlustað sé á hann.

■ Notið tækina til að bæta upplifunina, ekki til að flækja hana.

■ Bjóðið upp á þjálfun í ráðningum fyrir alla sem taka þátt í ráðningarferlinu.

■ Blandið saman ólíku fólki til að taka viðtöl. Það minnkar áhættuna á hlutdrægni og eykur líkurnar á teymin verði fjölbreytt.

Slæm upplifun umsækjenda situr lengi í honum, að sögn Kathryn. „Slæm upplifun eykur líkurnar á því að umsækjanda sem er hafnað segi öðrum frá upplifun sinni og slæmri tilfinningu fyrir fyrirtækinu,“ segir hún.

„Ef umsækjanda er aftur á móti hafnað, en hann fékk jákvæða upplifun af fyrirtækinu í ráðningarferlinu, hefur hann allt aðra sögu að segja. Upplifun umsækjenda hefur áhrif á framtíðarmöguleika fyrir-

tækisins til að ráða til sín hæfileikaríkt fólk. Gleymið því aldrei!“

**Fjölbreytileiki er alls konar**  
Kjarninn í gildum Geko er jafnrétti, fjölbreytileiki og inngilding, eða þátttaka allra.

„Við erum fimm manna teymi og 60% af teyminu eru af erlendum uppruna. Sem erlendur sérfræðingur sem var í atvinnuleit á Íslandi árið 2016 hef ég reynt að afþví hvernig það er að reyna að komast inn á íslenskan markað sem útlendingur. Það er ekki auðvelt,“ segir Kathryn.

„Við sjáum oft að fyrirtæki einblína mest á fjölbreytileika þegar þau eru að vinna að því að innleiða jafnrétti, fjölbreytileika og inngilding og þegar þau hugsa um jafnrétti þá einblína þau aðallega á kyn. Fjölbreytileiki er aftur á móti svo miklu meira en kyn. Að setja saman fjölbreytt teymi þýðir að þú þarft að vera á höttunum eftir eiginleikum sem eru utan við „normið“ hjá fólkinu í teyminu. Það getur falið í sér mismunandi aldur, þjóðerni, menntun og lífsreynslu. Við þurfum að vera meðvitað um það, þegar við ráðum ekki fólk einfaldlega því það er á einhvern hátt frábrugðið öðrum í teyminu, að við þurfum frekar að skoða hvernig ólíkir eiginleikar umsækjenda geta bætt teymið. Hvaða lífsreynslu kemur það með inn í starfið sem er ólík lífsreynslu annarra í teyminu og getur á þann hátt bætt það?“

Kathryn segir að fyrirtæki geti ekki búið til fjölbreytt teymi eða starfsmannahóp nema kjarninn í stefnu þeirra sé að skapa fyrirtækjamenningu sem stuðlar að þátttöku allra. ■



Jóhanna Rútsdóttir er náms- og þróunarstjóri hjá Endurmenntun HÍ og Halla Jónsdóttir er endurmenntunarstjóri.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ANTON BRINK

# Endurmenntun Háskóla Íslands í fararbroddi

Endurmenntun Háskóla Íslands hefur verið starfrækt síðan 1983 og er í fararbroddi á íslenskum símenntunarmarkaði. Hlutverk Endurmenntunar, með öflugri nýsköpun í námsframboði og þjónustu, er að efla hæfni og þekkingu fólks í starfi og einkalífi.

Halla Jónsdóttir, endurmenntunarstjóri og Jóhanna Rútsdóttir (Hanna), náms- og þróunarstjóri, ásamt öflugri teymi verkefnastjóra, sjá um að námsframboð Endurmenntunar sé fjölbreytt og aðgengilegt fyrir fólk og fyrirtæki með mismunandi þarfir. Endurmenntun hefur þjónað atvinnulífinu í áratugi og er í stöðugu samtali við fyrirtæki, stofnanir og fagfélög um þarfir fyrir fræðslu. Þannig er lagður grunnur að hagnýtu og fjölbreyttu framboði á sviði persónulegrar jafnt sem starfstengdrar hæfni, en það er ekki svo auðvelt að skilja þarna á milli þegar kemur að árangri í starfi. Fyrirtæki geta gert samstarfssamning við Endurmenntun sem felur í sér afsláttarkjör, reglubundið samtal um fræðsluþarfir og framleiðslu á kynningarefni fyrir starfsfólk.

## Hátt í 200 námskeið

Á þessu misseri eru hátt í 200 námskeið á dagskrá í hinum ýmsu flokkum sem nýtast atvinnulífinu á mismunandi hátt. Á þetta úrval sér enga hliðstæðu á íslenskum menntunar- og fræðslumarkaði og greinilegt er að Endurmenntun sinnir mikilvægu hlutverki í að halda fræðslu almennings lifandi í samfélaginu. Öll fyrirtæki og stofnanir sem senda fimm eða fleiri einstaklinga á sama námskeið fá 20 prósent afslátt hjá Endurmenntun en að auki er hægt að nálgast þar sérsniðna fræðslu.

„Við leggjum mikinn metnað í að koma til móts við stjórnendur

**” Mikilvægt er að vinna faglega að undirbúningi og framkvæmd fræðslu svo hún skili því virði sem henni er ætlað.**

Halla Jónsdóttir

í fyrirtækjum með því að bjóða upp á sérsniðnar fræðslulausnir þar sem við getum hannað námskeið fyrir starfsmannahópa í fyrirtækjum sem hafa þörf fyrir ákveðna fræðslu. Þekking og hæfni starfsfólks er grundvöllur árangurs, en á sama tíma er fræðsla fjárfesting og það skiptir máli að timanum sé vel varið. Mikilvægt er að vinna faglega að undirbúningi og framkvæmd fræðslu svo að hún skili því virði sem henni er ætlað. Þegar fyrir liggur að fræða þurfi hóp starfsfólks um tiltekið efni er ástæða til að íhuga sérsniðnar lausnir til að fá sem mest út úr fræðslunni,“ segir Halla.

## Sérsniðnar lausnir

Hanna tekur undir og bætir við að ávinningurinn af sérsniðnum lausnum sé margvíslegur:

„Sérlausnirnar okkar taka mið af stefnu og starfsemi hvers fyrirtækis og sveigja sig að aðstæðum í hverju tilfalli. Fræðslan fer fram á þeim tíma sem og bæði er hægt að stilla námskeiðinu upp í húsi Endurmenntunar á Dunhaganum eða koma með fræðslu inn í fyrirtæki eða stofnun ef það hentar betur. Einnig er hægt að velja blandaða lausn þar sem hluti er í staðkennslu og hluti í fjarkennslu sem gefur enn meiri sveigjanleika

á stað og stund. Við tryggjum líka algjöra fagmennsku þar sem hjá okkur starfa sérfræðingar í fræðslu með þekkingu á kennslu, áralanga reynslu af þarfagreiningu, undirbúningi og öllum þeim smáatriðum í framkvæmd fræðslu sem skipta sköpum þegar á hölminn er komið.“

„Annar frábær kostur við þessar sérsniðnu lausnir er að þær efla liðsheild innan fyrirtækja og stuðla að hópefli meðal starfsfólks sem kemur saman í ákveðnum tilgangi,“ segir Halla. „Við sköpum þennan vettvang þar sem fólk er samferða í fræðslunni, tekur mikilvægar umræður og hefur gaman. Þegar námskeiði lýkur bjóðum við svo upp á eftirfylgni og mat á árangri, sé þess óskað.“

Endurmenntun starfar með kennurum sem eru hæfustu sérfræðingar á hverju sviði, bæði úr háskólasamfélaginu og atvinnulífinu. Á hverju misseri eru fengnir erlendir sérfræðingar sem halda sérhæfð námskeið eða vinnustofur og von er á nokkrum slíkum nú á haustmiseri.

„Eitt skemmtilegt verkefni sem við erum að vinna að núna er að taka á móti Margaret Andrews frá Higher Ed Associates en hún verður með námskeiðið Leading with Emotional Intelligence sem hentar stjórnendum sem vilja fræða sig um tilfinningagreind og hversu mikilvæg hún getur verið í stjórnendahlutverkinu,“ segir Hanna.

„Andrews býr yfir gríðarlegri reynslu af leiðtogabjálfun og stjórnun og er meðal þeirra fremstu á sínu sviði. Hún var áður deildarforseti við Harvard-háskóla og kennir þar reglulega ennþá, ásamt því að ferðast út um allan heim að kenna stjórnun og leiðtogabjálfun. Hún hefur komið til okkar nokkrum sinnum og hafa námskeið hennar ávallt vakið mikla lukku enda mikill fengur að fá hana til að kenna.“

**” Sérlausnirnar okkar taka mið af stefnu og starfsemi hvers fyrirtækis og sveigja sig að aðstæðum í hverju tilfalli.**

Jóhanna Rútsdóttir

## Stjórnendur stuðli að fræðslu

„Við ætlum einmitt að bjóða stjórnendum að kaupa sérsniðna þjónustu í samstarfi við Andrews þar sem hægt er að velja úr þremur námskeiðum sem öll fjalla um stjórnun frá mismunandi hliðum,“ bætir Halla við og segir að þetta sé tækifæri sem stjórnendur ættu ekki að láta fram hjá sér fara.

„Það er mikilvægt að stjórnendur stuðli að fræðslu hjá starfsfólkinu sínu, en það er ekki síður mikilvægt að þeir sjálfir séu ávallt á tánum og tilbúnir að fræða sig um nýjustu vendingar og fræði sem varða starfið þeirra.“

Fleiri erlendir sérfræðingar koma til með að kenna í spennandi nýjum námslínunum í jákvæðri sálfræði sem eru á dagskrá Endurmenntunar í haust og næsta vor: „Við höfum verið með frábært diplómanám í jákvæðri sálfræði undanfarin ár í umsjón dr. Dóru Guðrúnar Guðmundsdóttur, sviðsstjóra hjá Embætti landlæknis,“ segir Hanna og heldur áfram: „En inntökuskilyrðin eru nokkuð ströng og færri hafa komist að en vilja. Stefnan núna er því tekin í átt að því að gera fagið aðgengi-legra með því að bjóða einnig upp á styttri námslínur þar sem engra inntökuskilyrða er krafist. Þar gefst folki tækifæri á að kynna-ast jákvæðri sálfræði án þess að

skuldbinda sig í lengra nám með tilheyrandi kostnaði.“

Námslínurnar sem eru á dagskrá á næstu misserum eru tvær íslenskar sem kenndar verða í staðnámi og tvær enskar sem verða í fjarnámi með fjölbreyttum hópi kennara víðs vegar að úr heiminum. Tvær námslínanna beinast sérstaklega að stjórnendum en það eru Jákvæð forysta og jákvæð sálfræði á vinnustað – fyrir stjórnendur og sérfræðinga á mannauðs-sviði og Positive Leadership and Positive Psychology at Work, sem eru báðar kenndar á vormisseri.

## Mjög fjölbreytt námsframboð

Fyrir utan sérhæfð námskeið fyrir stjórnendur og fyrirtæki tekur námsframboð Endurmenntunar einnig mið af mikilvægum viðfangsefnum sem hafa áhrif á samfélagið.

„Í haust erum við með nokkur námskeið sem eru mikilvægt innlegg í samfélagsumræðu nútímans,“ segir Halla. „Þar má nefna námskeiðin Hatursorðræða og hatursglæpir, Farsótt – saga smitsjúkdóma og farsóttá á Íslandi og Allur regnboginn – hinsegin fræðsla fyrir almenning. Það er mikilvægt að við látum okkur málin varða og gefum almenningi tækifæri á að fræða sig um allar hliðar samfélagsins.“

Það er því greinilegt að af nægu er að taka þegar kemur að námsframboði Endurmenntunar og starfsfólk þar er samstillt í að bjóða upp á það allra besta þegar kemur að fræðslu á hinum margvíslegu sviðum. Halla og Hanna líta björtum augum til komandi missera og sjá má hópa af nemendum og þátttakendum streyma í hús Endurmenntunar þar sem allt er að fyllast af lífi. ■

Nánari upplýsingar má finna á endurmenntun.is, í gegnum netfangið endurmenntun@hi.is og síma 525-4444.

Stjórnendur, mannauðsfólk og starfsfólk þarf að vinna saman við að móta kerfin og ferlin.



Arney Einarsdóttir, dósent við háskólann á Bifröst, segir að þegar Covid skall á hafi skapast ýmsar áskoranir.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
VALLI

Arney Einarsdóttir er dósent við viðskiptadeild Háskólans á Bifröst og fagstjóri námslínu á sviði mannauðs-stjórnar á meistarastigi.

Arney hefur frá árinu 2005 stýrt CRANET fyrir Íslands hönd, en alþjóðlegur hópur fræðimanna hefur um áratugaskeið unnið að samanburðarrannsóknnum í mannauðsstjórnun, innan Cranfield Network on International Human Resource Management (CRANET) samstarfsnetsins.

**Hvað getur þú sagt mér um rannsóknarverkefnið CRANET?**

„Í verkefninu taka þátt meira en 50 háskólar í jafnmörgum löndum, og afla gagna meðal mannauðsstjóra í þátttökulöndunum. Þátttaka Íslands í verkefninu frá árinu 2003 tryggir reglubundna gagnaflokkun og uppbyggingu gagnagrunns til að fylgjast með þróun á sviði mannauðsmála til skemmri og lengri tíma og gögnin eru nýtt alþjóðlega og svæðisbundið í fræðilegum og hagnýtum tilgangi. Samhæfð gagnaflokkun og gagnagrunnur sem þessi gefur tækifæri til ýmiss konar samanburðar milli landa, svæða, atvinnugreina og að greina þróun. Gagnaöflun fór nú síðast fram árið 2021 og var gefin út íslensk skýrsla með lykilmálmálum sem nýta má til samanburðar og markvissrar markmiðssetningar, en skýrsluna má nálgast á heimasíðu Háskólans á Bifröst. Í skýrslunni er nú birtur samanburður við Kanada, Danmörku, Finnland og Slóveníu,“ segir Arney.

**Hverjar voru helstu niðurstöður úr síðustu gagnaflokkun?**

„Gjarnan er litið til tilvistar mannauðsdeilda í skipuriti og setu mannauðsstjóra í framkvæmdastjórn, sem visbendingu um það hvort mannauðurinn sé metinn að verðleikum og faglegan styrk. Faglegan styrk má merkja í því að mannauðsdeildir eru hér á landi í auknum mæli skilgreindar í skipuriti og forsvarsaðili mannauðsmála á sæti í framkvæmdastjórn í meirihluta fyrirtækja og stofnana. Þó má merkja smá bakslag á þessu sviði núna, sem má hugsanlega rekja til Covid. Eins fækkaði stöðugildum úr 3,8 að meðaltali í mannauðsdeildum hér á landi, í 3,2 stöðugildi frá 2018. Það bendir

## Stjórnun mannauðs er samstarfsverkefni margra

til þess að fyrirtæki hafi dregið aðeins saman seglin á þessu sviði á síðustu þremur árum.

Í flestum málaflökkum hefur fagmennska þó verið að aukast og til dæmis er verið að nota fjölbreyttari og betri aðferðir í ráðningum og nú notaðar matsnefndir (hópur tekur viðtöl) og ýmiss konar hæfnispróf í auknum mæli til að meta umsækjendur. Meðmæli og samfélagsmiðlar eru þó notuð í meiri mæli hér á landi við mat á umsækjendum en í samanburðarlöndunum. Það teljast þó seint vera áreiðanlegar né almennt réttmætar aðferðir, nema það sé gert með mjög hlutlægum og kerfisbundnum hætti og með sama hætti fyrir alla sem er verið að meta.

Þróunin hefur almennt verið jákvæð síðustu 20 ár, og við stöndum á flestum sviðum nokkuð jafnfætis við samanburðarlöndin. Hér á landi hafa fyrirtæki og stofnanir þó síður markað sér stefnu um fjölbreytileika og lítið er um aðgerðir til að auka fjölbreytni, og síður hjá hinu opinbera. Það hefur vakið athygli mína í gegnum árin að samstarfsnefndir (Work-councils), skipaðar fulltrúum starfsmanna og stjórnenda, hafa verið mun síður notaðar í samskiptum við starfsfólk en í samanburðarlöndunum. Það gæti verið ein orsök áttaka á íslenskum vinnuáráðum. Merkja má þó jákvæða þróun á þessu sviði frá árinu 2015, og nú er meirihluti, eða 53% fyrirtækja og stofnana, með slíkar nefndir.“

**Hafa mannauðsmálin ekki verið krefjandi undanfarin ár?**

„Það hefur eflaust mætt mikið á þeim sem hafa veitt mannauðsmálum forstöðu í skipulagsheildum síðustu ár, við innleiðingu ýmissa breytinga svo sem tengt jafnlaunavottun, styttingu vinnuvikunnar, innleiðingu verkefnaáráða vinnurýma og ekki síst að bregðast við þegar Covid skall á af fullum þunga. Ljóst er því að mörg flókin þróunar- og breytingaverkefni sem varða og hafa áhrif á starfsfólkið hafa hvílt á herðum mannauðs-

Stjórnun mannauðs gerist ekki í tómarúmi í mannauðsdeildum, heldur er hún samstarfsverkefni margra.

deilda og stjórnenda síðustu þrjú ár,“ segir Arney og bætir við:

„Niðurstöður sýna að 76% þátttakenda höfðu í árslok 2021 hlotið jafnlaunavottun frá vottunaraðila, og önnur 15% voru komin langt í ferlinu og stefndu að vottun innan sex mánaða. Á þessu sviði hefur því verið lyft grettistaki. Jafnlaunavottun var lengst komin í opinbera geiranum, enda var því gert að ljúka vottun fyrir árslok 2019, en hins vegar styttra í frumvinnslugreinum.

Margir samningsaðilar á vinnuáráðum hafa samið um styttingu vinnuvikunnar síðustu misseri og sýna niðurstöður að 98% svarenda hafa innleitt styttingu. Útfærslan er þó misjöfn eftir deildum, stéttarfélögum og/eða starfsfólki, enda gert ráð fyrir mismunandi útfærslum í samningum. Vikuleg stytting er þó algengust og algengast í opinbera geiranum að styttingin sé fjórar klukkustundir á viku, eða í 36 stundir vinnustundir á viku. Enda var samið um það í kjarasamningum hjá hinu opinbera en almennt samið um minni styttingu í einkageiranum. Mannauðsstjórar telja að jákvæð áhrif styttingarinnar birtist í minna skreppi starfsfólks á launuðum vinnutíma og aukinni starfsánægju en neikvæð áhrif megi merkja í auknum launakostnaði og meiri yfirvinnu. Spyrja má hvort þetta muni skapa

aukna pressu á einkageirann til að tryggja samkeppnishæfni hans um vinnuáfl.

Þegar Covid skall á sköpuðust ýmsar áskoranir, sér í lagi hjá fyrirtækjum þar sem var samdráttur í viðskiptum. Á síðustu þremur árum var þó aðeins gripið til fækkunar hjá um 35% svarenda en fjölgun var hjá 62% svarenda. Algengast var þó að fjölgun ætti sér stað í opinbera geiranum. Þar sem fólk var fækkað voru notaðar mildari aðferðir, eins og sjálfviljug starfslok og að framlengja ekki tímabundnar ráðningar. Harðari aðgerðum, eins og uppsögnum, var mest beitt í þjónustugeiranum. Hvað varðar mat á áhrifum heimsfaraldursins, telja flestir að áhrifin hafi verið mikil á starfsumhverfið (49%), stafræna þróun (40%) og breytingastjórnun (29%). Hvað varðar starfsumhverfið vekur athygli að um helmingur svarenda nýtti í einhverjum mæli fjarvinnu fyrir Covid, en hlutfallið fór upp í 92% meðan Covid stóð sem hæst. Niðurstöður benda þó til þess að fjarvinnan muni ekki ganga að öllu leyti til baka. Það vekur þó upp ýmsar krefjandi spurningar, eins og hvort það kalli á kerfisbundnara og formlega mat á frammistöðu og framlagi starfsfólks, en líka um ýmsa, öryggis- og heilsuverndarþætti og kostnaðarþátttöku við rekstur og viðhald starfsstöðva starfsfólks á heimilum þess.

Svokölluð verkefnamiðuð vinnurými, þar sem starfsfólki er ekki úthlutað sértækri starfsstöð, hafa rutt sér til rúms síðustu ár. Stjórnvöld hafa meðal annars sett sér viðmið fyrir slík vinnurými í opinberum stofnunum. Niðurstöður benda til þess að verkefnamiðuðum vinnurýmum hafi fjölgað frá 2018. Rúmlega helmingur svarenda er með einhverja slíka vinnustöð. Aðeins 5% svarenda eru þó með öll vinnusvæði verkefnamiðuð, þau eru algengari í þjónustugeiranum og í stærri fyrirtækjum en síður notuð í opinbera geiranum. Það verður áhugavert að fylgjast með

hvernig frekari útbreiðslu verkefnamiðaðra vinnurýma vindur fram á næstu árum og ýmsar áhugaverðar spurningar sem vakna í því samhengi.“

**Þurfa stjórnendur ekki að hafa innsýn og þekkingu á sviði mannauðsstjórnunar?**

„Stjórnun mannauðs gerist ekki í tómarúmi í mannauðsdeildum, heldur er hún samstarfsverkefni margra, þar með talið mannauðsdeilda og stjórnenda en líka í einhverjum tilvikum taka almennir starfsmenn þátt í að til dæmis ráða einstaklinga inn í sérfræðingateymi. Stjórnendur þurfa að geta unnið með mannauðsfólki í mannauðsdeildum og taka þátt í að móta kerfin og ferlin. Einnig taka stjórnendur, allt frá forstjóra til framlinustjórnenda, ýmsar ákvarðanir sem varða og hafa áhrif á starfsfólk. Þeir taka líka þátt í ráðningum, greina þjálfunarþarfir og þjálfna, meta frammistöðu og eiga í ýmsum samskiptum við starfsfólk. Má nefna ráðningarsamtöl, starfsmannasamtöl, launasamtöl og margt fleira, og þá gjarnan með stuðningi frá mannauðsdeildum.“

**Er ekki mannauðurinn mikil verðmæti hjá fyrirtækjum og stofnunum?**

„Fyrirtæki byggja í auknum mæli sína verðmætasköpun á óáþreifanlegri auðlindum, og þar með talið á þjónustu, þekkingu, færni og viðhorfum starfsfólks. Ef allt starfsfólk fyrirtækis tæki ákvörðun um að leggja niður vinnu eða ganga út, þá stæði í einhverjum tilvikum jafnvel ekkert eftir.“

**Er mikil eftirspurn á vinnumarkaði eftir þekkingu á mannauðsmálum?**

„Ég get ekki séð betur en að nemendur séu að fá áhugaverð og krefjandi viðfangsefni og störf, sem sérfræðingar, stjórnendur, mannauðsstjórar og ráðgjafar. Það eru jú að skapast fleiri störf fyrir sérfræðinga í mannauðsdeildum, til dæmis í ráðningum, launamálum, þjálfunarmálum og svo framvegis og fyrirtæki í auknum mæli að ráða mannauðsstjóra. Fyrirtæki fara stækkandi og samrunar eru í gangi víða í opinbera geiranum – en ágætis viðmið er að sérhæfður starfsmaður þurfi að veita málaflöknum forstöðu, og hafa yfirsýn yfir auðlindina, þegar stærðarviðmiðinu 50-60 starfsmenn er náð,“ segir Arney. ■

# 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



## Neyðarlínan

Neyðarlínan sér um neyðar- og öryggisþjónustu á Íslandi og starfrækir til þess 112, Vaktstöð siglinga og Tetra fjarskiptakerfið. Markmið Neyðarlínunnar er að vera traustur vinnustaður fyrir hæft starfsfólk þar sem þjónustuvilji og hröð og skjót viðbrögð fara saman. Laun og önnur starfskjör taka mið af ábyrgð og frammistöðu og almennri þróun á vinnumarkaði.



## Neyðarverðir

Neyðarlínan óskar eftir að ráða neyðarverði til starfa. Við bjóðum upp á ábyrgðarmikið og gefandi framtíðarstarf. Neyðarverðir annast símsvörun í neyðarnúmerinu 112, ásamt virkjun viðeigandi viðbragðsaðila. Neyðarverðir hljóta markvissa þjálfun í upphafi starfs. Unnið er á vöktum í sveigjanlegu vaktakerfi.

### Menntunar- og hæfniskröfur

- Stúdentspróf eða sambærileg menntun eða reynsla
- Fimm ára farsæl reynsla af almennum vinnumarkaði
- Góð almenn tölvukunnátta og innsláttarhraði
- Góð tök á íslensku og ensku. Kunnátta í öðrum tungumálum mikill kostur
- Almenn þekking á landinu
- Hreint sakavottorð

### Persónulegir eiginleikar

- Geta til að taka stjórn í erfiðum aðstæðum og halda skýrri hugsun undir mikilli pressu
- Frumkvæði, sjálfstæði og áráðni í starfi
- Góð greiningarhæfni
- Ríkir samstarfshæfileikar og hæfni í mannlegum samskiptum
- Þjónustulund, samviseksemi og sveigjanleiki

Umsóknnum skal fylgja ítarleg ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi fyrir starfið. Umsóknarfrestur er til og með **10. október nk.**

Nánari upplýsingar veita Geirlaug Jóhannsdóttir, [geirlaug@hagvangur.is](mailto:geirlaug@hagvangur.is), og Hallveig Hafstað Haraldsdóttir, [hallveig@hagvangur.is](mailto:hallveig@hagvangur.is).

## Tæknifólk

Neyðarlínan óskar eftir að ráða tæknifólk til framtíðarstarfa við neyðar- og öryggisfjarskiptakerfi Íslands. Við reukum búnað á um 250 stöðum um land allt ásamt umfangsmiklu miðkerfi í Reykjavík.

Aðalstarfssvið er uppsetning og rekstur á sendistöðvum, fjarskiptahýsingum og öðrum fjarskiptabúnaði. Starfsstöð tæknimanna er um landið allt en meginstarfsstöð getur verið hvort sem er á Akureyri eða í Reykjavík. Við leitum að aðila sem getur unnið sjálfstætt, er úrræðagóður og sveigjanlegur varðandi vinnutíma.

### Menntunar- og hæfniskröfur

- Sveinspróf í rafeindavirkjun og/eða rafvirkjun eða sambærileg menntun sem nýtist í starfi
- Starfsreynsla af rekstri farskiptabúnaðar er æskileg
- Haldgóð þekking í upplýsingatækni er kostur
- Reynsla af ferðalögum um hálendið að sumri og vetri er kostur
- Geta til að vinna í hýsingum og í möstrum við krefjandi aðstæður, hvar sem er á landinu og á hvaða árstíma sem er

### Persónulegir eiginleikar

- Lausnamiðuð hugsun og geta til að tileinka sér nýjungar fljótt og vel
- Samviseksemi, stundvísi og ósérhlífni
- Sjálfstæði í vinnubrögðum sem og hæfni til að vinna í teymi



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

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



Þátttakandi í íslensku  
atvinnulífi í meira en 50 ár





# TORG

## PRENTARI Í FULLT STARF

Prentari óskast til starfa hjá Torgi ehf.

Um er að ræða í prentsmiðju Torgs sem prentar meðal annars Fréttablaðið, ásamt öðru prentverki á dagblaðapappír. Æskilegt er að umsækjendur hafi reynslu af prentun við rúlluvélar. Unnið er á vöktum.

Upplýsingar veitir framleiðslustjóri Torgs, Sæmundur Freyr Árnason. Umsóknir og fyrirspurnir má senda á [sfa@torg.is](mailto:sfa@torg.is)

## DRUKARNIA

Firma Torg ehf poszukuje drukarza.

Drukarnia Torg, zajmuje się drukiem gazety Frettabladid i innych czasopism. Mile widziane doświadczenie w pracy drukarza. Praca zmianowa na pełen etat.

Więcej informacji można uzyskać od kierownika produkcji Sæmundur Freyr Arnason. Zgłoszenia i zapytania prosimy kierować na adres [sfa@torg.is](mailto:sfa@torg.is)

FRÉTTABLAÐIÐ MARKAÐURINN HRINGBRAUT [frettabladid.is](http://frettabladid.is) DV

# nordic

OFFICE OF  
ARCHITECTURE

**Nordic Office of Architecture** er leiðandi arkitektastofa á Norðurlöndum með 300 starfsmenn á fjórum starfsstöðvum, Reykjavík, Akureyri, Ósló og Kaupmannahöfn. Rætur stofunnar á Íslandi er teiknistofan Arkþing sem var stofnuð árið 1991. Eftir margra ára samvinnu milli fyrirtækjanna sameinuðust Arkþing og Nordic Office of Architecture árið 2019.

Vegna góðrar verkefnastöðu og fjölmargra spennandi verkefna framundan leitum við að öflugum liðsauka. Við auglýsum því eftir fólki í eftirfarandi stöður:

### Reykjavík

Fyrir starfstöð okkar í Reykjavík leitum við að drífandi einstaklingum í eftirfarandi stöður:

- Arkitekt/byggingafræðingur með reynslu af fullnaðarhönnun byggingaverkefna. Góð færni í Revit eða Archicad er nauðsynleg.
- Arkitekt, skipulagsfræðingur og/eða borgarhönnuður með reynslu og áhuga á skipulagsverkefnum.

### Akureyri

- Arkitekt til að leiða faglegt starf teiknistofu Nordic á Akureyri.

Umsóknir berast á [hhj@nordicarch.com](mailto:hhj@nordicarch.com) fyrir 15. október. Farið verður með umsóknir sem trúnaðarmál.

[www.nordicarch.com](http://www.nordicarch.com)





## Framkvæmdastjóri Heilbrigðiseftirlits

Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkur leitar að öflugum leiðtoga í starf framkvæmdastjóra Heilbrigðiseftirlits Reykjavíkur. Framkvæmdastjóri er í stjórnendateymi sviðsins. Um verkefni og heimildir framkvæmdastjóra gilda ákvæði laga og reglugerða sem viðkomandi framfylgir í umboði heilbrigðisnefndar Reykjavíkur. Um er að ræða fjölbreytt og krefjandi starf í sibreytilegu og faglegu starfsumhverfi þar sem áhersla er á teymisvinnu og góða þjónustu. Við leitum að einstaklingi með ríka forystuhæfileika, metnað og drifkraft til að leiða fjölbreytta og mikilvæga þjónustu.

### Helstu verkefni og ábyrgð

Framkvæmdastjóri veitir Heilbrigðiseftirliti Reykjavíkur faglega forystu. Hlutverk Heilbrigðiseftirlits er að fara með eftirlit með hollustuháttum, matvæla- og mengunarvörnum í lögsagnarumdæmi Reykjavíkur auk umhverfisvöktun samkvæmt lögum. Framkvæmdastjóri fer með yfirstjórn matvæla-, heilbrigðis- og mengunareftirlits og vöktunar umhverfis. Annast samskipti við heilbrigðisnefnd Reykjavíkur og framfylgir markmiðum nefndarinnar. Framkvæmdastjóri fylgist með og hefur yfirumsjón með markmiðasetningu og faglegri þróun sem og opinberri stefnumörkun í málaflokknum. Starfar í nánu samstarfi við sviðsstjóra og borgaryfirvöld eftir því sem við á og sinnir eftir þörfum miðlun upplýsinga í samvinnu við stjórnendur bæði innan sviðs og utan.

### Hæfniskröfur:

- Háskólapróf sem nýtist í starfi. Framhaldsmenntun æskileg.
- Reynsla af stjórnun og rekstri.
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu kostur.
- Leiðtogahæfileikar, frumkvæði og drifkraftur.
- Teymishugsun, lipurð og hæfileikar til samskipta og samvinnu.
- Gott vald á íslensku bæði í ræðu og riti.
- Góð færni til framsetningar og greiningar á flóknum upplýsingum og gögnum.

Umsókn skal fylgja ferilskrá og ítarlegt kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur um hæfni viðkomandi til að gegna starfinu. Um er að ræða 100% starf. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og hlutaðeigandi kjarafélags.

### Umsóknarfrestur er til og með 17. október 2022

Umsjón með starfinu hafa Auður Bjarnadóttir (audur@vinnvinn.is) og Hilmar G. Hjaltason (hilmar@vinnvinn.is) hjá Vinnvinn. Umsóknir óskast fylltar út á [www.vinnvinn.is](http://www.vinnvinn.is)

## Samgöngustjóri Reykjavíkurborgar

Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkur leitar að framsýnum liðsmanni í starf samgöngustjóra Reykjavíkur. Samgöngustjóri er yfirmaður skrifstofu samgöngumála. Á skrifstofunni eru þrjú deildir samgöngudeild, deild borgarhönnunar og deild bílastæðasjóðs. Samgöngustjóri er í stjórnendateymi sviðsins og næsti yfirmaður er sviðsstjóri. Um er að ræða fjölbreytt og krefjandi starf í faglegu starfsumhverfi þar sem áhersla er á teymisvinnu og góða þjónustu. Við leitum að einstaklingi með ríka forystu- og samskiptahæfileika, metnað og drifkraft til að taka þátt í spennandi breytingum.

### Helstu verkefni og ábyrgð

Fagleg forysta samgöngumála hjá Reykjavíkurborg. Samgöngustjóri heldur utan um stefnumótun í málaflokknum, gerir tillögur um nýframkvæmdir og úrbætur á samgöngumannvirkjum, leggur tillögur fyrir umhverfis- og skipulagsráð og fylgir verkefnum eftir frá upphafi skipulagsgerðar í gegnum hönnunarferli og til framkvæmda. Samgöngustjóri ber ábyrgð á framfylgd aðalskipulags og svæðisskipulags höfuðborgarsvæðisins í samvinnu við umhverfis- og skipulagsráð og sviðsstjóra. Samgöngustjóri ber ábyrgð á samskiptum við hagaðila, frekari stefnumótun, undirbúningi og frumhönnun samgöngu- og borgarhönnunarverkefna og að forgangsröðun fjármuna sé í samræmi við gildandi stefnur og áætlanir.

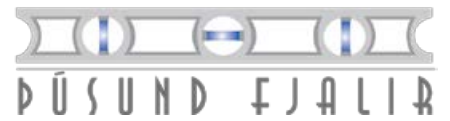
### Hæfniskröfur:

- Háskólapróf á sviði samgönguverkfræði eða önnur sambærileg menntun sem nýtist í starfi.
- Víðtæk reynsla af stjórnun og rekstri, stefnumótun og áætlanagerð.
- Skapandi, jákvæð og lausnamiðuð hugsun.
- Leiðtogahæfileikar og mjög góðir hæfileikar til samskipta og samvinnu.
- Reynsla og færni í þverfaglegri teymisvinnu.
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri.
- Færni til þess að tjá sig í ræðu og riti á íslensku og ensku.

Umsókn skal fylgja ferilskrá og ítarlegt kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur um hæfni viðkomandi til að gegna starfinu. Um er að ræða 100% starf. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og hlutaðeigandi kjarafélags.

# Verkefnastjóri og smiðir

Vegna aukinna verkefna óska Þúsund Fjalir ehf. eftir að ráða til sín verkefnastjóra og smiði.



## Verkefnastjóri

Starf verkefnastjóra felst í að sjá um verkstýringu, skipulag og utanumhald á tjonaverkefnum. Viðkomandi þarf að hafa reynslu af verkstýringu við mannvirkjagerð og vera útsjónarsamur við úrlausn verkefna.

### HELSTU VERKEFNI:

- Verkstjórn og úrlausn tjonamála
- Greining umfangs og skipulag aðgerða
- Gerð tímaáætlana og kostnaðarmat
- Skýrslugerð
- Önnur tilfallandi verkefni

### MENNTUNAR- OG HÆFNISKRÖFUR:

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

## Smiðir

Leitað er að traustum og jákvæðum aðilum sem eru lausnamiðaðir og hafa áhuga á að vinna saman í teymisvinnu, þar sem metnaður og góður starfsandi ríkir.

### HELSTU VERKEFNI:

- Almenn- og sérhæfð smíðavinna
- Viðhald- og nýsmíði

### MENNTUNAR- OG HÆFNISKRÖFUR:

- Húsasmiður - sveinn/meistari
- Drifkraftur og áhugi á verkefnavinnu

Fyrirtækið er í fjölbreyttum verkefnum og þjónustar tryggingafélög, sveitarfélög, verkfræðistofur og fasteignafélög.

Þúsund fjalir ehf. hefur verið starfrækt í rúm tuttugu ár við gott orðspor og hjá fyrirtækinu starfar samhent teymi iðnaðarmanna - píparar, smiðir, múrarar og málara.

Frá árinu 1999 hafa Þúsund Fjalir ehf. unnið markvisst að þróun og umbótum á viðbrögðum við vatnstjónum og í kjölfarið forvörnum þar að lútandi. Fyrirtækið hefur innleitt margskonar nýjungar í tækjakosti til að meðhöndla vatnstjón og rekur fyrirtækið neyðarþjónustu sem fyrirtæki, ríki og sveitarfélög hafa nýtt sér.

Nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu Þúsund Fjala ehf. [www.vatnstjon.is](http://www.vatnstjon.is).

**ráðum**  
ráðningarstofa

10  
ÁRA

Nánari upplýsingar veitir Agla Sigríður Björnsdóttir hjá Ráðum ehf. [agla@radum.is](mailto:agla@radum.is).

### Umsóknarfrestur

er til og með 9. október nk. Sótt er um starfið á heimasíðu Ráðum [www.radum.is](http://www.radum.is).

RÁÐUM EHF | Sími 519 6770 | [radum@radum.is](mailto:radum@radum.is)

# REYNSLA OG METNAÐUR SJÓÐSSTJÓRI Í EIGNASTÝRINGU

## Viltu taka þátt í að stýra fjárfestingum stærsta lífeyrissjóðs landsins?

LSR vill ráða reynslumikinn og metnaðarfullan einstakling í stöðu sjóðsstjóra til að sinna fjölbreyttum störfum á eignastýringarsviði sjóðsins með áherslu á innlend hlutabréf og sérhæfðar fjárfestingar. Við leitum að lausnamiðuðum einstaklingi sem býr yfir afburða greiningarhæfni, metnaði og vilja til að takast á við fjölbreytt og krefjandi verkefni.

### Helstu verkefni

- Stýring á söfnum innlendra skráðra hlutabréfa og sérhæfðra fjárfestinga.
- Umsýsla og eftirfylgni verðbréfasafna.
- Greining á arðsemi, áhættu og sjálfbærni (ESG) fjárfestingakosta.
- Greining hlutabréfamarkaða.
- Upplýsinga- og skýrslugjöf.
- Samskipti við innlenda aðila á markaði.

### Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Próf í verðbréfavíðskiptum er kostur.
- Fimm ára reynsla á fjármálamarkaði, t.d. úr sjóðastýringu, greiningu eða fyrirtækjaráðgjöf.
- Þekking á innlendum hlutabréfamarkaði.
- Greiningarhæfni, lausnamiðuð og fagleg vinnubrögð.
- Frumkvæði, heilindi og sjálfstæði í starfi.
- Framúrskarandi hæfni í samskiptum og teymisvinnu.
- Þekking og áhugi á ábyrgum fjárfestingum.
- Góð íslensku- og enskukunnátta.

Umsóknarfrestur er til og með 11. október 2022. Umsóknir óskast fylltar út á [Alfreð, alfred.is](http://Alfreð.alfred.is).

Umsókn skal fylgja ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni í starfið. Umsjón með starfinu hefur Ingunn Björk Vilhjálmisdóttir hjá Attentus ([ingunn@attentus.is](mailto:ingunn@attentus.is)).

Hjá LSR njótum við þess að starfa í jákvæðu umhverfi með metnað og bjartsýni að leiðarljósi. Hjá sjóðnum starfa 56 manns sem búa að mikilli reynslu og þekkingu. Við vitum að það krefst ábyrgðar og framsýni að ávaxta eignir sjóðfélaga með traustum hætti til næstu áratuga. LSR starfar í samræmi við vottað jafnlaunakerfi og jafnréttisáætlun sjóðsins.







## Vélahönnuður

Morenot Ísland ehf. óskar eftir að ráða vélahönnuð. Morenot hefur á síðustu árum skapað sér sess í hönnun og framleiðslu á vélbúnaði fyrir línuveiði. Markmið Morenot er að bjóða upp á heildarlausnir til línuveiða.

Áhugavert tækifæri í boði hjá litlu en traustu tækni- og þjónustufyrirtæki sem er m.a. í vöruþróun sjávarútvegslauna. Bæði koma til greina nýlega útskrifaðir verk- eða tæknifræðingar eða reyndur einstaklingur.

### Helstu verkefni og ábyrgð:

- Þróun á vélbúnaði fyrir línuveiðar
- Umsjón með framleiðslu véla og vélhluta
- Umsjón með innkaupum íhluta
- Gerð vélahandbóka
- Önnur tilfallandi verkefni

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun á sviði verkfræði, tæknifræði, iðnfræði eða sambærilegt
- Reynsla af teikniforritum eins og SolidWorks eða Inventor
- Góð enskukunnátta
- Áhersla lögð á frumkvæði, sjálfstæð vinnubrögð og hæfni í samskiptum

Umsóknarfrestur er til og með **10. október 2022**. Umsókn óskast fyllt út á [www.intellecta.is](http://www.intellecta.is). og þarf henni að fylgja ítarleg ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Við hvetjum alla áhugasama einstaklinga til að sækja um starfið.

Nánari upplýsingar veita Torfi Markússon ([torfi@intellecta.is](mailto:torfi@intellecta.is)) og Henrietta Þóra Magnúsdóttir ([henrietta@intellecta.is](mailto:henrietta@intellecta.is)) í síma 511 1225.

**intellecta**  
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

# Mannauðsstjóri



Set óskar eftir að ráða mannauðsstjóra í nýtt starf hjá fyrirtækinu. Starfsstöð viðkomandi yrði á Selfossi.

### Helstu verkefni og ábyrgð:

- Forysta og stefnumótun á sviði mannauðsmála.
- Mat á mannaflapörf ásamt umsjón með ráðningum og móttöku nýliða í samvinnu við stjórnendur.
- Umsjón með greiningu starfa, starfsþróunar- og fræðslumálum.
- Ráðgjöf og stuðningur við stjórnendur og starfsfólk í mannauðstengdum málum.
- Þátttaka í verkefnum sem lúta að öryggi, heilsu og velferð starfsfólks.
- Framkvæmd og eftirfylgni vinnustaðagreininga.

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun sem nýtist í starfi á sviði mannauðsstjórnunar.
- Reynsla af sambærilegu starfi er kostur.
- Faglegt frumkvæði, umbótasinnuð hugsun og þekking á starfsmannamálum.
- Jákvæðni, þjónustulund og framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum.
- Leiðtogahæfni og árangursmiðað viðhorf.
- Gott vald á íslensku og ensku, jafnt töluðu sem rituðu máli.

Set er plastiðnaðarfyrirtæki sem leggur áherslu á lagnir og lagnakerfi og er með hátt tæknistig og afar fjölbreytta framleiðslu- og þjónustulínu. Fyrirtækið þjónar íslenskum orku-, bygginga- og fyrirtækjamarkaði, stundar útflutning og rekur verksmiðju í Þýskalandi ásamt starfsstöðvum í Reykjavík og Danmörku. Nánari upplýsingar um fyrirtækið má finna á heimasíðu þess [www.set.is](http://www.set.is).

Umsóknarfrestur er til og með **17. október 2022**. Umsókn óskast fyllt út á [www.intellecta.is](http://www.intellecta.is) og þarf henni að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir hæfni viðkomandi sem nýtist í starfið. Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál og þeim svarað að ráðningu lokinni.

Nánari upplýsingar veita Sigríður Svava Sandholt ([sigridur@intellecta.is](mailto:sigridur@intellecta.is)) og Helga Birna Jónsdóttir ([helga@intellecta.is](mailto:helga@intellecta.is)) í síma 511 1225.

**intellecta**  
Ráðgjöf | Ráðningar | Rannsóknir

# Viltu leysa makríldeiluna?

Matvælaráðuneytið leitar að öflugum einstaklingi til að hafa forystu í alþjóðastarfi á sviði sjávarútvegsmála. Við leitum að starfsmanni til að vera í fyrirsvari og leiða sendinefndir sem vinna að gerð fiskveiðisamninga við fiskveiðipjóðir, einkum í Norður-Atlantshafi.

**Við leitum að metnaðarfullum einstaklingi sem hefur burði og þrautseigju til að takast á við krefjandi samningagerð þar sem miklir hagsmunir eru í húfi. Nýr starfsmaður þarf að búa yfir skapandi hugsun, krafti og getu til að ná árangri. Hann þarf að hafa hæfni til að vera í forystu í alþjóðastarfi, verja stefnu og hagsmuni Íslands og ná árangri við samningaborðið.**

Matvælaráðuneytið er öflugt ráðuneyti þar sem mætast málaflokkar sjávarútvegs, landbúnaðar, fiskeldis, matvæla, landgræðslu og skógræktar. Í starfi ráðuneytisins er áhersla lögð á sjálfbærni, jöfnuð og nýsköpun. Á skrifstofu sjávarútvegs er góð liðsheid og starfsmenn vinna að því skapa sjávarútvegi skilvirkt og ábyrgt starfsumhverfi. Skrifstofan fer með þjóðhagslega mikilvæg verkefni í alþjóðastarfi og annast gerð og framkvæmd fiskveiðisamninga við aðrar þjóðir.

## Hæfnikröfur:

- Háskólapróf sem nýtist í starfi, svo sem alþjóðasamskipti, lögfræði, hagfræði, stjórnmálafræði, sjávarútvegsfræði, verkfræði eða samningatækni. Framhaldsmenntun er kostur.
- Afburða hæfni til að tjá sig og eiga samskipti í ræðu og riti á íslensku og ensku.
- Metnaður, lausnamiðuð hugsun og góð skipulagshæfni.
- Mjög góð greiningarhæfni.
- Reynsla af alþjóðlegu samstarfi er kostur.
- Reynsla af samningaviðræðum er kostur.
- Hæfni í norsku, dönsku eða sænsku er kostur.
- Þekking á sjávarútvegi er kostur.
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu er kostur.

Laun samkvæmt kjarasamningi fjármála- og efnahagsráðherra og Félags háskólamenttaðra starfsmanna Stjórnarráðsins.

Umsóknum þarf að fylgja ítarleg náms- og starfsferilskrá á íslensku ásamt kynningarbréfi þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi til að gegna starfinu. Áhugasamir einstaklingar, án tillits til kyns, eru hvattir til að sækja um. Umsóknir geta gilt í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út, sbr. reglur um auglýsingar lausra starfa nr. 1000/2019. Æskilegt er að umsækjendur geti hafið störf sem fyrst. Öllum umsóknum verður svarað þegar tekin hefur verið ákvörðun um ráðningu. Starfshlutfall er 100%.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Áslaug Eir Hólmgeirsdóttir, skrifstofustjóri sjávarútvegs, [aslaug.holmgeirsdottir@mar.is](mailto:aslaug.holmgeirsdottir@mar.is) eða 545-9700. Umsóknarfrestur er til og með **10. október 2022**. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir.

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



Stjórnarráð Íslands  
Matvælaráðuneytið

vinnvinn

# Vilt þú vinna í einu af undrum veraldar?

Bláa Lónið óskar eftir að ráða kraftmikla og jákvæða sérfræðinga í markaðsdeild félagsins.

## Markaðssérfræðingur (Marketing Manager)

Hefur þú áhuga á því að leiða verkefni sem tengjast markaðssetningu Bláa Lónsins á erlendum mörkuðum?

### Helstu verkefni og ábyrgð

- Leiða herferðir, skilgreina markaðsverkefni og þróa verklýsingar.
- Tryggja samræmi vörumerkja og markaðsskilaboða þvert á miðla.
- Framkvæmd og eftirfylgni markaðs- og kostnaðaráætlana.
- Þátttaka í viðburðum og öðrum tengdum verkefnum.
- Miðlun upplýsinga um markaðsaðgerðir og áætlanir.

### Hæfniskröfur

- Háskólapróf í markaðs-, viðskiptafræði eða tengdum greinum.
- Haldbær reynsla í þróun markaðsáætlana og að leiða markaðsherferðir.
- Mjög góð íslensku og ensku kunnátta.
- Framúrskarandi samskiptahæfni og fágauð framkoma.
- Mjög góðir skipulagshæfileikar, tímastjórnun og lipurð í teymisvinnu.

Bláa Lónið er leiðandi þekkingarfyrtæki með 30 ára sögu og víðtæka starfsemi. Það er í hópi fremstu heilsulinda heims og hefur hlotið fjölmörg alþjóðleg verðlaun og viðurkenningar.

## Skapandi texta- og hugmyndasmiður

Við leitum að hugmyndaríkum aðila til að skrifa áhrifaríka og fágaða texta um fjölbreytta starfsemi Bláa Lónsins.

### Helstu verkefni og ábyrgð

- Textaskrif sem tengjast vöru- og þjónustuframboði Bláa Lónsins, á íslensku og ensku.
- Samræma og tryggja réttan raddblæ vörumerkja þvert á miðla.
- Samstarf við hönnuði og aðra sérfræðinga.
- Þátttaka í efnissköpun og hugmyndavinnu.

### Hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Yfirgripsmikil reynsla af textaskrifum.
- Lýtalaus íslensku- og enskukunnátta.
- Skapandi hugsun.
- Jákvæðni og lipurð í samskiptum og teymisvinnu.



**Umsóknarfrestur er til 17. október**

Nánar um störfín á [storf.bluelagoon.is](https://storf.bluelagoon.is) eða með því að skanna QR kóðann.



UMHVERFISFYRIRTÆKI  
ATVINNULÍFSINS 2021



JAFNALIÐNAVOTTUN  
2022 - 2025

**BLUE LAGOON**  
ICELAND

# Þjónustufulltrúi

Endurmenntun HÍ leitar að þjónustufulltrúa sem býr yfir framúrskarandi samskiptahæfni, er vel tæknifær og hugsar í lausnum. Þjónustufulltrúinn er hluti af þjónustuteymi sem sinnir fjölbreyttum verkefnum í móttöku EHI auk almennra skrifstofustarfa.

Við EHI starfar þéttur hópur við að efla hæfni og þekkingu fólks í starfi og einkalífi. Með öflugri nýsköpun og traustum tengslum við Háskóla Íslands hefur EHI verið í fararbroddi í símenntun á Íslandi í áratugi.

## Hæfniskröfur:

- Framúrskarandi samstarfs og samskiptahæfni
- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð
- Gott almennt tæknilæsi og tölvukunnátta
- Góð íslenskukunnátta í ræðu og riti
- Menntun sem nýtist í starfi, háskólapróf er kostur
- Reynsla af sambærilegum störfum er kostur

## Helstu verkefni og ábyrgð:

- Þjónusta í tengslum við námskeiðahald
- Tækniaðstoð í kennslustofum
- Móttaka og samskipti við viðskiptavin og samstarfsaðila
- Önnur skrifstofuverkefni



Sótt er um á Starfatorgi og þar má einnig finna nánari upplýsingar. Umsóknarfrestur er til og með 10. október n.k.

ENDURMENNTUN<sup>HÍ</sup>



Þátttakandi í íslensku  
atvinnulífi í meira en  
50 ár



# Vínráðgjafi í Heiðrúnu og fleiri spennandi störf í Vínbúðum á höfuðborgarsvæðinu

Gakktu til liðs við frábæran hóp starfsfólks.

## HEFUR ÞÚ ÁHUGA Á MAT OG VÍNI?

Við leitum að öflugum einstaklingi í fullt starf vínráðgjafa í Vínbúðina Heiðrúnu sem hefur ríka þjónustulund og góða samskiptahæfni, sýnir áhuga og fagmennsku.

### Helstu verkefni og ábyrgð

- Þjónusta og ráðgjöf við viðskiptavini
- Veisluvínsráðgjöf
- Miðlun þekkingar til viðskiptavina og samstarfsfólks
- Framstilling og áfyllingar á vöru

### Hæfniskröfur

- WSET Level 3 eða sambærilegt nám
- Þekking og áhugi á vínnum, víngerð og þörun matar og víns
- Lipurð í þjónustu
- Gott viðmót og hæfni í mannlegum samskiptum
- Sjálfstæð vinnubrögð
- Reynsla af verslunarstörfum er kostur

## FINNST ÞÉR GAMAN AÐ VERA Á FERÐ OG FLUGI?

Við leitum að áhugasömum og röskum einstaklingum í hlutastörf við áfyllingar.

### Helstu verkefni og ábyrgð

- Framstilling og áfyllingar á vöru
- Önnur tilfallandi verkefni

### Hæfniskröfur

- Stundvísi og dugnaður
- Sjálfstæð og vönduð vinnubrögð
- Reynsla af sambærilegu starfi er kostur

Starfshlutfall er 63,5%.

Unnið er frá kl. 08.00 til 12.30 alla virka daga.

## VILT ÞÚ STARFA MEÐAL FÓLKS?

Við leitum að glaðlyndu og áreiðanlegu afgreiðslufólki í hlutastörf á líflegum vinnustöðum.

### Helstu verkefni og ábyrgð

- Afgreiðsla og þjónusta við viðskiptavini
- Framstilling og áfyllingar á vöru
- Umhirða búðar

### Hæfniskröfur

- Jákvæðni og rík þjónustulund
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Reynsla af verslunarstörfum er kostur

Starfshlutfall er 57%.

Unnið er frá kl. 14.15 alla virka daga.

Umsóknarfrestur er til og með 10. október.

Umsækjendur skulu hafa náð 20 ára aldri. Umsóknir óskast fylltar út á [vinbudin.is](#).

Nánari upplýsingar veitir: Thelma Kristín Snorradóttir, [starf@vinbudin.is](#), 560 7700.

Gildi ÁTVR eru LIPURÐ – ÞEKHING – ÁBYRGÐ.

Ráðningar í stöður hjá fyrirtækinu taka mið af þessum gildum.

ÁTVR rekur 51 Vínbúð um allt land. Stefna fyrirtækisins er að vera í hópi bestu þjónustufyrirtækja landsins og fyrirmynd á sviði samfélagsábyrgðar. Fyrirtækið vill að vinnustaðurinn sé öruggur, heilsueflandi og skemmtilegur þar sem samskipti einkennast af lipurð, þekkingu og ábyrgð.



## Innkaupafulltrúi Banana ehf.

Banana ehf. leita að öflugum einstaklingi í starf innkaupafulltrúa Banana sem tekur þátt í því spennandi verkefni að sjá landsmönnum fyrir fersku grænmeti og ávöxtum. Ávextir og grænmeti verða sífellt mikilvægari þáttur í daglegri neyslu einstaklinga og eru spennandi tímar framundan í því að sjá landsmönnum fyrir hollum, ferskum og gómsætum ferskvörum.

### Helstu verkefni

- Ákvörðun um innkaup
- Vinnsla og eftirfylgni pantana
- Samskipti við innlenda og erlenda birgja
- Samskipti við flutningsaðila
- Þjónusta við innri- og ytri viðskiptavinum
- Tollafræðsla

### Menntunar- og hæfniskröfur

- Brennandi áhugi á hollustu og ferskleika
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi t.d viðskiptafræði, vörustjórnun eða rekstrarverkfræði
- A.m.k 4-5 ára starfsreynsla úr innkaupum
- Frammúrskarandi samskiptahæfileikar
- Mjög góð tölvukunnátta
- Þekking og reynsla á AGR Innkaup og Navision upplýsingakerfi
- Góð greiningarhæfni og nákvæm vinnubrögð
- Metnaður, frumkvæði og sjálfstæði í starfi
- Góð íslensku- og enskukunnátta

» Umsóknarfrestur er til 10. október.

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

» Umsóknir og/eða spurningar varðandi ráðningarferlið óskast sendar á Sigurð Helgason, innkaupastjóra Banana á tölvupóstfangið she@bananar.is

» Starfið hentar öllum óháð kyni.

**Bananar ehf.**

Bananar ehf er stærsta innflutnings- og dreifingarvirktæki landsins á ávöxtum og grænmeti og þjónar stórum og kröfuhörðum hópi viðskiptavina. Þar á meðal eru verslanir, veitingahús, sjúkrahús, skólar, leikskólar, mótuneyti o.fl.

Bananar leggja sérstaka áherslu á að uppfylla þarfor og kröfur viðskiptavina sinna um gæði, fjölbreytt vöruúrval og frammúrskarandi þjónustu. Með þetta leiðarljós í forgrunni beina Bananar viðskiptum sínum til framleiðenda í löndum nær og fjær, þar sem uppskera á ávöxtum og grænmeti er best á hverjum tíma, allt frá Hollandi, USA, til Brasilíu og Suður Afríku, eða Spánnar og Íslands.



## Laghentur einstaklingur

Fullt starf | Bíla/vélaviðgerðir

Við leitum að fjölhæfum og laghentum einstaklingi með haldbæra starfsreynslu við bíla og vélaviðgerðir.

Sjá nánar á

**job**

Finnum draumastarfið saman



## EMBASSY CHAUFFEUR

Sendiráð Bandaríkjanna auglýsir stöðu einkabílstjóra lausa til umsóknar. Frekari upplýsingar er að finna á heimasíðu sendiráðsins: <https://is.usembassy.gov/embassy/jobs/> Umsóknir skulu sendar í gegnum Electronic Recruitment Application (ERA)

The U.S. Embassy in Reykjavik is seeking an individual for the position of Chauffeur. Application instructions and further information can be found on the Embassy's home page:

<https://is.usembassy.gov/embassy/jobs/>  
Applications must be submitted through Electronic Recruitment Application (ERA)

## KENNSLUSTJÓRI SÉRNÁMS Í HEIMILISLÆKNINGUM - ÞRÓUNARMÍÐSTÖÐ ÍSLENSKRAR HEILSUGÆSLU

Laust er til umsóknar starf kennslustjóra sérnáms í heimilislækningum hjá Þróunarmiðstöð Íslenskar heilsugæslu. Um er að ræða 70% starf sem veitist frá 1. desember 2022 eða eftir nánara samkomulagi. Umsóknarfrestur er til og með 10. október 2022.

### HELSTU VERKEFNI OG ÁBYRGÐ

- Umsjón með skipulagningu sérnáms í heimilislækningum á landsvísi
- Seta í nefndum sem tilheyra starfi kennslustjóra
- Umsjón, ráðgjöf og þátttaka í stefnumótun varðandi sérnáms í heimilislækningum
- Umsjón og þátttaka í akademískum viðfangsefnum sem tengjast ÞÍH
- Vinna að gerð klínískra verkferla sem unnir verða á vegum ÞÍH
- Leiðbeinandi lækna í sérnámi, kandidata og læknanema
- Þátttaka í vísindarannsóknunum, gæða- og umbótaverkefnum
- Önnur þau verkefni sem forstöðumaður ÞÍH felur viðkomandi

### HÆFNIKRÖFUR

- Sérfræðimenntun í heimilislækningum
- Sjálfstæði í starfi
- Óguð vinnubrögð og skipulagshæfni
- Reynsla sem leiðbeinandi sérnámslæknum í verklegu og bóklegu námi.
- Reynsla af rannsóknarvinnu, gæða- og umbótaverkefnum æskileg.
- Góð íslensku- og enskukunnátta ásamt góðri almennri tölvukunnátta

Starfshlutfall er 70%. Umsóknarfrestur er til og með 10.10.2022.

Nánari upplýsingar veitir Emil Lárus Sigurðsson - [emil.larus.sigurdsson@heilsugaeslan.is](mailto:emil.larus.sigurdsson@heilsugaeslan.is)

Sjá nánar á [www.starfatorg.is](http://www.starfatorg.is) og á [www.heilsugaeslan.is](http://www.heilsugaeslan.is) undir laus störf



- hér fyrir þig -



## Yfirlæknir á geðheilsusviði

Staða yfirlæknis á geðheilsusviði Reykjalundar er laus til umsóknar og veitist frá og með 1. nóvember 2022 eða samkvæmt nánara samkomulagi. Um er ræða fullt starf.

Gerð er krafa um íslenskt lækningaleyfi og sérfræðiréttindi í geðlækningum ásamt reynslu sem nýtist viðfangsefnum geðheilsuteymis. Í starfinu felst fagleg ábyrgð lækninga, samstarf við aðra stjórnendur og þátttaka í öflugum teymisstarfi sem einkennist af einstaklingsmiðaðri nálgun. Teymið þjónar fjölbreyttum hópi sjúklinga með farniskerðingu á grunni geðrænna og líkamlegra vandamála. Í starfinu felst enn fremur ráðgjafarþjónusta við önnur teymi Reykjalundar, störf á göngudeild, þátttaka í fræðslustarfi og handleiðsla yngri lækna. Í boði er þátttaka í gæsluvöktum.

Laun byggja á kjarasamningi Læknafélags Íslands og fjármálaráðherra auk samkomulags milli Reykjalundar og starfandi lækna á Reykjalundi.

Upplýsingar um starfið veita Stefán Yngvason, framkvæmdastjóri lækninga í síma 585-2000 [stefan@reykjalundur.is](mailto:stefan@reykjalundur.is) og Guðbjörg Gunnarsdóttir, mannauðsstjóri í síma 585-2143 [gudbjorg@reykjalundur.is](mailto:gudbjorg@reykjalundur.is)

Umsóknarfrestur er til 16. október 2022

Umsóknarform og upplýsingar um Reykjalund má finna á heimasíðunni [www.reykjalundur.is](http://www.reykjalundur.is)

Reykjalundur endurhæfing ehf. Sími 585 2000 – [www.reykjalundur.is](http://www.reykjalundur.is)

# Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



# Rekstrarstjóri í álframleiðslu

Alcoa Fjarðaál leitar að jákvæðum og drífandi einstaklingi til að hafa umsjón með daglegum rekstri kerskála og kersmiðju. Fimm framleiðsluteymi sinna álframleiðslu í kerskalanum allan sólarhringinn, alla daga ársins. Rekstrarstjóri fylgir framleiðsluáætlunum eftir, hefur eftirlit með gæðum, styður framleiðsluteymin og stuðlar að umbótum. Markmiðið er að hámarka framleiðni á öruggan, heilsusamlegan og umhverfisvænan hátt.

## Ábyrgð og verkefni

- Umsjón með rekstri kerskála og kersmiðju
- Skipulagning, áætlanagerð og stefnumótun
- Tryggja að framleiðslan uppfylli gæðastaðla
- Styðja og samræma vinnu teymisleiðtoga
- Vinna að eflingu og þróun framleiðsluteyma
- Stuðla að umbótum í framleiðsluferlum
- Mannaforráð og verkefnastjórnun

## Menntun, hæfni og reynsla

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af stjórnun og framleiðslu
- Skipulagshæfni og vönduð vinnubrögð
- Sterk öryggis- og umhverfisvitund
- Frumkvæði, lausnamiðað hugarfar og umbótavilji
- Hæfni í samskiptum og teymisvinnu
- Gott vald á íslensku og ensku

Frekari upplýsingar um starfið veitir Ingólfur Tómas Helgason, framkvæmdastjóri álframleiðslu, í tölvupósti á netfangið [ingolfur.helgason@alcoa.com](mailto:ingolfur.helgason@alcoa.com) eða í síma 843 7536. 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 starfið á [www.alcoa.is](http://www.alcoa.is). Umsóknarfrestur er til og með mánudeginum 10. október.

# Markaðsstjóri



➔ Við leitum að metnaðarfullum markaðsstjóra sem er tilbúinn að keyra inn í framtíðina með okkur

#### Starfs- og ábyrgðarsvið:

- Stjórnun og stefnumótun markaðsmála Heklu
- Ábyrgð á daglegum rekstri og stýringu markaðsdeildar
- Framkvæmd og eftirfylgni markaðs- og kostnaðaráætlana
- Yfirumsjón með viðburðum, auglýsingum og kynningarefni
- Samskipti við fjölmiðla

#### Menntunar- og hæfnikröfur:

- Starfsreynsla í markaðsmálum
- Framhaldsmenntun á sviði markaðsfræða er kostur
- Leiðtoga- og stjórnendahæfni
- Mjög góð færni í íslensku og ensku
- Metnaður til að ná árangri í starfi
- Framúrskarandi samskiptafærni og hugmyndaauðgi

Um 120 manns starfa hjá Heklu sem er með umboð fyrir Audi, Volkswagen, Skoda og Mitsubishi.

Tækifæri fyrir öflugan aðila til að þróast í starfi enda leggur Hekla áherslu á markvissa þjálfun og námskeiðahald.

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

Umsóknarfrestur er til og með 9. október nk. Nánari upplýsingar um starfið veitir Rúnar Hreinsson, runar@hekla.is eða 822 2516. Áhugasamir umsækjendur sendi ítarleg ferilskrá og kynningarbréf á [hekla.alfred.is](https://hekla.alfred.is)

 Hekla Laugavegi 174, 105 Rvk ➔ Sími 590 5000 ➔ [www.hekla.is](https://www.hekla.is)



## STÖRF HJÁ GARÐABÆ

#### Flataskóli

- Forfallakennari

#### Urriðaholtsskóli

- Leiðbeinandi á leikskólastig
- Leikskólakennari á leikskólastig
- Starfsfólk í Frístund

#### Leikskólinn Bæjarból

- Leiðbeinandi
- Leikskólakennari

#### Leikskólinn Holtakot

- Leikskólakennari
- Sérkennslustjóri

#### Leikskólinn Krakkakot

- Deildarstjóri
- Leikskólakennari

#### Leikskólinn Lundaból

- Leikskólakennari
- Starfsmaður

#### Leikskólinn Mánahvoll

- Háskólamenntaður starfsmaður
- Leiðbeinandi

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

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



## VANTAR ÞIG STARFSMANN

Atvinnuauglýsing hjá  
HH Ráðgjöf kostar  
aðeins 24.500 kr.\*

Og þú getur notað ráðningarkerfið okkar til að vinna úr umsóknum

Fjöldi umsækjenda á skrá

ÓDÝRT, EINFALT  
OG SKILVIRKT

\*Verð er án vsk.

HH RÁÐGJÖF [www.hhr.is](https://www.hhr.is)  
Sími: 561 5900 - [hhr@hhr.is](mailto:hhr@hhr.is)

## Skemmtileg störf í leikskóla!

Leikskóli Húnabyggðar óskar eftir að ráða leikskólakennara, leikskólaliða eða starfsmenn með aðra menntun eða reynslu sem nýtist í starfi á Leikskóla Húnabyggðar.

Í boði er spennandi og skemmtilegt starf með börnum og er um að ræða 100% stöður sem og hlutastörf, til framtíðar. Við leikskólann starfar reynslumikill hópur kennara og starfsmanna sem leggur áherslu á að gera góðan leikskóla betri alla daga.

ATHUGIÐ - Í Húnabyggð hafa verið samþykktar sérstakar aðgerðir til þess að bæta starfsumhverfi leikskólakennara og annara starfsmanna leikskólans. Þar ber helst að nefna að starfsfólk leikskóla sveitarfélagsins uppfylli 100% vinnuskyldu með 7 klst., vinnudegi, hlutastörf skalast hlutfallslega niður á sama hátt. Einnig fá fastráðnir starfsmenn árskort í sund og þrek í Íþróttamiðstöðinni á Blönduósi án endurgjalds. Sjá nánar: [www.hunabyggd.is](https://www.hunabyggd.is)

#### Menntunar og hæfniskröfur:

- Leikskólakennaranám eða annað kennaranám sem veitir leyfisbréf til kennslu eða annarri háskólamenntun (BS, BA eða B.Ed.) sem nýtist í starfi.
- Fáist ekki starfsmenn með kennararéttindi er heimilt að ráða leikskólaliða eða leiðbeinendur.
- Starfsmaður geti sýnt frumkvæði, sjálfstæði og hafa faglegan metnað fyrir starfi sínu.
- Mikilvægt er að viðkomandi eigi auðvelt með mannleg samskipti.
- Lögð er áhersla á gagnkvæma virðingu, háttvísi, stundvísi og áreiðanleika í starfi.
- Góð íslenskukunnátta
- Hreint sakavottorð skv. lögum um leikskóla.

Leikskóli Húnabyggðar er með tvær starfstöðvar, Barnabær á Blönduósi og Vallaból á Húnavöllum. Leikskólinn er 6 deilda með börn á aldrinum 12 mánaða til 5 ára, alls um 80 börn.

Umsóknarfrestur er til og með 16. október 2022.

Sótt er um starfið á heimasíðu Barnabæjar <https://barnabaer.leikskolinn.is/Upplýsingar/Starfsumsokn>

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi KÍ og Launanefndar sveitarfélaga.

Allar nánari upplýsingar gefur Þórunn Ragnarsdóttir leikskólastjóri og Kristín Birgisdóttir, aðstoðarleikskólastjóri í síma [455-4740](tel:455-4740) eða með tölvupósti [barnabaer@hunabyggd.is](mailto:barnabaer@hunabyggd.is)



HÚNABYGGÐ





# Átt þú heima í **stjórn stærsta veitufyrirtækis** landsins?

## Orkuveita Reykjavíkur leitar að öflugri manneskju til stjórnarsetu í **Veitum**

Veitur eru eitt af dótturfélögum OR og hefur það hlutverk að þróa og byggja upp veitukerfi sem er grundvöllur lífsgæða, og tryggja að viðskiptavinir hafi aðgengi að hitaveitu, rafveitu, vatnsveitu og fráveitu. Veitusvæðið er að mestu á höfuðborgarsvæðinu, en einnig á Suður- og Vesturlandi. Lagnir og strengir eru alls 9.000 km að lengd, sem samsvarar vegalengdinni frá Reykjavík til Shanghai. Veitur þjónusta ríflega 70% landsmanna á einn eða annan hátt. Starfsemin er því fjölbreytt og samfélagslega mikilvæg.

Stjórn Veitna er skipuð fimm einstaklingum og leitast er við að hafa gott samval þekkingar innan hennar ásamt jöfnum kynjahlutföllum. Tvær konur og tveir karlar hafa verið skipuð í stjórn og nú leitum við að manneskju með góða þekkingu og haldbæra reynslu af stjórnun fyrirtækja. Þetta er tækifæri fyrir þau sem brenna fyrir ábyrgri nýtingu náttúruauðlinda til hagsbóta fyrir samfélagið.

Störf stjórna innan samstæðu Orkuveitu Reykjavíkur byggja á hugarfari sem einkennist af gagnrýnum spurningum og umræðu, lausnamiðaðri nálgun og færni til þess að hafa góða yfirsýn yfir hagsmuni og velferð fyrirtækisins og Orkuveitu Reykjavíkur í heild.

**Hafirðu áhuga og teljir þig eiga samleið með Veitum** er hægt að gefa kost á sér með því að fara á [veitur.is](http://veitur.is) undir **Störf í boði**.

**Nánari upplýsingar** veitir Guðrún Erla Jónsdóttir, formaður stjórnar Veitna – [gudrun.erala.jonsdottir@or.is](mailto:gudrun.erala.jonsdottir@or.is)



Akraneskaupstaður leitar eftir öflugum og drífandi leiðtogum í mikilvæg stjórnunarstörf hjá sveitarfélaginu. Um tvö spennandi störf er að ræða.

Annars vegar er leitað eftir sviðsstjóra á velferðar- og mannréttindasviði. Á sviðinu starfa um 160 manns sem skiptast í margar starfseiningar en fjórar þeirra veita þjónustu allan sólarhringinn. Umsóknarfrestur er til og með 5. október nk.

Hins vegar er leitað eftir skjalastjóra sem veitir faglega forystu í gagna- og upplýsingastjórnun sveitarfélagsins og stafrænni umbreytingu því tengt. Um er að ræða nýtt og spennandi starf hjá Akraneskaupstað sem viðkomandi hefur tækifæri til að móta. Umsóknarfrestur er til og með 10. október nk.

Akraneskaupstaður er ört vaxandi bæjarfélag með tæplega 8.000 íbúa. Mikil áhersla er lögð á góða þjónustu við bæjarbúa og fagleg vinnubrögð. Sveitarfélagið er meðal stærstu vinnuveitenda á Akranesi en hjá bænum starfa um 750 manns. Frekari upplýsingar um helstu verkefni og menntunar- og hæfniskörfur má sjá á starfasíðu Akraneskaupstaðar <https://akraneskaupstadur.alfred.is/>

Akranes.is

Akraneskaupstaður



Erum við  
að leita  
að þér?

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

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

HH  
RÁÐGJÖF

## LEITAR ÞÚ AÐ STARFSMANNI?

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

**ATVINNUAUGLÝSING HJÁ HH RÁÐGJÖF KOSTAR AÐEINS 24.500 kr.\***

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

### » Ódýrt

- Sanngjarnt lágt verð
- Einföld verðskrá

### » Skilvirkt

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

### » Auðvelt í notkun

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

Atvinnuauglýsingin þín birtist í Atvinnuappinu og á Atvinnuvef HH Ráðgjafar og dv.is

\*Verð er án vsk.

HH RÁÐGJÖF [www.hhr.is](http://www.hhr.is) - sími: 561 5900 - [hhr@hhr.is](mailto:hhr@hhr.is)

# Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í meira en 50 ár



## FRAMSÆKINN OG ÖFLUGUR SKJALASTJÓRI ÓSKAST TIL STARFA

Garðabær óskar eftir að ráða skjalastjóra í fullt starf. Leitað er að metnaðarfullum og öflugum leiðtoga með yfirgripsmikla þekkingu á skjalastjórn til að veita faglega forystu í gagna- og upplýsingastjórnun sveitarfélagsins.

Skjalastjóri gegnir lykilhlutverki í ráðgjöf, stuðningi, fræðslu og þjónustu við starfsmenn Garðabæjar um skjalamál. Á bæjarskrifstofum Garðabæjar og í stofnunum Garðabæjar er ONE skjalakerfi þar sem notendur eru á fjórða hundrað. Um er að ræða fjölbreytt starf í góðu starfsumhverfi.

Garðabær er sveitarfélag í örum vexti sem leggur áherslu á framúrskarandi þjónustu og eflingu stafrænnar þróunar.

### Helstu verkefni og ábyrgð:

- Leiðir þróun og uppbyggingu í skjalamálum Garðabæjar
- Ráðgjöf, stuðningur, fræðsla og þjónusta við stofnanir og starfsmenn Garðabæjar um skjalamál
- Yfirumsjón með skjalakerfinu ONE og tilheyrandi kerfum fyrir stofnanir bæjarins
- Yfirumsjón með innleiðingu á nýjum kerfiseiningum í skjalakerfi bæjarins og áframhaldandi innleiðingu í stofnanir
- Ábyrgð á eftirfylgni og þróun skjalastefnu
- Ábyrgð og umsjón með að skjalamál séu í samræmi við reglugerðir og lög
- Gerð fræðsluefnis og leiðbeiningar fyrir starfsmenn um skjalamál
- Leiða þróun og áframhaldandi innleiðingu rafrænna skila til Þjóðskjalasafns
- Þátttaka í að bæta og þróa vinnuferla og stuðla þannig að bættri hagnýtingu gagna
- Þátttaka í stafrænum þróunarverkefnum og öðrum samstarfsverkefnum

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf í upplýsingafræði með áherslu á skjalastjórn eða annað sambærilegt háskólapróf sem nýtist í starfi skilyrði
- Gott vald á íslensku og færni til að tjá sig í ræðu og riti
- Þekking og reynsla af skjalastjórn og notkun rafrænna skjalakerfa er skilyrði
- Frumkvæði, metnaður, nákvæmni og lausnamiðuð hugsun í starfi
- Þekking á One systems skjalakerfi er kostur
- Þekking á TEAMS og Microsoft skýjalausnum er kostur
- Þekking á opinberri stjórnsýslu og málefnum sveitarfélaga er kostur
- Þekking og reynsla af stefnumótun og verkefnastýringu er kostur

### Umsóknarfrestur er til og með 17. október 2022.

Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf, þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjenda sem nýtist í starfi.

**Nánari upplýsingar um starfið** veitir Hulda Hauksdóttir upplýsingastjóri, í síma 525 8500 eða með því að senda tölvupóst á [hulda@gardabaer.is](mailto:hulda@gardabaer.is)

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga við hlutaðeigandi stéttarfélag.

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

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



## RÁÐNINGAR



Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna. Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 [intellecta.is](http://intellecta.is)

intellecta



# Viltu taka þátt í að móta nýja starfsemi?

Leitum að drifandi og jákvæðum einstaklingi til að taka þátt í að byggja upp starfsemi landskjörstjórnar. Við viljum fá til liðs við okkur öflugan sérfræðing sem hefur metnað til þess að sinna fjölbreyttum verkefnum landskjörstjórnar af heilindum. Þekking og áhugi á málefnum kosninga er kostur ásamt því að búa yfir virkri umbótahugsun, getu og vilja til að takast á við breytingar.

Helstu verkefni felast í að móta og setja fram gögn, t.d. drög að reglugerðum, verklagsreglur, upplýsingar á vef og ýmis gögn sem nýtast við framkvæmd kosninga svo sem gátlista, kjörgögn, auglýsingar, fréttir, tilkynningar o.fl., auk þess að taka þátt í öðrum verkefnum stofnunarinnar.

Landskjörstjórn er ný sjálfstæð stjórnarsýslunefnd sem hefur yfirumsjón með framkvæmd kosninga og annast framkvæmd kosningalaga. Markmið landskjörstjórnar er að styrkja virkt lýðræði og efla, samhæfa og þróa framkvæmd kosninga, ásamt því að auka fræðslu og leiðbeiningar um kosningar.

Nánari upplýsingar um verkefni landskjörstjórnar og um menntunar- og hæfniskröfur er að finna á [starfatorg.is](http://starfatorg.is). Starfshlutfall er 100% og vinnustaðurinn er í miðbæ Reykjavíkur. Landskjörstjórn leggur áherslu á jafnrétti og hvetur öll áhugasöm til að sækja um. Umsóknarfrestur er til og með 12. október 2022.

## Landskjörstjórn

BÚUM  
BETUR



## Forstöðumaður véla- og tækjadeildar

Byggingarfélag Gylfa og Gunnars hf. leitar að forstöðumanni véla- og tækjadeildar. Starfið felst í verkstjórn starfsfólks, verkefnastjórnun véla- og tækjadeildar og utanumhaldi á verkstöðum byggingarfélagans.

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

Nánari upplýsingar veitir  
Elva Dögg Pálsdóttir  
mannauðsstjóri:  
[elva@bygg.is](mailto:elva@bygg.is)

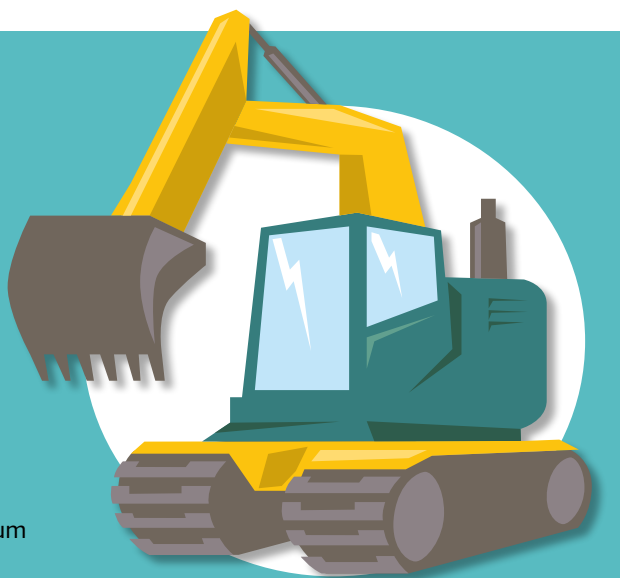
### Helstu verkefni:

- ♦ Mannvirkja- og gatnagerð
- ♦ Verkstjórn starfsfólks
- ♦ Verkefnastjórn jarðvinnuverkefna
- ♦ Rekstur og umsjón véla og tækja

### Menntunar- og hæfniskröfur:

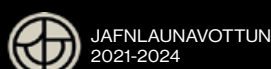
- ♦ Víðtæk reynsla í jarðvinnslu, verkstjórn og verkefnastjórnun
- ♦ Jarðtækninám er kostur
- ♦ Þekking og reynsla á tækjum og vélum
- ♦ Umferðarmerkingar (réttindi)
- ♦ Góð almenn tölvukunnátta
- ♦ Þjónustulipurð og færni í mannlegum samskiptum

Við hvetjum öll kyn til þess að sækja um. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.



Bygg hf. hefur mörg verkefni í farvatninu og býður upp á framtíðarstörf hjá traustu fyrirtæki með mikla reynslu.

Hjá fyrirtækinu starfa um 160 manns og fjöldi undirverktaka. Bygg hf. er þekkt fyrir traust og örugg vinnubrögð, vandaðan frágang og efndir á umsömdum afhendingartíma.



## Við ráðum

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

### Stjórnendaleit

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

### Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

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

### Almennar ráðningar á markaði

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

### Sveigjanleg nálgun

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

### Matstæki

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

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

### Ráðgjöf við starfslok

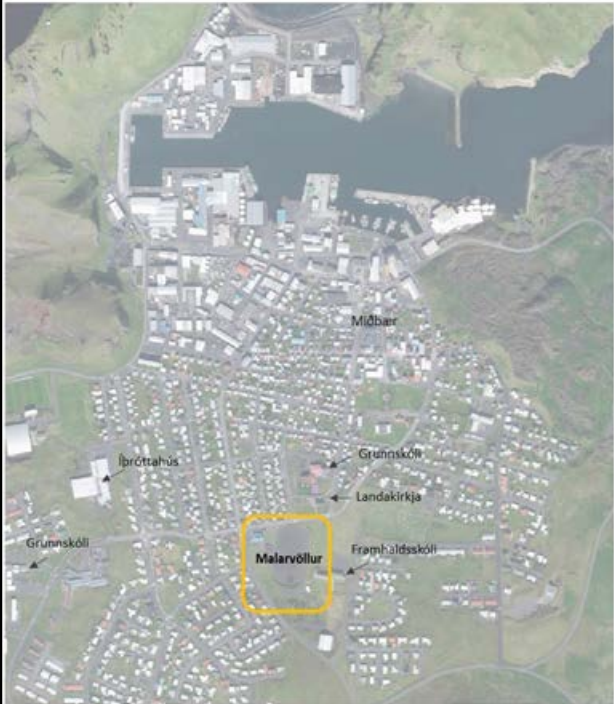
Viðskilnaður fyrirtækis við starfsmann skiptir höfuðmáli þegar fyrirtækið á frumkvæðið að starfslokum. Ráðum býður upp á viðtal við ráðgjafa sem felur m.a. í sér upplýsingar um atvinnumarkaðinn, ráðgjöf varðandi starfsferilskrá og kynningarbréf og hagnýt atriði varðandi starfsleit og atvinnuviðtöl.

ráðum  
ráðningarstofa



## Skipulagshönnun

– Miðlæg íbúabyggð í Vestmannaeyjum



Vestmannaeyjabær auglýsir eftir áhugasömum fagaðilum til að vinna að hugmyndum fyrir heildarskipulag miðlægrar íbúabyggðar, samfélagsþjónustu og græns svæðis í hjarta Heimaeyjar. Svæðið sem um ræðir er kennt við Malarvöll og Löngulág.

Valdir verða umsækjendur til að vinna að hugmynd fyrir heildarnýtingu og skipulag svæðisins. Sú tillaga sem þykir best verður þróuð áfram í samstarfi milli Vestmannaeyjabæjar og viðkomandi fagaðila.

Val á umsækjendum mun taka mið af fyrri verkum umsækjenda, umsögnum vegna fyrri verka og viðtölum við viðkomandi.

Áhugasamir aðilar eru beðnir að hafa samband við skipulagsfulltrúa – dagny@vestmannaeyjar.is. Með umsókn skulu fylgja fyrri verkefni af svipuðum toga og mun valnefndin styðjast við þau gögn við val á umsækjendum.

Þegar hugmyndirnar liggja fyrir verður valin sú tillaga sem þykir best og hún þróuð áfram í samstarfi milli Vestmannaeyjabæjar og viðkomandi fagaðila.

Aðalskipulag svæðisins má skoða á kortvef Vestmannaeyjabæjar: <https://map.is/vestm/>

Markmið skipulagsins er að svæðið bjóði uppá á mannvænt umhverfi og fjölbreytt framboð íbúða. Fyrirhugað er að á svæðinu verði leikskóli og að grænt svæði í Löngulág muni halda sér. Þannig er áhersla á góða landnýtingu, gönguvænt umhverfi og aðlaðandi tómstundarsvæði.

**Umsóknarfrestur er til og með 17. október 2022.**

## Auglýsing um deiliskipulag í Kópavogi

### Leikskóli við Skólatröð. Lýsing skipulagsverkefnis.

Vakin er athygli á að nú stendur yfir í samræmi við 3. mgr. 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 kynning á lýsingu skipulagsverkefnis (skipulagslýsingu) vegna nýs deiliskipulags leikskóla við Skólatröð.

Fyrirhugað deiliskipulagssvæði nær yfir 0,2 ha lóð við Vallartröð 12A. Í lýsingunni eru settar fram helstu forsendur og markmið deiliskipulagsvinnunnar ásamt tímaáætlun skipulagsferlisins.

**Miðvikudaginn 19. október milli kl. 17:00-18:00 verður kynningarfundur/opið hús á bæjarskrifstofum Kópavogs að Digranesvegi 1 þar sem lýsingin verður kynnt sérstaklega þeim sem þessa óska.**

Ofangreind lýsing skipulagsverkefnis á heimasíðu bæjarins, [www.kopavogur.is](http://www.kopavogur.is). Ef óskað er nánari upplýsinga um lýsinguna er hægt að senda fyrirspurn á starfsfólk skipulagsdeildar á netfangið [skipulag@kopavogur.is](mailto:skipulag@kopavogur.is).

Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér lýsinguna.

Athugasemdir og ábendingar skulu hafa borist skriflega til skipulagsdeildar, Digranesvegi 1, 200 Kópavogi eða á netfangið [skipulag@kopavogur.is](mailto:skipulag@kopavogur.is) eigi síðar en kl. 15:00 fimmtudaginn 27. október 2022.

Skipulagsfulltrúinn í Kópavogi.



Kópavogsbær

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

## Auglýsing um breytingu á Aðalskipulagi Kópavogs 2019-2040

### Vatnsendahvarf. Breyting á aðalskipulagi. Lýsing skipulagsverkefnis.

Vakin er athygli á að nú stendur yfir í samræmi við 1. mgr. 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 kynning á lýsingu skipulagsverkefnis (skipulagslýsingu) vegna fyrirhugaðrar breytingar á Aðalskipulagi Kópavogs 2019-2040 fyrir Vatnsendahvarf. Breytingin er gerð í tengslum við vinnu deiliskipulags fyrir svæðið í samræmi við ábendingar og umsagnir sem hafa borist. Í aðalskipulagsbreytingunni verður afmörkun landnotkunarreitna fyrir íbúðarsvæði, opin svæði og samfélagsþjónustu breytt, felld verður út svæði fyrir verslun og þjónustu í útjaðri íbúðarsvæðisins og sú þjónusta sem þar var fyrirhuguð færð miðsvæðis inn í hverfið nálægt skóla og leikskóla. Auk þess er staðsetning minjasvæðis leiðrétt. Í athugun er að breyta Kambavegi í safngötu frá Vatnsendavegi – að og frá hverfinu.

Ofangreind lýsing skipulagsverkefnis er aðgengileg á heimasíðu bæjarins, [www.kopavogur.is](http://www.kopavogur.is). Ef óskað er nánari upplýsinga um lýsinguna er hægt að senda fyrirspurn á starfsfólk skipulagsdeildar á netfangið [skipulag@kopavogur.is](mailto:skipulag@kopavogur.is).

Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér lýsinguna.

Athugasemdir og ábendingar skulu hafa borist skriflega til skipulagsdeildar, Digranesvegi 1, 200 Kópavogi eða á netfangið [skipulag@kopavogur.is](mailto:skipulag@kopavogur.is) eigi síðar en kl. 15:00 fimmtudaginn 27. október 2022.

Skipulagsfulltrúinn í Kópavogi.



Kópavogsbær

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

job

Finnum draumastarfið saman



Erum við  
að leita að þér?

## AUGLÝSING UM SVEINSPRÓF

Sveinspróf í eftirtöldum iðngreinum verða haldin í janúar, febrúar og mars ef næg þátttaka næst:

Í matreiðslu, framreiðslu, bakaraiðn og kjötiðn í janúar 2023.

Umsóknarfrestur er til 1. nóvember 2022.

Í byggingagreinum í janúar 2023.

Umsóknarfrestur er til 1. nóvember 2022.

Í vélvirkjun í febrúar 2023.

Umsóknarfrestur er til 15. desember 2022.

Í rennismiði í febrúar 2023.

Umsóknarfrestur er til 4. janúar 2023.

Í snyrtifræði í febrúar – mars 2023.

Umsóknarfrestur er til 4. janúar 2023.

Í bifvélavirkjun í febrúar – mars 2023.

Umsóknarfrestur er til 4. janúar 2023.

Í hársnyrtiðn í febrúar – mars 2023.

Umsóknarfrestur er til 4. janúar 2023.

Nánari dagsetningar verða birtar á vef lðunnar fræðsluseturs um leið og þær liggja fyrir.

Með umsókn skal leggja fram afrit af náms- samningi, lífeyrissjóðsýfirlit eða staðfestingu frá skóla úr rafrænni ferilbók og burtfararskrifteini með einkunnum eða staðfestingu skóla á því að nemi muni útskrifast í desember 2022.

Kostnaður próftaka s.s. efniskostnaður er mismunandi eftir iðngreinum.

Umsóknareyðublöð má nálgast á vef lðunnar [www.idan.is](http://www.idan.is) og á skrifstofunni.



Vatnagörðum 20 · 104 Reykjavík · 590 6400 · [idan@idan.is](mailto:idan@idan.is)

## Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



## FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN

**Beinn sími: 550 5625**

**Sölufulltrúar:**

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

## Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

**Beinn sími: 550 5625**

**Sölufulltrúar:**

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



BLÁSKÓGABYGGÐ

## ÚTBOÐ

### Útboð vegna uppbyggingar á nýju skrifstofuhúsnæði á Laugarvatni

Bláskógabyggð óskar eftir tilboðum í uppbyggingu á nýju skrifstofuhúsnæði á einni hæð fyrir Umhverfis- og tæknisvið Uppsveita bs. að Hverabraut 6 á Laugarvatni í samræmi við útboðsgögn. Framkvæmdatími er fyrirhugaður frá undirritun verksamnings til 1. október 2023. Heildarstærð byggingarinnar verður 330 m<sup>2</sup>.

Útboðsgögn verða afhent á stafrænu formi (.pdf) með tölvupósti frá og með **miðvikudeginum 5. október 2022**. Beiðnir um afhendingu útboðsgagna skulu sendar á netfangið [kristofer@blaskogabyggd.is](mailto:kristofer@blaskogabyggd.is) þar sem fram koma upplýsingar um nafn, netfang og símanúmer bjóðanda auk upplýsinga um tengilið. Tilboðum skal skilað eigi síðar en **24. október 2022 kl. 11:00**, í samræmi við upplýsingar í útboðsgögnum.

Fyrir hönd Bláskógabyggðar:

Kristófer Tómasson sviðsstjóri framkvæmda- og veitusviðs



## ÚTBOÐ

### Hrunamannahreppur óskar eftir tilboðum í verkið: Byggð á Brikum 2022

Verklök eru 30. september 2023.

Áfanga 1 skal lokið 15. júlí 2023

Áfanga 2 skal lokið 30. september 2023

Verkið felur í sér gerð á nýjum götum í hverfinu „Byggð á Brikum“ á Flúðum í Hrunamannahreppi. Verktaki skal jarðvegsskipta götur og stíga samkvæmt kennisniðum og leggja styrktarlag, burðarlag og malbik á stíga og götur. Verktaki skal einnig leggja fráveitu, vatnsveitu, hitaveitu, ljósleiðaralagnir, ljósastauralagnir, setja upp ljósastaura og aðstoða við lagningu rafveituveitulagna.

**Helstu magnbólur eru:**

Gröftur	14990 m <sup>3</sup>
Styrktarlag og fylling í lagnaskurði	16450 m <sup>3</sup>
Malbik	4165 m <sup>2</sup>
Fráveitulagnir	1534 m
Vatnsveitulagnir	1066 m
Hitaveitulagnir	477 m
Ljósastaurar	11 stk

Útboðsgögn verða afhent á rafrænu formi frá og með **mánudeginum 3. október 2022**. Þeir sem hyggjast gera tilboð í verkið skulu hafa samband við Bárð Árnason hjá Eflu Suðurlandi með tölvupósti á netfangið [bardur.arnason@efla.is](mailto:bardur.arnason@efla.is) og gefa upp nafn, heimilisfang, síma og netfang og fá í kjölfarið útboðsgögnin send í tölvupósti.

Tilboðum skal skila á skrifstofu Hrunamannahrepps Akurgerði 6, 845 Flúðir fyrir **kl. 10:00 þriðjudaginn 18. október 2022**, en þá verða þau opnuð að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Sveitarstjórnin í Hrunamannahrepp



### Umhverfismat framkvæmda Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að eftirtaldar framkvæmdir:

- Njarðvíkurhöfn - suðursvæði, Reykjanesbæ
- Uppbygging og endurgerð á skíðasvæðinu í Skálafelli

skuli ekki háðar mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 111/2021.

Ákvarðanir eru aðgengilegar á vef stofnunarinnar [www.skiplag.is](http://www.skiplag.is). Ákvörðun má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðindamála til 31. október 2022.



### Umsóknir um dvöl í íbúð fræðimanns í Kaupmannahöfn 2023

Íbúð fræðimanns í Kaupmannahöfn, skv. reglum um hús Jóns Sigurðssonar, er laus til afnotaárið 2023.

Allar nánari upplýsingar og sérstök eyðublöð er að finna á heimasíðu Jónshúss: [jonshus.dk](http://jonshus.dk) (Fræðimannsíbúð).

**Umsóknir um íbúðina skulu hafa borist skrifstofu Alþingis eigi síðar en þriðjudaginn 1. nóvember nk.**



### 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.

Elín Sigrún Jónsdóttir, lögmaður | Tryggvagötu 11, 2. hæð  
Sími 783 8600 | [elin@buumvel.is](mailto:elin@buumvel.is) | [www.buumvel.is](http://www.buumvel.is)



**FJÁRFESTING**  
FASTEIGNASALA EHF  
Sími 562 4250

Óskar Þór Hilmarsson  
Löggiltur fasteignasali

Borgartún 31 - 105 Reykjavík - [www.fjarfesting.is](http://www.fjarfesting.is) - [fjarfesting@fjarfesting.is](mailto:fjarfesting@fjarfesting.is)

### LANGAGERÐI 26

**OPID HÚS Í DAG LAUGARDAG FRÁ KL. 14:00 TIL 15:00**



- 108 Rvk.
- Einbýlishús.
- 4 svefnherbergi.
- Mikið endurnýjað.
- Glæsileg lóð með góðum verðendum.
- 271,8 fm.
- Garðskáli.
- Gufubað.
- Góður bílskúr.

Nánari upplýsingar hjá Guðmundi í síma 865-3022 eða [gudmundur@fjarfesting.is](mailto:gudmundur@fjarfesting.is)



Kristján s: 867-3040 Guðbjörg G. s: 899-5949 Garðar B. s: 898-0255 Sólveig s: 869-4879 Hallgrímur s: 896-6020 Elísabet s: 781-2100 Viktoría Larsen s: 618-5741 Einar Örn s: 823-4969 Sonata s: 764-6334



Vegmúla 4 | 108 Reykjavík | s.546-5050  
trausti.is | trausti@trausti.is



Kristín María s: 837-1177 Ragnheiður s: 788-3069 Halldór s: 660-5312 Bára s: 693-1837 Aðalsteinn Jón s: 767-0777 Thelma s: 860-4700 Inga Reynis s: 820-1903 Ragnar s: 699-8282 Kristján Björn s: 844-1450 Nína Björk s: 820-0831

**VIÐ ERUM  
TRAUSTI**



**OPIÐ HÚS**

**TRÖNUDALUR 7  
260 REYKJANESB.**



Elísabet s: 781-2100 Inga s: 820-1903

**OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 3. OKT. KL. 17:00-17:30**

Falleg og björt 4 herbergja 90,4 fm. íbúð með sérinngangi á annari hæð í nýlegu sexbýli. Stórar svalir með frábæru útsýni. Tilvalin eign fyrir fyrstu kaupendur.

Nánari uppl. veita Elísabet lgf. s. 781-2100 og Inga lgf. s. 820-1903. Verð: 50,9 millj.



**OPIÐ HÚS**

**HRAUNBÆR 80  
110 REYKJAVÍK**



Einar Örn s: 823-4969

**OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 3. OKT. KL. 17:30-18:00**

4ra. herb. 95,9 fm. íbúð á 3. hæð. Aukaherbergi í sameign með aðgangi að salerni/sturtu, er í útleigu í dag á ca. 55 þúsund á mánuði, góðir tekjumöguleikar.

Nánari uppl. veitir Einar Örn lgf. s. 823-4969. Verð: 57,9 millj.



**OPIÐ HÚS**

**EFSTASUND 99  
104 REYKJAVÍK**



Inga s: 820-1903

**OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 4. OKT. KL. 17:30-18:00**

Björt og falleg 3ja herbergja 80,8 fm. íbúð í tvíbýli með sérinngang. Eigninni fylgir

20 fm. óskráð herbergi í kjallara með baðherbergi. Mikil viðhald hefur verið á húsinu í gegnum árin. Virkilega falleg og björt íbúð á eftirsóttum stað miðsvæðis í Reykjavík. Nánari uppl. veitir Inga Reynis lgf. s. 820-1903. Verð: 64,9 millj.



**OPIÐ HÚS**

**HNOTUBERG 23  
221 HAFNARFJÖRÐUR**



Aðalsteinn s: 767-0777

**OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 5. OKT. KL. 17:30-18:00**

Bjart og fallegt 191,1 fm. einbýlishús á einni hæð. Gróinn og fallegur stór garður og var hann allur tekin í gegn 2020. Stór tvískiptur pallur að aftanverðu með bæði heitum potti og köldu baði. Góð lofthæð í flest öllum rýmum í eigninni. Stórt bílastæði við bílskúr. Hiti í stétt við aðalinngang og bílastæði að stærstum hluta.

Nánari uppl. veitir Aðalsteinn lgf. s. 767-0777. Verð: 119,9 millj.



**OPIÐ HÚS**

**LEIRDALUR 29  
260 REYKJANESBÆR**



Viktoría s: 618-5741

**OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 5. OKT. KL. 18:30-19:00**

Glæsileg 4ja herbergja 133,8 fm. efri hæð ásamt bílskúr. Virkilega snyrtileg og vel frágengin lóð með hellulögðum bílastæðum, hita í gönguleið, fallegri úti lýsingu, sameiginlegum garði og stórum þaksvölum með heitum potti.

Nánari uppl. veitir Viktoría lgf. s. 618-5741. Verð: 67,9 millj.



**BÓKID SKOÐUN**

**DALABYGGÐ 19  
846 FLÚÐUM**



Viktoría s: 618-5741

**BÓKID SKOÐUN**

Virkilega fallegt 3ja herbergja 52,2 fm. sumarhús á 5000 fm. leigulóð í landi Reykjadalss rétt við Flúðir. Eignin skiptist í eldhús, stofu, baðherbergi og tvö svefnherbergi. Verönd með heitum potti umlykur húsið á þrjá vegu. Virkilega snyrtileg grasi gróin og vel frágengin lóð með miklum trjágróðri og fallegri innkeyrslu. Nánari uppl. veitir Viktoría lgf. s. 618-5741. Verð: 29,9 millj.



**BÓKID SKOÐUN**

**ÁLHELLA  
221 HAFNARFJ.**

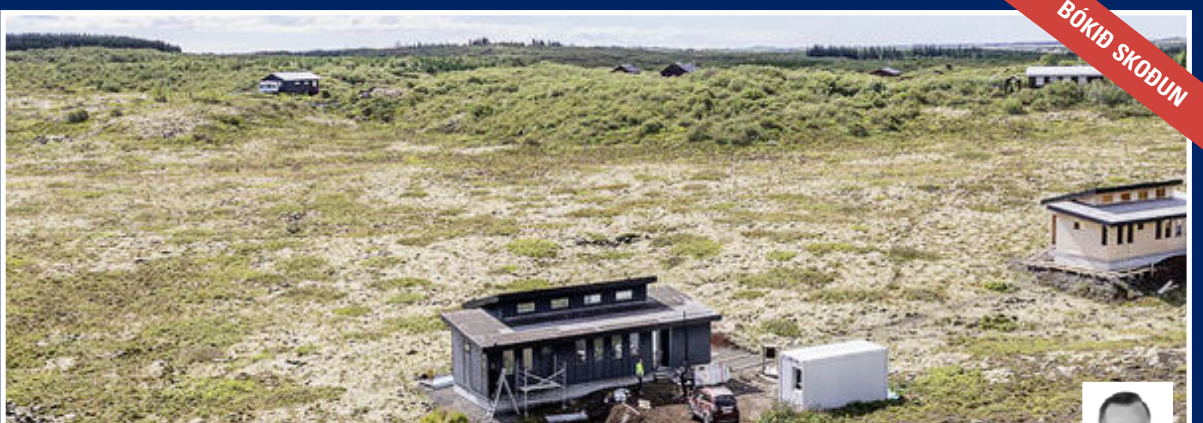


Ragnar s: 699-8282 Kristján s: 867-3040

**BÓKID SKOÐUN**

Nýtt á sölu, 30 fm. geymsluhúsnæði. Vaskur með heitu og köldu vatni, lýsing í lofti, ofn til upphitunar, rafmagnstafla með 3ja fasa rafmagni, ljósarofi og rafmagnstengill nálægt hurð. Bílskúrshurð með inn-gönguhurð, breidd 250 cm., hæð 269 cm. Hæð í mæni 4,27 m.

Nánari uppl. veita Ragnar s. 699-8282 og Kristján lgf. s. 867-3040. Verð: 9,9 millj.



**BÓKID SKOÐUN**

**DJÚPAHRAUN 21 - 805 SELFÖSS**



Einar Örn s: 823-4969

**BÓKID SKOÐUN**

Nýtt 4ra herbergja, bjart og sólríkt 113,3 fm. sumarhús (Frístundarhús) í landi Miðengis í Grímsnesi. Stór og rúmgóð 100 fm. verönd með heitum potti umlykur suður og vesturhlíð hússins. Mjög fallegur og vel staðsettur bústaður þar sem stutt er í golf, gönguferðir og aðra útivist. Sannkölluð paradís fyrir fjölskylduna. Verður afhentur fullfrágenginn.

Nánari uppl. veitir Einar Örn lgf. s. 823-4969. Verð: Tilboð



## Silfursmári 8

201 Kópavogur



26 nýjar 2ja - 4ra herbergja íbúðir í þessum áfanga

- **Frábærlega vel skipulagðar** 2ja, 3ja og 4ra herbergja íbúðir
- Stærðir **frá 51 fm upp 138 fm**
- **Nútímalegt borgarhverfi** sem slegið hefur í gegn
- Allar íbúðir búnar **snjalllausnum** sem miða að **hagkvæmni og þægindum**
- **Stutt í alla þjónustu**, verslanir og íþróttaaðstöðu
- **Rafhleðslustöðvar** í bílgeymslum og eins á völdum svæðum utandyra
- **Afhending** Silfursmára 8, feb/mars 23

Hafðu samband við sölumenn okkar og fáðu nánari upplýsingar

### Jason

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

### Árni

Davíð Bergs  
aðst. fasteignasala  
Sími: 625 2500  
arni@miklaborg.is

### Svan

G. Guðlaugsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 697 9300  
svan@miklaborg.is

### Óskar

S. Axelsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 691 2312  
osa@miklaborg.is

### Þórhallur

Biering  
lögg. fasteignasali  
Sími: 896 8232  
thorhallur@miklaborg.is



verið  
velkomin í  
**OPIÐ HÚS**  
í dag laugardag 1. okt.  
**kl. 12 - 15.00**  
hittumst í  
Sunnusmára 16



Söluskrifstofa í Sunnusmára 16, sjáumst!

ÍBÚÐ NR	HERB.	GEYMSLA FM	HEILDAR FM	BÍLASTÆÐI
0209	2ja herbergja	5,0 m <sup>2</sup>	57,2 m <sup>2</sup>	1 stæði
0210	3ja herbergja	7,1 m <sup>2</sup>	104,6 m <sup>2</sup>	1 stæði
0211	2ja herbergja	7,0 m <sup>2</sup>	55,1 m <sup>2</sup>	Ekki stæði
0212	2ja herbergja	4,1 m <sup>2</sup>	51,1 m <sup>2</sup>	Ekki stæði
0213	3ja herbergja	7,2 m <sup>2</sup>	113,3 m <sup>2</sup>	1 stæði
0310	3ja herbergja	7,5 m <sup>2</sup>	101,7 m <sup>2</sup>	1 stæði
0311	4ra herbergja	8,9 m <sup>2</sup>	121,9 m <sup>2</sup>	1 stæði
0312	2ja herbergja	4,6 m <sup>2</sup>	52,7 m <sup>2</sup>	Ekki stæði
0313	2ja herbergja	6,4 m <sup>2</sup>	53,4 m <sup>2</sup>	Ekki stæði
0314	3ja herbergja	6,4 m <sup>2</sup>	112,5 m <sup>2</sup>	1 stæði
0410	3ja herbergja	6,4 m <sup>2</sup>	100,6 m <sup>2</sup>	1 stæði
0411	4ra herbergja	8,6 m <sup>2</sup>	121,6 m <sup>2</sup>	1 stæði
0412	2ja herbergja	6,1 m <sup>2</sup>	54,2 m <sup>2</sup>	Ekki stæði
0413	2ja herbergja	5,4 m <sup>2</sup>	52,4 m <sup>2</sup>	Ekki stæði
0414	3ja herbergja	11,5 m <sup>2</sup>	117,6 m <sup>2</sup>	1 stæði
0510	3ja herbergja	11,8 m <sup>2</sup>	106,0 m <sup>2</sup>	1 stæði
0511	4ra herbergja	5,9 m <sup>2</sup>	118,9 m <sup>2</sup>	1 stæði
0512	2ja herbergja	6,6 m <sup>2</sup>	54,7 m <sup>2</sup>	Ekki stæði
0513	2ja herbergja	7,0 m <sup>2</sup>	54,0 m <sup>2</sup>	1 stæði
0514	3ja herbergja	6,8 m <sup>2</sup>	112,9 m <sup>2</sup>	1 stæði
0606	3ja herbergja	6,7 m <sup>2</sup>	89,7 m <sup>2</sup>	1 stæði
0607	4ra herbergja	6,3 m <sup>2</sup>	130,7 m <sup>2</sup>	1 stæði
0608	2ja herbergja	6,3 m <sup>2</sup>	53,3 m <sup>2</sup>	1 stæði
0609	3ja herbergja	9,7 m <sup>2</sup>	116,4 m <sup>2</sup>	1 stæði
0705	3ja herbergja	7,1 m <sup>2</sup>	102,9 m <sup>2</sup>	2 stæði
0706	4ra herbergja	7,0 m <sup>2</sup>	138,4 m <sup>2</sup>	2 stæði

Tryggðu þér nýja íbúð á þessum vinsæla stað **miðsvæðis** í Kópavogi



NÝTT Í SÖLU



Kjartan Í. Guðmunds  
lögg. fasteignasali  
Sími: 663-4392  
kjartan@miklaborg.is

OPÍÐ  
HÚS

sunnudaginn  
2. október  
kl. 15.30 - 16.00

### Vallartröð 6

200 Kópavogur

Fallegt 214,7 fm raðhús með bílskúr á góðum stað í Kópavogi

- Þrjú rúmgóð svefnherbergi
- Séríngangur í kjallara og þar er hægt að vera með séríbúð
- Nálægt skóla og þjónustu.
- Eignin er laus strax.

Verð: 109,9 millj.

NÝTT Í SÖLU



Elin Alfredsdóttir  
lögg. fasteignasali  
Sími: 899 3090  
elin@miklaborg.is

Árni Davíð Bergs  
aðst. fasteignasala  
Sími: 625 2500  
arni@miklaborg.is

PANTÍÐ EINKASKOÐUN  
í síma 899 3090 eða 625 2500

SÝNT

sunnudaginn  
2. október  
pantið tíma

### Urriðaholtsstræti 44

210 Garðabær

Stórglæsilegt 6 herb. Svansvottað 183,8 fm endaraðhús á tveimur hæðum í Urriðaholti

- 5 svefnherbergi, þvottahús, tvö baðherbergi
- Eldhús, borðstofa/stofa með útgengi út á timburpall
- Sjónvarpshol og rúmgóða geymslu fyrir framan húsið

Verð: 138,5 millj.

NÝTT Í SÖLU



Fríðrik Þ. Stefánsson  
hchl. og aðst. fasteignas.  
Sími: 616 1313  
fridrik@miklaborg.is

Ólafur Finnþogason  
lögg. fasteignasali  
Sími: 822 2307  
olafur@miklaborg.is

Fyrir  
60 ára  
og eldri

OPÍÐ  
HÚS

mánudaginn  
3. október  
kl. 17.00 - 17.30

### Herjólfsgrata 40

220 Hafnarfjörður

Falleg 2ja herb. 91,9 fm íbúð með yfirbyggðum svölum og sjávarútsýni

- Alrými með eldhúsi, borðstofu og setustofu
- Stórt svefnherbergi, baðherbergi, og þvottah.
- Sér geymsla í kjallara.
- 2 hleðslustæði fyrir rafbíla á sameiginl. bílastæðum húss.

Verð: 63,5 millj.

NÝTT Í SÖLU



Íris Arna Geirsdóttir  
lögg. fasteignasali  
Sími: 770 0500  
iris@miklaborg.is

OPÍÐ  
HÚS

sunnudaginn  
2. október  
kl. 13.30 - 14.00

### Laugavegur 39

101 Reykjavík

Glæsileg nýuppgerð 3ja herbergja 123,3 fm íbúð við Laugarveginn

- 2 baðherbergi
- 2 svefnherbergi
- 23,2 fm geymsla í kjallara
- Svalir sem snúa í norður
- Sérbílastæði

Verð: 89,9 millj.

OPÍÐ HÚS sunnudaginn 2. október kl. 14.00 - 14.30

### Lyngás 1d

210 Garðabær

Falleg 4ra herb. 100,4 fm íbúð á 4. hæð í vel staðsettu lyftuhúsi í hjarta Garðabæjar

- érgeymsla í sameign og staði í bílageymslu.
- Bakgarðurinn er mjög fjölskylduvænn með leiktækjum og bekkjum.
- Íbúðin er laus til afhendingar við kaupsamning

Verð: 74,9 millj.

Nánari upplýsingar:  
s. 663 4392 Kjartan Í. Guðmunds vfr. og löggiltur fasteignasali

OPÍÐ HÚS í dag laugardag 1. október kl. 16.00 - 17.00

### Ljósheimar 18

104 Reykjavík

Fjögurra herbergja 87,6 fm íbúð á annari hæð í þessu níu hæða lyftuhúsi

- Skiptist í forstofu, eldhús, stofu, borðstofu, baðherbergi, þrjú svefnherbergi og geymslu.
- Geymsla hjólagæymsla og þvottahús í kjallara

Verð: 60,9 millj.

Nánari upplýsingar:  
s. 691 2312 Óskar S. Axelsson löggiltur fasteignasali

OPÍÐ HÚS sunnudaginn 2. október kl. 12.45 - 13.15

### Hallakur 2a

210 Garðabær

Falleg 3ja herb. 117 fm útsýnisíbúð á 2. hæð

- Eldhús og stofu/borðstofu í alrými
- Tvö rúmgóð svefnherbergi
- Baðherbergi og þvottahús
- Sér geymsla, rúmgóð 14,6 fm
- Svalir til vesturs með glæsilegu útsýni

Verð: 81,9 millj.

Nánari upplýsingar:  
s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali

TIL SÖLU EÐA LEIGU

### Hamraborg 20A

200 Kópavogur

Gott 21,8 fm atvinnuhúsnæði við Hamraborg

- Húsnæðið skiptist í eitt rými sem er vinnustofa með skrifstofu horni og salerni
- Sér geymsla er inn af gangi
- Eignin býður upp á marga spennandi kosti varðandi notkun svo sem verslun, skrifstofur, hárgreiðslu eða snyrtistofa svo fátt eitt sé nefnt. Síðast var starfrækt kakarastofa í rýminu.

Verð: 17,9 millj.

Nánari upplýsingar:  
s. 691 1931 Óskar H. Bjarnasen löggiltur fasteignasali

NÝTT Í SÖLU

### Boðarþing 1 - íb. 306

203 Kópavogur

Falleg og björt alls 90,8 fm íbúð á 3. hæð.

- Stofa/eldhús og borðstofa eitt rúmlegt rými
- Útgengt á yfirbyggðar svalir til suðurs
- Rúmlegt svefnherbergi, þvottahús. Í kjallara er sérgæymsla
- Húsið er ætlað 55 ára og eldri.

Verð: 64 millj.

Nánari upplýsingar:  
s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali

NÝTT Í SÖLU

### Álfhólsvegur 10

200 Kópavogur

Fallegt 203,5 fm raðhús, tvær hæðir og kjallari

- Aðalhæð, stofa, eldhús, útgengi út í garð
- Efri hæð, þrjú svefnherbergi, og baðherbergi með þvotta.
- Tvær séríbúðir önnur í kjallara og hin í bílskúr
- Vel viðhaldið hús

Verð: 108,9 millj.

Nánari upplýsingar:  
s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali

OPÍÐ HÚS mánudaginn 3. október kl. 17.00 - 17.30

### Arkarvogur 2 - íb. 202

104 Reykjavík

Perla við Elliðarárvoginn, glæsileg 102,2 fm íbúð á 2. hæð

- Eldhúsið opið og með eyju
- Glæsilega alrými með útgengt á suður svalir
- Tvö svefnherbergi. Sjónvarpshol. Afhendist með gólfefnum
- Staði í bílagæymslu. Sér geymsla. Dýrahald leyfilegt í húsinu

Verð: 86,9 millj.

Nánari upplýsingar:  
s. 845 8958 Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali

NÝTT Í SÖLU

### Dalsbraut 3

260 Njarðvík

Fallega 3ja herbergja 74,2 fm íbúð á þriðju og efstu hæð í mjög nýlegu lyftuhúsi.

- Tvö svefnherbergi
- Frabær staðsetning í göngufæri við nýja leik- og grunnskóla.
- Fallegt útsýni.

Verð: 46,5 millj.

Nánari upplýsingar:  
s. 691 1931 Óskar H. Bjarnasen löggiltur fasteignasali

OPÍÐ HÚS sunnudaginn 2. október kl. 14.00 - 14.30

### Norðurbrú 2

210 Garðabær

Fallega þriggja herbergja 102,9 fm íbúð á fyrstu hæð í Sjálandshverfi

- Stór suður verönd.
- Eldhús og stofa/borðstofa eru eitt rými
- Tvö svefnherbergi. Þvottahús innan íbúðar.
- Staði í bílagæymslu.

Verð: 74,9 millj.

Nánari upplýsingar:  
s. 691 1931 Óskar H. Bjarnasen löggiltur fasteignasali

Vegna mikillar sölu **vantar allar gerðir fasteigna til sölu, hafið samband við sölumenn okkar** bókið skoðun og fáið frítt verðmat.

569 7000 | Lág múla 4 | miklaborg.is  
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar



SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

# EIGNAMIDLUN

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

**OPIÐ HÚS**  
4. okt 17:00-17:30



## Móaflöt 17

 210 Garðabær

🏠 Raðhús ↔ 178,2 fm 🛏️ 6 herb.



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

### 131.900.000

**OPIÐ HÚS**  
3. okt 17:00-17:30



## Miðhús 5

 112 Reykjavík

🏠 Einbýli ↔ 210 fm 🛏️ 6 herb.



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

### 114.900.000

**OPIÐ HÚS**  
1. okt. 13.00-13.30



## Fífulind 11

 201 Kópavogur

🏠 Fjölbýli ↔ 137 fm 🛏️ 4-5 herb.



**Þóra Birgisdóttir**  
Löggiltur fasteignasali  
thora@eignamidlun.is  
777 2882

### 79.500.000



## Efstaleiti 12

 103 Reykjavík

🏠 Fjölbýli ↔ 138,6 fm 🛏️ 4ra herb.



**Sverrir Kristinsson**  
Löggiltur fasteignasali  
861 8511

### 104.000.000

**OPIÐ HÚS**  
2. okt. 13:00 - 13:30



## Mosarimi 6

112 Reykjavík

🏠 Íbúð - Sér inngangur ↔ 92,8 fm 🛏️ 4 herb.



**Hilmar Þór Hafsteinnsson**  
Löggiltur leigumíðlari, löggiltur fasteignasali  
hilmar@eignamidlun.is  
824 9098

### 59.900.000



## Dalprýði 9b

210 Garðabær

🏠 Parhús ↔ 190,2 fm 🛏️ 5 herb.



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

### 178.000.000

**OPIÐ HÚS**  
3. okt. 16:30 - 17:30



## Fálkahlíð 4

102 Reykjavík

🏠 Bílgeymsla - Verönd ↔ 53,7 fm 🛏️ 2ja herb.



**Hilmar Þór Hafsteinnsson**  
Löggiltur leigumíðlari, löggiltur fasteignasali  
hilmar@eignamidlun.is  
824 9098

### 55.000.000

**OPIÐ HÚS**
**SUNNUDAG  
KL. 14-15**


## Smyrilshlíð 9-11 og Valshlíð 10-16 – Hlíðarenda

Glæsilegar og vandaðar 3ja herbergja íbúðir eru nú til sölu að Hlíðarenda við Öskjuhlíð í Reykjavík. Frábær staðsetning nálægt miðpunkti miðbæjarins í nýju pósthúsi, 102 Reykjavík. Stutt er í alla helstu þjónustu, frábærar gönguleiðir, íþróttir, samgöngur, iðandi mannlíf, skóla og stóra vinnustaði. Garðurinn er einstaklega fallegur, afar skjólgóður og lokaður af með aðgangsstýringu.

Í hönnun garðs var gert ráð fyrir runnum og trjám ásamt borðum og bekkjum og upplýstu leiksvæði fyrir börn, sem gerir svæðið mjög fjölskylduvænt.

NÁNARI UPPLÝSINGAR Á

**102HLIDARENDI.IS**


**Bjarni T. Jónsson**  
Viðskiptafræðingur og  
löggitur fasteignasali  
bjarni@eignamidlun.is  
895 9120



**Ólafur H. Guðgeirsson**  
MBA rekstrarhagfræðingur  
og löggitur fasteignasali  
olafur@eignamidlun.is  
663 2508



**Unnar Kjartansson**  
Löggitur fasteignasali  
unnar@eignamidlun.is  
867 0968



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

**OPIÐ HÚS**
**MÁNUDAG  
KL. 17-18**


## Holtsvegur 55 – Garðabær

Vandaðar 3, 4 og 5 herbergja íbúðir til sölu að Holtsvegi 55 í Garðabæ. Stærð frá 89 til 131 fm. Íbúðir afhendast fullbúnar með parketi og innréttingum frá Parka. Rúmgóðar svalir eða pallur fylgir öllum íbúðum með möguleika á svalalokun. Bílastæði eða bílskúrar í bílageymslu fylgja nokkrum íbúðum. Húsið er viðhaldslétt og klætt að utan með hvítum og dökkgráum flísum.

**Afhending við kaupsamning.**

 Verð frá **74,9 m.kr.**


**Bjarni T. Jónsson**  
Viðskiptafræðingur og  
löggitur fasteignasali  
bjarni@eignamidlun.is  
895 9120



**Herdís Valb. Hölludóttir**  
Lögfræðingur og löggitur  
fasteignasali  
herdis@eignamidlun.is  
694 6166



**Ragnhildur Anna  
Gunnarsdóttir**  
Lögfræðingur og löggitur  
fasteignasali  
ragnhildur@eignamidlun.is  
861 1197



**Lilja Guðmundsdóttir**  
Viðskiptafræðingur og  
nemi til löggildingar  
fasteignasala  
lilja@eignamidlun.is  
649 3868



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

# EIGNAMIDLUN

TIL LEIGU



**Bæjarlind 6** 201 Kópavogur

Verzlunarhúsnæði á jarðhæð. Verður við hlið barnafataverslunar. Stærð Ca 300 fm.



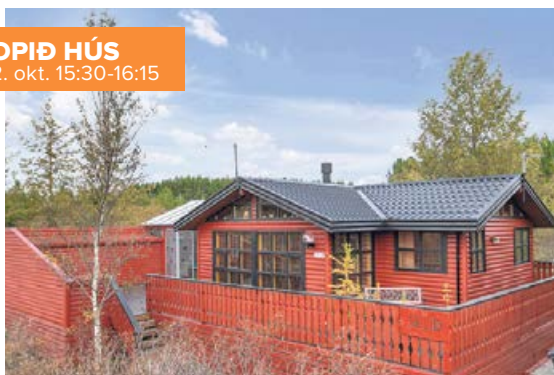
**Hilmar Þór Hafsteinsson**  
Löggiltur leigumiðlari, löggiltur fasteignasali  
hilmar@eignamidun.is  
824 9098

**Verð tilboð**

Grensásvegi 11 108 Reykjavík | Sími 588-9090 | eignamidun.is

# EIGNAMIDLUN

**OPIÐ HÚS**  
2. okt. 15:30-16:15



**Snæfoksstaðir** 805 Selfoss

Sumarhús ↔ 50,1 fm 3 svefnherbergi



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

**34.000.000**

Grensásvegi 11 108 Reykjavík | Sími 588-9090 | eignamidun.is

**NÝTT Í SÖLU**

**OPIÐ HÚS**  
sunnudaginn 2. okt.  
milli kl. 13.00 - 14.00

**Dugguvogur 15**  
104 Reykjavík

Nýjar og vandaðar 4ra herb. lúxus íbúðir í Vogabyggð

- Fullbúnar með gólfefnum og tækjum
- Tilbúnar til afhendingar

ÍBÚÐ	HERB.	STÆRÐ	VERÐ
209	4ra herb.	121,0 fm	92,9 millj.
106	4ra herb.	118,3 fm	91,9 millj.
311	4ra herb.	102,4 fm	84,9 millj.
207	4ra herb.	106,9 fm	87,9 millj.

Ólafur Finnþogason  
lögg. fasteignasali  
Sími: 822 2307  
olafur@miklaborg.is

Árni Davíð Bergs  
aðst. fasteignasali  
Sími 625 2500  
arni@miklaborg.is

Frábært tækifæri til að eignast glæsilega, nýja lúxusíbúð í ört vaxandi hverfi, miðsvæðis í Reykjavík.

**MIKLABORG** 569 7000 | Lágmúla 4 | miklaborg.is  
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

# EIGNABORG

FASTEIGNASALA

Hamraborg 12  
200 Kópavogur  
416 0500  
www.eignaborg.is

**ÁRANGUR Í SÖLU FASTEIGNA**

**Máshólar 11 111 Reykjavík**

Verð: 130 m.



**OPIÐ HÚS**

**Einbýlishús – Stærð 224,9 fm**

**Opið hús sunnudaginn 2. okt kl 15.00 - 15.30**

- Fallegt einbýlishús með óhindruðu aðgengi að ósnortnu landi með einstöku útsýni yfir Elliðaárdalinn og útá sundin.
- Stórar stofur, fallegur garður og tvöfaldur bílskúr.
- Stofan er tvískipt með fallegum arni í miðju rými og gengið úr stofu út á lóð sem liggur að ósnortnu grónu landi.
- Tvö svefnherbergi en möguleiki á að fjölga þeim.
- Fataherbergi inn af hjónaherbergi.
- Baðherbergið er bjart og rúmlegt, upprunalegt vandað og vel með farið.
- Falleg eign einstökum stað.

Upplýsingar gefur  
**Óskar Bergsson,**  
lögg. fast.  
í síma 893 2499 og  
oskar@eignaborg.is



# LANDMARK FASTEIGNAMIDLUN

Hlíðasmára 2 • 201 Kópavogi • Sími: 512 4900 • www.landmark.is • landmark@landmark.is



108 fm. og 216 fm. endabil

**BRÚARFLJÓT 5 - 270 MOS.**

**TIL SÖLU / BESTA FERMETRAVERÐIÐ Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU**

EINKAR VÖNDUÐ ATVINNUBIL Á FRÁBÆRUM STAÐ

- Stærð 108 fm. og 216 fm. endabil
- Malbikuð og afgirt lóð með öryggishliðum.
- Gönguhurðir og gluggar bæði að framan og aftan
- Stórar innkeyrsluhurðir 4 m x 4,2m

Laus við kaupsamning

**Verð: 41,9 millj. og 84,9 millj.**

**SÍÐUMÚLI 27 108 RVK.**

**Iðnaðar- atvinnuhúsnæði á besta stað miðsvæðis í Reykjavík**

- 332,4 fermetrar - heil hæð með tveimur innkeyrsluhurðum og fjórum inngönguhurðum.
- Góð lofthæð.
- Bjart og snyrtilegt húsnæði með góðu útiplássi á malbikaðri lóð.
- Álklætt hús.
- Eignin skiptist í dag í 3 bil, auðvelt að breyta í eitt bil

**Verð: 132,9 millj.**



**ÞÓRARINN**  
Löggiltur fasteignasali.  
s. 770-0309

**NÝTT Í SÖLU**

**OPIÐ HÚS**  
sunnudaginn 2. okt.  
milli kl. 16.00 - 16.30

**Dugguvogur 19**  
104 Reykjavík

Glæsileg 106,6 fm útsýnisíbúð á 4. hæð (efstu) í nýju lyftuhúsi

- Stórar þaksvalir 15,2 fm þar sem möguleiki er hafa heitan pott
- 3 svefnherbergi og 2 baðherbergi
- Gólfhiti og gólfíðir gluggar
- Vandaðar ítalskar innréttingar
- Öll tæki fylgja, ísskápur, uppþvottavél, þvottavél og þurrkari
- Vandað vinilparket á gólfum
- Stæði í bílageymslu

Þórhallur Biering  
lögg. fasteignasali  
Sími: 896 8232  
thorhallur@miklaborg.is

Verð: 97,8 millj.

**MIKLABORG** 569 7000 | Lágmúla 4 | miklaborg.is  
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

**NÝTT Í SÖLU**

**OPIÐ HÚS**  
sunnudaginn 2. okt.  
milli kl. 15.00 - 15.45

**Tjarnarból 2**  
170 Seltjarnarnes

Vel skipulög og nokkuð endurnýjuð 114 fm. 4ra herbergja íbúð á 2. hæð

- Þrjú svefnherbergi
- Stofan er sérlega björt og rúmleg og er útgengt á svalir í suður
- Stutt er í leik- og grunnskóla ásamt aðra þjónustu

Ólafur Finnþogason  
lögg. fasteignasali  
Sími: 822 2307  
olafur@miklaborg.is

Verð: 74,9 millj.

**MIKLABORG** 569 7000 | Lágmúla 4 | miklaborg.is  
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

# EIGNAMIDLUN

**OPIÐ HÚS**  
3. okt. 17:00-17:30



**Unnarbraut 28** 170 Seltjarnarnes

Fjölbýlishús ↔ 83 fm 3 herb.



**Guðlaugur Ingi Guðlaugsson**  
Löggiltur fasteignasali  
guðlaugur@eignamidun.is  
864 5464

**67.900.000**

Grensásvegi 11 108 Reykjavík | Sími 588-9090 | eignamidun.is



Gallup sinnir mannaúðsrannsóknnum og ráðgjöf fyrir fyrirtæki og hefur til þess friðan flokk sérfræðinga. Frá vinstri: Tómas Bjarnason, Arna Frímansdóttir, Auðunn Gunnar Eiríksson og Íris Björg Birgisdóttir. Á myndina vantar Sóleyju Kristjánsdóttur.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
SIGTRYGGUR ARI

## Nýliðunarferlið er grunnur að árangri

Mannauðurinn er ein mikilvægasta auðlind sem hver vinnustaður hefur á að skipa hverju sinni. Þeim fyrirtækjum sem hlúa að og rækta mannaúðinn vegnar betur, því vellíðan og velferð starfsfólks hefur áhrif á árangur og framleiðni fyrirtækja.

„Markmið Gallup, með okkar viðskiptavinum, er að skapa heilbriggt starfsumhverfi. Það gerum við með því að efla helgun, þar sem einstaklingur nær að blómstra í starfi. Þá er lyklatríði að byggja upp góðan grunn strax frá byrjun,“ segir Íris Björg Birgisdóttir, viðskiptastjóri hjá Mannauðsrannsóknnum og ráðgjöf Gallup. „Einn áherslupáttur er að tryggja árangursríkt nýliðunarferli, eða „onboarding“: Tímabilið frá því ákvörðun um ráðningu er tekin uns einstaklingur telst fullgildur starfsmaður. Nýliðunarferlið snýst meðal annars um að efna þau loforð sem gefin voru í ráðningarferlinu,“ segir hún.

### Nýtt starf – nýir tímar

Fyrstu dagar og mánuðir í starfi eru bæði skemmtilegur og krefjandi tími. „Tímabilið einkennist af umbreytingum fyrir nýliðann jafnt sem vinnustaðinn. Nýliðinn lærir allt í senn, nýtt starf, aðlagast ókunnu umhverfi, kynnist nýju samstarfsfólki, lærir ferla og aðlagast gildum og venjum. Nýliðunarferlið snýst því um margt annað en bara að læra nýja hæfni.“

Samkvæmt rannsóknnum Gallup skortir þriðjung fyrirtækja skipulagt nýliðunarferli. Ávinningur fyrirtækja sem standa vel að móttöku, aðlögun og þjálfun nýliða er heilmikill. Framleiðni er allt að 70% meiri, starfsmannavelta helmingi minni og helgun starfsfólks er 33% meiri. Að auki dregur það úr rekstrarkostnaði fyrirtækja,“ segir Íris.

### Nýliðunarferlið er ferðalag

Til að þetta tímabil takist vel skipta margir þættir máli. „Samkvæmt niðurstöðum rannsókna Gallup um hvað skilgreinir árangursríkt nýliðunarferli, þarf nýr starfsmaður meira en einn kynningardag í nýju starfi. Nýliðinn þarf skipulagt móttökuferli, nýliðafræðslu, tilbúna vinnuástöðu, skilgreinda „föstru“ og fleira. Nýliðunarferlið á að vera ferðalag nýliða með yfirmanni og teymi, þar sem byggður er sterkur grunnur sem tryggir langtíma árangur nýliðans og teymisins,“ segir Íris.

Gallup veitir ráðgjöf í nýliðunarferlinu sem og öðrum þáttum sem snúa að rekstri fyrirtækis. „Við aðstoðum viðskiptavini við að byggja upp nýliðunarferli. Samkvæmt rannsóknnum Gallup skulu öll nýliðunarferli svara fimm spurningum sem snúa að gildum og markmiðum fyrirtækisins, styrkleikum viðkomandi, hlutverki hans og teymisins og framtíð nýliðans. Í árangursríku nýliðunarferli fær nýliði upplýsingar og fræðslu um starf sitt og starfsemi vinnustaðarins á markvissan hátt, sem og menningu, venjur og siði vinnustaðarins.“

Þrennt skiptir nýliða mestu máli í nýliðunarferlinu: Í fyrsta lagi að fá tækifæri til að mynda félagsleg tengsl við fólk í teyminu og fyrirtækinu almennt. Í öðru lagi að þjálfun miðist við að auka hæfni viðkomandi til að sinna nýja starfinu, sem og auka skilning nýliðans á því hvernig hlutverk hans tengist öðru starfsfólki, verkefnum og starfsemi vinnustaðarins í heild. Í þriðja lagi að móttaka, þjálfun og aðlögun viðkomandi sé skýr, fyrirsjáanleg og stefnumiðuð. „Allt í takti við okkar þjónustu“ segir Íris.

### Hagur í góðu nýliðunarferli

„Okkar viðskiptavinir sjá hag í því að vinna með þessa þætti. Þannig geta þeir haft jákvæð áhrif á nýliðann og frammistöðu hans. Það dregur úr álagi á hann, eykur

77 Nýliðunarferlið á að vera ferðalag nýliða með yfirmanni og teymi, þar sem byggður er sterkur grunnur sem tryggir langtímaárangur nýliðans og teymisins.

Íris Björg

öryggi hans og skapar jákvæð tengsl. Einnig dregur það úr hættu á óþarfa mistökum og gefur honum tækifæri til leggja sitt af mörkum og skila afsér hámarksafköstum fyrr. Með því að standa vel að nýliðunarferlinu eflir vinnustaðurinn helgun starfsmanns, velferð hans, liðan, hollustu og tryggð við vinnustaðinn. Þetta hefur líka áhrif á það ef starfsmaður hættir, því orðspor út á við skiptir öll fyrirtæki máli,“ segir Íris.

### Hver ertu og hvað lætur þig tikka?

Clifton styrkleikamatíð var fyrst gefið út 1999 en að baki því liggur um 30 ára rannsóknarvinna Donalds Clifton, sem stundum er kallaður faðir styrkleikamíðaðrar sálfræði og afi jákvæðrar sálfræði. Markmið matsins er að gera fólk kleift að uppgötva og þróa styrkleika sem það býr yfir til þess að nýta þá betur í lífi og starfi.

### Jákvæð nálgun

Clifton styrkleikamatíð byggir, að sögn Auðuns Gunnars Eiríkssonar hjá Mannauðsrannsóknnum og ráðgjöf hjá Gallup, á jákvæðri nálgun á það hvernig við tökumst

á við áskoranir í lífi og starfi. „Fólk svarar 177 ólíkum staðhæfingum um sjálf sig, sem falla í 34 styrkleika. Enginn styrkleiki er betri en annar og öll höfum við okkar einstöku samsetningu styrkleika. Áherslan er á hvernig við getum nýtt styrkleika okkar betur til þess að takast á við líf og starf og skilja betur framlag okkar til teymisins eða verkefnanna. Þetta nýtist jafn vel á vinnumarkaðnum sem og í lífinu almennt, jafnvel í samskiptum við maka,“ segir Auðunn og hlær.

### Aukin sjálfsþekking og sterk teymi

„Styrkleikamatíð er mikið notað við stjórnendaeflingu. Eitt mikilvægasta verkefni stjórnenda er að þekkja styrkleika sína og veikleika. Matíð aðstoðar þá við að skilja hvernig þeir nálgast verkefni og fólk og hvernig þeir koma öðrum fyrir sjónir. Allir styrkleikar eru jákvæðir en þeir geta líka truflað eða verið hamlandi séu þeir ofnotaðir. Þetta er mikilvægt fyrir stjórnendur að skilja,“ segir Auðunn.

„Styrkleikamatíð er eitt öflugasta tólið til að styrkja stjórnendateymi eða hvers konar teymi, raunar. Allir styrkleikar koma með eitthvað einstakt að borðinu en hver styrkleiki hefur líka ólíkar þarfir. Gagnkvæm þekking á þessu tvennu er ótrúlegur styrkur fyrir teymi að hafa,“ segir Auðunn.

Auðunn segir enn fremur gríðarlegan kost felast í því að teymi vinni markvisst með styrkleika sína. „Slík teymi eru til dæmis með meiri framleiðni, skila ánægðari viðskiptavinum, aukinni sölu og færri öryggisfrávikum. Fyrirtæki sjá því hag sinn í því að leita til okkar og leiða teymin í gegnum styrkleikamat,“ segir Auðunn.

Það má nýta styrkleikamatíð í hvers konar starf þar sem mikilvægt er að þekkja fólk, tengja fólk og auka traust. „Sem dæmi nýta fyrirtæki Clifton styrkleikamatíð sem hluta af sínu nýliðunar-

ferli og senda nýja starfsmenn í styrkleikamat hjá okkur. Það er gríðarlega mikilvægt fyrir stjórnendur að þekkja vel styrkleika starfsfólks síns, vita hvað það er sem fær fólk til að „tikka“ og vita í hvernig umhverfi það þrífst best. Einnig er gott að skilja hvernig er best að miðla upplýsingum til hvers og eins og hvernig fólk hefur tilhneigingu til að nálgast verkefni og áskoranir. Styrkleikamatíð býr til orðaforða yfir það hvernig við nálgumst verkefni og hvað hvetur okkur. Þetta hjálpar bæði einstaklingnum og vinnustaðnum að ræða nýliðunarferlið, samskiptin og verkefni,“ segir hann.

### Samstarfsfélagarnir í nýju ljósi

Auðunn segir það einstaklega gaman að vinna með starfsteymum og skoða útkomurnar úr styrkleikamati með þeim. „Það er oft hlegið mikið því fólk er gjarnan að kynnast samstarfsfólki sínu upp á nýtt og skilja sjónarhorn hvers annars mun betur.“ Að sögn Auðuns hefur það sýnt sig að þeir einstaklingar sem vinna með styrkleika sína í starfinu eru almennt hamingjusamari og ólíklegri til þess að hætta í starfi.

### Byggir á vísindum

Clifton styrkleikamatíð byggir á 30 ára rannsóknarvinnu og áreiðanleiki þess er margþröfaður. „Ég vil þó taka fram að Clifton styrkleikamatíð er ekki ráðningatæki. Það er ekki hjálplegt sem slíkt. Matíð er tæki til þess að nota eftir ráðningu til þess að efla traust, sjálfsþekkingu starfsfólks eða stjórnenda og til að styrkja teymi. Fyrirtæki eru mjög mikið að skoða þetta núna og við erum út um allan bæ í styrkleikavinnu vegna þess að þetta er bæði árangursríkt og skemmtilegt,“ segir Auðunn að lokum. ■

Nánari upplýsingar um mannaúðsrannsóknir og ráðgjöf Gallup má finna á [gallup.is](http://gallup.is)



Starfsfólk Intellecta, frá vinstri: Hafdis Ósk Pétursdóttir, Sigríður Svava Sandholt, Helga Birna Jónsdóttir, Thelma Kristín Kvaran, Henrietta Þóra Magnúsdóttir og Torfi Markússon. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Breytt landslag kallar á nýjar áherslur í ráðningum

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki sem var stofnað árið 2000. Fyrirtækið starfar á þremur sviðum, við ráðgjöf, ráðningar og rannsóknir.

„Í dag starfa sextán reynslumiklir ráðgjafar hjá Intellecta og eru kynjahlutföllin nánast jöfn. Ráðgjafar okkar veita fjölbreytta ráðgjöf, svo sem á sviði ráðninga, rekstrarráðgjafa, upplýsingatækniráðgjafa og kjararáðgjafa,“ upplýsir Thelma Kristín Kvaran, meðeigandi hjá Intellecta og sérfræðingur í ráðningum.

Thelma hefur starfað hjá Intellecta í tæp fimm ár og upplifað fjölbreytta tíma hjá fyrirtækinu.

„Þegar ég hóf störf hjá Intellecta störfuðu tíu ráðgjafar hjá fyrirtækinu og þar af var ráðningadeildin með fjögur stöðugildi. Undanfarin ár hefur vöxturinn verið mikill og verðum við brátt sjö í ráðningateyminu,“ bætir hún við.

### Viðtæk og fjölbreytt reynsla

Torfi Markússon er meðeigandi Intellecta og sérfræðingur í ráðningum.

„Orðspor og reynsla eru lykilþættir í velgengni fyrirtækisins í gegnum árin. Intellecta er ein af stærstu ráðningastofum landsins, sem helgast af því hversu öflugir ráðgjafar starfa fyrir fyrirtækið á því sviði sem hafa metnað fyrir að veita framúrskarandi þjónustu. Við höfum ráðið til okkar ráðgjafa með viðtæka reynslu úr atvinnulífinu, ásamt menntun og sérþekkingu á fjölbreyttum sviðum, sem hefur styrkt ráðningateymið okkar svo um munar,“ greinir Torfi frá.

Aðspurð segjast þau Thelma og Torfi sinna ráðningum stjórnenda og sérfræðinga á flestum sviðum atvinnulífsins, fyrir fyrirtæki á einkamarkaði, opinberar stofnanir og sveitarfélög.

„Verkefni hafa verið fjölbreytt og krefjandi og því hefur safnast hjá okkur mikil reynsla sem nýtist viðskiptavinum okkar í ráðningum og öðrum þáttum sem tengjast mannauði fyrirtækja. Engir tveir einstaklingar eru eins og því leggjum við mikla áherslu á að finna einstakling sem bæði veldur starfinu og fellur að áherslum og menningu fyrirtækisins,“ segir Torfi.

### Gott orðspor og reynsla

Thelma bætir við að Intellecta hafi skapað sér gott orðspor þegar kemur að opinberum ráðningum.

„Ráðgjafar okkar hafa unnið að fjölmörgum ráðningum stjórnenda og sérfræðinga og hefur skapað mikil sérþekkingu á því sviði innan deildarinnar. Við höfum meðal annars mikla reynslu af því að takast á við ráðningar sem hafa komið í kjölfar erfiðra skipulagsbreytinga hjá hinu opinbera. Slík mál eru oft flókin, til dæmis vegna umsókna frá starfsfólki viðkomandi stofnunar og öðrum hæfum einstaklingum. Þá getur styrkt ferlið að hafa hlutlausan aðila með, eins og Intellecta, sem hefur umfangsmikla reynslu og þekkingu á lögum og reglum sem þarf að fylgja.

Það að fá okkur til ráðgjafa gefur ferlinu aukinn trúverðugleika sem stuðlar að bættri upplifun viðskiptavina og umsækjenda. Það er mikilvægt að umsækjendur finni að verið sé að vinna faglega

**Orðspor og reynsla eru lykilþættir í velgengni fyrirtækisins í gegnum árin.**

Torfi Markússon

og að lögum og reglum sé fylgt,“ segir Thelma.

Hún segist hafa tekið eftir mikilli breytingu hjá hinu opinbera, þar sem fjöldi stjórnenda af einkamarkaði hafi sóst þar eftir stöðum og fenging.

„Það hefur verið gaman að vinna með þessum stjórnendum að þeirra fyrstu opinberu ráðningum og kenna þeim ferlið frá A-Ö. Það er svo margt sem kemur þeim á óvart og margt sem ber að hafa í huga. Það er einmitt það sem gerir þetta svo skemmtilegt. Það er okkar upplifun að stjórnendur hjá hinu opinbera hafi metnað fyrir því að vanda til verka og þess vegna erum við kölluð að borðinu,“ bætir hún við.

### Tengslanet ráðgjafa mikilvægt

Thelma segir sína reynslu vera þá að mannaúsdeildir séu í auknum mæli að beina kröftum sínum inn á við, halda utan um vinnustaðameninguna og gæta að því að næra sitt fólk.

„Oft er því betra að fá aðra til að vera úti á mörkinni varðandi öflun umsækjenda og láta ráðningastofu vinna þessa tengslavinnu. Þar komum við sterk inn. Æðstu stjórnendur fyrirtækja nýta sér mikið beina leit (e. head-hunting) þegar leitað er að lykilfólki. Að auki er Intellecta í góðum samskiptum við fjölmarga einstaklinga sem þó eru ekki endilega í eiginlegri atvinnuleit. Tengslanet ráðgjafa er mikilvægt þegar kemur að öflun umsækjenda í stjórnenda-stöðum,“ upplýsir Thelma.

Torfi nefnir að áhugavert hafi verið að fylgjast með þeim miklu breytingum sem hafi átt sér stað á síðustu tveimur árum.

„Atvinnumarkaðurinn hefur tekið stakkaskiptum frá því í upphafi faraldursins, en þá var mikið atvinnuleysi og oft mikill fjöldi umsókna um hvert starf. Í dag er meiri umsækjendamarkaður þar sem umframeftirspurn er eftir reynslumiklu fólki, til dæmis í sérfræði- og stjórnendastörf. Stjórnendur hafa þurft að auka hraðann í ferlinu sjálfu til að eiga ekki á hættu að missa af góðum umsækjendum, sem eru jafnvel í öðrum ráðningaferlum samtímis,“ segir Torfi og heldur áfram:

„Undanfarinn áratug höfum við mikið verið að vinna í leitarverkefnum í tæknistörf, en þá eru þau ekki auglýst, heldur leitum við að hæfum einstaklingum í tiltekið starf. Þessi leið er oft farin þegar erfitt hefur reynst að manna störf með auglýsingu, til dæmis ef um mikla sérhæfingu er að ræða eða skort á ákveðinni þekkingu. Þá hefur einnig verið töluverð aukning í leitarverkefnum í öðrum starfsgreinum sem tengist einmitt þessari umframeftirspurn á atvinnumarkaði,“ segir Torfi.

### Stytta sér aldrei leið

Mikil aukning hefur verið í ráðningum á sviði upplýsingatækni, sem rekja má meðal annars til stafrænnar þróunar, auk þess sem ný tæknifyrirtæki hafa sprottit upp undanfarin ár og mörg hver náð góðum árangri, sem veldur aukinni mannaflaþörf.

„Í dag erum við tvö sem sérhæfum okkur að mestu í upplýsingatækniráðningum, þó hinir ráðgjafarnir taki einnig tilfallandi verkefni á því sviði. Ég starfaði sem mannauðsstjóri hjá upplýsingatæknifyrirtæki í tíu

## Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og hagur viðkomandi fyrirtækis og einstaklings að vel takist til.

Thelma Kristín Kvaran

ár og samstarfsskona mín er með menntun á sviði tölvunarfræði og klínískrar sálfræði ásamt starfsreynslu í hvoru tveggja. Það er mikilvægt að vera vel kunnugur tækninni og skilja tæknimálið til að geta áttað sig á því hverjir eru virkilega framúrskarandi á þessu sviði. Okkur hefur tekist að skila miklum virðisauka til okkar viðskiptavina með úrvals ráðningum," segir Torfi.

Hann bætir við að síðustu ár hafi eftirspurn eftir konum í tæknistörf aukist vegna áherslu stjórnenda á að jafna kynjahlutfall á vinnustaðnum.

„Það hefur verið ánægjulegt að fylgjast með því hversu meðvitund fyrirtæki eru orðin um að fjölbreytt teymi skili góðum árangri. Konum hefur fjölgað ár hvert í þessu umhverfi og höfum við gengið frá fjölmörgum farsælum ráðningum sem við erum stolt af.“

Thelma segir vaxandi kröfu um að fagmennska í valferli sé tryggð og að allt þeirra starf miðist við að uppfylla ströngustu kröfur í þeim efnum.

„Við viljum tryggja að umsækjendur sem koma í gegnum ráðningarferli okkar séu það vel valdir að það muni um þá í þeim starfsmannahópi sem þeir koma til með að starfa í. Við tryggjum það með eins góðum hætti og mögulegt er með því að vanda til verka í ráðningarferlinu og stytum okkur aldrei leið.“

### Covid breytti sviðinu

Thelma nefnir að Covid-faraldurinn hafi reynst mörgum Íslendingum erfiður þar sem álagið jókst hjá vinnandi fólki. Sum fyrirtæki hafi neyðst til að fara í miklar uppsagnir á meðan önnur hafi upplifað mikla aukningu í eftirspurn eftir ákveðinni vöru eða þjónustu og jafnvel ekki verið undir það búin hvað varðar mannafla.

„Hvort tveggja veldur miklu álagi á starfsfólk og í framhaldinu varð mikil vitundarvakning á meðal umsækjenda. Við tókum eftir að margir leggja nú ríkari áherslu á þætti eins og fjarvinnu, sveigjanleika, gott starfsumhverfi og vinnustaðamenningu. Margir hafa endurhugsað lífsstíl sinn, sem og óskir og kröfur sem þeir gera til vinnustaða. Fólk hefur áttað sig á að talan á launaseðlinum er ekki allt og því þurfa vinnuveitendur að leggja meira þúður í að selja sig og upplýsa um ýmis fríðindi og sveigjanleika sem starfsfólki býðst. Hér áður þótti eftirsóknarvert í fari umsækjenda að þeir væru tilbúnir til að setja starfið efst á forgangslistann; það var merki um dugnað. En þessi tími hefur kennt mörgum að meta aðra þætti lífsins. Yngri kynslóðin er þar í fararbroddi og kemur inn með breyttnarhugsunarátt og ný gildi sem snúa að jafnvægi milli vinnu og einkalífs, sem aðrir mættu tileinka sér," greinir Thelma frá.

Aðspurð hvort breytingar hafi orðið á því með hvaða hætti störf séu auglýst nú, segir Thelma að



Frá vinstri eru Thelma Kristín Kvaran, Sigríður Svava Sandholt, Helga Birna Jónsdóttir og Hafdís Ósk Pétursdóttir. Þær sinna allar ráðningum stjórnenda og sérfræðinga fyrir einkafyrirtæki, sveitarfélög og opinberar stofnanir hjá Intellecta.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Torfi Markússon og Henrietta Þóra Magnúsdóttir eru sérfræðingar Intellecta í ráðningum í upplýsingatækni.

upplifun þeirra sé að stafrænar miðlar séu orðnir vinsælli og nái til fleiri einstaklinga.

„Við tókum einnig eftir því að hæfniskröfur í stjórnendaráðningum hafa breyst, þar sem meiri áhersla er lögð á mýkri eiginleika, svo sem samskipta-, samstarfs- og leiðtogahæfni. Kemur það til vegna þess að stjórnunaraðferðir hafa verið að taka breytingum á þann hátt að stjórnendur hafa í meiri mæli lagt áherslu á að hafa starfsfólkið með í því sem er að gerast á vinnustaðnum, svo sem í breytingum og ákvarðanatökum og leggja meiri áherslu á upplýsingaflæði," upplýsir Thelma.

Hún nefnir að orðið sé algengara að einstaklingar stoppi styttra við í starfi en áður.

„Hér áður valdi fólk sér oft ævistarf en í dag er ekki óalgengt að stoppa í þrjú til fimm ár. Mikilvægt er þá að þeir sem fari yfir umsóknir líti ekki á það sem neikvæðan þátt, því það er alveg

## Margir hafa endurhugsað lífsstíl sinn, sem og óskir og kröfur sem þeir gera til vinnustaða. Fólk hefur áttað sig á að talan á launaseðlinum er ekki allt.

Thelma Kristín Kvaran

ótrúlegt hversu miklu er hægt að áorka á þremur árum. Horfum frekar á árangurinn og virðið sem umsækjandinn skilaði á þeim tíma sem hann var í starfi.“

Þau Thelma og Torfi taka bæði fram að mikilvægt sé að umsækjendur vandi til verka við gerð ferilskrár og kynningarbréfs.

„Ferilskráin þarf að innihalda upplýsingar um menntun og starfsreynslu viðkomandi en mikilvægt er að hún upplýsi

lesandann vel, þannig að hann sitji ekki eftir með spurningar. Þá er kynningarbréfið líka mikilvægt. Við höfum ráðlagt umsækjendum að skoða vel helstu verkefni og hæfniskröfur þess starfs sem þeir sækja um og máta sig þannig inn í starfið," upplýsir Thelma.

Hún bendir einnig á að mikið sé í húfi hvað ráðningar snertir.

„Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er það hagur viðkomandi fyrirtækis og einstaklings að vel takist til. Flestir eru sammála um að mannauðurinn sé ein mikilvægasta auðlind fyrirtækja. Árangursríkar ráðningar byggjast á faglegum vinnubrögðum, skilningi á mannlegri hegðun og notkun viðurkenndra aðferða. Vinnusparnaðurinn fyrir stjórnendur er gífurlegur," segir Thelma að lokum. ■

Intellecta er í Síðumúla 5. Sími 511 1225. Sjá nánar á intellecta.is

# 50skills straumlínulagar ráðningaferlið

Ráðningaferli kostar fyrirtæki ekki bara peninga heldur líka fyrirhöfn og tíma. 50skills býður upp á einstaka og hentuga lausn sem einfaldar vinnuveitendum ráðningaferlið, allt frá ráðningu starfsfólks til innleiðingar þess.

Vinumarkaðurinn breytist hratt og í dag staldrar fólk æ skemur við á hverjum vinnustað fyrir sig. Hér áður vann fólk á sama vinnustað í tugi ára. Nú er öldin önnur og er orðið algengara að fólk skipti um starf á um tveggja ára fresti. Það verður því æ mikilvægara að nýliðar komist sem fyrst inn í störf sín. Það eykur bæði afköst og ánægju starfskrafts.

„Við höfum þróað lausn sem hjálpar vinnuveitendum á öllum stigum ráðninga að halda utan um allt sem við kemur ráðningaferlinu,“ segir Kristján Kristjánsson, framkvæmdastjóri 50skills. „Okkar lausn skiptist í þrennt. Fyrsta mál á dagskrá er að ná til umsækjenda. Við hjálpum vinnuveitanda að búa til starfsauglýsingar og koma þeim í birtingu á þeim starfatorgum og samfélagsmiðlum sem hentar. Einnig er hægt að tengja lausnina okkar við aðila sem sérhæfa sig í að leita uppi umsækjendur.“

50skills lausnina má í öðru lagi nota til þess að meta umsóknir. Lausnin virkar jafn vel fyrir störf þar sem ekki eru gerðar miklar hæfnikröfur og fyrir stjórnendastöður hjá stærstu fyrirtækjum landsins.

Okkar kerfi er stillanlegt út frá því sem vinnuveitandi þarf hverju sinni,“ segir Kristján.

**77 Ferlið er straumlínulagað og hannað til þess að upplifun umsækjanda og stjórnanda af innleiðingu á nýjum starfsmanni gangi vel fyrir sig.**

Kristján Kristjánsson

## Nýliðun með 50skills

50skills lausnina er í þriðja lagi hægt að nýta í innleiðingu nýrra starfsmanna, eða „onboarding“ eins og það nefnist í fyrirtækjaheiminum. „Það er afar mikilvægt að þessi breyta í ráðningaferlisjöfnunni sé eins skilvirk og hægt er. Ég tala nú ekki um sum stærri fyrirtæki sem eru að ráða inn tugi eða hundruð starfsfólks á mánuði. Þegar búið er að taka ákvörðun um ráðningu starfskrafts þá þarf vinnuveitandi að gera ýmislegt til þess að starfsmaður geti tekið við þeirri stöðu sem hann er ráðinn í.“

Það þarf að safna upplýsingum um stéttarfélag og lífeyrissjóð viðkomandi starfskrafts, ganga frá ráðningarsamningi, fylla út skjöl og trúnaðaryfirlýsingar, fá upplýsingar um réttindi og sakavottorð, stofna hann sem notanda að hinum ýmsu kerfum sem vinnustaðurinn notar, hefja þjálfun hans og margt fleira.

Við hjá 50skills hjálpum vinnuveitanda við að búa til ítarlegan aðgerðalista með ráðningu hvers nýs starfsmanns. Allar upplýsingar um starfskraftinn eru stilltar inn í kerfið. Ráðningarsamninga má framkalla með fáeinum smellum og er hægt að undirrita þá rafrænt.



50skills teymið býður upp á einstaka lausn sem einfaldar ráðningaferlið, allt frá starfsauglýsingum til innleiðingar nýs starfsfólks. Viðmælandinn, Kristján, er hér í miðinu fyrir aftan í blárrí skyrta. MYND/ADSEND

Aðgerðalistarnir eru aðgengi- legir í 50skills kerfinu sem er afar einfalt í notkun. Notendur eru fljóttir að læra á það enda byggir það á því að notendur geti notað innsæið við notkun þess. Þar hefur vinnuveitandi góða yfirsýn yfir það hvar hann er staddur í ferlinu, hvað er búið að gera og hvað á eftir að gera hjá hverjum starfsmanni fyrir sig.

Ferlið er straumlínulagað og hannað til þess að upplifun umsækjanda og stjórnanda af innleiðingu á nýjum starfskrafti gangi vel fyrir sig,“ segir Kristján.

## Einstök samvinna

„Það sem er einstakt við okkar þjónustu er sú staðreynd að okkar lausn er hönnuð til að vinna með þeim kerfum og forritum sem viðskiptavinirnir eru að nota nú þegar. Við höfum útbúið samþættingar við tugi lausna sem koma að innleiðingu nýs starfsfólks, þar á meðal eru launa-, tímaskráninga-, verkbeiðna-, mannaúts- og starfsþjálfunarkerfi. Með samþættingunum flæða gögn á milli lausna og umtalsverð handavinna sparast.“

50skills er að sögn Kristjáns mun stærri á markaðnum en margir gera

sér grein fyrir. „Fimm af tíu stærstu fyrirtækjum Íslands nota okkar lausnir. Þetta eru allt frá sprotafyrirtækjum upp í stofnanir og sveitarfélög, m.a. Reykjavíkurborg, sem er að taka upp 50skills. Við þjónustum því afar vítt svið og viðskiptavinir okkar eru hæstánægðir með lausnir okkar.“ ■

Hægt er að bóka kynningu á 50skills.com þar sem farið er yfir hvernig 50skills getur sparað tíma, aukið yfirsýn og ánægju nýs starfsfólks.

# Sterkari stjórnendur með stjórnendabjálfun

Anna María Þorvaldsdóttir og Inga Þórisdóttir eru sjálfstætt starfandi stjórnendabjálfar og vinna með stjórnendum og sérfræðingum sem vilja ná enn betri árangri bæði fyrir sig og hópinn sinn.

Anna María og Inga leggja áherslu á mikilvægi þess að stjórnendur hafi hugrekki til að stiga sterkt inn í hlutverk sitt sem stjórnendur. Áskoranir stjórnenda hafa sjaldan verið jafnmiklar og nú á tímum stöðugra breytinga, meðal annars eftir heimsfaraldurinn. Væntingastjórnun þarf að vera skýr á sama tíma og áhersla sé á sálrænt öryggi og velferð starfsmanna.

„Ég býð upp á stjórnendabjálfun og fókusinn er að vera sterkur stjórnandi,“ segir Anna María. „Ég nota til þess aðferðafræði markþjálfunar, ráðgjöf, fyrirlestra og hópefli. Ég hef farið í mörg fyrirtæki og fengið til mín stjórnendur í stjórnendabjálfun og vilja þeir almennt sinna hlutverki sínu sem fyrirmyndarstjórnendur og gera enn betur. Stjórnendur sem ég hef unnið með hafa komið sem einstaklingar og einnig sem stjórnendahópur. Eins hafa fyrirtæki keypt stjórnendabjálfun fyrir alla sína stjórnendur. Það getur verið erfitt fyrir stjórnendur að tala við samstarfsfélaga sína þegar upp koma áskoranir og þess vegna er

gott að vera með óháðan aðila sem hefur ekki neinna hagsmuna að gæta nema hagsmunum viðmælanda síns og þá næst góður árangur með bjálfuninni,“ segir Anna María.

„Þeir tveir þættir sem oftast koma illa út í vinnustaðagreiningum fyrirtækja á Íslandi eru skortur á upplýsingaflæði og endurgjöf og reynist stjórnendabjálfun sérlega vel í þeim tilvikum.“

Anna María hefur yfir tuttugu ára reynslu í mannaúts- og gæðastjórnun í ýmsum fyrirtækjum á Íslandi og erlendis. Hún hefur reynslu af því að nýta aðferðafræði markþjálfunar við stjórnun í starfi. Hún er með MBA-próf frá Háskólanum í Reykjavík, var ein af þeim fyrstu sem lærði markþjálfun á Íslandi og er með virk ACC-réttindi. Þá starfaði hún í áratug sem gæðastjóri, þar sem ábyrgðarsviðið var innleiðing, samþætting og úttekt ýmissa ISO-staðla.

## Að styðja við stjórnendur

Inga Þórisdóttir hjá Via Optima og Anna María hafa unnið saman að fræðsluverkefnum sem snúa að heilbrigðum samskiptum sem hluta af menningu fyrirtækja. Mikilvægt er að hlúa að menningunni og að nýta þá þekkingu, reynslu og hæfni sem býr í mannaúts hvers fyrirtækis. Sá þáttur sem hlúa þarf sérstaklega að er sálrænt öryggi á vinnustöðum.



Anna María Þorvaldsdóttir og Inga Þórisdóttir eru sjálfstætt starfandi stjórnendabjálfar. FRÉTTABLAID/ERNIR

**77 Stjórnendur eru undir mikilli pressu og því árangursríkt að vinna með hlutlausum aðila í að skerpa fókusinn og hafa yfirsýn.**

„Ég hef fengið tækifæri til að vinna með ólíkum stjórnendum sem standa frammi fyrir mismunandi áskorunum og það er skemmtilegt að sjá þá ná árangri og finna lausnir í stjórnendabjálfuninni,“ segir Inga. „Ég beiti aðferðum stjórnendabjálfunar og

eftir því sem við á námskeið og vinnustofur, sem innihalda bæði fræðslu og umræður. Stjórnendur eru oft að glíma við að hafa hugrekki til að ræða óþægileg málefni, taka á frammistöðu og á sama tíma þurfa þeir að hvetja hópinn sinn.“

Inga vinnur bæði með nýjum og reyndum stjórnendum og í sumum tilfellum með allri framkvæmdastjórninni. „Stjórnendur eru undir mikilli pressu og því árangursríkt að vinna með hlutlausum aðila í að skerpa fókusinn og hafa yfirsýn. Það skapar mikið virði fyrir fyrirtæki sem styðja við stjórnendur sína að vera með stjórnendabjálfun hjá hlutlausum aðila,“ segir Inga.

Hún heldur námskeið og vinnustofur um starfsmannasamtöl og

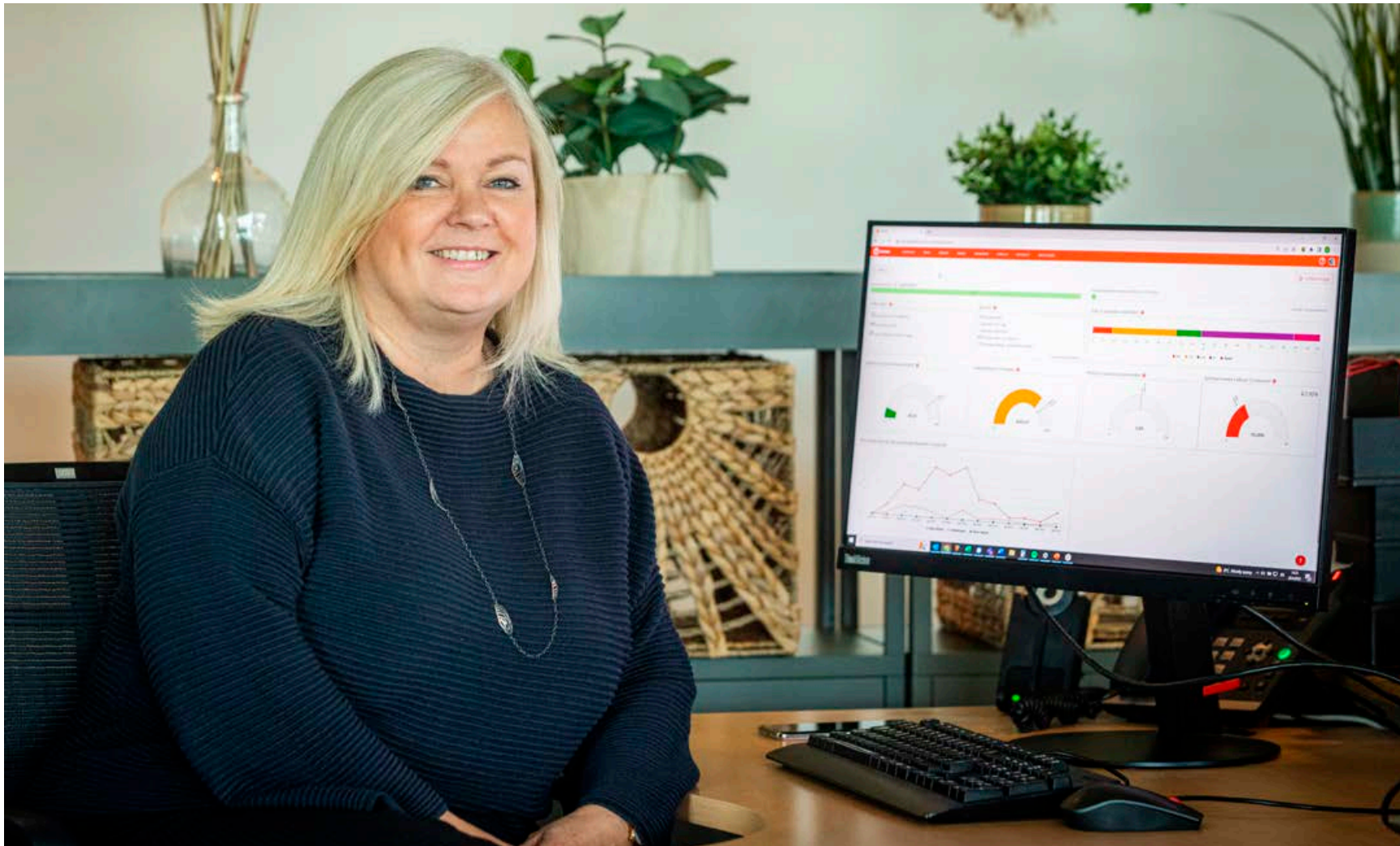
hefur hún reynslu af því að hafa innleitt tíðari starfsmannasamtöl. „Á tímum endalausra breytinga er svo mikilvægt að skapa umgjörð um tíðari samtöl milli starfsmanna og stjórnenda.“

Inga hefur rúmlega tuttugu ára reynslu af störfum innan fjármála-geirans sem og víðtæka stjórnunarreynslu. Hún hefur reynslu af því að nýta aðferðafræði markþjálfunar við stjórnun.

Inga er viðskiptafræðingur Bsc. frá Háskólanum á Bifröst og er vottaður NLP Master Coach markþjálfari. Þá hefur hún lokið diplóm-anámi í verkefnastjórnun og leiðtogaþjálfun frá Endurmenntun Háskóla Íslands. ■

Nánari upplýsingar er að finna á vidsyni.is og viaoptima.is





Pórunn Sigfúsdóttir, yfirmaður mannauðslausna hjá Trackwell, segir fyrirtæki í auknum mæli setja fjarvinnustefnu þar sem starfsfólk er hvatt til að vinna heima að hluta.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
VALLI

## Er stimpilklukka tímasekkja?

Margt hefur breyst á skömmum tíma í rekstrarumhverfi fyrirtækja á Íslandi og víðar. Starfsfólk vinnur nú jöfnum höndum á vinnustað og í fjarvinnu. Mikilvægt er fyrir stjórnendur fyrirtækja og mannauðsdeilda að halda vel utan um hlutina.

Timon-hópurinn hjá Trackwell er samsættur af fólki með mikla og fjölbreytta reynslu. Á vefsíðu Timons segir að fólkið í hópunum þekki aðstæður íslenskra fyrirtækja, hafi umhyggju fyrir viðskiptavinum sínum og leggi sig ávallt fram um að leysa úr þeim áskorunum sem upp koma.

Sjálft kerfið, Timon, veitir allsherjar utanumhald um verkefni og starfsfólk fyrirtækja og stofnana.

Pórunn Sigfúsdóttir, yfirmaður Mannauðslausna hjá Trackwell, svaraði nokkrum spurningum um tímaskráningarkerfið Timon, en Timon heldur meðal annars utan um tíma-, verk- og vaktaskráningu mannauðs.

### Er stimpilklukka tímasekkja?

Nei, alls ekki, við litum svo á að tímaskráningarkerfi sé mælitæki fyrir stjórnendur og mannauðsstjóra sem bera ábyrgð á líðan starfsfólks í starfi og ekki má heldur gleyma ávinningi starfsfólks af því að fylgjast með eigin vinnuframlagi og réttindum.

Tilgangur viðverukerfis getur verið svo miklu viðtækari en að mæla tímafjölda og reikna dagvinnu og yfirvinnu. Viðverukerfi getur svarað spurningum eins og hvað fer raunverulega mikil vinna í ákveðið starf? Er einhver alltaf að vinna umfram vinnuskýldu og þarf mögulega að ráða fleiri? Eru veikindi óeðlilega mikil og þarf að grípa inn í áður en álag leiðir til kulnunar?

### Treystum við ekki starfsfólki?

Jú, að sjálfsögðu treysta flestallir stjórnendur starfsfólki sínu, það er algengur misskilningur að tímaskráningarkerfi snúist um van-

**Það er mjög einfalt að skrá viðveru að heiman og hægt að merkja sérstaklega að sé unnið utan vinnustaðar.**

Pórunn Sigfúsdóttir

traust. Sjálft kerfið, Timon, veitir allsherjar utanumhald um verkefni og starfsfólk hjá fyrirtækjum og stofnunum af öllum stærðum og gerðum. Þetta snýst frekar um að hafa gögn á reiðum höndum til að greina vinnuframlag, flagga og grípa inn í óeðlilegt álag og fá yfirsýn yfir fjarvistir.

### Mælum við árangur í verki eða viðveru?

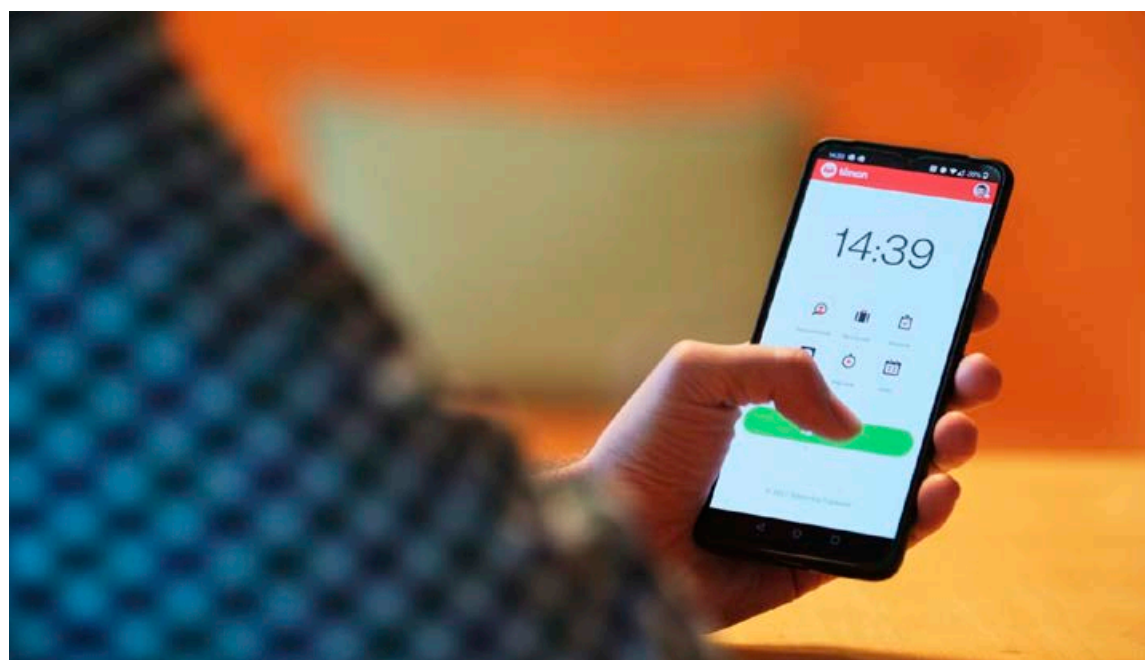
Skráning á verk er oft betri mælikvarði á árangur. Við hjá Trackwell skráum til dæmis alla okkar vinnu í verkskráningarkerfi Timon en notum síðan viðveruupplýsingar í allt hitt, það er visun þjónustufyrirspurna, skipulagningu orlofs og utanumhald réttinda starfsfólks.

### Er lausn í boði fyrir aðila sem vilja aðeins skrá fjarveru?

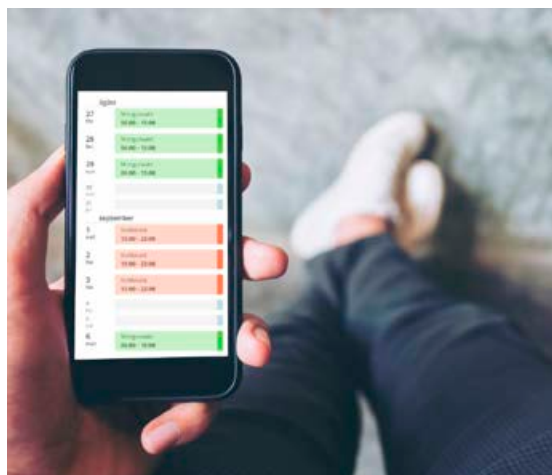
Já, Timon býður upp á fjarveruskráningu fyrir fyrirtæki sem telja ekki þörf á að starfsfólk stimpli sig inn heldur skrái eingöngu fjarveru. Það verður sífellt algengara að fyrirtæki með fastlaunafyrirkomulag skrái eingöngu orlof, veikindi og réttindi. Í Timon er líka hægt að hafa blandað fyrirkomulag, fjarveruskráningu hjá hluta starfsfólks og viðveruskráningu hjá öðrum hluta.

### Nú er heimavinna orðin algengari. Hvernig styðjið þið við það?

Það er mjög einfalt að skrá viðveru að heiman og hægt að merkja sérstaklega að sé unnið utan vinnustaðar. Sem dæmi er hægt að nota appið okkar til að skrá sig í vinnu en eins er hægt að hafa smáforrit í tölvunni sem minnir þig á að skrá þig inn þegar þú kveikir á tölvunni. Þannig skiptir ekki máli



Timon er aðgengilegt með appi í gegnum snjallsíma.



Í Timon er mælaborð með upplýsingum fyrir hvern notanda og góða yfirsýn fyrir stjórnendur.

hvar þú ert, þú getur alltaf skráð vinnutímann þinn.

Fyrirtæki eru í auknum mæli að setja fjarvinnustefnu þar sem starfsfólk er hvatt til að vinna heima einhverja daga í mánuði. Þannig nýtist Timon í fjarvinnustefnunni til að upplýsa auðveldlega hver er hvar.

### Að lokum, eru einhverjar nýjungar í vændum í Timon?

Timon er í stöðugri nýþróun og erum við að leggja lokahönd á endurnýjun kerfis, þar sem áhersla er lögð á meiri sjálfsafgreiðslu starfsfólks. Þessa dagana erum við að kynna nýja vidd í mælaborðinu okkar sem gerir kleift



að bera saman þróun veikinda á ykkar vinnustað við önnur íslensk fyrirtæki, og sjá þannig hvernig ykkar viðmið eru í samanburði við meðaltal annarra íslenskra fyrirtækja.

Við verðum síðan með bás á Mannauðsdeginum í Hörpu og hvetjum fólk til að koma og kíkja á okkur. ■

Timon, Laugavegi 178,  
105 Reykjavík



Hægt er að nýta verkskráningar til að útbúa reikninga.



Gæða- og innkaupalausnateymi hjá Origo. Frá vinstri: Ísleifur Örn Guðmundsson, Kristín Hrefna Halldórsdóttir, María Hedman, Magnús Máni Hafþórsson, Þórdís Þórðardóttir og Hildur Björk Pálsdóttir.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ERNIR

Um 30 fyrirtæki hérlandis nota Justly Pay í vegferð sinni að jafnlaunavottun. Hópurinn á bak við Justly Pay byggir á áratuga reynslu af þróun hugbúnaðar sem hjálpar fyrirtækjum við rekstur stjórnanarkerfa sem mæta þörfum og kröfum nútímans.

Justly Pay kom út fyrir ári og hefur nú þegar hjálpað hátt í 30 fyrirtækjum á sinni jafnlaunavottunarvegferð. „Við erum stolt af því að hjálpa fyrirtækjum að stytta leiðina að jafnlaunavottun svo um munar,“ segir Hildur Pálsdóttir, sérfræðingur í jafnlauna- og gæðamálum hjá Origo.

Sá trausti grunnur sem Justly Pay byggir á er gæðastjórnarkerfið CCQ. Hópurinn á bak við CCQ byggir á áratuga reynslu af þróun hugbúnaðar sem hjálpar fyrirtækjum við rekstur stjórnanarkerfa sem mæta þörfum og kröfum nútímans. Sú þekking segir okkur að verkfærakista gæðastjórnunar geymi réttu tólin til að uppræta launamun kynjanna. „Fagrar fyrirætlanir eru eitt, en til að ná settum markmiðum þarf raunhæfa framkvæmdaáætlun, eftirfylgni og skipuleg viðbrögð

## Justly Pay styttnir leiðina að jafnlaunavottun

við frávikum. Þetta er einmitt gæðastjórnun í hnotskurn,“ segir Kristín Hrefna Halldórsdóttir, forstöðumaður gæða- og innkaupalausna hjá Origo.

Fyrirtækin sem hafa leitað til Origo hafa styttnir vegferð sína úr 12–18 mánuðum niður í allt að fjóra mánuði. „Það er árangur sem við erum gríðarlega stolt af því þessi vegferð þarf ekki að vera flókin og löng. Með snjöllum tæknilausnum eins og Justly Pay er ekki einungis hægt að spara tíma heldur er einnig hægt að koma í veg fyrir óþarfa útgjöld,“ segir Ísleifur Örn Guðmundsson, sölustjóri gæða- og innkaupalausna hjá Origo.

### Við búum til skjölin fyrir þig

„Við höfum skrifað skjölin í samræmi við jafnlaunastadalinn ÍST85:2012 og aðlögum þau að þinni skipulagsheild með snjallri

tæknilausn,“ segir Hildur.

Þegar uppsetningarferli Justly Pay er lokið eru öll skjölin tilbúin. Einnig verður til vefeyðublað til þess að taka á móti og vinna úr erindum er varða jafnlaunakerfið og úttektaráætlun, sem er undirstaða þess að fá og viðhalda vottuðu jafnlaunakerfi.

Með jafnlaunavottun skuldbinda aðilar sig til þess að vinna og reka jafnlaunakerfið undir leiðarljósinu stöðugar umbætur. „Þessi skuldbinding þýðir að jafnlaunakerfið er, og á að vera, lifandi og á að taka breytingum til þess að endurspeglar raunverulegan rekstur. Jafnlaunakerfið á ekki að vera eitthvert skraut sem við setjum upp í hillu,“ bætir Hildur við.

### Jafnlaunaúttektir mikilvægar

„Til þess að fá og viðhalda jafnlaunavottun er undirstöðuatriði

að sinna úttektum á jafnlaunakerfinu,“ segir segir María Hedman, vörueigandi CCQ hjá Origo. „Markmið og leiðarljós úttekta er að sanna að við vinnum eins og við segjum og uppfyllum þær kröfur sem eru skilgreindar í jafnlaunakerfinu. Það hjálpar okkur að fá tilfinningu fyrir hvort skjalfest verklag sé auðlæst fyrir starfsfólk.“

Með Justly Pay er úttektaráætlun útbúin, aðilar sem munu taka þátt í úttektunum eru valdir og með hverri úttekt fylgir listi af spurningum sem hægt er að nota til að framkvæma úttektirnar.

„Úttektirnar eru svo framkvæmdar í úttektareiningu CCQ. Ef frábrigði kemur í ljós er það skráð, rötargreint og úrbætur úttektar er áætlun um endurtekningu á sömu úttekt útbúin, þannig

að úttektum sé áfram dreift yfir árið og ekki gleymist að skipuleggja næsta hring af úttektum,“ bætir María við. „Þetta tryggir að jafnlaunakerfið sé í takt við vinnulagið okkar, kröfur uppfylltar og að við séum að vinna með leiðarljósið stöðugar umbætur í huga.“

### Höldum boltunum á lofti

Í jafnlaunastaðlinum er gerð krafa um að innri og ytri hagsmunaaðilar hafi möguleika á því að senda inn ábendingar um jafnlaunakerfið, telji þau að einhverjir vankantar séu á jafnlaunakerfinu eða vinnulag brotið með einum eða öðrum hætti,“ segir Ísleifur Örn.

„Þó reynslan sýni að ábendingar af þessu tagi séu almennt ekki mjög margar, er mikilvægt að vera tilbúin þegar og ef þar að kemur. Bæði þarf að vera tilbúin að taka á móti ábendingunni en líka vera með verklag sem gengur úr skugga um að ábendingunni sé fylgt eftir og það lagad eða leiðrétt sem mögulega þarf. Með þessum þremur stöðum Justly Pay, skjölum, úttektum og ábendingum, höldum við boltunum á lofti fyrir fyrirtækin svo þau geti sinnt sinni kjarnastarfsemi á sama tíma og þau taka skref í átt að réttlátara samfélagi með snjallri tæknilausn.“ ■

## Viðskiptagreind Kjarna breytir leiknum

Viðskiptagreind hugbúnaðar er áhrifamikið tól sem getur sparað mikinn tíma þegar unnið er með gögn með það markmið að efla og styrkja rekstur.

„Viðskiptagreind vinnur gögn þannig að hægt sé að fá verðmæti úr þeim í forni vitneskju og tímasparnaðar. Stefna Origo er að bjóða upp á virðisskapandi viðskiptagreind í öllum sínum lausnum og hafa sérfræðingar okkar í viðskiptagreind meðal anans þróað tilbúna gagnapakka fyrir Kjarna,“ segir Kjartan Jóhannsson, sérfræðingur í viðskiptagreind hjá Origo.

### Tilbúin viðskiptagreind í gagnapakka

„Með þverfaglegu samstarfi innan Origo höfum við lagt saman þekkingu okkar á gagnavísindum og á mannaúts- og launakerfum til að skapa verðmæti strax fyrir þinn rekstur,“ upplýsir Kjartan.

Gagnapakkar Origo eru viðbót sem fer ofan á Kjarna. Teymið

þeirra getur sett gagnapakka ofan á þitt kerfi á einum virkum degi og þið getið farið að rýna gögn daginn eftir, í flestum tilvikum.

„Viðskiptagreindarteymi Origo getur einnig smíðað fyrir þig tengingar inn í aðrar vefþjónustur eða kerfi og samþætt við gögnin þín úr Kjarna. Dæmi um þetta eru til dæmis tímaskráningarkerfi, ánægjukannanir eða fjárhagsupplýsingar. Gögnin eru svo gerð auðlesanleg á mælaborði og í gagnvirkum viðmóti eins og stöplum, skífum og skýrslum,“ útskýrir Kjartan.

### Dæmi um árangur

„Starfsmannavelta er gott dæmi um gagnalíkan sem getur skilað rekstri verðmætum hratt. Þökk sé þekkingu og reynslu sérfræðinga okkar í Kjarna getum við komið slíkri virkni í gang á met tíma. Þannig færðu verðmæti úr gögnum sem eru nú þegar til og getur skoðað starfsmannaveltu með gagnvirkum viðmóti. Þegar uppsetningu er lokið getur þú séð starfsmannaveltu eftir deildum,



Kjartan Jóhannsson, sérfræðingur í viðskiptagreind hjá Origo.

stjórnendum, aldri, kyni, staðsetningu, menntun og tímabili,“ segir Kjartan, sem unnið hefur að viðskiptagreind í fimmtán ár.

### Hvað getur viðskiptagreind gert fyrir þig?

„Viðskiptagreind er ekki bara betri skýrslur, heldur vinnan við að

tengja saman gögn úr mismunandi kerfum með vefþjónustum, rada gögnunum í líkan og birta þau í viðmóti, þannig að verðmæti skipist fyrir stofnanir og fyrirtæki. Viðskiptagreind er líka hugmyndafræði sem, ef vel útfærð, gefur þínum rekstri samkeppnisforskot,“ segir Kjartan.

### Eftir smá undirbúning getur viðskiptagreind fært þínum rekstri eftirfarandi verðmæti:

- Örfari greiningu með gagnvirkum viðmóti, sem sparar tíma og vinnu.
- Aukna framleiðni með aðgengilegri gögnum.
- Betri ákvarðanatöku sem er byggð á ferskum upplýsingum.
- Betri upplifun fyrir viðskiptavini.
- Aukna ánægju starfsfólks, minni handavinnu í Excel.
- Aukið traust á gögnum með reyndum gagnalíkönum.

### Verið velkomin í gagnaspjall

Ef þú ert að nota Kjarna í dag þá ertu í færi að koma gögnunum þínum á næsta stig án þess að ráða sérfræðinga og leggja í mikinn kostnað. Láttu gagnavísindafólk Origo um uppsetninguna og sparaðu mikla vinnu. Fyrsta skrefið í átt að nýtsamlegri gögnum er að koma í gagnaspjall hjá Origo. ■



# kjarni



## Bætt ákvarðanataka

Taktu upplýstari ákvarðanir um mannauðs- og launamálin með viðskiptagreind Kjarna.



## Sjálfsafgreiðsla

Starfsfólk hefur aðgang að öllum sínum helstu upplýsingum í gegnum starfsmannavef.



## Betri yfirsýn

Allar mannauðs- og launaupplýsingar á einum og sama staðnum.

# Einfaldari starfsmannamál með mannauðs- og launakerfi Kjarna

Frá ráðningu til starfsloka



# Mannauður mikilvægasta auðlindin hjá ríkinu

Próstur Freyr Gylfason, Aldís Magnúsdóttir og Ásta Einarsdóttir, eru hluti af öflugtu teymi Kjara- og mannaúðs-sýslu ríkisins, sem sinnir ólíkum verkefnum á sviði mannaúðsmála ríkisins.

„Mannauður er auðvitað mikilvægasta auðlindin í allri starfsemi og þjónustu. Við sem teymi sinnum meðal annars ráðgjöf um ákvæði starfsmannalaga og framkvæmd kjarasamninga og leiðbeinum stjórnendum í mannaúðsmálum,“ segir Próstur Freyr Gylfason, sérfræðingur hjá Kjara- og mannaúðssýslu ríkisins.

Teymið sinnir einnig starfsþróun og fræðslumálum ríkisstarfsmanna, málefnum forstöðumanna og stjórnenda. Styrkurinn liggur í stöðugu samtali, samráði og öflugri teymisvinnu með stjórnendum ríkisins og öðrum mikilvægum samstarfsaðilum úr ólíkum áttum.

„Stjórnendastefna ríkisins var gefin út árið 2019 en hún er liður í því að efla stjórnendur hjá ríkinu til að ná auknum árangri. Í stefnunni er kveðið á um hvaða hæfni, þekkingu og eiginleika stjórnendur þurfa að bera, til að geta sinnt skyldum sínum sem leiðtogar í opinberri þjónustu og hvernig ríkið vill styðja stjórnendur til að ná árangri,“ útskýrir Próstur Freyr.

Liður í því að bæta stjórnendafærni hjá ríkinu er að skilgreina hæfniskröfur sem gerðar eru til stjórna.

„Hæfniskröfur eru skilgreindar í kjörmynd stjórnenda. Vægi þátta fer eftir hverju og einu starfi. Kjörmyndina má nota á ýmsa vegu; við skilgreiningar á hæfnisþáttum við ráðningar, skipulag fræðslu og til leiðbeiningar fyrir nýja stjórnendur. Þá er kjörmyndin höfð til hliðsjónar í samtali við stjórnendur, þar sem meðal annars er ákvörðuð starfsþróunar-áætlun og greint á hvaða sviðum þörf er á fræðslu og stuðningi,“ upplýsir Próstur Freyr.

Til að takast á við áskoranir sem



Próstur Freyr Gylfason, Aldís Magnúsdóttir og Ásta Einarsdóttir eru sérfræðingar hjá Kjara- og mannaúðssýslu ríkisins.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ANTON BRINK

## Ráðgjöf í mannaúðsmálum ríkisins

■ Sem hluti af stefnumótuninni og í samræmi við áherslu á stafrænar lausnir og sjálfsafgreiðslu mun almenn ráðgjöf í mannaúðsmálum gagnvart ríkisaðilum verða að mestu í gegnum stafrænt mannaúðstorg. Það verkefni er unnið í samvinnu við Fjársýslu ríkisins aðallega en einnig Stafrænt Ísland.

■ Mannauðstorg ríkisins verður formlega opnað í næstu viku. Mannauðstorgið er sameiginlegur upplýsingabrunnur ætlaður til að bæta þjónustu við notendur mannaúðs- og launaupplýsinga með því að safna öllum upplýsingum um málaflökkinn á einn stað. Þar er fjallað um alla þætti mannaúðsmála svo sem ráðningar, starfsþróun, heilsu, öryggi og vinnuumhverfi, samskipti og endurgjöf, starfsþróun og starfslok.

■ Til að auka aðgengi að góðum stjórnendaupplýsingum er vörubás mannaúðsmála og mælaborð stjórnenda í vinnslu. Með því eykst yfirsýn og geta til góðrar ákvarðanatöku og sveigjanlegra skipulags. Með aðgengilegum greiningum á mönnumarþörf og þróun starfa til langs tíma verða stofnanir betur í stakk búnar til að svara áskorunum framtíðar í opinberri þjónustu. Gögnin nýtast fyrst og fremst stofnunum í daglegri starfsemi, en einnig við stefnumörkun og ákvarðanatöku bæði fyrir einstaka stjórnendur og ráðuneyti.

í gegnum fræðslusjóði og starfsþróunarsetur sem ríkið á aðild að, sem eru einmitt hugsuð til að styrkja starfsfólk og í reynd stofnanir við framþróun sinna starfsmanna. Auk þess viljum við skoða hvernig starfsþróunaráætlanir, framkvæmd fræðslu og námsleyfi nýtast í sama tilgangi.

Allt þetta kemur til viðbótar við öfluga og góða stjórnendur, heildarstefnu og bættu ráðgjöf í mannaúðsmálum, sem og bætt aðgengi að stjórnendaupplýsingum. Svo það eru spennandi tímar fram undan í mannaúðsmálum ríkisins. ■

stjórnendastörf hjá ríkinu fela í sér þurfa stjórnendur að hafa leiðtoga-hæfileika, starfa af heilindum og leggja áherslu á árangursmiðaða stjórnun, auk þess að rækta með sér góða samskiptahæfni.

„Við vinnum að bættri stjórnendafærni, meðal annars í gegnum verkefnið um Stjórnendasetur ríkisins, sem horfir á stjórnendur ríkisins sem sérstakan markhóp, veitir stuðning, sinnir fræðslu og

starfsþróun og leggur áherslu á eftirfylgni með árangri. Stjórnendur þurfa meðal annars að búa yfir hæfni og þekkingu til að geta brugðist við og haft frumkvæði að breytingum í samfélaginu og sífellt flóknara starfsumhverfi. Þegar við náum góðum árangri í þessum verkefnum næst fram aukinn samfélagslegur ávinningur,“ segir Próstur Freyr.

## Stefnumótun hugleikin

Starfsfólk gegnir lykilhlutverki í því að ná fram þessum samfélagslega ávinningi.

„Því er okkur sérstaklega hugleikin stefnumörkun og framþróun í mannaúðsmálum ríkisins. Mikilvægt er að tryggja að starfsfólk búi yfir nauðsynlegri þekkingu og hæfni til að styðja við stöðugar umbætur og þróun á þjónustuleiðum í starfsemi hversar stofnunar,“ segir Aldís Magnúsdóttir, sérfræðingur hjá Kjara- og mannaúðssýslu ríkisins. Í haust er lögð áhersla á mótun og útgáfu samræmdrar stefnu ríkisins í mannaúðsmálum með það að leiðarljósi að stofnanir geti mætt þeim áskorunum sem fram undan eru. „Stefna ríkisins í mannaúðs-

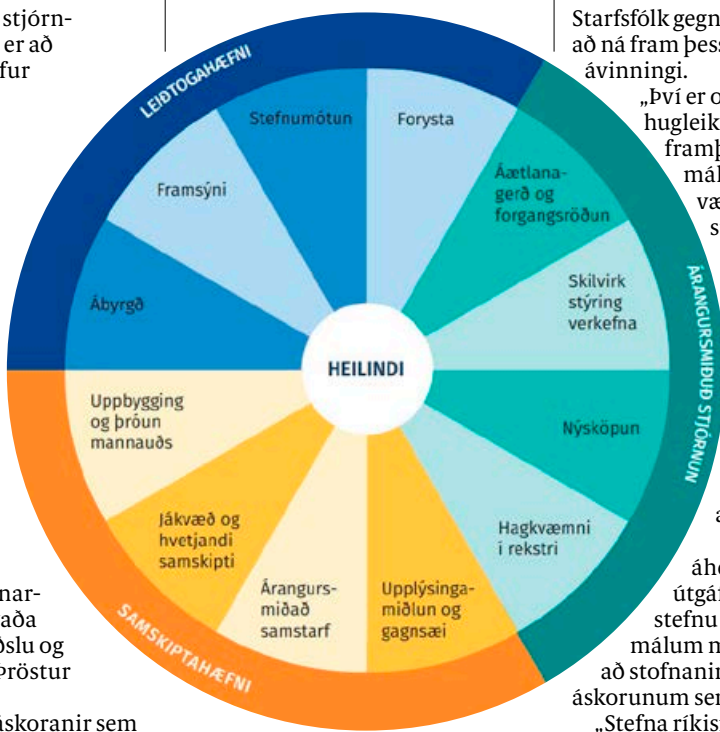
málum þarf að styðja við starfsumhverfi sem kemur til móts við breyttar áherslur, forgangsröðun og kröfur um sveigjanleika á vinnumarkaði. Eins þarf að nýta tækifæri til að styrkja starfsumhverfi ríkisins. Stefnu ríkisins í mannaúðsmálum er ætlað að styðja við stjórnendur og starfsfólk hjá ríkinu, til að ná settum markmiðum stofnana og tryggja betur góða opinbera þjónustu,“ greinir Aldís frá.

## Vinnustofa á fimmtudaginn

Fimmtudaginn 6. október, sem er í beinum tengslum við Mannauðsdaginn 7. október, verður vinnustofa með mannaúðsfólki ríkisins í þeim tilgangi að dýpka vinnuna og samtalið við mótun stefnunnar.

„Það er ósk okkar að fá hugmyndir frá okkar frábæra mannaúðsfólki til að vinna með. Tilgangurinn er ekki síður að mannaúðsfólk geri verkefnið enn betur að sínu við næstu skref við innleiðingu á stefnunni og ólíkum verkþáttum hjá stofnunum ríkisins. Hver stofnun er yfirleitt með sína eigin mannaúðsstefnu en markmiðið nú er sameiginleg, heildstær sýn, segir Ásta Einarsdóttir, sérfræðingur hjá Kjara- og mannaúðssýslu ríkisins.

„Við viljum búa starfsfólki ríkisins umhverfi þar sem eftirsóknarvert er að starfa og tækifæri gefast til að eflast og þróast í starfi. Þess vegna leggjum við meðal annars áherslu á öfluga starfsþróun



## Úttekt á einelti á vinnustað – mikilvægi faglegra vinnubrögða

Líf og sál, sálfræði og ráðgjafarstofa, býr að 20 ára reynslu af úttektum á kvörtunum tengdum sálfélagslegum þáttum – einelti, kynferðislegri áreitni, kynbundinni áreitni, og ofbeldi (EKKO).

Katrín Kristjánsdóttir og Þórkatla Aðalsteinsdóttir eru sálfræðingar og eigendur Lifs og sálar, sálfræði- og ráðgjafarstofu og sérfræðingar á þessu sviði.

„Við höfum í gegnum árin þróað okkar verklag og vinnubrögð, lært mikið af reynslunni og því verið sóst eftir okkar kröftum í þessi verkefni. Við höfum leitað við að fylgjast vel með nýjustu rannsóknum á þessu sviði. Það hefur vart farið fram hjá neinum að miklar breytingar hafa orðið á undanföllum árum í samfélaginu hvað þessi mál varðar og því mikilvægt að vera vel vakandi þegar kemur að ramma vinnustaðarins og hvernig bregðast skal við þegar sárammi

er ekki virtur,“ segja þær Katrín og Þórkatla.

Þær hafa lengi fylgst með Ståle Einarsen prófessor og hans félögum við Bergen-háskóla, en þau hafa lyft grettistaki hvað varðar rannsóknir á sálfélagslegum áhættuþáttum.

„Við höfum sótt námskeið hjá honum síðastliðin ár og nú höfum við boðið honum til Íslands til að miðla sinni þekkingu til okkar. Við höfum fundið mikinn samhljóm með Einarsen hvað varðar nálgun, vinnubrögð og forvarnir í tengslum við sálfélagslega þætti. Þar sem þetta eru flókin og viðkvæm mál þarf að vanda mjög vel til verka. Við leggjum til að mynda ríka áherslu á að slík mál séu alltaf unnin af allavega tveimur sérfræðingum.“

## Áhersla á fyrstu viðbrögð

Á námskeiðinu sem fyrirhugað er í maí á næsta ári, mun Ståle Einarsen fara yfir hvernig úttektum á eineltismálum skuli háttað



Katrín Kristjánsdóttir og Þórkatla Aðalsteinsdóttir, sálfræðingar hjá Lifi og sál.  
FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

til að tryggja réttláta og sanngjarna málsmeðferð. Þar skiptir máli þekking á hollustuháttum á vinnustað og þekking á þeim lagaramma sem gildir um þau mál.

„Á námskeiðinu verður lögð áhersla á fyrstu viðbrögð þegar lögð er fram kvörtun eða áhyggjur kvikna af samskiptum. Þá þarf að skoða vandlega í hvaða tilvikum

gagnlegt er að vísa vinnslu kvartana út fyrir vinnustað í hendur óháðra fagaðila,“ segir Þórkatla.

„Það er að sjálfsögðu gríðarlega mikilvægt fyrir vinnustaði og stofnanir að til staðar sé góð þekking á EKKO, bæði hjá starfsfólki og stjórnendum. Það er ekki síður mikilvægt að til séu skýrar viðbragðsáætlanir, komi upp sú staða að einhver á vinnustaðnum fari út fyrir rammann. Mannauðsfólk og stjórnendur þurfa að hafa þekkingu á því hvernig bregðast skuli við af öryggi og fagmennsku,“ segir Katrín og segir þessa þekkingu skipta sköpum.

Farið verður yfir þessi atriði og margt annað sem viðkemur einelti, ofbeldi og áreitni á vinnustað og úttekt á slíkum málum á áður nefndu námskeiði sem Líf og sál mun halda í maí 2023, ásamt Ståle Einarsen og hans teymi. ■



Einar Aron Einarsson, framkvæmdastjóri rafgreiningar, og Adriana Karólína Pétursdóttir, leiðtogi starfsmannþjónustu ÍSAL, segja framúrskarandi starfsfólk starfa hjá Rio Tinto. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Reksturinn byggist á framúrskarandi starfsfólki

Tæplega 400 manns starfa hjá ÍSAL í Straumsvík og framleiðir fyrirtækið árlega yfir 200.000 tonn af áli. Mannauðsdeild er mikilvæg í svona stóru fyrirtæki og segir Adriana Karólína Pétursdóttir, leiðtogi starfsmannþjónustu hjá ÍSAL, að reksturinn byggist á framúrskarandi starfsfólki.

Einar Aron Einarsson, framkvæmdastjóri rafgreiningar, segir að besta auðlind fyrirtækisins sé gott og hæft starfsfólk. Mannauðsstjóri fyrirtækisins situr í framkvæmdastjórn fyrirtækisins og bendir Einar Aron á að við framkvæmdastjóraborðið hafi verið teknar ákvarðanir sem tengjast rekstri og að þær tengist nánast alltaf líka starfsfólki, hag þeirra eða vinnuframlagi á einhvern hátt.

### Enn fleiri störf og innkoma

Álverið í Straumsvík framleiðir árlega yfir 200.000 tonn af áli og var söluandvirðið á síðasta ári 88 milljarðar króna.

„Ofan á það erum við með uppbræðslu en við kaupum líka ál,“ segir Einar Aron. „Steypuskálinn getur í rauninni framleitt meira en kerskálarnir framleida en þeir framleiða þessi 200.000 tonn af heitmálmi sem fer í framleiðslu í steypuskálanum. Svo kaupum við um 20.000 tonn í ár af málm frá þriðja aðila sem við umbræðum og steypum virðisaukandi vöru. Þannig að við tökum aukaskref í framleiðslunni í steypuskálanum og framleiðum lokavöru fyrir viðskiptavinum okkar. Þannig að þessi málmur sem kemur frá okkur er ekki bræddur upp annars staðar heldur fer beint í fullvinnslu hjá viðskiptavinum okkar.“

Adriana Karólína Pétursdóttir, leiðtogi starfsmannþjónustu hjá ÍSAL, bendir á að álverið sé stór aðili þegar kemur að útflutningi á Íslandi.

„Vara fyrirtækisins er framleidd á eins umhverfisvænan hátt og hægt er, sem skiptir verulegu máli fyrir eftirspurnina eftir okkar afurðum.“

Einar Aron bendir á að stór hluti af innkomunni verður eftir í landinu í formi launa og aðkeyptrar þjónustu sem var yfir sex milljarðar í fyrra.

„Til að framleiða ál þarf þrjú meginhræfni; rafskaut, súrál og rafmagn, og þetta eru þrjár stærstu kostnaðarliðirnir. Einn af þeim er keyptur beint frá íslensku þjóðinni og skilar sér í enn fleiri störfum og auðvitað innkomu og rekstrarhagnaði hjá Landsvirkjun.“

### Rekstrardeildirnar eru sex

„Það er rafgreiningin sem ég er framkvæmdastjóri yfir og inni í því eru kerskálarnir, þurrhreinistöðvarnar, kersmiðjan og skautvinnslan. Þetta er stór deild og hefur flesta starfsmenn. Svo erum við með aðra rekstrardeild sem er steypuskálinn sem í rauninni tekur við álinu frá okkur. Við framleiðum álið, þau taka við því og steypa úr því bolta sem sem við sendum svo út. Þá eru það stöðdeildir sem eru viðhaldssvið, fjármálasvið, HSEQ og svo auðvitað starfsmannasvið,“ upplýsir Einar Aron.

Um 380 manns vinna hjá álverinu, bæði faglærðir og ófaglærðir. Þar af eru sérfræðingar og stjórnendur tæplega 80 manns og eru þau yfirleitt háskólamenntuð.

„Sumarstarfsmenn eru síðan um 120 á ári og vinna þau frá miðjum maí fram til loka ágúst í afleysingum meðan okkar fasta fólk er í sumarfrí.“

### Mikilvægi mannaútsdeilda

Adriana og Einar Aron tala um mikilvægi mannaútsdeilda í fyrirtækjum.

„Reksturinn byggist á framúrskarandi starfsfólki og þarf fólk að finnast það tilheyra einhverju samfélagi og sem hluti af stórrí

Það er svo mikilvægt að finnast maður tilheyra góðum hópi þar sem fólk liður vel og það finnur að rödd þess heyrast þegar hún á að heyrast.“

Adriana Karólína Pétursdóttir

skipulagsheild. Það gerist ekki af sjálfu sér. Það er svo mikilvægt að finnast maður tilheyra góðum hópi þar sem fólk liður vel og það finnur að rödd þess heyrast þegar hún á að heyrast,“ segir Adriana.

Einar Aron segir að besta auðlind fyrirtækisins sé gott og hæft starfsfólk.

„Það þarf að standa vel að ráðningum og gera það á skipulegan, góðan og frambærilegan hátt. Það er ekki nóg að ráða; það þarf líka að halda í starfsfólkið og leyfa því að þróast í starfi og að það hafi góða möguleika á starfsþróun innan fyrirtækisins.“

Nýlega innleiddi fyrirtækið viðbrögð og stuðning við starfsfólk sem er þolendur heimilisofbeldis.

„Þá má geta þess að starfsfólk ÍSAL fær greiddar 18 vikur í fæðingarorlofi þannig að fólk missir engar tekjur, ásamt því að það leiðir til jafnréttis í samræmingu fjölskylduábyrgðar og einkalífs. Þannig eru feður hvattir til að nýta sér þetta til fulls; ekki bara tvær og tvær vikur,“ segir Adriana.

Ekki er nóg með að hugsað sé vel um núverandi starfsfólk ÍSAL heldur er vel hugsað um fyrri-verandi starfsfólk sem hefur hætt sökum aldurs.

„Þeim er boðið árlega í haust- eða vorferð að ögleymdum jólamat

þar sem við fáum öll tækifæri til að hittast og ræða saman. Þannig halda þau tengslum við sinn gamla vinnustað og eru áfram hluti af þessu samfélagi sem við erum. Fyrirverandi starfsmenn eru mikilvægir talsmenn fyrirtækisins,“ segir Adriana.

„Rekstur álversins er mjög tæknilegur og við leggjum mikla áherslu á að gæði vinnunnar sé á háu stigi. Það hefur marga kosti; bæði er hagkvæmara að framleiða álið ef vinnubrögðin eru góð en svo skiptir líka máli að gera þetta rétt af því að það hefur mikil áhrif á umhverfismálin að framleiða álið á réttan hátt. Þá hefur í rauninni reynsla og gæði vinnunnar hjá starfsfólki mikilvægt og að það hafi metnað fyrir því sem það er að gera og fullan skilning á heildarferlinu sem líku,“ segir Einar.

### Mannauðsstjóri situr líka í framkvæmdastjórn

Margar ákvarðanir eru teknar í stóru fyrirtæki hvort sem það er um smávægilegar eða stórvægilegar breytingar og hafa þær alltaf með beinum eða óbeinum hætti áhrif á starfsfólkið.

„Við framkvæmdastjóraborðið sitja fagaðilar á sínu sviði og þar af leiðandi á mannaútsstjóri auðvitað að sitja við borðið, sem er líka fagaðili á sínu sviði og getur komið með sína sýn á hluti sem þarf að bæta eða breyta svo eitthvað sé nefnt svo að þessi breyting verði árangursrík og skilvirk. Við teljum það vera mikilvægt,“ segir Adriana og heldur áfram:

„Einar Aron kemur til dæmis með sín sjónarmið sem snúa að tæknimálum og mannaútsstjóri kemur með sjónarmið sem snúa að lögum, reglugerðum og þjálfun og það þarf að heyrast í breytingastjórnun.“

Einar Aron tekur undir þetta og segir að við framkvæmdastjóraborðið hafi verið teknar ákvarðanir sem tengjast rekstri og að þær tengist nánast alltaf líka starfs-

fólki, hag þeirra eða vinnuframlagi á einhvern hátt.

„Það er allavega mat okkar að mannaútsstjóri eigi að sitja í framkvæmdastjórn.“

Adriana talar um áherslu á lág starfsmannaveltu og mikilvægi þess að starfsfólki finnst það tilheyra vinnustaðnum og sé stolt af honum. Þá skiptir máli hvað stjórnendur gera til að viðkomandi telji sig vera hluta af heildinni.

„Við búum að því að halda vel í sérhæft fólk þar sem starfsemi okkar er þess eðlis að öðlast mikla færni og reynslu. Við verðum því líka að halda vel á spöðunum við að þróa fólk áfram í starfi, sér í lagi þegar við horfum til arftakaáætlanar og hafa skýra áætlun og þjálfun svo yfirfærsla þekkingar takist með farsælum hætti,“ segir hún.

Stóriðjuskólinn hefur lengi verið starfræktur innan fyrirtækisins og er það leiðtogi fræðslumála sem sinnir honum líkt og öðrum fræðslumálum.

„Ófaglært starfsfólk fær þar tækifæri til að sitja skólann í þrjár annir og læra um stóriðju á Íslandi, um þessa verksmiðju og þessa verkferla sem við erum með,“ segir Einar Aron. „Að auki er ófaglært starfsfólk að taka grunnfög úr framhaldsskóla eins og ensku og stærðfræði og getur fengið einingar metnar inn í framhaldsskóla í kjölfarið. Þessi menntun Stóriðjuskólans leiðir af sér launahækkun. Bæði starfsfólk og fyrirtækið hefur mikinn hag af þessu.“

Stuðningur frá mannaútsdeildum til að virkja fólk og stjórnendur og leggja línurnar í starfsemi hvað varðar menningu og hvernig við vinnum ýtir undir það að góð menning verður sjálfsprottin í starfsemi. Góð menning leiðir af sér aukna ánægju og helgun í starfi. Okkur er umhugað um velferð starfsfólks og áhersla er lögð á jafnrétti.“ ■

Sjá meira á riotinto.is

# Áttin og fyrirtækin

Áttin er sameiginleg vefgátt átta starfsmenntasjóða sem gerir fyrirtækjum auðveldara að sækja um styrk vegna starfsmenntunar starfsfólks til eins, tveggja eða fleiri sjóða í einu.

„Árlega greiða starfsmenntasjóðir hundruð milljóna til einstaklinga og fyrirtækja vegna starfsmenntunar. Um er að ræða endurgreiðslustyrki og getur fjárhæð styrks numið allt að 90% af reikningi. Enga betri ávöxtun er að finna á nokkru fé ef tekið er mið af meðalgreiðslu starfsmennta-  
idgjalds á ársgrundvelli og mögulegum styrkfjárhæðum,“ segir Lisbet Einarsdóttir, framkvæmdastjóri Starfsafsls fræðslusjóðs.

Átta starfsmenntasjóðir hafa tekið höndum saman og reka sameiginlega vefgátt, Áttina. „Þar geta fyrirtæki lagt inn umsókn á einum stað til allra þessara sjóða. Hlutverk, markmið og uppbygging er breytileg á milli sjóða en rauði þráðurinn er að efla starfsmenntun, að byggja undir starfsfólk og fyrirtæki með réttri hæfni og þekkingu,“ segir Lisbet.

## Sjóðir fyrirtækja á almennum vinnumarkaði

Tekjur sjóðanna eru að sögn Lisbetar samningsbundin gjöld atvinnurekenda, starfsmennta-  
idgjald, eins og um semst á hverjum tíma. „Það greiða því allir þetta gjald svo því sé haldið til haga, það er ekki valkvætt. Fyrirtæki á almennum vinnumarkaði getur sótt um í sjóðina svo lengi

sem starfsfólk fyrirtækisins er í þeim félögum sem standa að baki sjóðunum. Í því felst þá að stofnanir á vegum hins opinbera geta ekki sótt í sjóðina né einkareknir leikskólar, svo dæmi séu tekin.

Réttur fyrirtækis til að sækja um styrk myndast sjálfkrafa um leið og launatengd gjöld starfsmanns eru greidd. Í því felst að ekki þarf að sækja um aðild eða neitt slíkt heldur gerist þetta allt sjálfkrafa. Það er hins vegar skilyrði að fyrirtækið standi í skilum með iðgjaldgreiðslur og þá er horft til síðustu 12 mánaða.“

## Svara kallinu um einföldun

Stéttarfélögin eru fjölmörg um allt land og sjóðirnir þar af leiðandi margir. Að sögn Lisbetar má ætla að sjóðirnir nái til um 110-120 þúsund starfsmanna á almenna vinnumarkaðinum eða um 75-80% starfsmanna á þeim vinnumarkaði. Þá eru vinnustaðir alla jafna fjölbreyttir og mörg stéttarfélög geta tengst hverjum og einum.

„Það var þannig hér áður fyrr, að ef fyrirtæki greiddi fyrir námskeið fyrir hóp af starfsfólki og ætlaði að sækja um styrk, þá þurfti að senda umsókn á marga staði ef starfs-  
hópurinn var stéttarfélagslega mjög fjölbreyttur. Þær raddir urðu því sífellt háværari þar sem kallað var eftir því að þetta kerfi væri einfaldað og rætt um mikilvægi þess að það væru bara „einar dyr“ að öllum þessum sjóðum.

Árið 2015 varð það að veruleika og Áttin var sett á laggirnar og það gjörbreytti landslaginu. Nú er



Lisbet Einarsdóttir, framkvæmdastjóri Starfsafsls fræðslusjóðs, segir það mikilvægt að byggja undir starfsfólk og fyrirtæki með réttri hæfni og þekkingu.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ERNIR

## Sjóðir sem standa að baki Áttinni:

- Starfsmenntasjóður verslunarinnar (SV)
- Starfsmenntasjóður verslunar- og skrifstofufólks (SVS)
- Starfsafli
- Landsmennt
- IDAN fræðslusetur
- Menntunarsjóður Sambands stjórnendafélaga
- Rafmennt
- Sjómennt

hægt að nálgast átta sjóði á einum stað. Fyrsta skrefið er þó alltaf að finna út í hvaða stéttarfélag er greitt starfsmennta-  
idgjald vegna þess starfsfólks sem um ræðir.“ Á vef Áttarinnar, attin.is, má finna gott yfirlitsblað yfir starfsmennta-  
sjóði og tengd stéttarfélög.

„Það er aðeins breytilegt á milli sjóða hvernig fræðsla er styrk-  
hæf en almennt er það fræðsla sem myndi teljast starfstengd eða starfsmenntun og ég ráðlegg öllum að kynna sér það hjá þeim sjóðum sem við á hverju sinni,“ segir Lisbet.

## Fræðslustjóri að láni

Það er ekki hægt að tala um starfsmenntasjóðina án þess að tala um Fræðslustjóri að láni, sem er samstarfsverkefni sjóðanna. „Verkefnið byggist á að lána út mannauðsráðgjafa, sérhæfðan í vinnustaðfræðslu og óformlegri menntun, til fyrirtækja í tiltekinni tíma. Ráðgjafinn fer yfir fræðslu- og þjálfunarmál fyrirtækisins og gerir greiningu á þörfum þess í samvinnu við stjórnendur og starfsfólk. Út frá greiningunni er unnin fræðslu- og símenntunar-  
áætlun sem leggur grunn að

markvissri fræðslu starfsmanna. Enginn útlagður kostnaður er vegna fræðslustjórans umfram þann kostnað sem fellur til vegna þátttöku starfsfólks í verkefninu.

Að því sögðu er mikilvægt að fræðslusjóðir í atvinnulífinu starfi saman og það hafa þeir sannarlega gert í fjölmörgum verkefnum. Það fer þá eftir félagsaðild starfsmanna hvaða sjóðir koma að hverju sinni. Slíkt samstarf er mikilvægt og undirstaða þess að verkefni geti skilað sínu.“

## Að síðustu

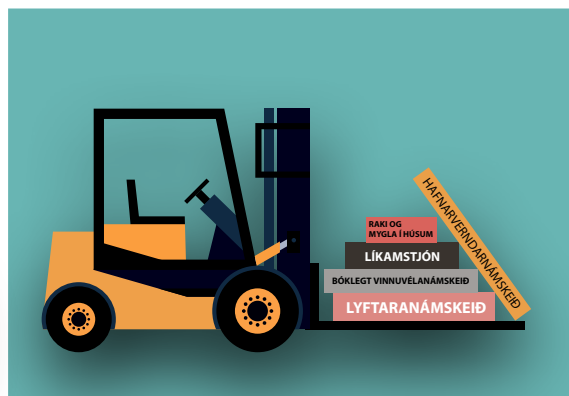
„Ánægjulegast er þegar fyrirtæki átta sig á umhverfinu og hve einfalt þetta er, þá halda þessi sömu fyrirtæki áfram, leggja jafnvel enn meira í fræðslu sinna starfsmanna, vitandi að starfsmennta-  
sjóðirnir eru þeirra bakhjarl. Þá er tilganginum náð,“ segir Lisbet að lokum. ■



# ÁTTIN

Er fyrirtækið þitt búið að sækja um styrk á Áttinni vegna fræðslu?

Nánari upplýsingar er að finna á [attin.is](http://attin.is)





Dagmar Viðarsdóttir er forstöðumaður mannauðsmála hjá Póstinum.  
MYNDIR/ADSENDAR

## Við byggjum á traustum grunni

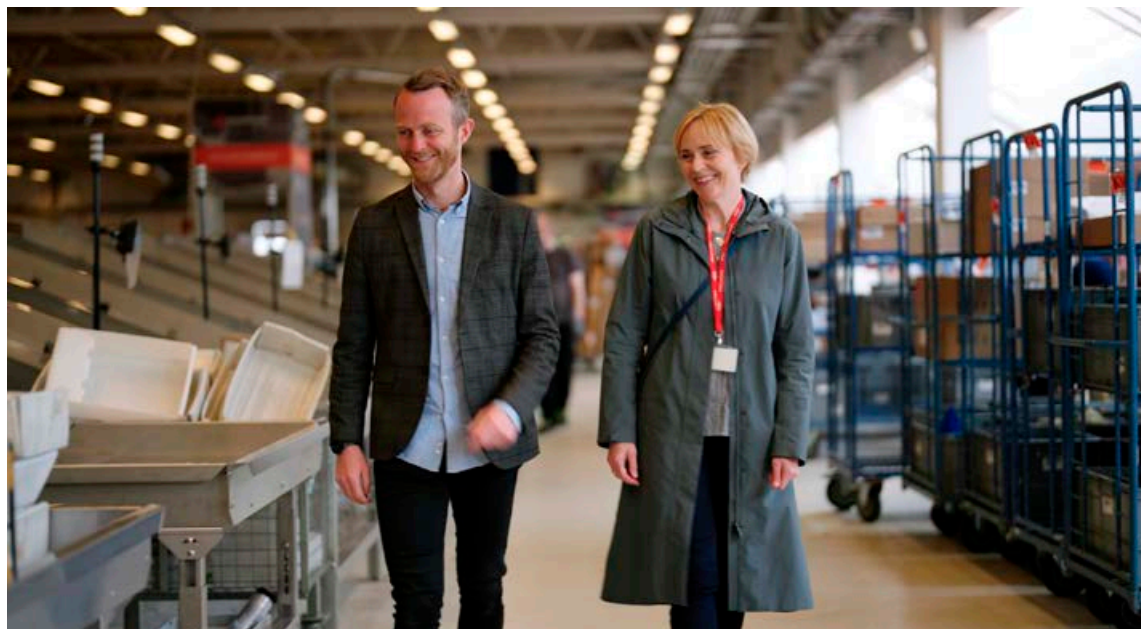
Hlutverk Póstsins er að tengja saman fólk, fyrirtæki og samfélög. Rómantískar bréfasendingar heyra orðið til undantekninga en við hafa tekið ný og spennandi verkefni, unnin af 650 starfsmönnum í góðum liðsanda.

Í raun má segja að Pósturinn snerti hvert einasta heimili í landinu með einum eða öðrum hætti. Miklar breytingar hafa orðið í rekstri félagsins þar sem samdráttur bréfa í umferð, um 74 prósent frá árinu 2010, hefur kallað á nýja nálgun. Í dag starfa um 650 starfsmenn hjá Póstinum í 533 stöðugildum, en svo eykst fjöldinn á hverju ári fyrir jólavertíðina sem er handan hornsins.

„Þó að gluggaumslogin hafi eflaust ekki heillað marga í gegnum tíðina, þá voru það ástarbréfin hér áður fyrr sem létu mann bíða við póstkassann með tilhlökkun. Nú eru breyttir tímar og ástarbréfin að mestu orðin rafræn. Fækkun bréfa hefur þannig kallað á miklar breytingar hjá Póstinum úr því að vera bréfafyrirtæki yfir í að vera pakkafyrirtæki,“ segir Dagmar Viðarsdóttir, forstöðumaður mannauðsmála hjá Póstinum.

„Við þekkjum þetta allt saman; viðskiptavinir hafa fært viðskipti sín yfir á netið í stað þess að fara í búðina. Tæknin gerir viðskiptavinum okkar kleift að nálgast vöruna á þann hátt sem kosid er, það er í pósthús, á pósthús, með heimkeyrslu eða í pakkaþort hjá samstarfsaðilum Póstsins. Þjónustukannanir sýna að viðskiptavinir vilja hafa val um sendingarleiðir en einnig að mesta ánægjan er meðal þeirra sem nýta sér pósthús og aðrar sjálfsafgreiðslulausnir Póstsins. Af þessu leiðir að pósthús hefur verið að fækka og pósthús hefur fjölgað til muna um land allt, enda hægt að nýta pósthúsin bæði við að sækja og senda pakka,“ upplýsir Dagmar.

**Breyting í umhverfinu kallar á breytingu hjá starfsfólki**  
Samsetning starfsfólks Póstsins



Fleiri störf en áður tengjast tækni á einn eða annan hátt hjá Póstinum. Í fyrra hlaut fyrirtækið viðurkenningu Jafnvægisvogarinnar, enda verið í fararbroddi þegar kemur að sjálfbærni í stjórnun og kynjaskiptingun er mjög jöfn.



Bréfberum sem ganga í hús fer fækkandi hjá Póstinum en í stað þeirra má sjá hjólapósta á rafhjólum.

hefur einnig breyst frá því sem áður var.

„Fleiri störf en áður tengjast tækninni á einn eða annan hátt. Bréfberum sem ganga í hús fer einnig fækkandi en í stað þeirra má sjá hjólapósta sendast með minni pakka og bílstjóra koma þökkum til skila í Pósthús. Snerting við viðskiptavini er því með öðrum hætti en áður sem kallar á annars konar hæfni, færni og við-

horf starfsfólksins. Pósthúsin kalla á tæknifólk til starfa, viðskiptin á netinu kalla á öflugt fólk í hugbúnaðargerð og svo framvegis,“ greinir Dagmar frá og heldur áfram:

„Við hjá Póstinum vinnum eftir þeirri hugmyndafræði að við ein getum borið ábyrgð á okkur sjálfum og störfum okkar. Því er leiðarljós okkar lausnamiðuð þjónustuhugsun alla leið, bæði við ytri og innri viðskiptavini

Póstsins. Til að efla starfsfólk til dáða erum við með öflugra fræðslu, bæði í gegnum fræðsluvefinn okkar en erum einnig að hefjast aftur handa eftir faraldurinn við staðbundna stjórnenda- og þjónustubjálfun.

Við trúum því að með því að valdefla leiðtoga okkar verði þau ánægðari í starfi og hvatinn til að skapa jákvætt viðmót aukist til muna. Nú erum við að fara af

stað með námsefni sem heitir „Leiðtogið í mér“. Um er að ræða spennandi efni sem er byggt upp á því að hver og einn tekur ábyrgð á sjálfum sér, setur sér markmið og vinnur að því að ná samlegð með því að virkja allt starfsfólk til sigurs með viðskiptavininn í öndvegi.“

### Töluleg gögn til árangurs

Hjá Póstinum er jafnframt mikið lagt upp úr því að nýta töluleg gögn til að bæta árangur í starfsemi og setja ný markmið.

„Þannig náðum við til að mynda rekstrarlegum ábata með því að breyta samsetningu starfsfólks og fjölga í hópi tímavinnustarfsfólks í ákveðin störf til að mæta sveiflum í rekstrinum,“ útskýrir Dagmar.

„Töluleg gögn hafa einnig verið nýtt til að ná fram markmiðum í vinnuverndar- og öryggismálum. Öryggisstefnan okkar, og aðgerðaáætlun sem henni fylgir, tryggir enn betur að starfsfólk okkar komi heilt heim í lok vinnudags. Einn liður í aðgerðaáætluninni snýr að líkamsbeitingu starfsfólks okkar. Við útbjuggum frábær myndbönd í samvinnu við sjúkrahjálpara og með styrk Póstmannafélagsins. Markmiðið er að draga úr alagsmeiðslum og stoðkerfisvandamálum.“

### Sjálfbærnimál okkur hugleikin

„Á liðnu ári hlutum við viðurkenningu Jafnvægisvogarinnar enda hefur fyrirtækið verið í fararbroddi þegar kemur að sjálfbærni í stjórnun. Kynjaskiptingun okkar er mjög jöfn, bæði í hópi stjórnenda og í fyrirtækinu almennt, eða 45% karlar á móti 55% kvenna í hópi stjórnenda. Einnig er gaman að nefna að Pósturinn statar af því að vera með þeim fyrstu á landinu sem hlutu jafnlaunavottun árið 2018,“ upplýsir Dagmar.

„Þetta eru spennandi tímar hjá Póstinum sem er í miklum breytingafasa og um leið er mikil mótun að eiga sér stað í mannauðsmálunum sem er sannarlega gaman að fá að vera partur af.“ ■

Meira um Póstin á [posturinn.is](http://posturinn.is)

# Opni háskólinn sérsníður fræðslu fyrir vinnustaði

Opni háskólinn í HR starfar náið með akademískum deildum Háskólans í Reykjavík í því verkefni að þróa og sérsníða blandað nám, fræðslu og þjálfun fyrir fyrirtæki og stofnanir.

„Námskeiðum Opna háskólans er með öðrum orðum ætlað að auka hæfni fólks með blönduðum námsaðferðum, gagnvirkri miðlun og hnitmiðaðri nálgun á bæði framandi og kunnugleg viðfangsefni úr starfsumhverfinu,“ segir Kristinn Hjálmarsson, þróunarstjóri hjá Opna háskólanum í HR.

## Blandaðar námsaðferðir

„Við teljum að sérsníðnu námskeiðin okkar skeri sig úr meirihluta annars námsframbóðs á netinu, þar sem þau byggja á blönduðum námsaðferðum. Þau eru sem sagt ekki bara gagnvirk og stafræn heldur líka jafnframt keyrð í staðarkennslu, verkefnavinnu og vinnustofum í húsnæði Opna háskólans í HR. Þannig getur fólk farið yfir námsefnið á sínum hraða og hlustað, horft og æft sig á stafrænu formi og mætt svo á vinnustofur til að vinna frekar með efnið. Þannig nýtist tíminn á vinnustofunni betur,“ segir Kristinn.

Hann kveður rannsóknir sýna að flest starfsfólk vinnustaða vilji

helst læra störf og styrkja færni sína með blönduðum námsaðferðum.

„Fæstir kjósa að læra eingöngu í staðnámi eða eingöngu í fjarnámi, með eða án leiðbeinanda. Það eru skýrir kostir við blöndun aðferða og Opni háskólinn í HR hefur þróað kröftuga og sveigjanlega þjónustu til að efla færni í námi og vinnu,“ segir Kristinn.

## Náið samstarfi við atvinnulíf

Kristinn kveður nám við Opna háskólann í HR svara ítrustu kröfum íslenskra fyrirtækja um nýjstu þekkingu starfsfólks hverju sinni og að námskeiðin séu þróuð í nánu samstarfi við atvinnulíf.

„Opni háskólinn í HR er til dæmis í virku samstarfi við öll helstu fagfélög í öliikum atvinnugreinum í þessu skyni. Með samstarfinu er stöðugt unnið að þarfa greiningu til að þróa einstakar námsleiðir. Samstarfið nærir einnig nauðsynlegt traust milli skólans og atvinnulífsins, sem er auðvitað í takti við aðrar áherslur Háskólans í Reykjavík,“ segir Kristinn og heldur áfram:

„Starfsfólk og stjórnendur treysta okkur til að auka færni fólks til að þróa og breyta störfum sínum, ferlum og aðferðum, þannig að framleiðni og skilvirkni á vinnustöðum geti aukist og þannig

almenn velferð í samfélaginu. Við höfum undanfarin misseri unnið að þróunarverkefnum í námsframbóði með aðilum á borð við LS Retail og Sambandi íslenskra sveitarfélaga og þau verkefni hafa reynt ótrúlega farsæl og skemmtileg fyrir alla hlutadeigandi.“

## Auknar kröfur frá starfsgreinum

Kristinn bendir á að umrædd framþróun og ósk um blandaðar námsaðferðir teygja nú anga sína inn í flestar starfsgreinar og að stjórnendur vinnustaða hafi haft frumkvæði að því Opni háskólinn í HR þróa námsframbóðið samhliða.

„Við verðum í síauknum mæli vör við auknar kröfur um að samveru í kennslustofum sé ekki eingöngu varið í þekkingaryfirfærslu með fyrirlesturum, heldur til úrlausnar verkefna í samvinnu og lærdómi, sem vex síðan þegar fólk tekst sameiginlega á við námið. Viðfangsefni og úrlausn þeirra eru í stöðugri framþróun í atvinnulífnum og störfin þurfa auðvitað að breytast í takti við þá þróun. Námsframbóðið og okkar blandaða nálgun í sérsníðinni kennslu, fræðslu og þjálfun, hverfist að öllu leyti um þessar staðreyndir og okkar nýja stafræna veruleika á 21. öld,“ segir hann.

## Elska að tækla stór verkefni

Mismunandi tilgangur er með



Kristinn Hjálmarsson, þróunarstjóri hjá Opna háskólanum í HR. MYND/ADSEND

þjálfun, námi og fræðslu á vinnustöðum og Kristinn stillir sérsníðnum lausnum Opna háskólans í fljótu bragði í fjóra flokka.

„Starfstengd þjálfun snýst þannig um að læra og ná tökum á störfum sem við erum ráðin til að sinna og gera það af öryggi og kunnáttu. Þetta snýst um nokkuð almenna grunnþekkingu. Sérhæfing fæst hins vegar með aukinni dýpt í fræðslunni og þar erum við að stefna að því að verða svo góð í því sem við gerum í vinnunni að við getum kennt öðrum og jafnvel gert greiningar sem stjórnendur

byggja ákvarðanir sínar á. Þegar við kennum stjórnun og rekstur í sérsníðnu námi af þessu tagi erum við að tryggja að fólk kunnir að beita og samhæfa þá sérhæfingu sem vinnustaðir þurfa að geta leyst af réttum gæðum, á réttum tíma, með viðeigandi kostnaði. Svo er það stefnumótandi leiðtogaþjálfun þar sem markmiðið er að geta sett fram skýra framtíðarsýn og kunna að leiða starfsemi með árangursríkum hætti að tilgangi vinnustaðarinnar. Þetta eru stór verkefni, en við hjá Opna háskólanum elskum að tækla þau.“ ■

# Ráðgjöf og þjónusta vegna skertrar starfsgetu

Vinnuálastofnun býður upp á þjónustu fyrir fyrirtæki og stofnanir sem vilja ráða öryrkja og atvinnuleitendur með skerta starfsgetu. Þjónustan er margþætt og fer eftir þörfum atvinnurekenda sem og atvinnuleitenda, sem óska eftir störfum á almennum vinnumarkaði.

„Við þjónustum breiðan hóp atvinnuleitenda með mismikla vinnufærni, reynslu og menntun,“ segja ráðgjafarnir Anna Monika Arnórsdóttir, Björn Finnbogason og Valdimar Halldórsson.

## Hvaða atvinnurekendur geta nýtt sér þjónustuna?

„Fyrirtæki og stofnanir á almennum vinnumarkaði sem vilja leggja sitt af mörkum með samfélagslegri ábyrgð og stuðla að fjölbreytileika í starfsmannahópnum,“ segir Anna Monika og bætir við að þjónustan hafi notið mikillar velgengni um árabil og að myndast hafi árangursrík samskipti við ótal fyrirtæki, ríkisstofnanir og sveitarfélög. Enda sé ávinningurinn mikill og að allir aðilar hagnist – fjárhagslega, faglega og félagslega.

## Hvers konar ráðgjöf og stuðningur er í boði?

„Ráðgjafar aðstoða atvinnurekendur við að finna einstakling í tiltekid starf út frá óskum beggja aðila,“ segir Björn. „Við veitum atvinnurekanda og starfsmanni ráðgjöf og stuðning eftir aðstæðum og þörfum og getum einnig aðstoðað við að kortleggja störf og verkefni sem koma til greina,“ bætir hann við. „Við leggjum einnig mikið upp úr því að veita einstaklingsmiðaða þjónustu og að hafa ferlið einfalt og þægilegt í sniðum,“ segir Valdimar.

Þau taka fram að vinnusamningur öryrkja sé í boði ef atvinnuleitandinn uppfylli ákveðin



Björn Finnbogason, Anna Monika Arnórsdóttir og Valdimar Halldórsson eru ráðgjafar hjá Vinnuálastofnun.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

skilyrði. „Vinnusamningurinn er endurgreiðslusamningur við atvinnurekendur sem ráða fólk með skerta starfsgetu. Samningurinn felur í sér 75% endurgreiðslu launa og launatengdra gjalda í allt að tvö ár. Endurgreiðslan lækkar síðan um 10% á ári eftir það uns 25% endurgreiðslu er náð,“ segir Anna Monika.

## Ávinningur atvinnurekenda

Hvaða atvinnuleitendur eiga rétt á ráðgjöf og stuðningi?

„Það eru öryrkjar og einstaklingar sem búa við skerta starfsgetu

og/eða skilgreinda fötlun og þurfa aðstoð við að fá vinnu á almennum vinnumarkaði. Flestir atvinnuleitendur óska eftir hlutastörfum eða tímabundinni ráðningu,“ segir Valdimar.

„Þeir sem eiga rétt á að nýta vinnusamning öryrkja eru meðal annars atvinnuleitendur sem hafa fengið starf á almennum vinnumarkaði, hafa gilt örorkumat eða eru á endurhæfingarlífeyri,“ bætir Björn við.

## Hver er ávinningur atvinnurekenda?

Að sögn Önnu Moniku er ávinningur atvinnurekenda mikill.

„Atvinnurekendur fá áhugasama starfsmenn sem vilja vera virkir á vinnumarkaði. Þeir sýna jafnframt samfélagslega ábyrgð, sem hefur jákvæð áhrif á ímynd fyrirtækisins eða stofnunarinnar með því að mæta mismunandi þörfum atvinnuleitenda og stuðla þannig að réttlátara og betra samfélagi.“

## Hvað er skemmtilegast við starfið?

Þau eru sammála um að starfið sé bæði fjölbreytt og lifandi – „við erum í rauninni millistykkið á milli atvinnuleitenda og atvinnu-

**Fyrirtæki og stofnanir á almennum vinnumarkaði sem vilja leggja sitt af mörkum með samfélagslegri ábyrgð og stuðla að fjölbreytileika í starfsmannahópnum.**

Anna Monika Arnórsdóttir

rekenda og erum því í miklum samskiptum við mjög fjölbreyttan hóp af fólki í okkar starfi,“ segir Björn. „Það er ótrúlega gaman og gefandi að aðstoða atvinnuleitandann við að kortleggja hvar áhuginn, færnin og styrkleikarnir liggja og að fylgja viðkomandi í starf þegar vel gengur er auðvitað það skemmtilegasta,“ segir Valdimar.

## Hver eru næstu skreffyrir fyrirtæki og stofnanir sem vilja ráða atvinnuleitanda með skerta starfsgetu?

„Vinnuálastofnun vill skapa fjölbreytt starfstækifæri fyrir atvinnuleitendur með skerta starfsgetu og leitar sífellt eftir samstarfi við ný fyrirtæki og stofnanir sem eru hvött til þess að senda fyrirspurn á ams@vmt.is, þá hafa ráðgjafar samband og veita nánari upplýsingar.“ Anna Monika hvetur þá sem hafa áhuga á starfsemi einnig til að afla sér nánari upplýsinga inni á vinnuálastofnun.is. ■





# Jólagjöfin er 66°Norður



66°Norður bakpoki

15L bakpoki framleiddur úr afgangsefni úr verksmiðju okkar. Fjölbreytt lítaúrval í boði.



Vík hanskar

Hanskarnir eru sérstaklega hannaðir fyrir notkun snjallsíma og óparfi að taka þá af þegar síminn hringir úti í kuldanum. Hljótt og vindhelt efni.



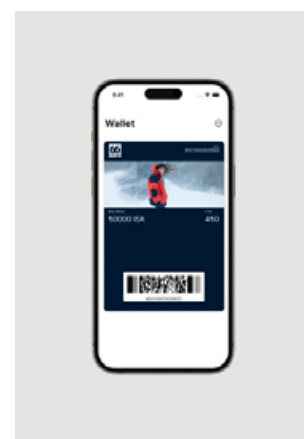
Básar ullarsett

Léttar ullarflikur úr 100% merino ull sem henta vel sem innsta lag.



Surtsey húfa

Hljó og góð húfa úr GORE-TEX INFINIUM efni í klassísku sniði. Vindþétt filma í þeim hluta húfunnar sem fer yfir eyrun svo það blæs ekki í gegnum húfunna.



Stafrænt gjafakort

Nú gefst starfsmönnum kostur á að fá gjafakortið beint í símann. Starfsmaður hleður kortinu niður í Apple Wallet eða Android og engin þörf fyrir plastkort sem gleymist oft í skúffunni heima. Stafrænt gjafakort 66°Norður gildir í verslunum okkar á Íslandi og á vefverslun.

Hafðu samband við fyrirtækjasvið 66°Norður með tölvupósti á netfangið [soludeild@66north.is](mailto:soludeild@66north.is) eða í síma 535-6660 og fáðu tilboð fyrir þitt fyrirtæki.

Verslaðu á [66north.is](https://www.66north.is)  
Fylgdu okkur á Instagram [@66north](https://www.instagram.com/66north)



Davíð Tómas Tómasson viðskiptastjóri, til vinstri, og Björn Brynjúlfur Björnsson, framkvæmdastjóri Moodup.

MYND/ADSEND

## Púlsmælingar sem auka starfsánægju

Moodup gerir vinnustöðum kleift að auka starfsánægju með einföldum púlsmælingum. Starfsánægja er örjúfanlegur hluti af góðum rekstri og því skipta reglulegar mælingar miklu máli.

Moodup er ungt og ört vaxandi tæknifyrirtæki en lausnir þess gera vinnustöðum kleift að auka starfsánægju með einföldum púlsmælingum. Í dag nota um 60 vinnustaðir Moodup með það að markmiði að auka starfsánægju starfsfólks. Um 17.000 starfsmenn fá sendar reglulegar kannanir í gegnum SMS eða tölvupóst sem það svarar í símanum undir nafnleynd. Stjórnendur fá síðan aðgang að mælaborði Moodup þar sem þeir sjá niðurstöður í rauntíma og geta brugðist við endurgjöf frá starfsfólki.

Hugmyndin að Moodup kviknaði í stefnumótunarverkefni fyrir íslenskt fyrirtæki, segir Björn Brynjúlfur Björnsson, stofnandi og framkvæmdastjóri. „Niðurstaðan þar var að setja starfsánægju í forgang, því hún hefur mikil áhrif á rekstrarafkomu. Við leitum að góðum lausnum til að hjálpa okkur en fundum enga sem hentaði.“

Hann segir erlendar lausnir ríma illa við íslenska vinnustaðamenningu og innlendar lausnir einblíndu á langar vinnustaðagreiningar, í stað styttri púlsmælinga, sem eru betra tól til að mæla áhrif breytinga og bæta þannig starfsumhverfið jafnt og þétt. „Úr varð að stofna Moodup og hanna góða púlsmælingalausn frá grunni. Þetta fyrirtæki varð síðan fyrsti viðskiptavinurinn. Síðan þá hefur viðskiptavinum fjölgað hratt

„Ánægt starfsfólk afkastar meiru, er hugmyndaríkara í vinnunni, forfallast sjaldnar, segir síður upp störfum og mælir frekar með vinnustaðnum, sem skilar hæfari umsækjendum í framtíðinni.“

Björn Brynjúlfur Björnsson

og í dag nota 60 íslenskir vinnustaðir Moodup til að mæla og auka starfsánægju. Það eru því greinilega margir vinnustaðir í sömu sporum.“

**Notað hjá ólíkum vinnustöðum** Mjög ólíkar gerðir vinnustaða nota púlsmælingar Moodup í dag, að sögn Davíðs Tómasar Tómassonar, viðskiptastjóra Moodup. „Þetta spannar allt frá stórum fyrirtækjasamstæðum til fámennra stofnana og skóla. Fyrirtækin koma úr öllum geirum atvinnulífsins, til dæmis úr sérfræðipjónustu þar sem flestir starfsmenn eru háskólamenntaðir, en einnig úr framlínustarfsemi þar sem meirihluti starfsfólks er ófaglærður og starfsmannavelta er há.“

Hann segir púlsmælingar gefa starfsfólki öruggt umhverfi til að tjá sig opinskátt og finna um leið að á það sé hlustað. „Stjórnendur sjá jafnframt hvar styrkleikar og veikleikar liggja og geta gert



Moodup hélt nýverið fræðslufund um leiðir til að auka starfsánægju á Íslandi.

## Við skiptum starfsánægju í tíu mismunandi drifkrafta og hver og einn þeirra samanstendur af rannsókuðum spurningum sem virka vel í mannauðsmælingum á Íslandi.

Davíð Tómas Tómasson

árangursríkar breytingar og mælt áhrif þeirra jafnóðum.“

### Starfsánægja vegur þungt í rekstri

Starfsánægja er órjúfanlegur hluti af góðum rekstri, segir Björn, og því mikilvægt að vinnustaðir mæli starfsánægju. „Ánægt starfsfólk afkastar meiru, er hugmyndaríkara í vinnunni, forfallast sjaldnar, segir síður upp störfum og mælir frekar með vinnustaðnum, sem skilar hæfari umsækjendum í framtíðinni.“

Aukin starfsánægja skilar árangri bæði á tekju- og kostnaðarhliðinni, bætir hann við. „Gallup framkvæmir til dæmis stóra alþjóðlega rannsókn á áhrifum starfsánægju. Niðurstaðan er að tekjur á hvern starfsmann aukast um 23%, fjarvistum fækkar um 45%, og starfsmannavelta minnkar um 31% þegar efsti og neðsti fjórðungur vinnustaða eru bornir saman.“

Besta leiðin til að bæta hlutina er síðan að mæla þá. „Um leið og stjórnendur fá góða innsýn í áhrifaþætti starfsánægju og sjá áhrif breytinga verður eftirleikurinn auðveldur. Ábendingar frá starfsfólki og þær spurningar sem við höfum þróað varpa ljósi á atriði sem auðvelt er að bæta úr þegar stjórnendur verða meðvit- aðir um þau.“

### Þrjú þættir aðgreina fyrirtækið

Davíð segir þrjú þætti aðgreina Moodup frá öðrum sambærilegum fyrirtækjum.

„Við aðgreinum okkur á upplifun, aðferðafræði og gagnvirkni. Moodup er hannað frá grunni til að bæði starfsfólk og stjórnendur geti notað lausnina á einfaldan og skemmtilegan hátt. Kannanir og skýrslur eru myndrænar, allt er einfalt í notkun í snjallsímum og við notum sjálfvirkni til að spara stjórnendum sporin, til dæmis með tengingum við öll helstu mannaúts- og launakerfi.“

Hann segir aðferðafræði Moodup tryggja að niðurstöðurnar gagnist sem best. „Við skiptum starfsánægju í tíu mismunandi drifkrafta og hver og einn þeirra samanstendur af rannsókuðum spurningum sem virka vel í mannauðsmælingum á Íslandi. Jafnframt notum við 0-10 kvarðann, sem gefur nákvæmari niðurstöður og sýnir þannig betur bæði dreifingu starfsánægju og áhrif smærri breytinga. Púlsmælingarnar eru síðan samanburðarhæfar yfir tíma og niðurstöðurnar verða sífellt ítarlegri eftir því sem mælingunum fjölga.“

Loks er Moodup tvíhliða samskiptatöl. „Starfsfólk sér hvar það stendur miðað við sína deild og vinnustaðinn í heild um leið og það klárar að svara púlsmælingu. Þá geta stjórnendur átt samtál um endurgjöf við starfsfólk inni í Moodup og starfsfólk er áfram undir nafnleyni í samtalinu. Þetta þýðir að starfsfólk svarar ekki könnunum upp á von og óvon um að svörin hafi áhrif, heldur fær það staðfestingu á því



Fræðslufundurinn var afar vel sóttur en þar kynnti Björn nýja rannsókn á starfsánægju á Íslandi.

að stjórnendur lesi og hlusti á svörin þeirra.“

### Mælanlegur árangur

Aðspurðir um dæmi um góðan árangur vinnustaða af mælingum með Moodup segir Björn að dæmin séu mörg og flokka mætti þau í einfaldar breytingar og erfiðari mál. „Í einfalda flokknum fékk fyrirtæki lága einkunn þegar kemur að streitu og kvíða í fyrstu mælingu. Þau fengu sálfræðing til að halda fyrirllestur um streitu- stjórnun og einkunnin lagaðist strax í næstu mælingu.“

Í erfiðari flokknum uppgötvuðu stjórnendur fyrirtækis tvö eineltismál þegar púlsmælingarnar hófust. „Þau fengu inn ráðgjafa sem tók viðtöl við starfsfólk og stjórnendur í viðkomandi deild og leysti úr báðum málum.“

Hann segir jafnframt að samtöl þeirra við stjórnendur gefi vís- bendingar um árangurinn. „Einn

stjórnandi nefndi við okkur að starfsmannavelta hefði snarlækkað eftir að þau innleiddu breytingar sem bættu úr þeim þáttum sem komu verst út í mælingunum.“

En stærsta merkið um árangurinn segir Björn vera ánægju stjórnenda. „Frá því að fyrirtækið var stofnað fyrir tveimur árum hefur enginn vinnustaður hætt í mælingum hjá okkur. Það er ansi sterk vísending um að Moodup skili árangri.“

### Á að vera einföld lausn

Moodup er sífellt að breikka og bæta þjónustuna og eru ýmsar spennandi nýjungar í þróun, að sögn Davíðs. „Við höfum til dæmis bætt við sérsníðnum könnunum, samtölum um endurgjöf og tengingum við mannaúts- og launakerfi. Auk þess fáum við mikið af góðum ábendingum frá bæði stjórnendum og starfsfólki sem við notum til að bæta þjónustuna

jafnt og þétt. Það eru oft atriði sem fara ekki hátt en bæta upplifunina í daglegri notkun, til dæmis þegar kemur að síunarvirkni og annarri framsetningu niðurstaðna.“

Slíkar umbætur skipta orðið hundruðum í dag, að hans sögn. „Þær leiða til þess að Moodup er bæði áreiðanlegt og útpælt þegar kemur að helstu notkunarmöguleikum.“

Varðandi ýmsar nýjungar í þróun innanhúss segir Davíð fyrirtækið halda áfram að slá rétt jafnvægi á milli einfaldleika og nýrrar virkni. „Hugbúnaðarlausnir eiga það til að vaxa smám saman í flækjustigi þar til það bitnar á gagnseminni. Við viljum tryggja að Moodup verði áfram einföld og þægileg lausn sem krefst ekki sérstakrar þjálfunar til að stjórnendur og starfsfólk njóti ávinningsins.“ ■

Nánar á moodup.is.

Davíð og Björn vilja tryggja að Moodup verði áfram einföld og þægileg lausn fyrir vinnustaði.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
SIGTRYGGUR ARI

# Fullkomið næði

silen



Parf aðeins að  
stinga í samband



25-30% meiri  
loftgæði en klefar frá  
samkeppnisáðilum



Á hjólum



Rafmagns-  
og USB tengi í  
hverjum klefa

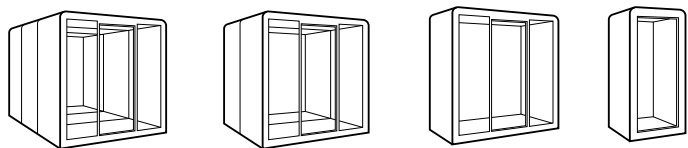


Allt að 40db  
hljóðeinangrun  
Flokkur A skv. ISO 23351-1



Fyrir allt  
að 12 manns

**Komið og skoðið rýmin í  
sýningarsal okkar að Síðumúla 37**



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

# Hirzlan

SKRIFSTOFUHÚSGÖGN



RAMMASAMNINGUR VIÐ  
**RIKISKAUP**

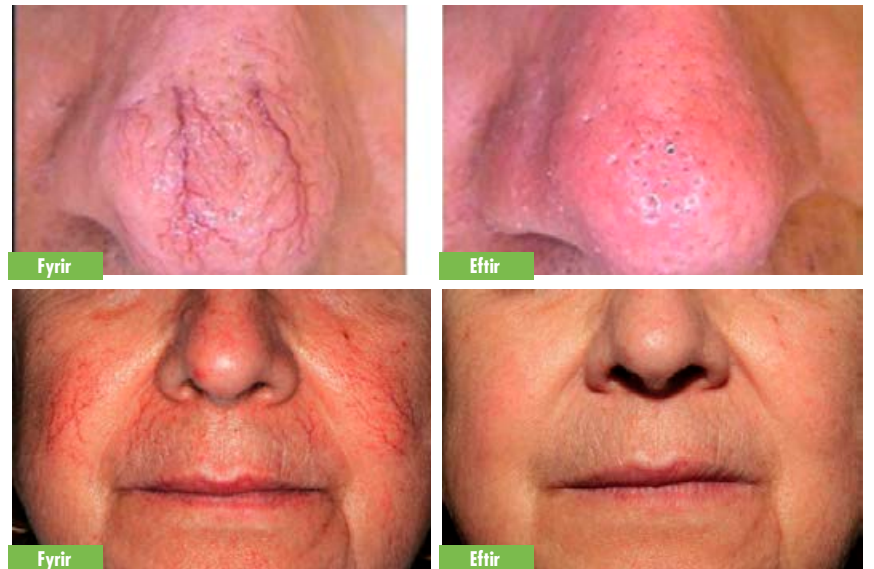
**Verslun opin**  
mán-fim 09:00-18:00,  
föstudaga 09:00-17:00,  
laugardaga 12:00-16:00.

**Lager opin**  
mán-fim 13:00-17:00  
og föstudaga 13:00-16:00.

Síðumúla 37  
Sími: 564-5040  
[hirzlan@hirzlan.is](mailto:hirzlan@hirzlan.is)

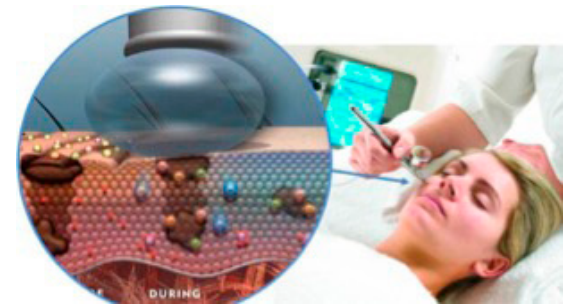
## Það er hægt að fjarlægja háræðaskemmdir í andliti

Sérhæfum okkur í háræðaslitsmeðferðum og lokum skemmdum háræðum, háræðastjörnum og blóðblöðrum í andliti, hálsi og bringu. Tækið sem unnið er með er eina sinnar tegundar á Íslandi og vinnur með hljóðbylgjum. Hljóðbylgjurnar þurrka upp blóðprótein í brostnu háræðunum og loka skemmdum háræðum af mikilli nákvæmni punkt fyrir punkt. Það þurfa oftast 3 skipti til að loka skemmdu háræðunum endanlega. 4 vikur þurfa að líða á milli. Besta gjöfin til þín !



## Náttúruleg viðgerðarmeðferð með stofnfrumuhvötum frá USA

Snyrtistofan Hafblik sérhæfir sig einnig í langtíma viðgerðarmeðferðum á andliti þar sem húð er markvisst byggð upp á 100% náttúrulegan hátt án inngripa nála eða skurðhnífa. Þetta er margþætt viðgerðarmeðferð þar sem notuð er m.a. örtækni með stofnfrumuhvöta. Það gerir það af verkum að starfsemi og frumuendjurnýjun húðar er stórefld með því að koma stofnfrumuhvötum, kollageni, elastíni og vítamínunum djúpt ofan í órofna húðina með nýjustu hágæða örtækni og fráhrindikrafti súrefnis.



Raunveruleg viðgerð á húð fæst einungis með langtíma markvissum viðgerðarmeðferðum þar sem uppbyggingin á sér stað yfir nokkrar vikur á hnitmiðaðan hátt. Húðin þín og starfsemi hennar verður miklu sterkari, unglegri og heilbrigðari eftir meðferðarkúrinn og heldur áfram að vinna á þessum aukna hraða í fleiri mánuði á eftir.

**Við höfum með þessum aðgerðum náð undraverðum árangri sem við erum stolt af og viljum koma á framfæri til allra þeirra sem vilja njóta og með sannri eldast með reisn.**

**Glæsilegir tilboðspakkar í boði og allt frá 140 þús. upp í 185 þús. kr. afsláttur !**



Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur

**Bókið frían tíma í skoðun/viðtal**



**Snyrtistofan Hafblik**

# Töfrandi réttir frá Atoboy í New York



Sjöfn Þórðardóttir  
sjofn  
@frettabladid.is

Tveir matreiðslumeistarar kóreska veitingastaðarins Atoboy í New York mæta til leiks á Héðni Kitchen & Bar dagana 6. til 7. október.

Atoboy byggir á hefðum kóreskrar matargerðar og notar New York-borg sem innblástur og leiksvið.

Matreiðslumenn Atoboy hafa sett saman einstakan fimm rétta matseðil, þar sem íslenskt hráefni mætir kóreskum New York-stíl. Hægt verður að skella sér í vínþörun með seðlinum til að gera upplifunina enn ánægjulegri.

„Við erum mjög spennt að geta loksins verið með viðburð þar sem við fáum til okkar matreiðslumeistara frá virtum stöðum úti í heimi til að koma til Íslands. Þeir Mark Nobello og Jon Cabral eru metnaðarfullir matreiðslumeistarar sem hafa mikla ástríðu fyrir matargerð, en þeir hafa starfað undir handleiðslu eiganda Atoboy og Atomix, sem er tveggja stjörnu Michelin-veitingastaður sem er á lista yfir 50 bestu veitingastaði heims. Atoboy hefur verið Michelin Bib Gourmand síðan 2017 og er nú með Michelin-plötu viðurkenningu.



Matreiðslumeistararnir Mark Nobello og Jon Cabral munu mæta hingað til lands eftir helgi og munu spreyta sig í eldhúsinu á Héðni Kitchen & Bar.

MYND/ADSEND



POWERFUL NUTRITION  
FROM PLANTS

## QUICK CALM

Velliðan - skerpa  
FLJÓTVIRKT



Fæst í Fjarðarkaup, [www.celsus.is](http://www.celsus.is)

Landsliðskokkar Héðins eru spenntir að taka á móti þeim Mark og Jon, vinna með þeim þessa dagana og læra eitthvað nýtt," segir Elías Guðmundsson, annar eigandi staðarins.

**Gaman að skapa ný tengsl**  
Karl Viggó Vigfússon, meðeigandi Elíasar, segir alltaf gaman að skapa ný tengsl á milli staða.

„Við hvetjum öll sem hafa áhuga á kóreskri matargerð, og bara góðum mat, að kíkja til okkar þessa tvo daga. Þetta verður mjög spennandi, það verður plötusnúður á fimmtudaginn og við höfum sett saman vínþörun sem gefur upplifuninni enn meira bragð. Þá verður einnig hægt að skella sér í frískandi kokkeila. Eldamenskan fer nánast öll fram yfir grillinu okkar sem er úti í sal svo það verður smá sýning úr þessu, lifandi og opið eldhús", segir Karl Viggó, afar spenntur að fá matreiðslumeistarana í heimsókn.

Vert er að geta þess að Atoboy hefur fengið frábæra umfjöllun frá því þeir opnuðu árið 2016 og hefur meðal annars verið fjallað um staðinn í NY Times, Michelin Guide og OAD (Opinionated About Dining).

**Með ástríðu fyrir matargerð**  
Matreiðslumeistararnir Mark Nobello og Jon Cabral eru báðir yfir sig spenntir að koma hingað til lands og fá að spreyta sig í eldhúsinu á Héðni Kitchen & Bar. Mark er fæddur og uppalinn í Queens, New York, en áhugi hans fyrir því að hasla sér völl í matreiðslu var innblásinn af foreldrum hans og hæfileikum þeirra til að búa til töfrandi máltíðir úr einföldu hráefni en einnig að nota mat sem lækningu og matargerð sem helgisíð.

Þessa stundina hefur Mark áhuga á mismunandi aðferðum til að varðveita mat, til dæmis gerjun. Matarbúr Atoboy er stórt og fjölbreytt og sum gerjuðu hráefnin eru yfir tveggja ára gömul.

„Gerjun gerir manni kleift að nýta skammvinntr hráefni í miklu lengri tíma. Það er áskorun fyrir mig að upphugsna nokkrar árstíðir

**Æskuminningar mínar eru uppfullar af því að eyða dögum á veitingastað foreldra minna og horfa á móður mína elda mismunandi rétti frá hinum fjölbreyttu svæðum Filippseyja.**

Jon Cabral

fram í tímann fyrir þróun matseðils. Þessa dagana vinn ég að því að fara yfir gjöfuga uppskeru síðsumarsins og hvernig best er að varðveita og geyma tómata, kúmquats, steinabláber (e. huckleberry) og sumarpipar," segir Mark, sem hefur mikla ástríðu fyrir matargerð.

Uppáhaldsréttir Marks eru meðal annars hefðbundinn Kare Kare, sem er filippseyskur nauta- og hnetupottréttur, kóresk svínasiða með ssamjang og hrísgrjónum, og sakbitna sælan er kóreskar Shin-skyndinúðlur með salti og edik-flögum.

Mark grunaði ekki að leið hans gæti legið til Íslands.

„Mér datt aldrei í hug að ég gæti ferðast til Íslands og í rauninni að elda á Íslandi, ef út í það er farið. Sem fæddur og uppalinn New York-búi hef ég ekki haft mörg tækifæri til að fara til útlanda og segja sögur mínar með mat. Ég

er þakklátur fyrir þessa reynslu og fyrir tækifærið að vera fulltrúi Atoboy erlendis, á meðan ég læri meira um menningu og sögu íslenskrar matargerðar með teyminu hjá Héðni Kitchen & Bar," segir Mark fullur tilhlökkunar.

**Uppalinn á veitingastað**

Kokkurinn Jon er fæddur og uppalinn í Guam þar sem foreldrar hans áttu litinn filippseyskan veitingastað.

„Æskuminningar minnar eru uppfullar af því að eyða dögum á veitingastaðnum og horfa á móður mína elda mismunandi rétti frá hinum fjölbreyttu svæðum Filippseyja," segir Jon dreyminn á svip.

Það var á þessum fyrstu árum sem hann vildi prófa að starfa við matreiðslu, sem svo leiddi til þess að hann skræði sig í Culinary Institute of America í Hyde Park, New York. Jon vonar að geta einn daginn deilt filippseyskum mat með umheiminum alveg eins og móðir hans gerði, en með fágadari sjónarhorni, en hún er hans mesti innblástur.

„Fyrir utan matreiðslu í eldhúsinu hef ég einnig mikinn áhuga á því sem fer fram í matsalningu og fylgist með list gestrisinnar í flæði þjónustu og samskipta við gesti."

Uppáhaldseldunaraðferð Jons í matreiðslu er að nota kolagrill, sem á stóran þátt í ást Guam og Hawaii á grilluðum mat. Sambland af ólíkum þáttum sem grillið gefur matnum, svo sem reyk, áferð og stökkar brúnir, sem er einmitt það sem hár hiti viðarkola myndar og gerir grillmatinn ómótstæðilegan.

„Það er mér heiður að fá tækifæri til að taka þátt í samstarfi Héðins og Atoboy. Ég er ekki bara spenntur að heimsækja Ísland í fyrsta skipti, heldur líka að læra meira um menninguna, matinn og hráefnin sem landið hefur upp á að bjóða. Ég hef alltaf notið útivistar og metið náttúruna og Ísland virðist vera fullkominn staður til að njóta þess," segir Jon, sem er orðinn afar spenntur fyrir Íslandsförlinni. ■



Kristján  
s: 867-3040



Guðbjörg G.  
s: 899-5949



Garðar B.  
s: 898-0255



Sólveig  
s: 869-4879



Hallgrímur  
s: 896-6020



Elísabet  
s: 781-2100



Viktoría Larsen  
s: 618-5741



Einar Örn  
s: 823-4969



Sonata  
s: 764-6334



**TRAUSTI**  
fasteignasala

Vegmúla 4 | 108 Reykjavík | s.546-5050  
trausti.is | trausti@trausti.is



Kristín María  
s: 837-1177



Ragnheiður  
s: 788-3069



Halldór  
s: 660-5312



Bára  
s: 693-1837



Aðalsteinn Jón  
s: 767-0777



Thelma  
s: 860-4700



Inga Reynis  
s: 820-1903



Ragnar  
s: 699-8282



Kristján Björn  
s: 844-1450



Nina Björk  
s: 820-0831

**VIÐ ERUM  
TRAUSTI**



**OPIÐ HÚS**

## TRÖNDALUR 7 260 REYKJANESB.



Elísabet  
s: 781-2100



Inga  
s: 820-1903

### OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 3. OKT. KL. 17:00-17:30

Falleg og björt 4 herbergja 90,4 fm. íbúð með sérinngangi á annari hæð í nýlegu sexbýli. Stórar svalir með frábæru útsýni. Tilvalin eign fyrir fyrstu kaupendur.

Nánari uppl. veita Elísabet lgf. s. 781-2100 og Inga lgf. s. 820-1903. Verð: 50,9 millj.



**OPIÐ HÚS**

## HRAUNBÆR 80 110 REYKJAVÍK



Einar Örn  
S: 823-4969

### OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 3. OKT. KL. 17:30-18:00

4ra. herb. 95,9 fm. íbúð á 3. hæð. Aukaherbergi í sameign með aðgangi að salerni/sturtu, er í útleigu í dag á ca. 55 þúsund á mánuði, góðir tekjumöguleikar.

Nánari uppl. veitir Einar Örn lgf. s. 823-4969. Verð: 57,9 millj.



**OPIÐ HÚS**

## EFSTASUND 99 104 REYKJAVÍK



Inga  
s: 820-1903

### OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 4. OKT. KL. 17:30-18:00

Björt og falleg 3ja herbergja 80,8 fm. íbúð í tvíbýli með sérinngang. Eigninni fylgir

20 fm. óskráð herbergi í kjallara með baðherbergi. Mikil viðhald hefur verið á húsinu í gegnum árin. Virkilega falleg og björt íbúð á eftirsóttum stað miðsvæðis í Reykjavík. Nánari uppl. veitir Inga Reynis lgf. s. 820-1903. Verð: 64,9 millj.



**OPIÐ HÚS**

## HNOTUBERG 23 221 HAFNARFJÖRÐUR



Aðalsteinn  
S: 767-0777

### OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 5. OKT. KL. 17:30-18:00

Bjart og fallegt 191,1 fm. einbýlishús á einni hæð. Gróinn og fallegur stór garður og var hann allur tekin í gegn 2020. Stór tvískiptur pallur að aftanverðu með bæði heitum potti og köldu baði. Góð lofthæð í flest öllum rýmum í eigninni. Stórt bílastæði við bílskúr. Hiti í stétt við aðalinngang og bílastæði að stærstum hluta. Nánari uppl. veitir Aðalsteinn lgf. s. 767-0777. Verð: 119,9 millj.



**OPIÐ HÚS**

## LEIRDALUR 29 260 REYKJANESBÆR



Viktoría  
s: 618-5741

### OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 5. OKT. KL. 18:30-19:00

Glæsileg 4ja herbergja 133,8 fm. efri hæð ásamt bílskúr. Virkilega snyrtileg og vel frágengin lóð með hellulögðum bílastæðum, hita í gönguleið, fallegri úti lýsingu, sameiginlegum garði og stórum þaksvölum með heitum potti.

Nánari uppl. veitir Viktoría lgf. s. 618-5741. Verð: 67,9 millj.



**BÓKID SKOÐUN**

## DALABYGGÐ 19 846 FLÚÐUM



Viktoría  
s: 618-5741

### BÓKID SKOÐUN

Virkilega fallegt 3ja herbergja 52,2 fm. sumarhús á 5000 fm. leigulóð í landi Reykjadalss rétt við Flúðir. Eignin skiptist í eldhús, stofu, baðherbergi og tvö svefnherbergi. Verönd með heitum potti umlykur húsið á þrjá vegu. Virkilega snyrtileg grasi gróin og vel frágengin lóð með miklum trjágróðri og fallegri innkeyrslu. Nánari uppl. veitir Viktoría lgf. s. 618-5741. Verð: 29,9 millj.



**BÓKID SKOÐUN**

## ÁLHELLA 221 HAFNARFJ.



Ragnar  
s: 699-8282



Kristján  
S: 867-3040

### BÓKID SKOÐUN

Nýtt á sölu, 30 fm. geymsluhúsnæði. Vaskur með heitu og köldu vatni, lýsing í lofti, ofn til upphitunar, rafmagnstafla með 3ja fasa rafmagni, ljósarofi og rafmagnstengill nálægt hurð. Bílskúrshurð með inn-gönguhurð, breidd 250 cm., hæð 269 cm. Hæð í mæni 4,27 m.

Nánari uppl. veita Ragnar s. 699-8282 og Kristján lgf. s. 867-3040. Verð: 9,9 millj.



**BÓKID SKOÐUN**

## DJÚPAÞRAUN 21 - 805 SELFÖSS



Einar Örn  
S: 823-4969

### BÓKID SKOÐUN

Nýtt 4ra herbergja, bjart og sólríkt 113,3 fm. sumarhús (Frístundarhús) í landi Miðengis í Grímsnesi. Stór og rúmgóð 100 fm. verönd með heitum potti umlykur suður og vesturhlíð hússins. Mjög fallegur og vel staðsettur bústaður þar sem stutt er í golf, gönguferðir og aðra útivist. Sannkölluð paradís fyrir fjölskylduna. Verður afhentur fullfrágenginn.

Nánari uppl. veitir Einar Örn lgf. s. 823-4969.

Verð: Tilboð

# Smáauglýsingar

550 5055

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

## Bílar & Farartæki



2022 óekinn Ford Transit L2H2 millilangur með milliháu þaki. Klæddur í vörurými og tilbúinn í vinnuna. Skuttlaðu til okkar 5.290.000 án vsk. og haltu áfram að vinna!

Sparibill ehf  
Hátún 6A, 105 Reykjavík  
Sími: 577 3344  
www.sparibill.is

## Bílar óskast

### VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupum bíla 25-250þús  
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

## Þjónusta

### Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.  
S. 663 0746.

Töfluskípti, myndsimar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafi., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Miklaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

## Húsviðhald

### FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

## Nudd

### NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

## Keypt & Selt

## 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

## BLÖÐIN

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



Gæða ungnautakjöt beint frá byli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

## Heilsa

## Heilsuvörur



## Húsnæði

### Húsnæði í boði

#### HERBERGI TIL LEIGU

3 herbergi til leigu, hvert fyrir sig. Sameiginlegur aðgangur að eldhúsi, seturstofu og baðherbergi m/ sturtu. Öll húsgögn fylgja. Staðsett í vesturbæ Kópavogs. Uppl. í s 690 3015 Siggí

Langtímaleiga 2-3 herb. íbúð í 109 RVK. Sími 8956160. 2-3 room apt. In 109 long term. Tel. 8956160

### Geymsluhúsnæði

#### GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www. geymslur.is

## Skólar & Námskeið

### Námskeið



### ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA

Only 1-4 students per course!  
! Also Special Icelandic for Thais, Vietnamese and Chinese. Sérnámskeið: Íslenska f. Tælendinga, Vietnama og Kínverja. Einnig Sérnámskeið fyrir Heilbrigðisstarfsfólk/Also Special courses for Health Personnel. Enska fyrir Leiðsögumenn/ Icelandic for Guides. Start: 19/9, 3/10, 17/10, 31/10, 28/11, 12/12. \* 4 weeks x 5 workdays or/eða \* 10 weeks/vikur x Sat/Sun/laun. 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.



GEFÐU VATN  
gjofsemgefur.is  
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar



Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi. Hafið samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - [gluggagerdin@gluggagerdin.is](mailto:gluggagerdin@gluggagerdin.is)

## Alvöru Pizza-bökunarofn fyrir veitingastaði til sölu



Ofninn er bæði viðarofn og gasofn og glæsileg smíði.

Verð aðeins kr. 1,5 milljón.

Upplýsingar í síma 860 0662. Einar.



## ERT ÞÚ

## Í ATVINNULEIT?

Atvinnuappið einfaldar atvinnuleitina

FJÖLDI STARFA Í BOÐI  
ATVINNUAPPIÐ - HH RÁÐGJÖF

HH RÁÐGJÖF [www.hhr.is](http://www.hhr.is)  
Sími: 561 5900 - [hhr@hhr.is](mailto:hhr@hhr.is)

# Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

## Vetrargeymsla.

Tökum í geymslu húsbíla og ferðavagna

Nokkur pláss laus.

s.8311411

## Geymsluskúrar /gestahús til sölu



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

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Friða, [www.reisum.is](http://www.reisum.is)

## Ferðaðjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaðjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

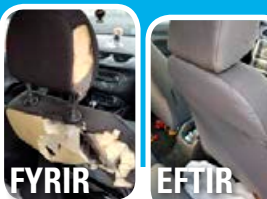
## LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta. Metum ástand og gerum við. [www.fjardarbolstrun.is](http://www.fjardarbolstrun.is)

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • [fjardarbolstrun@gmail.com](mailto:fjardarbolstrun@gmail.com)

## ER BÍLSÆTID RIFIÐ ?



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

Formbólstrun

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



## ÞJÓNUSTU AUGLÝSINGAR

HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 550 5055 | [smaar@frettabladid.is](mailto:smaar@frettabladid.is)

Alla fimmtudaga og laugardaga

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





# Bleika slaufan fæst hjá okkur

Bleika slaufan er árlegt átaksverkefni Krabbameinsfélagsins, tileinkað baráttunni gegn krabbameinum hjá konum.

Viðskiptavinir geta keypt Bleiku slaufuna í Orkunni **Vesturlandsvegi, Dalvegi og Fitjum.**

Orkan er stoltur styrktaraðili Bleiku slaufunnar til 16 ára og býður viðskiptavinum að skrá sig í hóp Bleiku slaufunnar og styrkja þar með átakið allan ársins hring.

Kynntu þér málið á [orkan.is](http://orkan.is).

**Nýtum Orkuna í góðu málin!**



# Konan sem leiðir Bræðralagið

Flokkur Giorgia Meloni, Bræðralag Ítalíu, vann stórsigur í kosningum á Ítalíu á dögnum og má því ætla að hún verði forsætisráðherra Ítalíu, fyrst kvenna. Giorgia er þó umdeild og skiptar skoðanir um það hvort kjör þessa hægri sinnada afturhaldssinna sé framfaraskref fyrir ítalskar konur, eða framfaraskref almennt.



Björk  
Eiðsdóttir  
bjork  
@frettabladid.is

**F**réttir af kjöri Giorgia og áhyggjur af risi öfgahægri afla í Evrópu hafa varla farið fram hjá neinum, en hver er konan sem að öllum líkindum verður næsti hús-ráðandi í Palazzo Chigi, embættisbústað forsætisráðherra Ítalíu?

Giorgia er fædd þann 15. janúar árið 1977 og er því 45 ára gömul. Hún hefur setið á ítalska þinginu frá árinu 2006 og leitt flokkinn Fratelli d'Italia eða Bræðralag Ítalíu síðastliðin átta ár. Hún er ein af stofnfélögum flokksins og tók við stjórn hans tveimur árum eftir stofnunina.

## Nýfasistar sem ný fjölskylda

Giorgia var snemma pólitísk og ekki nema 15 ára gömul þegar hún gekk til liðs við við unglíðahreyfingu nýfasistaflokksins Movimento Sociale Italiano (MSI).

Giorgia sem var feiminn unglíngur, hefur sagt frá því að í MSI hafi henni líðið sem hún hafi fundið sína aðra fjölskyldu. Hún varð síðar formaður stúdentahreyfingar hins hægrisinnaða Þjóðarbandalags, sem átti rætur sínar að rekja til MSI, flokksins sem var stofnaður af aðdáendum fasistans Benito Mussolini eftir síðari heimsstyrjöldina. Í kosningabaráttu fyrir Þjóðarbandalagið lét hún þá 19 ára Giorgia hafa eftir sér í viðtali við franska sjónvarpsstöð:

„Mussolini var góður stjórnmála- maður að því leyti að allt sem hann gerði, gerði hann fyrir Ítalíu.“

Giorgia var kosin á þing fyrir Þjóðarbandalagið árið 2006 og tveimur árum síðar skipaði Silvio Berlusconi, þáverandi forsætisráðherra, hana ráðherra málefna ungmenna og gegndi Meloni embætti til ársins 2011. Hún bauð sig fram í Evrópuþingskosningum árið 2014 og sem borgarstjóraefni í Róm árið 2016, hvort tveggja, án árangurs.

## Guð, land og fjölskyldan

Kosningaslagorð Giorgia var: „Guð, land og fjölskyldan“ og er þar átt við



TikTok myndband sem Giorgia birti á kjördag vakti athygli en þar sést hún halda melónum í brjóstthæð.

hefðbundið fjölskylduform í ströngustu merkingu hugtaksins og er ótti LGBTQ samfélagsins á Ítalíu við tilvonandi forsætisráðherra líklega á rökum reistur.

Ef Giorgia tekst að mynda ríkisstjórn verður það fyrsta öfgahægri ríkisstjórn landsins frá síðari heimsstyrjöld, þegar Benito Mussolini var við völd.

Þegar Giorgia útlístaði stefnumál sín fyrr á árinu var ljóst að kæmist hún til valda yrðu réttindi hinsegin fólks, flóttamanna og íslamstrúarfólks að líkindum fótum troðin, auk þess sem henni hugnuðust ekki völd embættismanna í Brussel.

Hún er þjóðernissinni og andsnúin þungunarrofi og líknamorði, hinsegin fólki og innflytjendum. Hún hefur látið hafa eftir sér að komist hún til valda vilji hún endurskoða löggjöf um óvígða sambúð samkynhneigðra og er ekki hlynt því að samkynhneigð pör fái að ætteleiða börn. Í héraðum og borgum Ítalíu, þar sem flokkur hennar hefur

## Bræðralag Ítalíu

Fratelli d'Italia, Bræður Ítalíu eða Bræðralag Ítalíu, er íhaldssamur og þjóðernissinnaður stjórnmálaflokkur sem stofnaður var árið 2012 á Ítalíu.

Hugmyndafræði flokksins gengur út á róttæka íhaldsstefnu, þjóðernishyggju og andstöðu gegn innflytjendum. Með sigri í þingkosningum nú í síðasta mánuði er flokkurinn orðinn stærsti flokkurinn á ítalska þinginu.

verið við völd, hefur aðgengi að þungunarrofi og getnaðarvarnarpillum verið skert, þvert á landslög.

## Ólst upp hjá einstæðri móður

Giorgia ólst upp ásamt systur sinni, Ariönnu, hjá móður þeirra, Önnu Paratore, en faðir þeirra, Francesco Meloni yfirgaff fjölskylduna og flutti til Kanaríeyja þar sem hann opnaði veitingastað, þegar Giorgia var ung að árum. Heimsótti hún hann aðeins nokkrar vikur á ári þar til hún segist alveg hafa slitið samskipti við hann þegar hún var 13 ára.

Mæðgurnar bjuggu í Garbatella hverfinu í Róm sem er einmitt þekkt sem vinstra-verkalýðshverfi og módir þeirra skrifaði og gaf út rómantískar skáldsögur. Eitthvað hefur veitingarekstur Francesco gengið brösuglega á Kanaríeyjum, því nýverið komst í fréttir að hann hefði fengið níu ára dómi árið 1996 fyrir að smygla 1.500 kílóum af kannabis frá Marokkó til Spánar.

Francesco lést úr hvítblæði fyrir nokkrum árum og lét Giorgia hafa eftir sér að andlát hans snerti sig ekki. „Það var hvorki hatur né illska. Ég fann ekki neitt. Þetta var eins og sjónvarpskarakter hefði dáðið. Það var allt og sumt,“ sagði Giorgia við ítalska útvarpsstöð.

Bræðralag Ítalíu, flokkurinn sem Giorgia leiðir hlaut 26 prósent atkvæða í nýafstöðnum kosningum og verður hún því að öllum líkindum fyrsti kvenforsætisráðherra landsins.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
GETTY

## Sjálfi óvígðri sambúð

Sambýlismaður Giorgia er blaðamaðurinn Andrea Giambruno, sem hún kynntist einmitt þegar hann tók við hana viðtal. Saman eiga þau hina sex ára gömlu Ginevru. Párið er ógift og gefur Giorgia lítið fyrir það þegar bent er á að konan sem berst fyrir gamaldags fjölskyldugildum skuli sjálf ekki fylgja þeim.

Í ævisögu sinni, Io sono Giorgia, eða Ég er Giorgia, sem kom út á síðasta ári og varð að metsölubók sagðist hún oft hafa heyrt slíkt bull.

„Að þú getir ekki varið hina náttúrulegu fjölskyldu sem byggist á hjónabandi, ef þú sjálfur ert ekki gift/ur. Það er svolitíð eins og að segja að ef þú ert ung/ur, þá geti þér ekki verið annað um málefni aldrafra.“

## Umdeilt TikTok myndband

TikTok myndband sem Giorgia birti á kjördag vakti sannarlega athygli. Þar sést Giorgia halda melónum í brjóstthæð um leið og hún blikkar í myndavélina og segir: „25. september – ég hef sagt allt.“ Og vísaði þannig í að kosid væri til ítalska þingsins þann dag.

Meloni þýðir á ítölsku melónur en er einnig slanguryði yfir brjóst. Áhorfendur túlkuðu skilaboðin á misjafnan veg, en víst er að þarna mátti merka nýjan tón hjá kaþólska leiðtoganum, sem hafði gert hlutverk sitt sem konu og móður að fókuspunkti í kosningabaráttunni. Eins þótti myndbandið sýna að hún myndi berjast fyrir femínískum málefnum í valdatíð sinni.

Giorgia hefur svo sem aldrei gefið sig út fyrir að vera femínisti og meðal annars tekið skýrt fram að hún sé á móti kynjakvótum, hún vilji frekar að fólk þurfi að sanna sig, ekki komast áfram vegna kyns.

Þó Giorgia verði fyrsta konan til að setjast í stól forsætisráðherra á Ítalíu er fátt sem bendir til þess að kjör hennar verði framfaraskref fyrir konur, Ítali, Evrópu eða restina af heimsbyggðinni. ■



**Mussolini var góður stjórnmála- maður að því leyti að allt sem hann gerði, gerði hann fyrir Ítalíu.**

Giorgia Meloni



# TAKK!

Til allra þeirra fjölmörgu landsmanna og fyrirtækja sem studdu við Team Rynkeby Ísland og gerðu þeim kleift að safna

## 35.310.463 kr.

fyrir Umhyggju – félag langveikra barna.



\*Etirfarandi fyrirtæki eru gullstyrktaraðilar Team Rynkeby Ísland



# Sköpun sem lykillinginn að loftslagsvandinum



Nina Richter  
ninarichter  
@frettabladid.is

Breska sveitin Metronomy er ein stærsta indie-sveit síðasta áratugar og frægasta bandið sem heldur tónleika á Airwaves tónlistarhátíðinni í nóvember. Forsöngvari sveitarinnar Joseph Mount ræðir samfélagsmiðla, kol-efnisspor tónlistarbransans, hittara á streymisveitum og heimsendatilfinningu.

Joseph Mount er staddur á heimili sínu á Englandi og viðtalið við Fréttablaðið fer fram á Zoom. Hann mætir tuttugu mínútum of seint, hrokkin-hærður og klæddur í útivistarvesti, þremur dögum fyrir ferðsálfmælið sitt. Undirrituð er slegin út af laginu og var búin að afskrifa viðtalið þann daginn, tíni minnisbók og penna klaufalega upp úr töskunni á meðan viðtalið hrekkur óvænt í gang.

Joseph er hins vegar rólegur í fasi og lítið sem bendir til þess við fyrstu sýn að hér sé á ferðinni aðal-söngvari í heimspökktri popphljóm-sveit. Hann lýsir Íslandi sem gömlum vini, virðist finnast hálf hversdagslegt að vera að koma hingað enn eina ferðina til að spila á Airwaves. „Ég hef spilað þarna þrisvar og líka nokkrum sinnum heimsótt Ísland í fríinu,“ segir hann.

## Heimsendatilfinning í hitanum

Joseph er búsettur á Englandi ásamt unnustu og tveimur sonum. Sumarið var það heitasta í London síðan mælingar hófust og hann segir tilfinninguna hafa verið öfugsnúna, að fara frá London til að spila á áfangastöðum í Evrópu þar sem var kaldara en heima.

„Kæranstán mín sendi mér myndir að heiman, af hitamæli sem sýndi fjöruþú gráður,“ segir hann og ítrekar að þó að vissulega hafi verið gott að koma fram á tónlistarhátíðum á ný eftir heimsfaraldurinn, hafi hitinn verið viðstöðulaus og kveikt innra með honum heimsendatilfinningu, eins og hann orðar það.

Aðspurður nánar út í þá tilfinningu berst talið að kolefnisspori tónlistarbransans. Joseph segir að allir ættu að vera meðvitaðir um eigin umhverfisáhrif, óháð starfs-vettvangi.

„Hvað sem þú ert að gera þarftu að vera meðvitaður um þín persónulegu umhverfisáhrif. Þegar kemur að okkur sem hljómsveit, þá erum við tólf manns og ferðumst um á einni rútu. Við erum síðan með lítinn sendiferðabíl sem ber græjurnar okkar. Á stóra skalanum í þessum bransa erum við með mjög létt kolefnisspor,“ segir hann. „En allar þessar litlu sveitir eru með minnsta sporið.“

## Auðvelt að benda á aðra

Joseph segir Metronomy gera sitt besta til að afþakka einnota plastílát á ferðalögum. „Við afþökkum til dæmis litlar vatnsflöskur og fáum stóra tanka í staðinn. Maður vill ekki hljóma eins og algjör klisja, en það er auðvelt að færa ábyrgðina eitthvert annað,“ segir hann.

„En það er mjög augljóst bil á milli þess hvernig einhver eins og ég notar jarðefnaeldsneyti, og svo hins vegar hvernig tónlistarfolk á einkapotum ferðast um, eða ferðast um með risastórt teymi og búnað,“ segir Joseph.

Hann segir að þannig sé grundvallarmunur sé á því hvernig einhver eins og hann sjálfur mengi, og svo þess hvernig forrir tónlistarmenn haga sínum málum. „Fólk eins og ég er meðvitaðra og með meiri áhyggjur en einhver eins og Drake. Ég held að vandamálið liggja þar.“

## Lykillinn að lofslagsmálunum

Tónlistarbransinn hefur breyst með þróun streymisveita og megininn-



Joseph Mount, eða Joe eins og hann er kallaður, er forsprakki sveitarinnar Metronomy sem kemur fram á Airwaves í nóvember.

MYND/MATILDA HILL-JENKINS



koma tónlistarfólks er farin að snúa að sölu tónleikamíða og varnings, í stað þess að selja tónlistina á formi á borð við geisladiska. Aðspurður hvort að tónlistarbransinn sé hugsanlega að flytja fólk í stað varnings, svarar Joseph játandi. „Og þegar við tölum um neyðarástand í loftslagsmálum og skapandi greinum, endum við á því að hugsa um að ef borgir væru með betra og grænna samgöngukerfi væri hægt að ferja fólk til og frá tónleikum á vistvænni máta. Einnig, ef fólk væri tilbúið að greiða meira fyrir tónlistina væri ekki sama pressan á einhverjum eins og mér að ferðast um heiminn og túra,“ segir Joseph sposskur. „Þú getur, eins og ég sagði, alltaf ýtt vandamálinu eitthvert annað,“ segir hann og hlær.

Joseph segir að eðlilega vilji menn sýna ábyrgð. „En á hinn veginn virka skapandi greinar þannig að þær hvetja fólk til að fá nýjar hugmyndir og í nýjum hugmyndum liggja allar lausnir í loftslagsmálum. Það er erfitt að leggja afdráttarlaust mat á virði þess að finna innblásturinn,“ segir hann. „Aftur á móti, ef við myndum skattleggja flugbransann meira myndi það samt alveg hjálpa líka.“

## „Hittaravæðing“

Tæknin og tónlistin eiga náið samband og þróun hefur áhrif á neyslumynstur tónlistarunnenda. Metronomy hafa gefið frá sér plötur sem undirrituð myndi lýsa sem sterkum heilsteyptum verkum. Gott dæmi er The English Riviera, þriðja plata sveitarinnar sem kom út árið 2011 sem var tilnefnd hinna virtu Mercury tónlistarverðlauna. Platan er unnin inn í sterkt þema, sjónrænt og hljóðrænt.

Sveitin hefur túrað víða um Evrópu það sem af er ári.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
GETTY

vegin geta áhrif tækninnar farið að stjórna of miklu, og mér líður eins og fólk eins og ég sé hugsanlega að græða minna á þeirri þróun sem hefur orðið hjá TikTok og Spotify,“ segir hann.

## Þáttur Instagram og Myspace

Joseph ítrekar að sér finnst það ekki ósanngjarnt, heldur sé það bara eins og hver önnur staðreynd „Instagram var gríðarlega mikilvægt fyrir minn tónlistarferil. Það leikur sennilega minna hlutverk hjá tónlistarmönnum en áður,“ segir hann. Að sögn Joseph var MySpace mikilvægasti samfélagsmiðillinn þegar kom að velgengni Metronomy. „Það var þegar ég var að byrja. Instagram veitir tónlistarfólki hins vegar mjög beina tengingu við aðdáendur. Ef þú auglýsir tónleikaferðalag á Instagram er rosalega skýrt samband milli þeirra sem skoða efnið og þeirra sem kaupa miðana,“ segir hann.

„En með öllum þessum mismunandi samfélagsmiðlum hafa þeir orðið svoltið gráður. Instagram er orðinn frekar leiðinlegur og ruglingslegur staður með allar þessar kostuðu kynningar. Þú getur séð að fólk hættir að nota miðilinn“

## Auðvaldsþróun samfélagsmiðla

Joseph vitnar í því samhengi til fyrirlesturs sem hann sótti á háskólaár-unum. „Hann fjallaði um hvernig listamenn eru markvisst notaðir af yfirvöldum í borgarendurnýjun [e. gentrification].“ Hann vísar til þróunar í austurhluta London, þegar fasteignaeigendur buðu listamönnum stórar vöruskemmur á spottþrís. Listamennirnir byggðu upp hverfið, byggðu upp kaffihúsa-rekstur og mannlíf, sem Joseph segir að hafi leidd að ríkt fólk og hækkað fasteignaverðið.

„Ég sé sömu þróun á Instagram. Það var frábær staður fyrir listamenn til að byrja á. Fólk notaði það á skapandi máta og jók þannig virði miðilsins. Síðan kom peningafólkið inn ...“ segir hann.

Joseph segist nota samfélagsmiðla mun minna en áður. „Þegar ég er að túra eða kynna plötu nota ég það slatta, en ég er með TikTok núna og ég sé fyrir mér að nota það mun meira í kynningu á næstu plötu.

En ef þú ert í einhverri tegund af miðlun, þá held ég að þú hljóttir að vera vakandi fyrir því sem er að gerast í þessum heimi.“ ■

”  
Instagram er orðinn frekar leiðinlegur og ruglingslegur staður með allar þessar kostuðu kynningar.

Joseph Mount



# Flórens

## Helgarferð



SKANNAÐU

### 17. NÓVEMBER Í 3 NÆTUR

Flórens er höfuðborg Toscana héraðsins sem er eitt það frjósamasta á Ítalíu, hvort sem litið er til matar, drykkjar og lista. Stórbrotin saga og menning Ítalíu drýpur af hverju strái í þessu fagra héraði. Flórens er án efa ein af fallegustu borgum heims, enda hefur borgin að geyma ófáar minjar á heimsminjaskrá UNESCO.

Hinn ótrúlegi fjöldi listaverka á jafnlitlu svæði gerir Flórens að einni fjölsóttustu borg veraldar.

Frábært verð!

Flug & hótél frá  
**119.000**

á mann



#### Hotel Firenze City Center



HAGKVÆMT



17. nóvember í 3 nætur

**Frá kr. 119.000** á mann

verð m.v. 2 fullorðna saman í herbergi

Innifalið: Flug, Gisting, Morgunverður

#### Hotel Firenze Pitti Palace



FRÁBÆR STAÐSETNING



17. nóvember í 3 nætur

**Frá kr. 124.400** á mann

verð m.v. 2 fullorðna saman í herbergi

Innifalið: Flug, Gisting, Morgunverður

#### Ambasciatori



GLÆSILEGT



17. nóvember í 3 nætur

**Frá kr. 139.400** á mann

verð m.v. 2 fullorðna saman í herbergi

Innifalið: Flug, Gisting, Morgunverður

→ FLEIRI GISTIMÖGULEIKAR INNÁ HEIMSFERDIR.IS

BÓKAÐU SÓL  
ALLUR PAKKINN

Íslensk fararstjórn,  
taska og handfarangur  
innifalið.

Heimsferðir



595 1000

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

Fáðu meira út úr frúnu

# Svefntruflanir eitt helsta einkenni breytingaskeiðs

Breytingaskeiðið alræmda hefur áhrif á ansi marga fleti lífs kvenna þó misjafnt sé vissulega hversu mikið breytingarnar reyna á, andlega og líkamlega. Erla Björnsdóttir, sálfræðingur og framkvæmdastjóri Betri svefn, segir svefntruflanir vera eitt helsta einkenni breytingaskeiðsins.

bjork@frettabladid.is

Erla segir almennt of lítið um rannsóknir um kynjmun þegar kemur að svefnvanda, það sé ekki einungis breytingaskeiðið sem hafi þar áhrif enda séu konur almennt 40 prósent líklegri en karlar til að þjást af svefnleysi.

„Hormónakerfi kvenna er mun flóknara og sveiflukenndara en hjá körlum og þessar sveiflur hafa

margvísleg áhrif á líðan, svefn, úthald, matarlyst og fleira hjá konum. Þannig skiptir til dæmis mjög miklu máli að skoða hvar konur eru staddir í tíðahringnum hverju sinni. Það hentar ekki endilega konum að æfa eins allan mánuðinn, sofa alltaf jafn lengi og vera á sama mataræðinu.“

Á breytingaskeiðinu gengur líkami kvenna í gegnum miklar breytingar sem geta haft viðtæk áhrif á heilsu þeirra og líðan, en breytingar á framleiðslu hormónanna estrógens og prógesteróns geta valdið ýmsum andlegum og líkamlegum breytingum.

„Breytingaskeiðið tekur að meðaltali um 5-7 ár og flestar konur byrja á milli 45-50 ára en þó er töluverður einstaklingsmunur þarna á og konur geta byrjað að finna fyrir einkennum strax í kringum fertugt,“ útskýrir Erla.



Erla Björnsdóttir sálfræðingur og framkvæmdastjóri Betri Svefn.

## Meirihlutinn með svefntruflanir

„Með minnkandi hormónaframleiðslu eggjastökkanna verða konur varar við ýmsar breytingar og einkenni tíðahvarfa, jafnvel áður en blæðingar hætta. Helstu einkenni breytingaskeiðs hjá konum eru svefntruflanir í einhverri mynd, hitakóf og hjartsláttarköst að nóttu og degi til, þreyta og syfja á daginn og kvíða- og þunglyndiseinkenni ásamt spennu og streitu-einkennum.“

Svefntruflanir eru því eitt aðal-einkenni breytingaskeiðsins, en um 40 til 60 prósent kvenna á breytingaskeiðinu og eftir að því lýkur upplifa einhvers konar truflanir á svefni.“

Erla segir að skýringar á auknum svefntruflunum kvenna á breytingaskeiði sé líklegast að finna í breytingum á hormónastarfsemi þeirra.

„Þó að vissulega sé þörf á fleiri og betri rannsóknum til að staðfesta að hve miklu leyti hormónabreytingar tengjast svefntruflunum með beinum hætti. Hormónið estrógen virðist til að mynda hafa bein áhrif á dagsveifluna, sem stjórnar svefni og vöku og gerir það að verkum að við sofum á næturnar og vökum á daginn. Á breytingaskeiðinu verður töluverð röskun á þessu hormóni og magn þess í líkamanum minnkar, sem getur valdið töluverðum truflunum á svefni.“

Aðspurð hvenær á þessu skeiði mikilla breytinga vandinn sé stærstur segir Erla töluverðar breytingar verða á svefnmynstri kvenna í upphafi breytingaskeiðs.

„En rannsóknir hafa þó bent til þess að meiri líkur séu á að upplifa truflanir á svefni á seinni stigum breytingaskeiðsins heldur en í upphafi þess.“

## Fimmtán prósent vakna

Erla segir svefnvandamál í kringum breytingaskeið lýsa sér helst í því að konur vakna oftast upp á næturnar.

„Rannsókn á tíðni einkenna breytingaskeiðs meðal íslenskra kvenna sýndi til að mynda að 14,8 prósent fimmtugra kvenna á breytingaskeiðinu vöknudu upp á hverri nóttu og rúmlega 15 prósent vöknudu upp á nóttunni þrisvar til fimm sinnum í viku. Svefninn verður því mun slitróttari sem getur gert það að verkum að gæði hans skerðast. Einnig er algengt að konur finni fyrir töluverðri þreytu og syfju að degi til og margar lenda einnig í því að vakna ofsnemma á morgnana.“

Við vitum flest að afleiðingar svefnleysis geta verið viðtækar og snert flesta fleti daglegs lífs og Erla gerir ekki lítið úr því.

„Það eru bæði áhrif á hugræna færni, svo sem minni og einbeitingu, sem koma gjarnan fljótt í ljós ásamt þreytu, orkuleysi og verri tilfinningastjórnun. Langvarandi svefnleysi eykur svo hættu á andlegri vanlíðan, svo sem kvíða og þunglyndi, og getur einnig haft áhrif á líkamlega heilsu og til að mynda aukið hættu á ofþyngd, háþrýstingi, sykursýki, hjarta- og æðasjúkdómum og fleira.“

## Vandinn heldur áfram

En ætli hætta sé á að konur þrói með sér krónískan svefnvanda sem fylgir eftir breytingaskeiði?

„Já, rannsóknir hafa sýnt að svefnvandamál einangrast ekki aðeins við breytingaskeiðið þar sem stórt hlutfall kvenna, eða um 31 til 42 prósent, þróar með sér krónískan svefnvanda eftir að breytingaskeiðinu lýkur.“

Þannig geta konur átt hættu á því að festast í vítahring langvarandi svefnleysis þar sem andleg vanlíðan, streita og venjur eru þá oft farnar að stýra vandanum að mestu leyti. Þegar svo er komið, er mikilvægt að leita eftir aðstoð hjá fagfólki þar sem oftast er hægt að vinna bug á svefnleysi með aðferðum hugrænnar atferlismeðferðar.“

Erla segir mikilvægt að taka svefnvanda alvarlega og bregðast við.

„Svefninn er svo mikilvæg grunnstoð fyrir heilsu og vellíðan. Áhrif svefnvanda á lífsgæði eru gjarnan mikil og því hvet ég alla til að leita sér aðstoðar ef svefnvandi er farinn að hafa hamlandi áhrif á daglegt líf og góðar svefnvenjur duga ekki til til að vinna bug á vandanum.“

## Rútína mikilvæg

En hvað er helst til ráða fyrir konur á breytingaskeiði sem farnar eru að upplifa verri svefnvanda?

„Það er ýmislegt sem konur geta gert til að bæta svefn sinn á þessu tímabili og til að koma í veg fyrir krónískan svefnvanda að því loknu. Mikilvægt er að huga vel að því að halda góðri svefnrútinu til að ýta undir það að auðvelt sé að sofna og að meiri líkur séu á að ná góðum svefnægðum og samfelldum svefni. Þannig er mikilvægt að fara að sofa og á fætur á svipuðum tíma alla daga vikunnar.“

Einnig getur það haft jákvæð áhrif að huga vel að mataræðinu, stunda reglubundna hreyfingu og að reyna að minnka streitu í daglegu lífi eins mikið og hægt er. Áfengi, koffín og níkótín hafa slæm áhrif á svefn og mikilvægt er að takmarka eða sleppa neyslu þess eins og unnt er. Að stunda slökun eða hugleiðslu, núvitund daglega getur einnig haft jákvæð áhrif á streitukerfið og bætt svefnægði.“ ■



# OPIN HÚS Í DAG

LAUGARDAGINN 1. OKTÓBER



**OPIN HÚS** LAUGARDAGINN 1. OKT FRÁ KL. 13:00-13:30



## Þorrasalir 9 201 Kópavogi

**Einstök útsýnisperla** á frábærum stað við Þorrasali í Kópavogi, örstutt frá golfvelli GKG. Íbúðin er á sjöttu hæð og efstu hæð, með séringgangi. 4ra herbergja á teikningum en eitt herbergið var ekki sett upp og stofan stækkuð. Stórar flísalagðar suður svalir með stórkostlegu útsýni. Hægt að opna og loka svölum að vild. Sérmerkt bílastæði í bílageymslu, rafmagn lagt fyrir hleðslustöð.

**Stærð:** 109 fm // **Gerð:** 3-4 herbergja  
Bílastæði í bílageymslu // **Verð:** 95 millj.



**OPIN HÚS** LAUGARDAGINN 1. OKT FRÁ KL. 14:00-14:30



## Garðaflöt 21 210 Garðabæ

Fallegt og mikið uppgert einbýli á einni hæð við Garðaflöt. Mjög gott skipulag, mikil lofthæð, stórar timburverandir, malbikaður knattspyrnuvöllur / tennisvöllur. Búið er að endurnýja húsið mjög mikið, nánast allt hefur nýlega verið endurnýjað að innan; gólfefni, eldhús, bæði baðherbergi, innihurðar ofl. Nánast allt gler og gluggar, nýtt þakjárn og pappi 2021. Gluggar og þakkantur málað 2022.

**Stærð:** 201 fm  
**Gerð:** Einbýli á einni hæð // **Verð:** 153,9 millj.



**OPIN HÚS** LAUGARDAGINN 1. OKT FRÁ KL 15:00-15:30



## Súlunes 14 210 Garðabæ

Mjög falleg og vönduð neðri sérhæð á Arnarnesinu í Garðabæ í tvíbýlishúsi að Súlunesi 14. Húsið stendur á 1740 m<sup>2</sup> eignarlóð. Sérhannaðar vandaðar innréttingar. Gegnheilt eikarparket, marmari og flísar á gólfum. Gólfhiti í öllum rýmum. Loftið er að hluta til tekið niður með innfeldri lýsingu. Falleg verönd sem er úr stimpilsteypu og steiptum skjólveggjum með innfeldri lýsingu.

**Stærð:** 169 fm  
**Gerð:** Hæð/tvíbýli // **Verð:** 129 millj.



**OPIN HÚS** LAUGARDAGINN 1. OKT FRÁ KL 16:00-16:30



## Klettás 3 210 Garðabæ

Einstaklega bjart og fallegt raðhús á einni hæð við Klettás í Garðabæ. Mikil lofthæð og gott skipulag. Bílskúr 31,6 fm. Stórt bílaplan, sérverönd, stórar stofur, sér þvottahús. Fasteignamat um áramót 98.550.000kr.

**Stærð:** 147 fm  
**Gerð:** Raðhús // **Verð:** 110 millj.

**NÁNARI UPPLÝSINGAR VEITIR**



**Hannes**

Löggiltur fasteignasali

**699 5008**

hannes@fastlind.is



Allir kaupendur og seljendur fá  
**Vildarkort Lindar**  
sem veitir **30% afslátt**  
hjá eftirfarandi fyrirtækjum



Húsgagnahóllin: 30% afsláttur af öllum vörum. Bætur bak: 30% afsláttur af öllum vörum. DJRMA: 30% afsláttur af öllum vörum. Fluggferðir: 30% afsláttur af öllum vörum. Bætur & Gagnatöflun: 30% afsláttur af öllum vörum. Húsbúnaður: 30% afsláttur af öllum vörum. VIDD: 30% afsláttur af öllum vörum. Parki: 30% afsláttur af öllum vörum. Sérmerktir & gluggatöflun: 30% afsláttur af öllum vörum. VIDD: 30% afsláttur af öllum vörum. Húsbúnaður: 30% afsláttur af heimaheildarkjörum og ljósum. ATN: Afslátturinn gildir ekki á útdöllum.

**LIND**  
FASTEIGNASALA

Bæjarlind 4 / Sími: 510 7900 / www.fastlind.is

# Maður vonar bara að veðrið batni



Oddur Evar Gunnarsson  
odduraevan  
@frettabladid.is

Ásdís Ingólfsdóttir stendur á þeim tímamótum að geta fagnað því að hafa greinst tvisvar með krabbamein. Fyrst fyrir tuttugu árum í vinstra brjósti og svo fyrir fimmtán árum í því hægra. Hún samdi ljóðið sem Bleika slaufan byggir á í ár og ræðir þar lífið við John Lennon.

Ljóðskáldið, rithöfundurinn og kennarinn Ásdís Ingólfsdóttir stendur á tvöföldum tímamótum á þessu ári en annars vegar eru tuttugu ár og hins vegar fimmtán síðan hún greindist með krabbamein.

„Ég á bæði tuttugu ára og fimmtán ára afmæli,“ segir Ásdís og hláturinn sem einkennir hana og jákvætt hugarfar hennar bergmálar um kunnuglegar slóðir í aðalbyggingu Kvinnaskólans þar sem hún hefur lengi starfað og kennt þúsundum nemenda. Meðal annars þeim sem þetta skrifar.

„Nú í vor voru tuttugu ár síðan ég fékk krabbamein í vinstra brjóstið og í október eru fimmtán ár síðan ég greindist og hægra brjóstið var tekið. Þannig að þegar Krabbameinsfélagið hafði samband og vildi fá að nota ljóð eftir mig þá fannst mér það ofboðsleg upphefð,“ segir Ásdís um ljóðið „Dregið verður um röð atburða“ sem herferð Bleiku slaufunnar byggir á í ár.

„Ég var eiginlega að tala við hann John Lennon um lífið í þessu ljóði. Þetta er lífsferillinn þar sem það er alltaf smá vá fyrir dyrum. Í æsku gætirðu fest tunguna með því að sleikja handrið í frosti. Svo þegar fram í sækir þá gætirðu gleymt ljósunum á bílnum eða að skrúfa fyrir það kranann. Síðan getur lífið boðið þér upp á að finna æxli í vinstra brjóstinu, seinna hinu og vera hætt komin. Mér finnst ég samt ekkert merkileg. Það eru fullt af konum sem eru að takast á við ótrúlegustu hluti,“ segir Ásdís.

## Börn í skugga meinsins

Einn af hverjum þremur getur vænst þess að greinast með krabbamein á lífsleiðinni, hinir eru oftast en ekki aðstandendur.

„Ég var bara ótrúlega heppin að hafa farið í skimun. Ég hafði fengið boð frá Krabbameinsfélaginu en var alltaf að draga það að fara. Svo fór ég loksins og það skipti rosalegu máli. Ég fór í gegnum lyfjameðferð, missti hárið og jó þetta var svolítið skafli að fara í gegnum en ég var á góðum vinnustað, með góða fjölskyldu og krakkarnir ekkert mjög litlir, Laufey dóttir mín sem er yngri var tíu ára.“

Bládamadur rifjar upp að móðir sín hafi greinst með brjóstakrabbamein á svipuðum tíma og Ásdís, árið 1999. Það er því auðvelt að tengja við það sem Ásdís segir um börnin, sem skilja lítið hvað raunverulega er í gangi á meðan slíkum veikindum stendur.

„Hún dó?“ spyr Ásdís.

Já. 2008. Maður man varla eftir þessu úr æsku en æskan var bara „Mamma er með krabbamein. Mamma er ekki með krabbamein.“ Þannig að maður tengir við þetta sem þú segir um börnin þín.

„Það er það sem að situr eftir, að börnin hafi þurft að vera með þennan skugga á æskunni, sem á að vera svo björt og saklaus. Ég skil þig. Mér finnst ótrúlegt að þú sért svona tengdur og man að ég hugsaði rosalega mikið til þín. Ég held ég hafi vitað þetta þegar þú varst herna og þá hugsaði ég alltaf: „við erum samt svo heppin,“ segir Ásdís.

„Ég var þremur árum á eftir mömmu þinni. Þá voru komnar nýjar aðferðir, allir eitlar voru skodadír og eitthvað af þeim tekið. Svo þegar ég fór í seinna skiptið sem var rúnum fimm árum seinna – þá



Það finnst varla lífs glaðari manneskja en rithöfundurinn og Kvinnaskólakennarinn Ásdís Ingólfsdóttir.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

## Sýnum lit í október

Árlegt árvekni- og fjáröflunarátak Krabbameinsfélags Íslands, Bleika slaufan, undir slagorðinu „SÝNUM LIT“ hófst í gær. Bleika slaufan er tileinkuð baráttunni gegn krabbameinum hjá konum.

Hönnuðir slaufunnar í ár eru þau Helga Friðriksdóttir og Orri Finnogason hjá Orrifinn Skartgripum. Slaufan er fléttuð úr þráðum þar sem hver þráður gæti táknnað hvert og eitt okkar og hvernig við leggjum málstaðnum líð. Við erum sterkust saman.

Slaufan er fléttuð úr bronzi og skreytt með bleikri perlu. Sem tákn er fléttan hlaðin merkingu, hún táknar vináttu og sameiningu. Þræðir fléttunnar varðveita minningar um kærleika og ást. Bleiki liturinn stendur fyrir umhyggju.



fengið hafa brjóstakrabbamein og reynir auðvitað mikið á hendur og handleggi,“ segir Ásdís hlæjandi.

Þegar þú greindist í fyrra skiptið, dastu bara strax í jákvæðnina?

„Það bara einhvern veginn kom af sjálfu sér. Ég var þarna 43 ára með tvö börn og við vorum nýbúin að kaupa okkur lítið hús og rífa allt inn úr því!“ segir Ásdís, að sjálfsögðu hlæjandi.

„Þannig að ég var bara að flytja. Ég skilgreindi mig aldrei sem sjúkling. Ég fékk strax þessa sterku tilfinningu, af því að það var svo mikið skorið, það var allt brjóstið tekið og einhverjir eitlar, þannig ég hugsaði bara: „þetta er farið og ég er ekki veik!“ Samt þurfti ég auðvitað að gróa sára minna og fara í lyfjameðferð. Og fór svo í uppbyggingu, sem mislukkaðist að vissu leyti en það var lagað með seinna brjóstinu. Þetta voru svona verkefni frekar en eitthvað annað.“

Ásdís rifjar upp fundarferð. „Ég var örugglega alveg rosalega lasin og hárlaus að fara á einhvern fund. Og einhverjum fannst þetta nú svolítið mikið og spurði mig: „Þarftu nú eitthvað að fara á þennan fund?“ segir Ásdís kímín.

## Ég er ekki sjúklingur

„Þetta voru einhverjar áhyggjur. Þá svaraði ég að bragði: „Ég er ekki sjúklingur. Ég er bara slöpp af því að vera að fá lyf. Þannig að ég fer bara á þennan fund og ég smita engan!“ Nú erum við svo meðvitað um það,“ segir Ásdís brosandí og vísar í heimsfaraldurinn.

Það gekk alveg?

„Já, en svona eftir á að hyggja þá hefði ég kannski átt að hvíla mig stundum. En ég hugsaði þetta aldrei þannig að ég væri eitthvað að berjast, heldur var meinið skorið burt, það var farið. Þegar ég greindist í seinna skiptið þá var ég eitthvað að grínast í konunni í skimuninni: „Ég er bara með eitt brjóst! Á ég ekki að fá afslátt? Borga ég ekki helming fyrir brjóstamyndatöku?“ og var rosa fyndin. Þannig að þegar kom í ljós að það var krabbi þá kom það mér rosalega mikið á óvart. Hvernig getur þetta verið? Hvaða rugl er þetta? Þetta var ódrúvisi. Þetta var atburður sem mér fannst vera óhugsandi.“

Þú varst væntanlega nýkomin yfir hitt?

„Ég og Laufey dóttir mín vorum

einmitt búnar að vera að telja töfluurnar sem eftir voru. Ég hafði verið á inntökulyffjum í fimm ár. Hormónabælandi lyffjum eða hvað þetta heitir og ég átti bara 21 töflu eftir. Ég hugsaði með mér: „Á ég að þurfa að gera þetta aftur? Hvað er þetta eiginlega? Það er ekki stundarfriður hér fyrir þessu!“ segir Ásdís hlæjandi.

„Mér er mjög umhugað um börn sem upplifa þennan veruleika,“ segir Ásdís. „Átta, níu ára gamlir krakkar skilja eitthvað en hafa ekki forsendur til þess að ná utan um þetta.“

Það er nákvæmlega eins og ég man þetta. Maður skildi þetta bara ekki.

„Þess vegna er Krabbameinsfélagið svo frábært. Maður er sjálfur í verkefni sem er mjög áþreifanlegt. Ég er keyrð upp á skurðstofur og ég er svæfð. Á meðan eru börnin heima og þau vita ekkert hvað er í gangi. Þannig að þetta er aldrei áþreifanlegt og þau ná alls ekki utan um það. Þau geta ekki ímyndað sér þetta, þau þurfa stuðning sem er í boði hjá Krabbameinsfélaginu“ segir Ásdís.

## Sannur heiður

„Ég bað krakkana mína núna um daginn að skrifa nokkrar línur um þennan tíma. Sonur minn er orðinn 36 ára og hann man mjög lítið eftir þessum tíma þegar hann var 16 ára. Það sem hann man er að hann gat ekkert gert. Hvað hann var valdalaus, máttlaus og úrræðalaus. Hann vildi ekki að þetta væri svona.“

Dóttir mín, aftur á móti, var það lítil að hún eiginlega bara grer við mig. En ég hugsa líka að það hafi verið hennar leið til þess að reyna að ná utan um þetta. Það eru mjög eðlileg viðbrögð, að hafa augun á þessari móður og athuga hvort hún andi ekki örugglega,“ segir Ásdís hlæjandi.

„Það er mér gríðarlega mikils virði að fá að taka þátt í þessu átaki Krabbameinsfélagsins. Segja mína sögu, gefa öðru fólki von og þakka fyrir þann stuðning sem ég fékk frá félaginu. Það er sannur heiður að þau hafi viljað nota ljóðin mín. Þetta er sannarlega skemmtileg leið til að halda upp á tímamóti,“ segir Ásdís. „Það er líka mikilvægt fyrir þá sem eru að greinast að heyrna af þeim sem komast heilir í gegnum þetta, muna eftir því að það eru margir sem lifa.“ ■

“Ég hugsaði þetta aldrei þannig að ég væri eitthvað að berjast, heldur var meinið skorið burt, það var farið.”

Ásdís Ingólfsdóttir





Bókaðu á **Aventura.is** - Fyrstu 50 sætin á sértíloboði

Frá **299.900. kr**

## Dóminíska Lýðveldið

### Fegurstu strendur heimsins

#### Beint flug

- 30. janúar – 11 dagar
- 3. Apríl – 10 dagar – páskaferð

Aventura er stolt af að bjóða beint flug til Dóminíska Lýðveldisins þann 30. janúar, á hreint ótrúlegum kjörum. Dóminicana er önnur stærsta eyja Karíbahafsins og hér finnur þú stórkostlega náttúrufergurð, fegurstu strendur heimsins, ótrúlega heillandi mannlíf og einstakt veðurfar. Þetta er fullkominn tími til að stinga af úr skammdeginu á Íslandi og njóta þess best sem Karíbahafið hefur að bjóða. Hér standa þér til boða tveir frábærir áfangastaðir, allt eftir því hverju þú leitar að í fríinu. Þeir sem elska að komast í stórkostlega náttúru, geta notið hins besta við frábærar aðstæður og valið sér skemmtilegt viðfangsefni allan tímann.

#### Punta Cana



Þekktasti áfangastaður Karíbahafsins, með glæsilegum hótélum, stórkostlegum ströndum og frábærri aðstöðu fyrir ferðamanninn. Í janúar og febrúar finnur þú besta loftslagið í Karíbahafinu og í Punta Cana umhverfi sem er engu líkt.

#### Juan Dolio



Hér er eitt aðalhotél Aventura, á ströndinni, gott 4 stjörnu hótél með öllu inniföldu og góðri aðstöðu. Hér er frábært að njóta strandarinnar, sigla, læra köfun, fara í siglingu, eða í dagsferð til höfuðborgarinnar Santo Domingo eða til La Romana



Allt innifalið

#### Coral Costa Caribe

Fallegt 4 stjörnu hótél í Juan Dolio á ströndinni með frábærri aðstöðu. Hótelið var að opna aftur, allt nýuppgergt og býður frábæra aðstöðu og staðsetningu

Verð frá **299.900. kr**  
2 fullorðnir – 2 börn

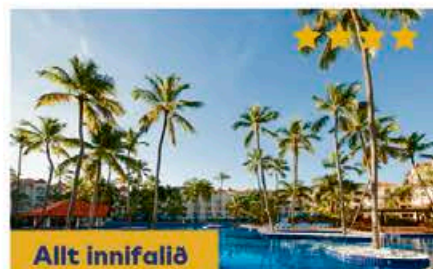


Allt innifalið

#### Vista Sol Beach Resort and Spa – Punta Cana

Mjög fallegt 4 stjörnu hótél í hjarta Punta Cana, hér gengur þú beint úr garðinum niður á strönd

Verð frá **309.900. kr**  
2 fullorðnir – 2 börn



Allt innifalið

#### Occidental Caribe

Glæsilegt hótél á ströndinni í hinni þekktu Occidental keðju. Frábær aðstaða í hjarta Bavaró strandarinnar, glæsilegt umhverfi og aðbúnaður

Verð frá **373.700. kr**  
M.v. 2 í herbergi



Allt innifalið

#### Occidental Punta Cana

Glæsilegt 5 stjörnu hótél með frábærri aðstöðu, á ströndinni

Verð frá **387.700. kr**  
m.v. 2 í herbergi



Allt innifalið

#### Bahia Principe Grand Bavaró

Stórglæsilegt lúxushótél á ströndinni í hinni þekktu Bahia Principe keðju. Hér er glæsilegur aðbúnaður fyrir þá sem vilja aðeins það besta

Verð frá **393.400. kr**  
M.v. 2 í herbergi

### Kynnisferðir

- Sigling með hádegisverði og köfun
- Bavaró ævintýragarðurinn
- Dagsferð til höfuðborgarinnar Santo Domingo
- Buggy safari fyrir þá ævintýragjörnu
- Stórfiskaveiðar
- Dagsferð til Sanoa paradísareyjunnar

Aventura – Sundagarðar  
2,105 Reykjavík

Sími 552 6000

sala@aventura.is



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

**Sjöfn Lára Janusdóttir**

lést á Sólvangi 22. september. Útförin fer fram frá Fríkirkjunni í Hafnarfirði, fimmtudaginn 6. október kl. 11.

Janus Friðrik Guðlaugsson Sigrún Edda Knútsdóttir  
Kristinn Guðlaugsson Hanna Ragnarsdóttir  
Brynhildur Garðarsdóttir  
barnabörn og barnabarnabörn



Ástkær sambýlismaður, faðir, afi, tengdafaðir og bróðir,

**Ísleifur Helgi Waage**

múrari, Tryggvagötu 4a, Selfossi,

lést föstudaginn 23. september á gjörgæsludeild Landspítalans í Fossvogi. Útför hans fer fram frá Fríkirkjunni í Reykjavík miðvikudaginn 5. október klukkan 15.

Jórunn Sigríður Birgisdóttir  
Guðný Hulda Waage Jón Bjarki Oddsson  
Valgeir Snær í. Waage  
Sigrður Óttar í. Waage  
Birgir Þór Júlíusson  
Snorri Guðmundsson  
Sara Ingbjörg Guðmundsdóttir  
Dís Steinarsdóttir  
Auður Kristjánsdóttir  
barnabörn og systkini



Ólíkar hugmyndir um framtíðina verða ræddar á málþinginu í dag.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
GETTY

## Framtíðarmálþing Hins íslenska Þjóðvinafélags

Í fyrra voru liðin 150 ár frá stofnun Hins íslenska Þjóðvinafélags. Í tilefni tímamótanna efnir félagið til málþings í dag.

félagið aðallega fyrir útgáfu tímaritsins Andvara sem fyrst kom út 1874, þar sem fjallað er um sögu þjóðarinnar og ýmis menningarmál.

Í stað þess að einbeita sér að einhverju sem er að gerast núna, var ákveðið að framtíðin yrði á dagskrá á málþinginu.

„Það er auðvitað enginn sérfræðingur í framtíðinni, svo þetta er ekki fræðilegt þing, en við fengum frábært fólk til að taka þátt í þessu,“ segir Lára. „Við báðum um að horft yrði til framtíðarinnar með bjartsýni. Við verðum nú sennilega fæst ofanjarðar þegar félagið fagnar 200 ára afmæli sínu, en það skiptir ekki máli því það er ekki hægt annað en að hafa áhuga á framtíðinni.“

Erindi á þinginu flytja Ólafur Ragnar Grímsson, fyrrverandi forseti Íslands, Berglind Ásgeirsdóttir sendiherra, Peter Weiss, forstöðumaður Háskóla­seturs Vestfjarða, Krístrún Heimisdóttir, lektor í lögfræði á Bifröst, Haraldur Þorleifsson, stofnandi Ueno og María Elísabet Bragadóttir rithöfundur.

Að erindunum loknum verður opnað á umræður sem stýrt verður af Oddnýju Eir Ævarsdóttur rithöfundu, Bergi Ebba, rithöfundu og fyrirlesara, og Loga Pedro Stefánssyni listamanni. ■

arnartomas@frettabladid.is

### Beina sjónum til framtíðar

Í tilefni þess að Þjóðvinafélagið fagnaði 150 ára afmæli sínu í fyrra, býður félagið til málþings í dag. Yfirskrift þingsins er Bjartsýnis­spá fyrir árið 2071 sem verður 200 ára afmælisár félagins.

Hið íslenska Þjóðvinafélag var stofnað þann 30. september 1871 og var í raun fyrsti stjórnmála­flokkur Íslands. Félagið var stofnað til styrktar Jóni Sigurðssyni og kusu stofnendur hann sem forseta félagsins svo hann gæti komið sínum málstað á framfæri.

Undir flokknum starfaði leynifélagið Atgeirinn, sem Jón stofnaði í Kaupmannahöfn 1872, og kölluðu félagsmenn þess sig Geirunga. Hlutverk þeirra var að standa vörð um Ísland og réttindi Íslendinga, meðal annars að blöðum og tímaritum. Í dag stendur

„Þetta er ekki félag sem stendur venjulega fyrir mikið af viðburðum en stjórnin ákvað í þetta sinn að halda málþing í tilefni afmælisins,“ segir Lára Magnúsdóttir hjá Þjóðvinafélaginu. „Við ákváðum að horfa í lögin um tilgang félagsins þegar það var stofnað, en það átti meðal annars að stuðla að því að efla samheldni og stuðla að framförum landsins og þjóðarinnar í öllum greinum.“



*Mergættu, hlýja og virðing* *Við andlát ástvinar*



Álfheimum 35, 104 Reykjavík  
Sími 553 5353 og 821 5353  
www.usr.is  
isleifur@usr.is

Ísleifur Jónsson Steinunn Magnúsdóttir  
Útfararstjóri Útfararþjónusta  
Farsími 821 5353 Farsími 861 3441

Þjónusta allan sólarhringinn

### 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



*Við tökum vel á móti ástvinum í hlýlegu og fallegu umhverfi*

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

Allur arður af þjónustunni rennur til rekstrars kirkjugarðanna



Okkar ástkæri

**Reynald Þ. Jónsson**

lést á hjúkrunarheimilinu Ísafold laugardaginn 24. september. Jarðarförin mun fara fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Katrín Árnadóttir

Sigríður Ósk Reynaldsdóttir Hinrik Hjörleifsson  
Sigurður Reynaldsson Hafdís Björgvinsdóttir  
Guðmundur Þ. Reynaldsson Þórunn Einarsdóttir  
Árni Jón Eggertsson Kristín Halla Hannesdóttir  
barnabörn og barnabarnabörn



Elskuleg unnusta mín, systir, mágkona, föðursystir og frænka,

**Lilja Pétursdóttir**

Ofanleiti 29, Reykjavík,

lést á Landspítalanum miðvikudaginn 14. september. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju fimmtudaginn 6. október klukkan 15.

Kári Vilhjálmsson

Jakob Þór Pétursson Anna Laufey Sigurðardóttir  
Viðar Pétursson Lovisa Árnadóttir  
og frændsystkini



Elsku hjartans maðurinn minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

**Jóhannes B. Helgason**

Lundi 3, Kópavogi, áður Hamri, Þverárhlið,

sem lést á hjartadeild Landspítala 25. september, verður jarðsettur frá Kópavogskirkju miðvikudaginn 5. október klukkan 13.

Anna J. Hallgrímsdóttir

Hrefna Björk, Harpa Dís og Anna Sara  
Hallgrímur, Ásdís Elva, Ísabella Ýrr og Kormákur Logi  
Liney, Hafþór og Anna Karólína



Innilegar þakkir fyrir auðsýndan hlýhug og samúð við andlát og útför elskulegrar móður okkar, tengdamóður og ömmu,

**Margrétar Kristínar Sigurðardóttur**

viðskiptafræðings, sem lést á Landspítalanum 21. ágúst síðastliðinn.

Kristín Vala Ragnarsdóttir

Halldór Páll Ragnarsson Jóhanna Hulda Jónsdóttir  
Sigrður R. Ragnarsson Þórdís Kjartansdóttir  
Margrét Dóra Ragnarsdóttir Hjálmar Gíslason  
og barnabörn

Til að birta andláts-, útfarar- eða þakkartilkynningar í Fréttablaðinu þarf að senda tölvupóst á timamot@frettabladid.is eða hringja í síma 550 5055.

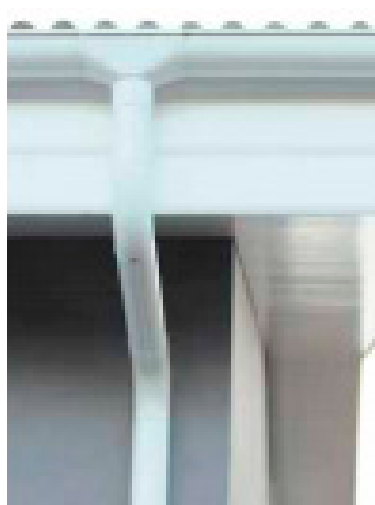
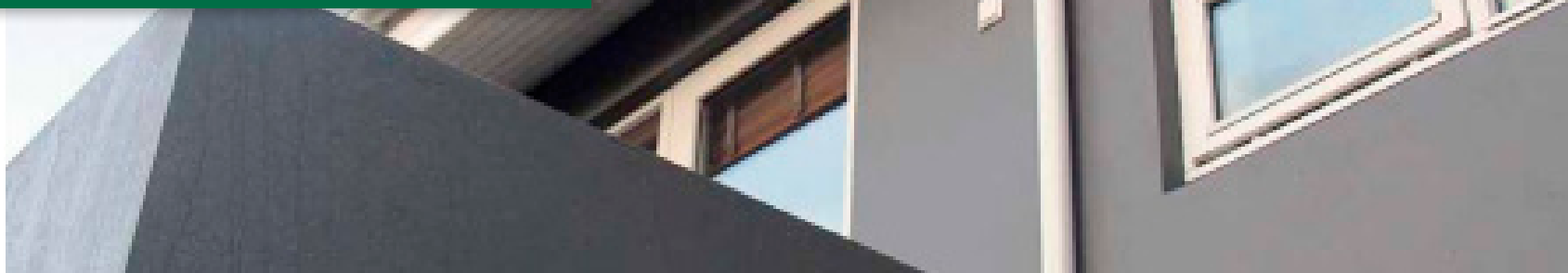
**HAGBLIKK**

# Álpakrennur og niðurföll

**Brotna ekki**

**Ryðga ekki**

Litir á lager:  
Svart, hvítt, ólitað, rautt,  
silvurgrátt og dökkrautt



Pakrennurnar eru frá GRÖNVIK VERK í Noregi  
Þær eru einfaldar í uppsetningu

**HAGBLIKK**

Smiðjuvegur 4C • 202 Kópavogur • Sími 587 2202 • [hagblikk@hagblikk.is](mailto:hagblikk@hagblikk.is) • [hagblikk.is](http://hagblikk.is)



Elsku pabbi okkar, sonur, bróðir, afi, frændi og vinur,

### Gísli Hjaltason

Hjáltevad, Svíþjóð,

lést mánudaginn 19. september sl. Útförin fer fram í Gautaborg föstudaginn 21. október. Þeim sem vilja minnst Gísla er bent á minningarkort MND á Íslandi.

**Pórunn Kristín Gísladóttir**  
**Einar Torfi Gíslason**  
**Kristín Guðbjartsdóttir**  
**Torfi Hjaltason**  
**Bryndís Guðbjartsdóttir**  
**Rakel Hrönn Pétursdóttir**  
**barnabörn og fjölskyldur**



Það verður vandasamt að velja í fegurðarsamkeppni gimbra.  
MYND/ADSEND

## Hrúttadagurinn á Raufarhöfn

arnartomas@frettabladid.is

Hrúttadagurinn á Raufarhöfn fer fram í dag, en hann er haldinn fyrsta laugar dag í október ár hvert. Þar er lagt upp með að safna saman söluhæfum hrúttum af svæðinu á einn stað, þar sem þeir eru svo bornir saman, keyptir og seldir auk þess sem boðið er upp á fjölbreytta dagskrá fyrir alla fjölskylduna.

„Við erum á svokölluðu hreinu svæði, svo að ef þú ert með tilskilin leyfi þá geturðu keypt hrút og tekið hann með hvert á land sem er,“ segir Ingibjörg Hanna Sigurðardóttir, einn af skipuleggjendum Hrúttadagsins. „Hátíðin er hress og skemmtileg og hefur verið mjög vel sótt í gegnum árin. Fólk er að koma alls staðar að af landinu.“



Helgi Ólafsson við Drekan.

Meðal dagskrárliða í ár verður boðið upp á fegurðarsamkeppni gimbra og kosningu um flottasta parið, stígvéla-kast, hrútauppboð og harmonikkuspil. Einnig verða sölubásar á staðnum með fjölbreyttar vörur úr nágrenninu. Um kvöldið fara svo fram tónleikar til heiðurs Jónasi Friðriki Gunnarssyni, skálds á Raufarhöfn, sem gerði garðinn frægan með Ríó Tríóinu.

Þá mun Félag eldri borgara á Raufarhöfn afhenda Norðurþingi útilista-verkið Drekan eftir Helga Ólafsson. Verkið var fyrst sett upp árið 2015 en hefur nú verið endurbætt og er komið upp á stóran stall við Óskarsstöðina á Raufarhöfn.

Dagskrána í heild má finna á Facebook-síðu Hrúttadagsins. ■



Útför míns hjartkæra eiginmanns, föður, tengdaföður, afa og langafa,

### Braga Ingasonar

matreiðslumeistara,  
Hlégerði 31, Kópavogi,

fer fram frá Kópavogskirkju fimmtudaginn 6. október klukkan 15.00. Blóm og kransar eru vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnst hans er bent á Slysavarnafélagið Landsbjörg, upplýsingar má finna á [www.landsbjorg.is](http://www.landsbjorg.is)

**Erla Óskarsdóttir**  
**Anney Ósk Bragadóttir**  
**Ingi Rúnar Bragason**  
**Bragi Freyr Bragason**  
**Ívar Bragason**  
**Kolbrún Jónsdóttir**  
**Linda Stefánsdóttir**  
**Aldís Hafsteinsdóttir**  
**barnabörn og barnabarnabörn**



Elsku pabbi okkar, tengdapaðir, afi og langafi,

### Hallgrímur Skaptason

skipasmiður,  
Hamratúni 9, Akureyri,

lést á Kristnesspítala aðfaranótt þriðjudags 27. september. Útför hans verður frá Akureyrarkirkju, þriðjudag 11. október kl. 13.00. Þeim sem vilja minnst hans er bent á blóðskilunardeild Sjúkrahússins á Akureyri.

**Sólveig Hallgrímsdóttir**  
**Skapti Hallgrímsson**  
**Guðfinna Þóra Hallgrímsdóttir**  
**Ásgrímur Örn Hallgrímsson**  
**Birgir Þór Jónsson**  
**Sigrún Sævarsdóttir**  
**Sigurður Kristjánsson**  
**Lena Rut Birgisdóttir**  
**barnabörn og barnabarnabörn**



Elsku maðurinn minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

### Erlendur L. Ingvaldsson

lést þriðjudaginn 6. september síðastliðinn á sjúkrahúsi Suðurnesja. Útför hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Þökkum sýnda samúð og þökkum starfsfólki Sjúkrahússins á Suðurnesjum fyrir frábæra umönnun.

**Erna Norðfjörð Ólafsdóttir**  
**Hilmar Örn Erlendsson**  
**Ingvaldur Ben Erlendsson**  
**Lilja Rut Geirdal Jóhannsdóttir**  
**Irena Hilmarsdóttir**  
**Elmar Hilmarsson**  
**Bjarney Mjöll Ingvaldsdóttir**  
**Nói Ingvaldsson**



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

### Soffía Jensdóttir

hjúkrunarfræðingur,  
Ljárskógum 12, Reykjavík,

andaðist á Landakoti miðvikudaginn 21. september. Útför hennar fer fram frá Áskirkju, miðvikudaginn 5. október klukkan 13. Þeim sem vilja minnst hennar er bent á Blindrafélagið ([www.blind.is](http://www.blind.is)). Streymt verður frá útförinni á <https://hljodx.is/index.php/streymi>

**Jóna Freysdóttir**  
**Ásta Sóllilja Freysdóttir**  
**Stefán Freyr Michaelsson**  
**Anton Alexander og Hendrik Hafsteinn**  
**Ásmundur Eiríksson**  
**Michael Johnston**  
**Pálína Pálsdóttir**



Ástkær eiginmaður minn, faðir minn, tengdafaðir, afi og bróðir okkar,

### Ásmundur Guðjónsson

Hlíðarlundi 2, Akureyri,

lést á Sjúkrahúsinu á Akureyri sunnudaginn 18. september. Að ósk hins látna fór útförin fram í kyrrþey.

**Erna Melsted**  
**Halldór Ásmundsson**  
**Alfa Ólfjörð**  
**Hektor Eli Halldórsson**  
**Þorsteinn Guðjónsson**  
**Helga Þórunn Guðjónsdóttir**  
**Haukur Guðjónsson**



Ástkær móðir okkar, amma, langamma, langalangamma og tengdamamma,

### Inger Sanne Guðmundsson

Hjallabraut 33, Hafnarfirði,

lést á Droplaugarstöðum þriðjudaginn 27. september. Okkar bestu þakkar fyrir fagmannlega og kærleiksrika umönnun starfsmanna.

**Reynir Engilbertsson**  
**Erla Engilbertsdóttir**  
**Guðmundur Engilbertsson**  
**Hafsteinn Halldórsson**  
**Guðrún Snorradóttir**  
**barnabörn, barnabarnabörn og aðrir aðstandendur**



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,

### Helga S. Thorsteinsdóttir

bókasafns- og upplýsingafræðingur,  
Kvistavöllum 9, Hafnarfirði,

lést á líknardeildinni í Kópavogi 24. september. Útförin fer fram frá Fríkirkjunni í Hafnarfirði, föstudaginn 7. október kl. 13.

**Jón Helgi Jónsson**  
**Guðlaug Kristín Jónsdóttir**  
**Sólveig Jónsdóttir**  
**Saga Jónsdóttir**  
**Sigurjón Sigurjónsson**  
**Ólafur Loftsson**  
**og barnabörn**



Ástkær systir mín, mágkona, frænka og vinkona,

### Anna Theodóra Rögvaldsdóttir

kvikmyndagerðarkona,

lést þann 25. september síðastliðinn. Útför hennar fer fram föstudaginn 7. október kl. 15 í Neskkirkju.

**Ólafur Rögvaldsson**  
**Ása Gunnlaugsdóttir**  
**Arnar Steinn Ólafsson**  
**Ragnar Árni Ólafsson**  
**aðstandendur og vinir**



Yndislegi eiginmaður minn, faðir minn, sonur, bróðir og mágur,

### Ragnar Berg Elvarsson

lést á líknardeild Landspítalans miðvikudaginn 21. september. Útför fer fram í Guðriðarkirkju þriðjudaginn 4. október klukkan 15.

**Edda Tegeder Óskarsdóttir**  
**Elvar Ragnarsson**  
**Anna Sigurðardóttir**  
**Guðrún Astrid Elvarsdóttir**  
**Rafn Hilmar Elvarsson**  
**Kristján Rúnar Kristjánsson**  
**Stefán Friðrik Jónsson**



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og systir,

### Birna Friðgeirsdóttir

geislafræðingur,  
Laugarnesveg 87,

andaðist á gjörgæsludeild Landspítalans, 28. september. Jarðarför auglýst síðar.

**Nanna Snorradóttir**  
**Rósbjörg Jónsdóttir**  
**Valgerður Guðrún Bjarkadóttir**  
**Alexander Kirchner, Markús Einar Orrason,**  
**Elin Birna Orradóttir**  
**Nanna K. Friðgeirsdóttir**  
**Guðrún Þ. Friðgeirsdóttir**  
**Einar G. Friðgeirsson**  
**Margrét Eiríksdóttir**

# Ennþá meira úrval af listavörum



dream + create



van Gogh



The Professional Choice



Listverslun.is



Trönur í miklu úrvali, íblöndunarefni, teiknivörur



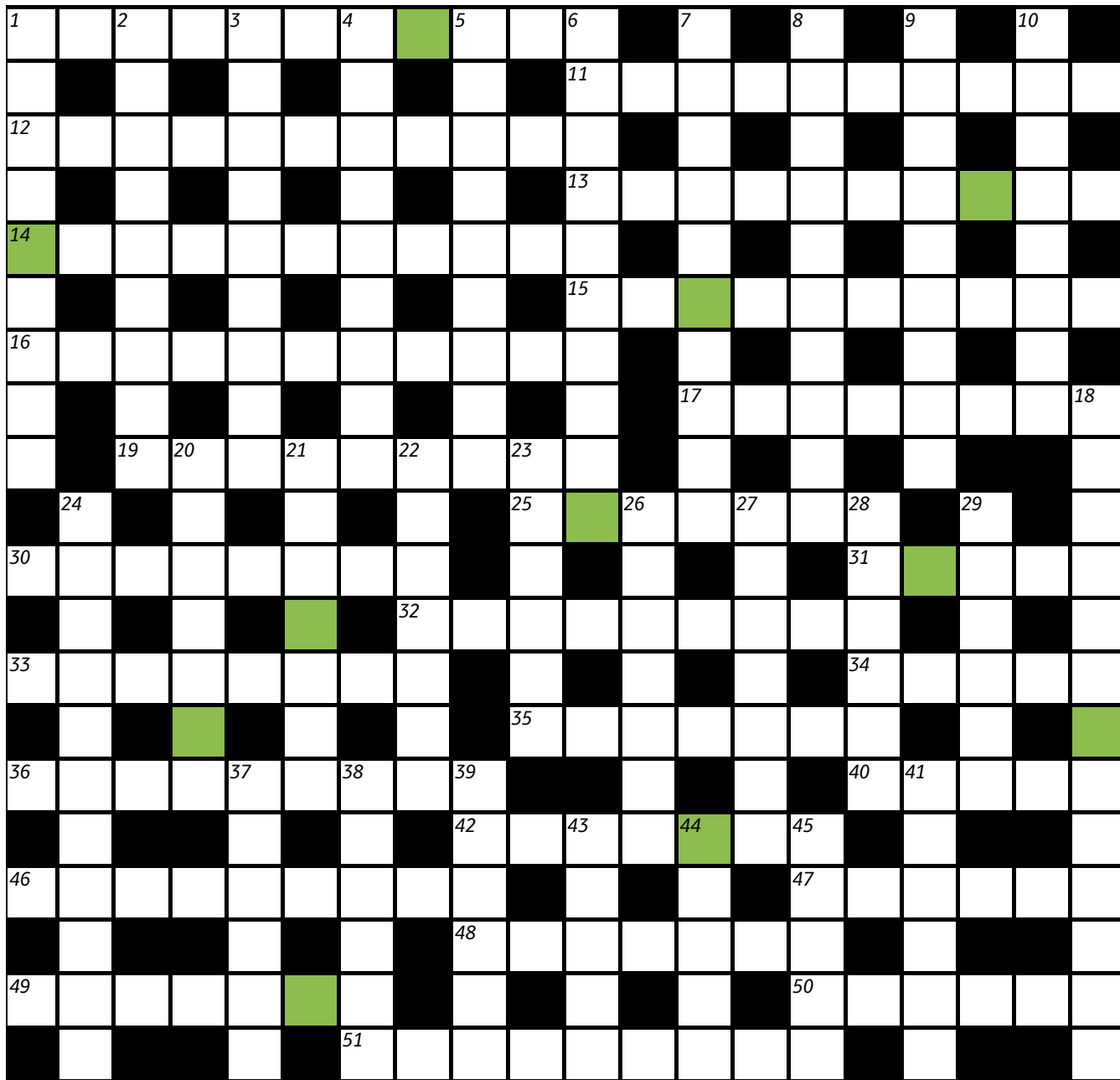
## Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is

Mán.-fös. kl. 9-18, lau. kl. 10-17, sun. kl. 12-16



## Krossgáta



**LAUSNARORD** Ef bókstöfunum í lituðu reitunum er raðað rétt saman birtist örnefni (11)  
Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 6. október næstkomandi á [krossgata@frettabladid.is](mailto:krossgata@frettabladid.is) merkt „1. október“.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## Sudoku

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

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

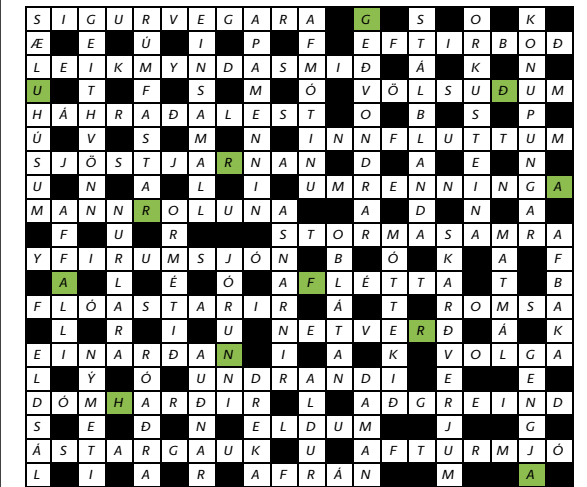
Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tví-taka neina tölu í röðinni.

## Pondus



Lausnarorð síðustu viku var

## HAFNARGARÐUR



Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

### LÁRÉTT

- 1 Skjaldvængjur gátta glymja hátt/þá gestir í þær pota (11)
- 11 Fljót að bæta díl álfanna (10)
- 12 Rannsókn á kjarna alheimsins eða mér? Þar er efinn (11)
- 13 Huga minn og harmi skekinn barm/hugga best með safaríkri steik (10)
- 14 Passa að stórar og voldugar klikur komist ekkert áfram (11)
- 15 Særum prins með garðáhöldum (10)
- 16 Duflið, segir flæmski línumaðurinn (11)
- 17 Er líftími ævintýra lengri en minninga? (8)
- 19 Hrærir krafti við næpujú (9)
- 25 Fann blað í kistunni – eða var það öfugt? (7)
- 30 Saka sóknarmann um að blása á þau sem hann elskar mest (8)
- 31 Egill kallar kút sinn og ekkert vesen (5)
- 32 Okkur dreymdi öll um drátt með grófum böndum (9)
- 33 Skal raun mín nú vera rembingur? (8)
- 34 Greiðum bull úr munn minum (5)
- 35 Ódagot og harðaspán eftir harðatorfi þegar duftið birtist (7)
- 36 Þótt núið sé búið fer það í reynslubankann í mínum haus (9)
- 40 Athugasemdin var gerð því þessi tónn var alls ekki A (5)
- 42 Sagði Boga að hann væri ekki beinn (7)
- 46 Eru nú heimskingjarnir byrjaðir að borða salat? (9)
- 47 Það er bannað að drepa Dua Lipa með sýl (6)
- 48 Þarf að leggja hálfan sólarhring undir ungiði heimsins? (7)
- 49 Þú og ég þurfum eitthvað svipað, eins og aðrir (7)
- 50 Varð latari við tilkomu Britannicu og Wikipediu (6)
- 51 Orðið á götunni er að best sé að taka fullan fantinn með sér (9)

### LÓÐRÉTT

- 1 Fengi ég aðeins velja einn yrði hann frá Danmörku (9)
- 2 Kvikmyndahátíð trekkir gellur með gárum (9)
- 3 Hver lagar ljóð á ljóði? (9)
- 4 Grár af gjósku og alveg ær (9)
- 5 Lítil blettur er allt sem ég á – og renta af honum skiptum (9)
- 6 Ægis brúðar börn og furðufiskar smáu (10)
- 7 Upplýsi fólk um skudda og ríki (10)
- 8 Fékk áverka á hrygg og síðu þegar hjallinn gaf sig (10)
- 9 Ævikvöldsins mistur blindar farinn fausk (9)
- 10 Hvort væri verra, að ég borðaði botn eða drykki ryðvörn? (8)
- 18 Blaður tignarfólks er lítið annað en upptalning á því sjálfu (13)
- 20 Þau sem voru ekki í hernum í gær eru það heldur ekki í dag (7)
- 21 Systir Karls er alltaf eins og störfum hlaðin (7)
- 22 Fiskur hins nafnlausa manns kætir hann (7)
- 23 Komum pressum fyrir kattarnef (6)
- 24 Skerið fugl um leið og jurtina góðu (11)
- 26 Laug skrökvaði um það (7)
- 27 Hraði hrakyrða fellir illan fant (7)
- 28 Sagði liminn trúfla eiminn (6)
- 29 Gerum þessari kind kleift að komast áfram (6)
- 37 Óttast að hið fallna stórveldi sé fast í trissu fasisma (6)
- 38 Laginn við að afrugla málsskjal (6)
- 39 Áður óþekkt umhyggja auðveldar uppgræðslu (6)
- 41 Örvita hreyfa hinn krappa sjó (6)
- 43 Getum við leyst úr fleiri rokom? (5)
- 44 Nældi í ljúf en létt-rugluð hjú (5)
- 45 Held að þetta nasl mitt hafi alltaf angrað þig (5)

## VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Hvað er drottinn að drolla?, eftir Auði Haralds** frá Forlaginu. Vinningshafi í síðustu viku var **Ragna Pálsdóttir, Akureyri**.



# HOKA ONE ONE



## SPEEDGOAT 5

VINSÆLASTI UTANVEGASKÓRINN FRÁ HOKA.  
UPPLIFÐU HÁMARKS DEMPUN OG GRIP!

NÝJIR LITIR Í DÖMU OG HERRASKÓM

SPORTIS.IS

# SPORTÍS

SKEIFAN 11  
108 RVK

## Laugardagur

## Hringbraut

- 18.30 Fjallaskálar Íslands (e)** Fjallaskálar Íslands er heillandi heimildapáttur um landnám Íslendinga upp til fjalla og inni í óbyggðum.
- 19.00 Undir yfirborðið (e)** Ásdís Olsen fjallar hispurslaust um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni og varpar ljósi á allt sem er falið og fordæmt.
- 19.30 Heima er best (e)** Samtalspáttur um þjóðlegan fróðleik í anda samnefnds tímarits.
- 20.00 Þjóðleikhúsið í 70 ár - þáttur 3 af 3 (e)** Stórafmælis þjóðleikhússins minnst í máli, myndum og upprifjun leikhússfólksins. - þáttur 3 af 3
- 20.30 Fjallaskálar Íslands (e)**
- 21.00 Undir yfirborðið (e)**

## RÚV Sjónvarp

- 07.05 Smástund**
- 07.10 Tikk Takk**
- 07.15 KrakkaRÚV**
- 10.00 Ævar vísindamaður**
- 10.30 Hálf herbergi og eldhús**
- 11.00 Kappsmál**
- 12.00 Víkan með Gísla Marteini**
- 12.55 Sporið**
- 13.25 Landinn**
- 13.55 Tímaflakk**
- 14.45 Leiðin á HM**
- 15.15 FH - Víkingur** Bein útsending frá úrslitaleik í Bikarkeppni karla í fótbolta.
- 18.20 Bækur og staðir**
- 18.25 KrakkaRÚV**
- 18.26 Sögur - stuttmyndir** Fimm-hundruðkallinn
- 18.34 Sögur - stuttmyndir** Súru baunirnar
- 18.45 Landakort** Arfur fornmaðra-anna
- 18.52 Lottó**
- 19.00 Fréttir**
- 19.25 Íþróttir**
- 19.35 Veður**
- 19.45 Hetty Feather Hetty Feather**
- 20.15 Karlakórinn Hekla** Kvikmynd Guðnýjar Halldórsdóttur frá 1992 um íslenskan karlakór sem fer í söngferðalag til meginlands Evrópu. Meðal leikenda eru Egill Ólafsson, Garðar Cortes, Ragnhildur Gísladóttir, Sigurður Sigurjónsson, Laddi og Örn Árnason.
- 21.50 Florence Foster Jenkins**
- 23.45 Óbeisluð fegurð Mustang**
- 01.15 Dagskrárlok**

## Sjónvarp Símans

- 10.30 Dr. Phil**
- 11.30 Love Island (US)**
- 12.30 The Block**
- 13.30 Liverpool - Brighton** Bein útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
- 16.30 90210**
- 17.15 Top Chef**
- 18.00 American Housewife**
- 18.30 Man with a Plan**
- 19.00 Love Island (US)**
- 20.00 About Adam**
- 21.35 The English Teacher** Lif kennera í enskum bókmenntum breytist snögglega þegar fyrrverandi nemandi hennar snýr aftur frá New York sem misheppnað leikritaskáld.
- 23.10 Wild Card** Eftir að hafa tapað öllu sínu í spilavítum Las Vegas-borgar ákveður spilafíkillinn Nick Wild að snúa við blaðinu og gerast „verndari“ þeirra sem eiga undir högg að sækja gagnvart glæpaklíkum.
- 00.45 Love Island (US)**
- 01.35 Mission. Impossible II**
- 03.35 Tainted**
- 05.05 Tónlist**

## Stöð 2

- 08.00 Barnaefni**
- 11.35 Simpson-fjölskyldan**
- 12.00 Blindur bakstur**
- 12.35 Bold and the Beautiful**
- 14.00 Bold and the Beautiful**
- 14.20 American Dad**
- 14.45 10 Years Younger Changed My Life**
- 15.30 The Masked Dancer**
- 16.35 Húgó**
- 16.55 Gulli byggir**
- 17.40 Stóra sviðið**
- 18.27 Veður**
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2**
- 18.50 Sportpakkinn**
- 19.00 Kviss**
- 19.45 Hotel Transylvania** Skemmtileg og spennandi teiknimynd um skrimslu og fjölskyldur þeirra sem njóta lífsins á Hótel Transylvaníu.
- 21.15 In the Earth** Heimurinn leitir í ofboði að lækningu við skæðri veirusótt.
- 23.00 The Invisible Man**
- 01.00 Unhinged** Sálfræðitryllir frá 2020 með Russell Crowe og Caren Pistorius í aðalhlutverkum. Rachel er að verða of sein í vinnuna, þegar hún stöðvar við hlið ókunnugs manns við umferðarljós.
- 02.25 Simpson-fjölskyldan**
- 02.45 American Dad**
- 03.10 The Masked Dancer**

## Sunnudagur

## Hringbraut

- 18.30 Mannamál (e)** Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Sigmundur Ernir ræðir við þjóðþekkt einstaklinga um líf þeirra og störf.
- 19.00 Suðurnesja-magasin Víkurfréttar (e)** Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum.
- 19.30 Útkall (e)** Útkall er sjónvarpsútgáfan af sivilsælum og samnefndum bókaflökki Óttars Sveinssonar.
- 20.00 Matur og heimili (e)** Sjöfn Þórðar fjallar um matargerð í bland við íslenska hönnun og fjölbreyttan lífsstíl. (e)
- 20.30 Mannamál (e)**
- 21.00 Suðurnesja-magasin Víkurfréttar (e)**

## RÚV Sjónvarp

- 07.15 KrakkaRÚV**
- 10.00 Með okkar augum**
- 10.35 Skógarnir okkar** Skorradalur
- 11.00 Silfríð**
- 12.10 Tónatal** Hildur Kristín Stefánsdóttir
- 13.05 Fólki og firnindi** Örafín upp á nýtt
- 13.50 Bæir byggjast** Seyðisfjörður
- 14.40 Jörðin séð úr geimnum**
- 15.35 Leiðin á HM**
- 16.00 Útúrdúr** Tilfinningar og tónminni
- 16.50 Jóhanna** Seinni hluti
- 18.00 KrakkaRÚV**
- 18.01 Holly Hobbie**
- 18.25 Menningarvikan**
- 19.00 Fréttir**
- 19.25 Íþróttir**
- 19.35 Veður**
- 19.45 Landinn**
- 20.15 Bæir byggjast** Vestmannaeyjar
- 21.05 Sanditon Sanditon**
- 21.55 Ég annast þig** Care Bresk kvikmynd frá 2018. Jenny er ein á báti í uppeldi tveggja barna þegar eiginmaðurinn fer frá henni. Móðir hennar býðst til að hjálpa en þegar hún veikist fer róðurinn fyrst að þyngjast. Jenny kallar á hjálp en mætir litlum skilningi. Leikstjóri: David Blair. Aðalhlutverk: Sheridan Smith, Kevin Doyle og Alison Steadman. Myndin er ekki við hæfi barna yngri en 12 ára.
- 23.25 Séra Brown** Father Brown
- 00.10 Dagskrárlok**

## Við tækið

## Ferskur blær í fjölskylduþáttagerð



Kristinn Páll Teitsson  
kristinnpall@frettabladid.is

Íslenskt sjónvarp á það til að vera ekkert að leita langt yfir skammti þáttagerð. Piparsveinninn, Ástarfleyið, MasterChef, Idol-íð og svo lengi mætti tala hafa öll ratað á skjái landsmanna. Það ber því að hrósa þegar bryddad er upp á nýjungum í skemmtiþáttagerð. Það þýðir hins vegar ekki að listinn sé tæmdur. Ég er ennþá að bíða eftir fyrstu Survivor seríunni þar sem tuttugu Íslendingar verða skildir eftir í Brokey.

Undirritaður man eftir að hafa séð fyrstu stíklurnar fyrir Stóra Sviðið á Stöð 2 og velt fyrir sér hvað væri aðráttaraflíð sem fengi áhorfendur að skjánum í hverri viku. Auðunn Blöndal og Steinþór Hróar Steinþórsson halda þessu á léttu nóttunum með aðstoð þáttastjórnandans Steinunnar Ólínu Þorsteinsdóttur



Auðunn og Steinþór með Júlíönu Söru og Birnu Mariu. MYND/ADSEND

og ýmissa gesta við að leysa þrautir og setja örlögin í hendur áhorfenda í sal í hverri viku.

Það var því jákvætt að sjá að það ætti að framleiða aðra þáttaröð sem mun skemmta landanum í vetur. ■

## Mánudagur

## Hringbraut

- 18.30 Fréttavaktin** Fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19.00 Heima er best** Samtalspáttur um þjóðlegan fróðleik í anda samnefnds tímarits.
- 19.30 Fjallaskálar Íslands (e)** Fjallaskálar Íslands eru heillandi heimildapáttur um landnám Íslendinga upp til fjalla og inni í óbyggðum.
- 20.00 433.is** Sjónvarpsþáttur 433.is.
- 20.30 Fréttavaktin (e)** Fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 21.00 Heima er best (e)** Samtalspáttur um þjóðlegan fróðleik í anda samnefnds tímarits.



Kvikmyndin Karlakórinn Hekla er ávísun á hláturrok áhorfenda.

## Tími til að hlæja

Karlakórinn Hekla er á dagskrá Ríkissjónvarpsins í kvöld klukkan 20.15 og það er óhætt að mæla með ræmunni at arna sem fær mann til að hlæja svo gott sem frá upphafi til enda.

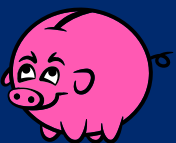
Eftir sviðlegt fráfall söngstjórans Max, leggur Karlakórinn Hekla land undir undir fararstjórn Gunnars sem er óvirkur alkohólisti og kvenhatari. Körlunum til fulltingis á þessu vafasama ferðalagi er Magga, fyrrum kærasta Max. Á þessu ferðalagi mun allt gerast sem á ekki að gerast, en gerist engu að síður þegar íslenskir karlmenn eru annars vegar. Þessi mynd er jafnt fyrir viðkvæmar sálir sem og hrausta menn.

Kostulegt galleri leikara skreytir myndina, m.a. Siggi Sigurjóns, Egill Ólafs, Ragga Gísla, Gestur Einar, Örn Árna og jafnvel Garðar Cortes. ■

Þú færð  
Fréttablaðið  
í Bónus

Frítt

FRÉTTABLAÐIÐ  
Má bjóða  
þér blað  
dagsins?







Myllu Lágkolvetnabrauð  
**LÍFSKORN**  
 Lífskorn færir þér máltíð af akrinum

D-vítamín færðu til dæmis úr eggjarauðu, laxi, silungi, lýsi og nýju D-vítamínríku Lífskorni



*Nújung!*

Nýtt á lista  
 D-vítamínríkra fæðutegunda

# Smakkaðu nýtt heilsugott Lífskorn

Núna bætist nýtt heilkorna Lífskorn á lista joðgjafa og D-vítamínríkra fæðutegunda. Lífskorn með graskersfræjum eru uppspretta næringarefna og steinefna og góðs bragðs með keim af hnetu og sætu. Lífskorn er góð hugmynd að vellíðan og hluti af heilsurækt þinni. Lífskorn er vegan. Kaupu Lífskorn í dag!

**Ræktaðu huga og líkama**  
 - fáðu þér heilkorna Lífskorn

**Lífskorn er gott dæmi um nýsköpun í íslenskrí matargerð:** Mikilvægt er að lítið samfélag okkar Íslendinga geti treyst á sjálfstæða innlenda framleiðslu. Myllan er ferskvöruframleiðandi sem skilur að samfélagið þrífst best á fjölbreyttri matarmenningu.



Stöðug vöruþróun Myllunnar skilar okkur íslensku úrvali af ferskvörum í besta gæðaflokki. Skoðaðu hvaðan maturinn kemur - leitaðu eftir Myllu-merkinu! Myllan, þaðan sem nýtt kemur. Skoðaðu vöruúrvalið á: [myllan.is](http://myllan.is)



Lífskorna fjölskyldan er óðum að stækka, finndu þitt uppáhalds Lífskorn. Skoðaðu: [myllan.is](http://myllan.is)



Alltaf nýbakað  
 síðan 1959

> nánar á [myllan.is](http://myllan.is)



Pótt engin mynd sé af innanrými segir SSC að ekki verði notast við snertiskjá heldur verður öllu stjórnað gegnum hefðbundna takka. MYND/SSC

## Tveggja sæta rafsportbíl frá Kína

njall@frettabladid.is

Kínverska frumkvöðlafyrirtækið SSC hefur frumsýnt fyrsta rafbíl sinn sem ber einfaldlega nafnið SC-01. SSC stendur fyrir Small Sports Car og eins og nafnið ber í sér er um lítinn, tveggja sæta sportbíl að ræða.

Billinn er áhugaverður fyrir nokkrar sakir, en hann mun kosta frá rúmum sex milljónum króna í Kína. Hann er rúmfrjór metrar að lengd og aðeins 1.300 kg sem

þýðir að hann er svipaður í stærð og þyngd og Audi TT. Rafhlaðan er fyrir aftan sætin til að dreifa þyngdinni sem mest en rafmótorar eru við bæði fram- og afturhjólin. Hann verður 429 hestöfl og getur komist í hundraðið á aðeins 3,9 sekúndum. Drægi SC-01 er um 500 km samkvæmt NEDC-staðlinum. Billinn fer á markað í lok næsta árs í heimalandinu en enn hefur ekkert verið gefið upp hvort hann verði fánlegur í Evrópu eða Norður-Ameríku. ■

## Rafbilar geta verið hættulegri í árekstrum

njall@frettabladid.is

Hingað til hefur verið talið að rafbilar séu öruggari en aðrir bilar í árekstrum þar sem undirvagn þeirra er sterkari, en það kemur til vegna meiri styrks bílanna vegna aukins þunga rafhlöðunnar. Franskt/svissneskt tryggingarfyritæki er þó ekki lengur á sama máli eftir árekstrarpróf á vegum þeirra.

Samkvæmt tryggingarfélaginu AXA valda rafbilar meiri skemmdum í árekstrum heldur en aðrir bilar. Er það að hluta til vegna meiri hröðunar þeirra en einnig er sú staðreynd að þeir eru mun þyngri, áhyggjuefni fyrir öikumenn minni bíla. Getur það valdið hættu á meiri meiðslum og fleiri banaslysum á gangandi vegfarendum að sögn tryggingarfélagsins.

„Samkvæmt slysatölfræði AXA Switzerland valda öikumenn rafbíla 50% fleiri óhöppum en öikumenn bíla með brunahreyflum,“ segir í yfirlýsingu frá AXA sem titluð er „Fleiri árekstrar og aukin áhætta vegna rafbíla“. Tryggingarfélagið lætur ekki tölfræðina eina um þetta álit og framkvæmdi árekstrarpróf á tveimur VW Golf bifreiðum. Önnur þeirra var bensínknúin og



Árekstrarprófið var framkvæmt á 50 km hraða en um 400 kílóa munur var á þyngd bílanna. MYND/AXA



AXA var gagnrýnt á dögunum fyrir að hafa viljandi kveikt í Tesla bifreið í árekstrarprófi til að leggja áherslu á brunahættu rafhlaða.

1.250 kg en hin rafdrifin og 1.650 kg að þyngd. „Léttari bíllinn fær á sig meira högg og meira tjón en sjáanlegt á honum. Í árekstri skiptir þyngdarmunurinn því höfuðmáli.“ Farþegarými beggja bifreiðanna

sluppu vel frá prófuninni og töldu rannsakendur að farþegar beggja bílanna hefðu sloppið við meiðsli. „Þegar kemur að eldri módelum gæti það hins vegar orðið að vanda-máli,“ segir einnig í skýrslunni. ■

ICELANDIC WOOL

**ULLARJAKKI**  
NÁTTÚRUVÆN EINANGRUN  
ÚR ÍSLENSKRI ULL

28.990,-

ICEWEAR ICELAND



Polestar 3 mun koma með glerþaki sem teygir sig að vindskeið bílsins að aftanverðu. MYND/POLESTAR

## Forsala Polestar 3 hefst fyrri hluta október á heimsvísu

Polestar 3 er næsti bill á markað frá rafbílaframleiðandanum en hann verður frumsýndur á sérstakri kynningu í Danmörku þann 12. október næstkomandi.

njall@frettabladid.is

Hægt verður að forpanta bíllinn í framhaldi af þeirri kynningu. Verðið á bílnum mun byrja í 12.550.000 kr. í Bretlandi og er honum ætlað að keppa beint við Audi e-tron, Mercedes EQC og BMW iX til að mynda. Verð á bílnum héraendis verður þó ekki tilbúið fyrr en í byrjun næsta



Hægt verður að fá bíllinn í tveimur útfærslum, 489 hestafla Long Range með 840 Nm tugi og 510 Performance útgáfu.

mánaðar að sögn Brimborgar. Billinn mun koma með einni gerð rafhlöðu sem er 107 kWst að rúmtaki. Hægt verður að fá bíllinn í tveimur mótórútfærslum. Long Range útfærslan verður með tveimur mótörum og skilar 489 hestöflum ásamt 840 Nm tugi. Sú útgáfa er fimm sekúndur í hundraðið og hefur 610 km drægi. Performance útgáfa notar öflugri mótora sem skila 510 hestöflum og 910 Nm tugi. Sá er 4,7 sekúndur í hundraðið en drægið dettur niður í 560 km. Sú útgáfa verður einnig með stillanlegri loftþúðafjöðrun sem staðal-búnað. ■

## Geely kaupir hlut í Aston Martin

njall@frettabladid.is

Kínverski bilarisinn Geely hefur keypt 7,6% hlut í sportbílaframleiðandanum Aston Martin. Geely á merki eins og Lotus, Volvo, Polestar og helminginn í Smart og hefur sóst eftir hlut í Aston Martin síðan 2020.

Nýlega hafnaði Aston Martin 1,3 billjón punda tilboði frá Atlas Consortium, sem var hópur sem Geely var með hlut í ásamt Invest-industrial sem á Morgan Motor



Aston Martin framleiðir lúxusbíla af dýrari gerðinni og keppir auk þess í Formúlu 1. MYND/ASTON MARTIN

Cars. Að sögn Daniel Donghui Li, forstjóra eignarfélags Geely munu tæknilegir yfirburðir Geely hjálpa Aston Martin í framtíðinni.

Fyrir þremur mánuðum keypti Public Investment sjóðurinn í Saudí-Arabíu 16,7% hlut í Aston Martin sem hefur verið skuldum vafið á undanföllum árum. PIF er stærsti hluthafinn á eftir Lawrence Stroll Yew Tree Consortium sem á 18,3% hlut. Annar stór hluthafi er Mercedes-Benz sem á 9,7% hlut. ■

Italia

**Róm**

4 nætur  
Flug & hótél frá  
**89.900**

6. október í 4 nætur

Flugsæti  
Flug báðar leiðir  
**44.950**

SKANNAÐU

Heimsferðir 595 1000 www.heimsferdir.is

MANCHESTER UNITED

HÓPFERÐIR Á

# TRAFFORD

GLORY GLORY MAN. UNITED!



13.-16. JANÚAR

MAN. UTD vs MAN. CITY

VERÐ FRÁ 179.900KR. Á MANN\*

FLOGIÐ MEÐ ICELANDAIR



3.-6. FEBRÚAR

MAN. UTD vs CR. PALACE

VERÐ FRÁ 159.900KR. Á MANN\*

FLOGIÐ MEÐ PLAY



17.-20. FEBRÚAR

MAN. UTD vs LEICESTER

VERÐ FRÁ 159.900KR. Á MANN\*

FLOGIÐ MEÐ ICELANDAIR

21.-24. APRÍL



MAN. UTD vs CHELSEA

VERÐ FRÁ 189.900KR. Á MANN\*

FLOGIÐ MEÐ ICELANDAIR



24.-27. FEBRÚAR

MAN. UTD vs BRENTFORD

VERÐ FRÁ 159.900KR. Á MANN\*

FLOGIÐ MEÐ PLAY



10.-13. MARS

MAN. UTD vs SOUTHAMPTON

VERÐ FRÁ 159.900KR. Á MANN\*

FLOGIÐ MEÐ ICELANDAIR



PÁSKAFERÐ

7.-10. APRÍL

MAN. UTD vs EVERTON

VERÐ FRÁ 169.900KR. Á MANN\*

FLOGIÐ MEÐ ICELANDAIR



29. APRÍL - 1. MAÍ

MAN. UTD vs ASTON VILLA

VERÐ FRÁ 159.900KR. Á MANN\*

FLOGIÐ MEÐ ICELANDAIR

STAÐFESTINGARGJALD KR. 35.000 Á MANN - LOKAGREIÐSLA 7 VIKUM FYRIR BROTTFÖR

NÁNAR Á  
VISITOR.IS

Visitor  
FERÐASKRIFSTOFA

NÁNAR Á  
VISITOR.IS

HAMRABORG 20 - SÍMI 578-9888

\*Innifalið í okkar ferðum: flug með sköttum, innritaðri tösku, gisting með morgunverði, miði á leikinn á góðum stað, rúta til og frá flugvelli og íslensk fararstjórn.

## Það sýnir ekkert leikhús fleiri sýningar en við

Sara Martí Guðmundsdóttir, leikhússtjóri Tjarnarbíós, fer yfir yfirstandandi leikar hjá leikhúsinu, en hvergi eru fleiri sýningar frumsýndar en á fjölnum þar.

ragnarjon@frettabladid.is

„Við erum það leikhús sem sýnir flestar leiksýningar af öllum á landinu,“ segir Sara Martí Guðmundsdóttir, nýr leikhússtjóri Tjarnarbíós, en hún tók við starfinu í apríl á þessu ári. „Það eru 28 leikhópar að fara að sýna hjá okkur á árinu og þá er ég ekki að telja með allar þær hátíðir sem eru með sýningar hérna en þá væru þetta í kringum 40 leikhópar,“ segir Sara, sem segir ekkert leikhús sýna verk eftir svo marga mismunandi hópa.

Tjarnarbió hefur fyrir löngu fest sig í sessi sem sá staður þar sem frumsamið og framsækið efni birtist íslenskum leikhúsgestum hvað oftast og spilar því leikhúsið lykilhlutverk í grasrót leikhúsmennningar Reykjavíkur.

„En það er varla hægt að kalla okkur grasrót lengur þar sem við erum vinsælasti uppistandsstaðurinn á landinu núna. Það gengur rosalega vel og ég sé að kvarta. Það gengur svo frábærlega fyrir utan það eitt að við verðum stöðugt að vísa fólki frá af því það bara er ekki pláss,“ en leikhúsið fær meðal annars nær daglega fyrirspurnir frá erlendum leikhópum sem leitast við að setja upp efni sitt á íslenskum vettvangi. „Þannig erum við að sinna svo ótrúlega miklum fjölda og mikilli breidd af sviðslistinni. Við erum búin að búa til mjög fallega nýja heimasíðu og það er búið að taka allt húsið í gegn hérna í anddyrinu. Þegar fólk kemur hérna inn núna þá tekur það oft andköf,“ segir Sara Martí og hlær.

### Sýningar í fullum gangi

Af þeim sýningum sem nú eru í gangi segir Sara af mörgu að taka. „Jésú er til, hann spilar á banjó, er sýning sem nú er að klárast. Hákon Örn úr uppistandshópnum VHS semur og leikur sjálfan sig í leit að hinum fullkomna manni sem er banjópilari í Vesturbærjarlaug. Hljómsveitin Inspector Spacetime



Sara Martí Guðmundsdóttir, leikhússtjóri Tjarnarbíós.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ERNIR

við sig yngri listamenn til að vera í ungraðinu. Saman hafa þessi ráð áhrif og gagnrýna framvindu þess atburðar sem gerist á sviðinu,“ segir Sara Martí og telur upp meira úrval.

„Venus in Furs, hið þekktu bókmenntaverk, verður frumsýnt í janúar og er í leikstjórn Eddu Bjargar Eyjólfsdóttur og svo verðum við með verkið Samdrætti, eftir breska leikskáldið Mike Bartlett, sem verður frumsýnt í febrúar og er í leikstjórn Þóru Karítasar. Með aðalhlutverk fara Þórunn Lárusdóttir og Íris Tanja Flygenring,“ segir Sara Martí.

Gamanleikritið Óbærilegur léttleiki knattspyrnunnar verður svo frumsýnt í byrjun mars. „Þar kynnumst við fjórum karlkyns vinum, þar á meðal tónlistarmanninum Valdimar. Þeir hittast við og við og horfa á fótbolta saman. Við kynnumst svo hverjum þeirra þegar við færumst í tíma og lærum að skilja karlamennina, klefastemninguna og auðvitað ást þeirra á fótbolta,“ segir Sara Martí.

„Djöfulsins snillingur eftir Reykjavík Ensemble er svo sálfræðitryllir með íslenskum/alþjóðlegum sviðslistahóp og verður frumsýnt í lok mars,“ segir hún og bætir við: „Hvað efsósan klikkar? er svo nýtt íslenskt verk eftir Gunnellu Hólmarisdóttur en hér byður hún áhorfendum í sjónvarpsstúdíó til að verða vitni að matreiðsluþætti. Hún skoðar svo áföll kvenna í bland við matreiðsluþækur og þætti síðustu aldar og úr verður drepfyndin taugatrekkjandi upplifun,“ segir hún.

### Sterkt eftir erfða tíma

Sara Martí tók við af Friðriki Friðrikssyni sem sinnti starfinu í fimm ár. Hún segir leikhúsið standa í mikilli þakkarskuld við Friðrik, sem hafi haldið því gangandi í gegnum faraldurinn. „Hann hélt þessu bara á lífi í gegnum Covid,“ segir Sara Martí.

„Ég myndi segja að það sé svolítið honum að þakka að starfsemin sé enn í gangi. En hann varð að segja öllum upp á þeim tíma. Það er eiginlega bara kraftaverk að hann hafi ekki skilið leikhúsið eftir í einhverri skuldásúpu,“ segir Sara Martí, sem segir þó leikhúsið standa styrkum fótum enda hafi Tjarnarbió aldrei verið sótt eins vel og nú. ■



Óbærilegur léttleiki knattspyrnunnar er gamanverk þar sem áhorfendur kynnst fjórum karlkyns vinum.

semur og flytur músík á sviðinu,“ segir Sara Martí. „Svo er kveðju-sýning Karls Ágústs, Fiflið, á fullu róli og selst upp nánast hvert kvöld.“

„Leikhópurinn Lotta er að sýna hjá okkur „Pínulitlu Mjallhvíti“ og eftir áramót verður Lalli töframaður með töfrásýningu fyrir öll börn óháð tungumáli, því hún verður án orða,“ segir Sara Martí, en leikhúsið sýnir einnig uppistandsýningar samhliða hefðbundnari leiksýningum.



Samdrættir eftir Bretann Mike Bartlett verður frumsýnt í febrúar og er í leikstjórn Þóru Karítasar.

„Ari Eldjárn og Jono Duffy voru hjá okkur í september. Bergur Ebbselur allar sýningar sínar núna fyrir áramót og heldur áfram eftir áramót. Madam Tourette, í flutningi Elvu Daggar, verður svo frumsýnd í lok október,“ segir Sara Martí.

### Ekki af verri endanum

Eftir áramót taka svo nýjar sýningar við hjá leikhúsinu og segir Sara Martí þær ekki síðri en þær sem nú eru í gangi. Úrval sýninga á árinu er



Gunnella Hólmarisdóttir mun elda fyrir leikhúsgesti í lifandi gaman-sýningu.

meira en hægt er að nefna í þessari umfjöllun, en Sara Martí segir að hægt sé að kynna sér allar sýningar, komandi og þær sem nú eru í boði, á glænýrri heimasíðu leikhússins tjarnarbio.is.

Meðal þeirra sýninga sem verða eftir áramót er Ég lífi enn, sönn saga, sem er verk eftir Rebekku A. Ingimundar og Þóreyju Sigþórs.

„Í verkinu fá þær til sín þekktu eldri leikara til að vera í öldungaráði og eins hafa þær fengið til liðs

## Birti myndband af sér að brenna verk eftir Fridu Kahlo

tsh@frettabladid.is

Mexíkóski auðjofurinn Martin Mobarak sætir nú rannsókn mexíkóskra yfirvalda fyrir að hafa vísvitandi brennt teikningu eftir listakonuna Fridu Kahlo, sem metin er á 10 milljónir Bandaríkjadala, andvirði rúmra 1,4 milljarða íslenskra króna.

Mobarak, sem er athafnamaður og stofnandi rafmyntarinnar AGCoin, hélt viðburð í glæsihúsi sínu á Miami, Flórída, þann 30. júlí síðastliðinn, þar sem gjörningurinn átti sér stað og hafa myndbönd af honum verið birt á netinu. Mobarak kveðst hafa umbreytt verki Fridu Kahlo, sem ber titilinn Fantasmones Siniestros og er blek- og vatns-litamynd sem listakonan teiknaði í dagbók sína, í svokallaða NFT-mynd (e. non-fungible token) sem framleidd var í 10.000 stafrænum ein-tökum er boðin voru til sölu.

Í myndbandi sem birt var á YouTube sést Mobarak afhjúpa myndina, fjarlægja hana úr ramma, stilla henni upp á kokteiglasi fullu af þurrís og eldsneyti sem hann kveikir svo í fyrir framan hóp af fólki.

„Ég er stoltur að segja frá því að



Í myndbandi á YouTube sést mexíkóski auðjofurinn Martin Mobarak koma verki Fridu Kahlo fyrir að kokteiglasi og kveikja í því.

MYND/SKJÁSKOT

þessi viðburður mun leysa sum af stærstu vandamálum heimsins til heiðurs Fridu Kahlo,“ er haft eftir Mobarak í myndbandinu. Hann staðhæfði að hluti ágóðans af sölu þess myndbandi renna til góðgerðarsamtaka og stofnana á borð við Fridu Kahlo safnið og Palacio de Bellas Artes í Mexíkóborg.

Ekki er vitað hvort um er að ræða hið upprunalega verk eftir Kahlo, jafnvel þótt Mobarak hafi sagt að

svo sé. Mobarak segist sjálfur hafa keypt verkið af listaverkasalanum Mary-Anne Martin árið 2015, en Martin hefur sjálf neitað því að hafa selt honum verkið og kveðst ekki hafa kunnað nein deili á honum.

Lista- og bókmenntastofnun Mexíkó tilkynnti á mánudag að hún myndi rannsaka hinn meinta brunna, á grundvelli þess að verk Fridu Kahlo séu álitin þjóðargesamar þar í landi. ■

Fjölbreytt úrval  
**Skíðaferða**  
Í JANÚAR & FEBRÚAR  
Frábært verð!  
Flug & hótél frá  
**124.250**

Heimsferðir 595 1000 www.heimsferdir.is



**CELSIUS**  
ENERGY



# FRAMTÍÐIN Í ORKUDRYKKJUM

SYKURLAUS 6 NAUÐSYNLEG VÍTAMÍN  
100% VEGAN 114 MG KOFFÍN

# Afgangarnir af veröldinni

MYNDLIST

**Rólegur Snati  
Eg er 500 manns**  
Magnús Helgason  
Listamenn Galleri

Aðalsteinn Ingólfsson

Ef mér hefði einhvern tímann verið sagt að við vissar aðstæður gæti ferköntuð og marflöt strangflatalistin verið tilfyndið, jafnvel kómískt, fyrirbæri, þá hefði ég vísast hvád. Að vísu var Mondrian, einn af upp-hafsmönnum þessarar listar, ekki gersneyddur kímniáfu, en regluverkið sem myndlist hans er reist á leyfði engin frávik. Myndverkið átti að vera huglæggt og tvívítt fyrirbæri, aðeins þrjú frumlitir voru leyfðir, gulur, blár og rauður (plús grátt og svart, sem ekki töldust til lita) og allar línur skyldu vera ýmist lóðréttar eða láréttar. Hér var komið eins konar Esperantó myndlistarinnar, myndmál sem allir áttu að geta skilið, hvar sem þeir væru í sveit settir.

Sálufélagi Mondrians, Van Doesburg gerði honum þann grikk að innleiða fleiri liti, skálinur og lífræna formgerð, sem varð til þess að hann var settur út af sakramentinu. Van Doesburg átti samt síðasta orðið, strangflatalistin færðist æ meira í frjálsræðisátt eftir því sem

tímar liðu. Geómetrisku málarnir íslensku eru síðan skilgetnir afkomendur hans fremur en Mondrians. En þeir voru ekki brandarakarlar fremur en þeir Mondrian og van Doesburg, strangflatalistin var þeim dauðans alvara.

## Leikgleði og léttúð

Tilfni þessa formála er sýning Magnúsar Helgasonar hjá Listamönnum, þar sem ýmsar grunnstoðir strangflatalistar eru sannarlega fyrir hendi, marflatar grunnlitir, láréttar og lóðréttar útlínur, innbyrðis samræmi. Hins vegar nálgast Magnús hugmynda- og formfræði þessarar listar af öllu meiri leikgleði og léttúð en forverarnir, enda kominn alllangt frá þeim í tíma.

Í fyrsta lagi erum við ekki lengur að tala um hrein og klár málverk, heldur óregluleg samsett verk, combines, úr margum konar afgangstimbri, krossvið með alls konar mynstri, spónaplötum, borðplötum og parketi, jafnvel pappa, sem mynda undirstöður verkanna. Litróf Magnúsar spannar síðan allan skalann frá klassískum blátónum upp í nærbuxnabeikt og appelsínugult, og eru litirnir ýmist málaðir, „fundnir“ eða koma fyrir á mislitum pappirseiningum sem dreift er um alla fleti.

Helsta einkenni á þessum sam-



settu verkum er samt notkun listamannsins á rúðugleri, sem eykur á fjölbreytni – og margræðni – byggingarstilsins. Glerið er enn ein viðbót við áferðarflórana í hverju verki, auk þess sem litir eru ekki samir þegar þeir eru komnir undir gler. En gler er í senn fráhrindandi, kemur í veg fyrir bein tengsl áhorfandans við það sem fyrirfinnst á fletinum, um leið og það speglar áhorfandann og gerir hann þar með að þátttakanda í þeim „listhlut“ sem verkið er.

## Hvitt sem hvítt ...

Óvissuþættir og tvíræðni af þessu tagi eru ær og kýr Magnúsar og auka óneitanlega á skemmtanagildi verka hans. Til dæmis virðist honum fyrirmunnað að hantéra

hvítt sem hreinan lit, hann er ekki fyrr kominn með hvítan flöt en hann hefst handa við að kroyta á hann, sletta á hann afgangslitum eða líma ofan á hann. Þetta ferli, komplett með efasemdum og útstrikunum, ratar svo beint inn í endanlega samsett verk.

Það er engu líkara en listamaðurinn vilji ekki láta hanka sig á alvöru á borð við þá sem einkennir strangflatalistina gömlu, því hann er ekki fyrr kominn niður á „lausn“ en hann umturnar þeirri niðurstöðu í næsta verki. Skondið er líka það uppátæki hans á þessari sýningu að framlengja nokkur verk yfir á vegg sýningarsalarins, eins og þau séu hluti af ferli sem stöðugt þarfnast endurskoðunar.

Maður veltir fyrir sér hvort

hugmyndafræði þessara verka Magnúsar sé í grunninn þvert á það sem við skynjum í verkum þeirra Mondrians & co. Markmið Mondrians var að skapa hrein, fögur og tær form úr engu, spegilmyndir þeirrar fullkonnunar sem hann taldi mannkyn þarfnast á óvissutímum. Skyldi ekki markmið Magnúsar vera að gera það sama, að viðbættum húmor, úr öllum úrganginum sem er að vaxa mannkyni yfir höfuð? Að minnsta kosti nefnir hann leit sína að „jafnvægi, spennu og fegurð“ á einum stað í sýningarskrá. Um leið skýrir hann fyrir okkur af hverju sýningin heitir Rólegur Snati. ■

**NIÐURSTAÐA:** Vettvangur formfastrar leikgleði.



## Skiplagsauglýsing

### Aðalskipulag

Samkvæmt 1. mgr. 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér auglýst tillaga að eftirfarandi aðalskipulagsbreytingu:

### Breyting á Aðalskipulagi Tálknafjarðarhrepps 2006-2018 Norður Botn

Breytingin varðar landnotkun svæða í landi Norður-Botns þ.e. iðnaðarsvæði I3 og I11, efnistökusvæði E3 og E6 ásamt þjóðvegi nr. 63, Bíldudalsvegur. Markmið aðalskipulagsbreytingarinnar er að auka framleiðslugetu fiskeldisstöðvarinnar í Norður-Botni og skýra hvar framleiðsla skuli staðsett. Samhliða breytingu aðalskipulagsins er unnin tillaga að breytingu deiliskipulags seiðaeldisstöðvar í landi Norður-Botns.

### Breyting á deiliskipulagi fyrir Norðurbotn

Samkvæmt 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér auglýst tillaga að eftirfarandi breytingu á deiliskipulagi fyrir Norður Botn.

Skiplagssvæðið er stækkað til norðurs út fyrir stórstramsfjöru. Byggingarmagn á byggingarreit I, Norður-Botn fer úr 8.000 m<sup>2</sup> í 40.000 m<sup>2</sup>, hámarks ársframleiðsla fer úr 200 tonnum í 2200 tonn. Byggingarmagn á byggingarreit II, Keldeyri fer úr 8.000 m<sup>2</sup> í 5.000 m<sup>2</sup>, ársframleiðsla er óbreytt 200 tonn.

Tillögurnar verða til sýnis á skrifstofu Tálknafjarðarhrepps að Strandgötu 38 frá og með mánudeginum 3. október til 14. nóvember 2022. Þær verða einnig til sýnis á heimasiðu Tálknafjarðarhrepps, [www.talknafjordur.is](http://www.talknafjordur.is).

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með gefinn kostur á að gera athugasemdir við til 14. nóvember 2022.

Skila skal athugasemdum á skrifstofu Tálknafjarðarhrepps, Strandgötu 38, 460 Tálknafirði.

Skiplagsfulltrúi Tálknafjarðarhrepps  
Óskar Örn Gunnarsson

## Í frjálsu falli

BÆKUR

### Vængjalaus

Höfundur: Árni Arnason  
Fjöldi síðna: 212  
Útgefandi: Bjartur

Brynhildur Björnsdóttir

Vængjalaus er fyrsta skáldsaga Árna Arnasonar fyrir fullorðna, en aður hafa komið út eftir hann tvær barnabækur, Friðbergur forseti og Háspenna, lífshætta á Spáni.

Sagan segir frá Baldri sem við kynnumst á tveimur æviskeiðum, annars vegar sumarið sem hann er tuttugu og tveggja ára að móta hugmyndir sínar um lífið og ástina og hins vegar tuttugu árum síðar þegar í ljós kemur hvernig atvik þess sumars hafa mótað líf hans og færni til að eiga í tilfinningalegum tengslum.

Söguviðið er Akureyri og Feneyjar með viðkomu á flugvöllum, þar sem Baldur segir Elsu, kunningjakonu sinni, söguna af sumrinu örlagaríka. Höfundurinn er sjálfur frá Akureyri og þeir kaflar sem gerast þar eru langmest lifandi og grípandi, svo að lesandinn finnur næstum því fyrir norðlenskum andvara á andlitinu og lyktina af sveittri, dansandi mannmörgð á Sjallaballi. Kaflarnir í Feneyjum eru minna spennandi og flugvellirnir eru næstum eins og dyngja soldansins í 1001 nótt, nauðsynlegir, en lítt áhugaverðir millikaflar til að halda frásögninni spennandi. Það er einna helst að þeir nýtist til að fá mynd af Elsu og hjónabandi hennar.

### Á vit fortíðar

Bókin fjallar að stærstum hluta um ástarsambönd Baldurs, hvernig hann tengist konunum í lífi sínu, hvernig hann kaupir markaðssettu hugmyndina um rómantíska ást með því að byggja alla sína drauma um ástina á sólarhrings ævintýri sem á sér enga framtíð nema í bímyndum. Eina konan í bókinni

”

Það má segja að bókin fjalli um samband okkar við fortíðina sem í endurliti innsiglar ákveðna drauma sem nútíminn á ekki möguleika á að láta rætast

Brynhildur Björnsdóttir



sem fær einhvers konar þrívídd er konan úr því ævintýri, hinar eru frekar lítið spennandi, kannski helst tittnefnd Elsa, sem þó verður ósköp litlaus í samanburði.

Gaman er að geta þess að þó ballið í sögunni sé með SSSól eru allavega tvær tilvitnanir í Sálina hans Jóns míns, annars vegar er sjálfur titill bókarinnar, Vængjalaus, sóttur í lag með Sálinni og svo heitir

draumakonan dularfulla Auður, sem er undarleg, eins og allir vita. Titill Vængjalaus vísar til þess að söguhetjan Baldur er í raun í frjálsu falli eftir að hann hittir hana þar til hann að lokum flýgur á vit fortíðar til að reyna að ná tökum á lífi sínu.

### Nostalgísk ástarsaga

Á yfirborðinu er Vængjalaus eins konar nostalgísk ástarsaga, en hana má líka lesa sem sögu um mann sem hefur aldrei náð sér eftir að eldri kona kom inn í líf

hans og svipti hann ákveðnu sakleysi, reynsla sem hún síðan notar til að móta sitt líf og sína list á meðan hann á ekki möguleika á að eiga í eðlilegum samskiptum upp frá því. Ef skipt yrði um kyn á aðalpersónunum yrði niðurstaðan mögulega ekki sú að um ástarsögu væri að ræða.

Það má segja að bókin fjalli um samband okkar við fortíðina sem í endurliti innsiglar ákveðna drauma sem nútíminn á ekki möguleika á að láta rætast og stenst engan samanburð við. Þannig verður ferðalag Baldurs til fortíðar líka ferð til uppgjors,

hversu mikið fortíðin á rétt á að stjórna nútíðinni og hvernig er best að taka líf sitt til baka. ■

**NIÐURSTAÐA:** Vængjalaus er ljúf og auðmelt ástarsaga á yfirborðinu sem undir yfirborðinu snertir þó við stærri spurningum um ást, þráhyggju, eigingirni og endurheimt.



990 kr.



1.490 kr.



990 kr.

LOKA HELGIN



990 kr.

BÓKA  
MARKAÐUR  
Á FISKISLÓÐ 39  
7. SEPT.- 3. OKT.



1.990 kr.



990 kr.



990 kr.

OPIÐ  
10-19  
ALLA DAGA



990 kr.

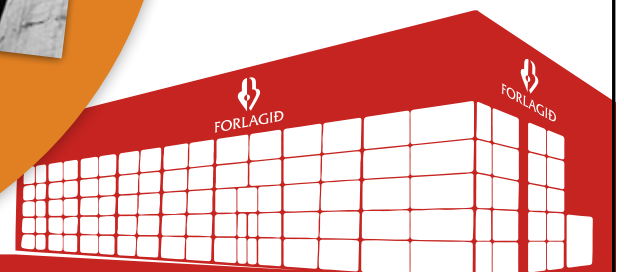
ÓTRÚLEGT  
ÚRVAL

ÍS  
FYRIR  
BÖRNIN

4.990 kr.



1.990 kr.



MARKAÐURINN ER LÍKA Á NETINU: WWW.FORLAGID.IS



Sundhópur í Kópavoginum.

## Bretarnir fara á krána en við förum í sund

Sundlaugamenningu Íslendinga eru gerð skil í nýrri heimildarmynd Jóns Karls Helgasonar, sem forsýnd verður í Sundhöll Reykjavíkur um helgina.

arnartomas@frettabladid.is

Sundlaugasögur, heimildarmynd Jóns Karls Helgasonar um íslenskar sundlaugar, verður forsýnd á morgun. Það er varla hægt að finna betri vettvang fyrir viðburðinn en Sundhöllina í Reykjavík, þar sem gestir fá að njóta myndarinnar ofan í lauginni.

„Þetta er ansi einstakur atburður – ég held að hvergi í heiminum hafi heimildarmynd um sundlaugar verið sýnd í sundlaug,“ segir Jón Karl spennur. „Mig langaði að prófa það sjálfur að vera í röndótta bolnum mínum og sitja þar á meðal fleiri gesta og upplifa myndina mína ofan í lauginni.“

Forsaga myndarinnar hófst fyrir tíu árum síðan þegar Jón Karl frumsýndi heimildarmyndina Sundið, þar sem tekin var fyrir baráttu nokkurra Íslendinga við að synda yfir Ermarsundið. Þar mátti líka

finna sögulegan fróðleik um sundkunnáttu Íslendinga frá fornu fari. „Þá byrjaði áhugi minn á að fjalla um þennan kúltúr okkar í sundlaugum á Íslandi,“ segir Jón Karl. „Í þessari mynd held ég áfram að sviðsetja sundkennslu á síðustu öld, svo þetta er óbeint framhald hvað það varðar. En svo heimsótti ég yfir hundrað sundlaugar til að finna fólk sem hefur sögur af því hvernig það upplifði sundkennslu á unga aldri.“

### Breiður aldurshópur

Í myndinni koma fyrir tuttugu og fimm sundlaugar, hver með sinn undirkúltúr.

„Ætli meðalaldurinn í myndinni sé ekki svona um níutíu ár,“ segir Jón Karl og hlær. „Þegar persónuverndarlögin urðu að lögum þá var mjög erfitt, hér um bil vonlaust, að mynda í sundlaugum landsins. Þannig að þessi mynd verður trúlega síðasta heimildarmyndin sem er tekin upp í sundlaugum landsins við eðlilegar aðstæður.“

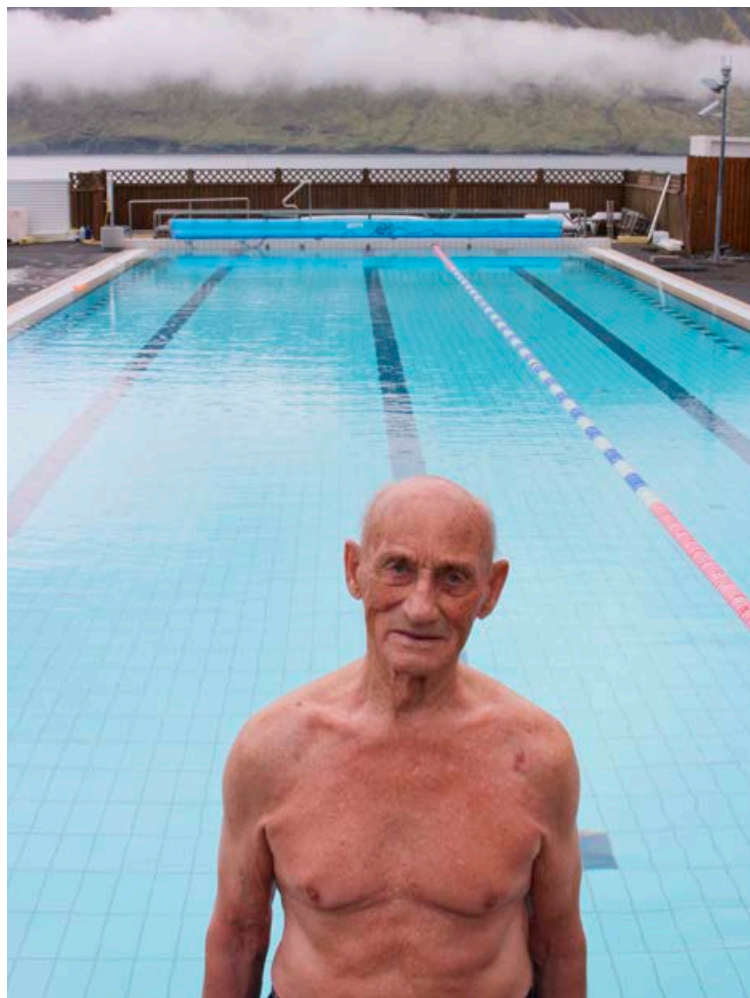
Þrátt fyrir háan meðalaldur má þó finna fulltrúa yngri kynslóða.

„Yngsti þátttakandinn í myndinni er tíu mánaða. Við sjáum móður hans keyra hundrað kílómetra frá



Jón Karl mundar vélina við hliðina á „Drangeyjarjarlinum“, Jóni Eirikssyni.

MYNDIR/ÁSENDAR



Sundgarpurinn Stefán Þorleifsson á Neskaupsstað.



Í þessari mynd held ég áfram að sviðsetja sundkennslu á síðustu öld, svo þetta er óbeint framhald hvað það varðar.

Egilsstöðum til Fáskrúðsfjarðar til að fara með hann í ungbarnasund,“ segir Jón Karl. „Íslendingar eru aldír upp í sundi frá unga aldri, sem þekktist ekki í öllum nágrannalöndunum okkar. Sundkennsla er ekki hluti af menntakerfinu á Norðurlöndum, Bretlandseyjum og víðar. Þar þurfa foreldrar að finna sundkennara.“

### Okkar samkomustaður

Að mati Jóns Karls er íslenska sundmenningin einstök á heimsvísu.

„Íslendingar nýta sundlaugarnar bæði sem heilsulind og líka til þess að hitta annað fólk,“ útskýrir hann. „Frakkarnir fara á torgin sín til að fá sér raudvín, Bretarnir fara á krána, Finnarnir í sánu, en við förum í sund.“

Jón Karl bendir á hvað fullorönu fólki finnist gott að komast í sund til að hitta annað fólk, því að margir búi einir.

„Ég hitti konu sem er níræð og syndir 300 metra á hverjum morgni og hittir vini sína í leiðinni. Svo eru líka hópar sem koma og stunda alls konar leikfimi en líka til að hittast. Sundlaugarnar eru okkar samkomustaður.“

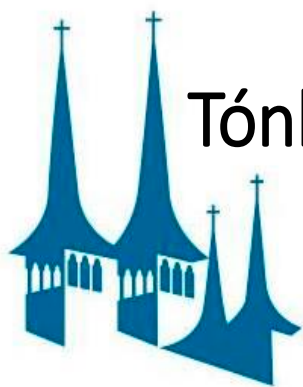
### Fegurð lauganna

„Það er auðvitað Vesturbæjarlaugin,“ svarar Jón Karl, aðspurður um hver sín uppáhaldslaug sé. „Þar fæddist ég óbeint. Ég var sex ára þegar hún var reist 1961 og hún var leikvöllurinn minn. Ég fór með pabba í sund fyrstu tuttugu árin, ég segi ekki á hverjum degi, en ansi oft í viku.“

Að lokum hvetur Jón Karl fólk til að sjá myndina vegna fegurðarinnar sem þar er að finna, ef ekki fróðleiksins.

„Það er ekkert fallelgra en að sjá, sérstaklega á veturna, sundlaugar innan um snævi þakið land og fólk í laugunum að slaka á eins og það sé á suðrænni strönd.“

Þá hvetur Jón Karl fólk að sjá myndina í Bíó Paradís á stóru tjaldi. Almennar sýningar hefjast frá og með 5. október næstkomandi. ■



## Tónleikaröð Karalakórs Reykjavíkur

2022

### Háteigskirkja

Þri. 4. október kl. 20.00  
Mið. 5. október kl. 20.00  
Fim. 6. október kl. 20.00  
Lau. 8. október kl. 15.00



### Einsöngvarar:

Jóna G. Kolbrúnardóttir sópran  
Ari Jóhann Sigurðsson tenór

Píanóleikari: Peter Máté

Stjórnandi: Friðrik S. Kristinsson

Miðasala á Tix.is og við inngang.





201 KÓPAVOGUR

# SILFURSMÁRI 8

NÝJAR ÍBÚÐIR Í SÖLU

NÝTT!



- › Fullbúnar íbúðir með gólfefnum
- › Innbyggður kælskápur og uppþvottavél
- › Vandaðar innréttingar frá AXIS
- › Gólfhiti á baðherbergjum
- › Aukin lofthæð
- › Hleðslustöðvar á völdum útistæðum lóðar
- › Stæði í bílageymslu fylgir flestum íbúðum
- › Afhending feb/mars 2023

## OPIÐ HÚS

Sunnudaginn  
2. október kl. 13 - 17



ALLAR UPPLÝSINGAR VEITA



**Kristján**  
Löggiltur fasteignasali  
**696 1122**  
kristjan@fastlind.is



**Diðrik**  
Löggiltur fasteignasali  
**647 8052**  
diddi@fastlind.is



**Hrafn**  
Löggiltur fasteignasali  
**845 9888**  
hrafn@fastlind.is



**Hannes**  
Löggiltur fasteignasali  
**699 5008**  
hannes@fastlind.is



**Erla**  
Löggiltur fasteignasali  
**692 0149**  
erla@fastlind.is

# LIND

FASTEIGNASALA

Bæjarlind 4 / Sími: 510 7900 / [www.fastlind.is](http://www.fastlind.is)

# Meistari Jakob með Binna Glee í skóla lífsins

Handritshöfundurinn og grínarinn Jakob Birgisson er risinn upp úr Covid ládeyðunni og trommar upp með nýja uppistandsýningu í Þjóðleikhússkjallaranum í október, þegar hann messar yfir áheyrendum í Skóla lífsins.

toti@frettabladid.is

„Nafnið helgast kannski af því að ég hef ekki lokið mikilli formlegri menntun. Ég lauk reyndar stúdentsprófi frá MR, en fólk er alltaf að segja mér að BA-gráða sé nýja stúdentsprófið. Þannig að ég hlýt bara að vera grunnskólagentinn. Ég botna ekki alveg í þessu. Ég hef hingað til lært mest í skóla lífsins,“ segir uppistandsgrínarinn Jakob Birgisson, um hugmyndafræðilegan bakgrunn nýju sýningarinnar sinnar, Skóla lífsins.

Jakob, sem er 24 ára, kom tvítugur fram á sjónarsviðið með frumraun sína, Meistara Jakob, og hlaut mikið lof fyrir. Þá sagðist sjálfur Ari Eldjárn meðal annars aldrei hafa „séð annað eins talent“ og Jakob hefur allar gótur síðan starfað sem uppistandari, auk þess að fást við ýmis skrif. Hann var meðal annars í teyminu sem skrifaði Áramótaskaupið 2019.

## Prófessor við Skóla lífsins

Jakob kvæntist Sólveigu Einarsdóttur, hagfræðingi, í sumar og saman eiga þau tveggja ára dóttur, Herdís. Hann segist þannig lifa lífinu hraðar en margir í kringum sig, en það geri hann af mjög ásettu ráði.

„Ég gæti auðvitað ekki ímyndað mér betri eiginkonu og barnsmóður en Sólveigu. Og ég held reyndar að vinir mínir séu sammála,“ segir Jakob og bætir við hlæjandi:

„Svona miðað við ræður vina minna í brúðkaupinu. Þær fjölluðu flestar um hve fegnir þeir væru að ég hringdi ekki lengur í þá seint á kvöldin til þess að leysa úr ýmsum andlegum flækjum. Sólveig hefði tekið við hlutverki sáluhjálparans.“

Hann segir ýmsar hugmyndir hafa kviknað fljótlega eftir brúðkaupið og þótt viðfangsefni sýningarinnar séu auðvitað mikið til almennt dægurþras, komi fjölskyldulífið þar við sögu.

„Bara að vera giftur með barn og að sjá um heimili. Það er ákveðinn skóli og ég fer vafalaust að verða prófessor í því. Prófessor við Skóla lífsins.“



Jakob, sem er 24 ára, kom tvítugur fram á sjónarsviðið með frumraun sína, Meistari Jakob, og hlaut mikið lof fyrir.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ANTON BRINK

## Spenntur fyrir Binna Glee

Hefðbundið uppistand er grunnurinn að grínferli Jakobs en hann nýtir sér einnig að hann er liðtæk og lunkin eftirherma og leggur mikið upp úr því að herma vel eftir viðfangsefnum sínum.

„Ég reyni alltaf að kynna nýja eftirhermu til leiks þegar ég held svona nýtt uppistand. Ég hef til dæmis verið að leika Jón Ársæl, Magnús Hlyn, Gumma Ben. og Guðna Th. og nú hefur Binna Glee bæst við, sem ég er mjög spenntur fyrir.“

Binna er vitaskuld einn þekktasti áhrifavaldur landsins og hefur notið mikilla vinsælda, ekki síst með raunverleikaþáttunum Æði sem hafa fangað athygli Jakobs, rétt eins og fjölmargra annarra.

„Ég er mikill aðdáandi Æðistrákanna og Binna Glee er í sérstöku uppáhaldi. Það er eiginlega bara allt við hann; einlæginn, málrómurinn, skoðanir hans. En ég ætla ekki að gefa of mikið upp. Þetta er einn af þessum bröndurum sem þú verður bara að sjá.“

## Má ekkert lengur

Umræðan um hvað megi og hvað



Ég sleppi ekki að segja eitthvað bara af því ég er hræddur um að einhver reiðist.

Jakob Birgisson, uppistandari

megi ekki segja í uppistandi blossar reglulega upp hér eins og annars staðar og oftast er ekki er kveikjan eitthvað sem einhver grínari vestanhafs hefur látið falla í grýttan en um leið viðkvæman jarðveg. Nærtækt dæmi er uppistand Dave Chappelle þar sem hann þótti tala óvarlega um transfólk.

Jakob segist lítið láta þessar sveiflur í gríni á heimsvísu trufla sig þegar hann er spurður hvort eitthvað sé honum óviðkomandi eða hvort hann forðist að tala um einhver ákveðin mál.

„Ég hef aldrei fundið fyrir neinni pressu um hvað ég megi segja og hvað ekki. Ég sé á umræðunni að þetta er frekar tvískipt. Sumir halda að uppistand eigi að vera eins og einhver útvarnarmarkþjálfafyrirlestur. Slikt er auðvitað ferlega leiðinlegt, en aðrir telja að ekkert megi segja lengur.“

Ég er ósammála hvoru tveggja. Það er skemmtilegt að spyrja sig spurninga og reyna að svara þeim í uppistandi og það má nokkurn veginn segja hvað sem er. Svo dæmir uppistand sem er ekkert annað en fúkyrdi og mannhatur sig sjálf.“

## Ævafornt listform

„Uppistand er nokkuð heilagt form fyrir mér. Þetta er ævafornt listform sem hefur einhvern veginn lifað af. Ég hef ekki miklar áhyggjur af pólitískum rétttrúnaði. Ég sleppi ekki að segja eitthvað bara af því ég er hræddur um að einhver reiðist,“ segir Jakob og bendir á að hann sé almennt ekki mjög líklegur til þess að reita fólk til reiði.

„Annars er ég svo ljúfur, að ég veit eiginlega ekki alveg hvern ég ætti að reita til reiði,“ segir Jakob, glottir og bætir við: „Jú, kannski fjölskylduna mína.“

En hann hefur oft nýtt foreldra sína og systkini sem efnivið á sviði og segir þau hafa tekið því ágætlega.

„Það væri vafalaust efni í annað viðtal. Að ræða við þau, sem sagt,“ flissar Jakob. „Annars held ég að þau séu ánægð í meginatriðum. Ég hef getað lifað á þessu og flutt að heiman. Það er bót í máli fyrir þau, sem sagt að losna við mig. En ég á tengdafjölskylduna eftir. Ætli þau verði ekki fyrir barðinu á mér núna,“ segir Jakob og glottir nógu óræður til þess að ómögulegt er að ráða í hvort honum er alvara. ■

# Grace lét drauminn rætast og Joe Biden sá afraksturinn

odduraevar@frettabladid.is

„Mér brá þegar ég leit nývöknud á símann minn og sá utanríkisráðherra Íslands, Þórdís Kolbrúnu, í samfestingnum frá Gracelandic þegar hún hitti forseta Bandaríkjanna, Joe Biden og forsetafruna dr. Jill Biden, á ferð sinni til New York,“ segir fatahönnuðurinn Grace Acheng.

Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gylfadóttir klæddist íslenskri hönnun í ferð sinni til New York á dögnum, nánar tiltekið samfestingi sem Grace hannar undir vörumerkinu sínu Graceland.

„Það er mikill heiður fyrir mig að hún skuli hafa valið hönnunina mína fyrir svona stóran viðburð,“ segir Grace, en Þórdís hefur áður klæðst samfestingnum á ráðstefnu í Slóveníu með utanríkisráðherrum annarra þjóða.

„Þetta minnti mig á þegar ég var lítil og sat fyrir utan heimili mitt í Kisumu í Kenýa og horfði á konur og



Grace lét drauminn sinn rætast.

börn ganga framhjá í finum fötum sem móðir mín hafði ekki efni á. Ég lék mér að því að hugsa hverjar af þessum flíkum ég vildi eignast. Ég ákvað að þegar ég yrði eldri myndi

ég eignast fin fót. Þessi draumur minn varð svo skýrari þegar ég fór í framhaldsskóla, þar sem ég sparaði peninginn sem ég fékk fyrir mat og í rútuna til að kaupa notuð fót á flóamarkaði og selja svo skólafélögum mínum í kvennaskólanum í Kisumu. Strax þá vissi ég að ástríða mín væri að láta konur líta vel út og líða vel,“ segir Grace.

Þórdís er ekki fyrsta konan til að klæðast fatnaði hönnuðum af Grace, en Eliza Reid, forsetafrú Íslands, klæddist fatnaði frá merkinu þegar forsetahjónin tóku á móti Friðriki krónprins af Danmörku á Bessastöðum og þá hefur breska Vogue tímaritið fjallað um merkið.

Grace segir það hafa tekið á að láta drauminn rætast.

„Tíu árum eftir að ég flutti til Íslands safnaði ég kjarki til að stofna Gracelandic sem vörumerki í kvenskúlu, sem framleiðir fatnað á sjálfbærar og siðferðislega réttan hátt með tilliti til náttúrunnar. Ég trúir því að mann geti dreynt



Þórdís er einkar glæsileg í íslenskri hönnun frá Graceland.

MYND/ADSEND

stóra drauma og með hugrekki geti þeir orðið að veruleika. Ég vona að saga mín hvetji fleiri til að elta sína drauma,“ segir Grace.

„Mitt markmið er að Gracelandic

gefi af sér til framtíðar og stefni ég á að stofna munaðarleysingjaheimili í Kenýa og styrkja góðgerðarsamtök sem berjast fyrir hagsmunum barna og efla konur.“ ■

# GJAFU LEIKUR



KAUPTU TVÆR EITT SETT VÖRUR AÐ EIGIN VALI  
OG ÞÚ GÆTIR UNNIÐ MACBOOK AIR 13" M2.

Taktu mynd af kvittuninni og sendu okkur á [leikur@noi.is](mailto:leikur@noi.is).

Dregið verður úr leiknum 31. október.



# Maður velur sér vini en ekki foreldra

## Frétt vikunnar

Margrét Valdimarsdóttir, afbrotafræðingur

odduaevar@frettabladid.is

Eftir fyrri blaðamannafund ríkislögreglustjóra var fyrirsjáanlegt að næstu dagar færu í að ræða auknar rannsóknarheimildir og vopnaburð lögreglu. Þá sem leiðir til að bregð-

ast við breyttum veruleika á Íslandi. Sem er sérstaklega nýr að því leyti að lögreglu hefur ekki áður þótt til efni til að skilgreina undirbúning árásar sem hryðjuverk. Mér fannst áhugavert að heyra fólk nota mismunandi hugtök yfir sama hlutinn eftir staðsetningu í pólitik. Talað var um afbrotavarnir og hins vegar aukið eftirlit með borgurunum. Það hefur áhrif að orða hlutina á ákveðinn hátt. Allir þó til í að tala um aukna öfgahyggju. Seinni



Seinni blaðamannafundurinn var líka frekar sjokkerandi.

blaðamannafundurinn var líka frekar sjokkerandi. Þvílíkur fjöldi skotvopna, og stór hluti þeirra lögreglega keyptur. Ég sé fyrir mér ríkislögreglustjóra á kaffistofunni í vinnunni segjandi eitthvað eins og „ég vil minna á að maður velur sér vini en ekki foreldra.“ En auðvitað vitum við enn lítið sem ekkert um þessi tengsl annað en að þau eru til skoðunar. Sorglegasta frétt vikunnar var andlát Svavars Péturs, þvílíkur missir. ■

Margrét Valdimarsdóttir, afbrotafræðingur



13 ára afmæli  
**DORMA**

Allt að  
**40%**  
afsláttur  
af völdum  
vörum



Verð og vörupplýsingar í auglýsingunni eru birtnar með fyrirvara um breytingar.



Fáðu fréttirnar fyrst um tilboð, afsláttarkóða eða aðgang að útsölum á undan öðrum með því að skrá þig á póstlista Dorma.

Holtagörðum, Reykjavík  
Smáratorgi, Kópavogi  
Dalsbraut 1, Akureyri  
Skeiði 1, Ísafirði

**DORMA**

Láttu drauminn ræstast



## Ástarsorg í byrjun viðburðaríks október

Október hefst á ástarsorg og sambandsslitum hjá hljómsveitinni Tragically Unknown, sem verður þó í miklu stuði út mánuðinn með útgáfu tveggja tónlistarmyndbanda, nýs lags og svo að lokum heillar plötu, sem bassaleikarinn Þórgnýr Einar Albertsson útilokar ekki að verði plata ársins, ef ekki hreinlega aldarinnar.

toti@frettabladid.is

Hljómsveitin Tragically Unknown gefur í dag út sitt fyrsta tónlistarmyndband en lagið sem við á, In Between, kom út í sumar við góðar undirtektir. Söngkonan Helena Hafsteinsdóttir samdi texta lagsins sem fjallar um sambandsslit og ástarsorg.

„Hugmyndin að myndbandinu er að miklu leyti innblásin af því sama og texti lagsins spratt upp úr, sem var vanlíðan í sambandi og sterk löngun til að breyta aðstæðum sínum,“ segir Helena.

Söngkonan freistar þess nú í myndbandinu að fanga sömu tilfinningar og hún hafði áður fært í orð og sungið, við undirleik félaga sinna, Odds Mar Arnasonar gítarleikara og Þórgnýs Einars Albertssonar, bassaleikara, sem samdi hljóðfærahluta lagsins.

### Hægagangur í hröðum heimi

In Between var önnur smáskífan af væntanlegri plötu Tragically Unknown en tónlistarmyndbandið sem dettur inn á YouTube á hádegi í dag er það fyrsta sem hljómsveitin sendir frá sér.

Dagur Leó Berndsen leikstýrði myndbandinu, sá um upptökur og klippingu, en þar er Helena sjálf í



Hugmyndin að myndbandinu kemur að miklu leyti frá þeim sama innblæstri og texti lagsins kemur, sem er vanlíðan í sambandi og sterk löngun til þess að breyta aðstæðum sínum.

aðalhlutverki á móti Ingvari Erni Arngreissyni auk fjölda aukaleikara.

Helena segist strax hafa séð sjálfa sig fyrir sér í hægagangi, eða slowmotion, á meðan lífið þýtur hjá og þau Dagur unnu þá grunnhugmynd áfram í myndbandinu. „Ég hugsaði strax um að finnast man vera í „slo-mo“ og að lífið haldi áfram á blússandi ferð í kringum man en að ég standi enn á sama stað,“ segir Helena. „Dagur kom svo sterkur inn í verkefnið og þróaði þessa hugmynd áfram í það sem hún er í dag.“

### Algjör snilld

Oddur gítarleikari segir það hafa verið ákveðna upplifun að fylgjast með Helenu og Degi stilla saman myndræna strengi sína. „Það var frekar merkilegt að hlusta á þau tala saman um þetta þar sem þau virtust skilja hvort annað fullkom-

lega. Þannig að það var rosalega mikill „dreamteam“ filingur í því að fylgjast með þeim.“

Þórgnýr tekur undir þetta, hæstánægður með útkomuna, enda lagið honum hjartfólgið. „Það var algjör snilld að vinna þetta verkefni. Bæði af því Helena og Dagur höfðu skýra og góða sýn fyrir myndbandið og svo einfaldlega af því mér þykir svo rosalega vænt um þetta lag,“ segir bassaleikarinn, sem boðar margvíslegan fögnuð í þessum mánuði.

„Svo er meira af góðu stöffi á leiðinni. Þetta myndband er fyrsti kaflinn í afar stórum októbermánuði þar sem von er á nýju lagi, öðru myndbandi og svo heilli plötu. Plötu ársins, mögulega aldarinnar.“

### Fjörugir föstudagar

Breiðskífan Odes... er sú fyrsta frá Tragically Unknown, en Tónskálda-sjóður RÚV og STEFs styrkti upptöku og vinnslu plötunnar. Hljómsveitin hefur þegar gefið út þrjár smáskífur af því sem koma skal; Villain Origin Story, In Between og Worthy of Her Love. Fjórða og síðasta smáskífan, Uprooted, kemur síðan út föstudaginn 14. október ásamt tónlistarmyndbandi.

Hljómsveitin heldur sig við föstudagana og Odes... kemur út 28. október, en öllu verður tjaldað til kvöldið áður, 27. október, á Lemmy við Austurstræti, þar sem tónlist Tragically Unknown mun óma, en hún þykir draga nokkurn dóm af hinum ýmsu rokksvæitum sem voru upp á sitt besta um aldamótin auk þeirra popppönskveita sem fylgdu í kjölfarið. Til dæmis Cranberries, Pixies, Blink-182 og Paramore.

Hægt er að fylgjast með Tragically Unknown á Instagram og Facebook undir /tragicallyunknown. ■

## FÁFNIR

Fanney, nautahakk, beikon.

### *Fanney*

*Keimur af béarnaise,  
fennel og fáfnisgrasi.*

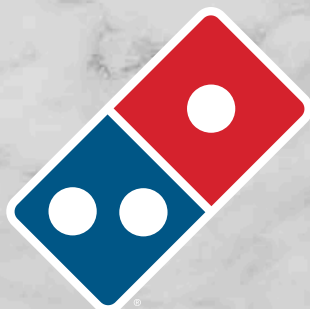
*Ítölsk ostablanda  
Ítalskar kryddjurtir,  
cayenne-pípar og chili.*

## FRÚ DOMINO'S

Ítölsk ostablanda, rjómaostur,  
hvítlaukssósa og sveppir.

# Ostóber

Ostóber er genginn í garð og hann færir ykkur ost og gleði. Í samstarfi við **MS** bjóðum við upp á tvær nýjar og ostalega góðar pizzur á matseðli, aðeins í Ostóber.



51126038  
Pure, 150 cm gyllt loftljós  
**Verð: 31.985**  
3 x E14 - Perur fylgja ekki með

51126046  
Pure, 150 cm gylltur standlampi  
**Verð: 29.985**  
1 x E14 - Pera fylgir ekki með

# Huggulegt í haust



**Ný og glæsileg  
ljós í BYKO**

Skannaðu kóðann og  
skoðu blaðið





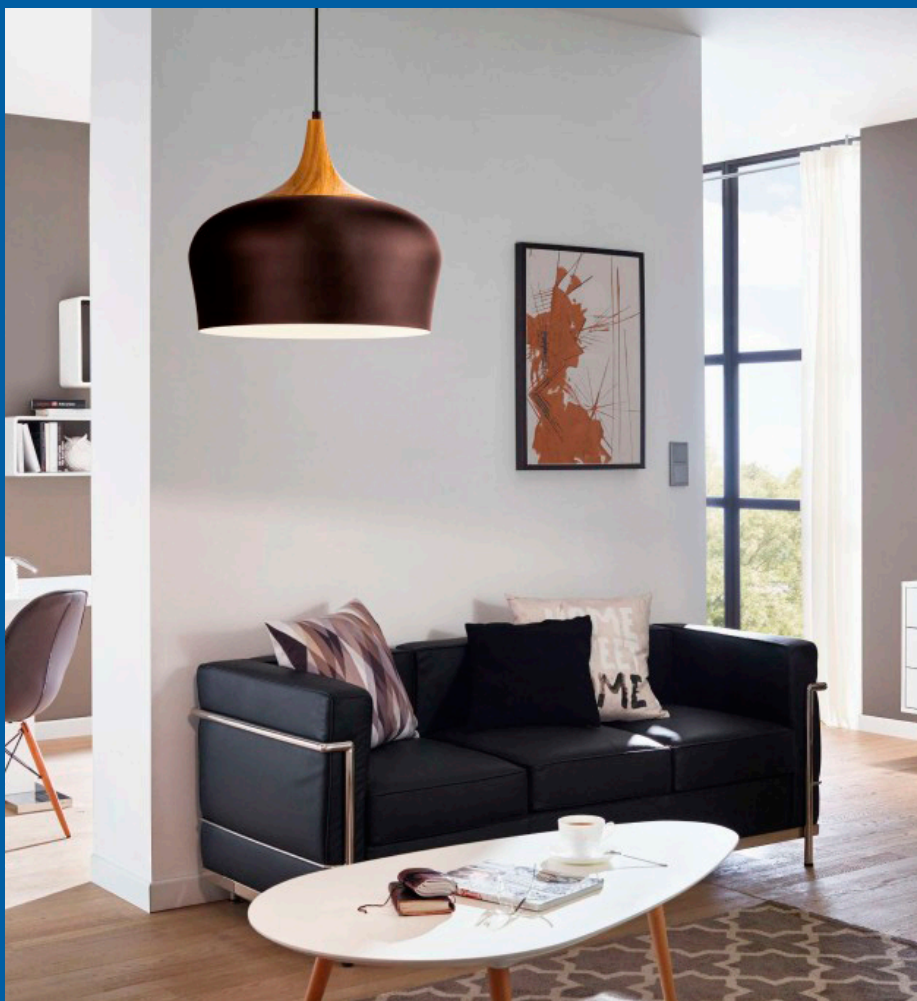
51125060  
Bobby - 45 cm  
**Verð: 15.985**

1 x E27 kertapera- Pera fylgir ekki með



51129532  
Point - 30 cm  
**Verð: 17.985**

1 x E27 kertapera - Pera fylgir



51127061  
Obregon - 35 cm  
**Verð: 25.985**

1 x E27 - Pera fylgir ekki með



51127015  
Brenda - hækkjanlegt 130 cm  
**Verð: 22.895**

1 x E27 - Pera fylgir ekki með

SAMAN Í  
60 ÁR **BYKO**

Bakþankar



Tobbu  
 Marinós

Góða skemmtun

Þegar ég fer í vinnuna segir eiginmaður minn iðulega: „Gangi þér vel.“

Mér finnst það fallett. Hugrekki og birta út í daginn.

Þegar dóttir mín þriggja ára kvaddi mig í gær sagði hún: „Góða skemmtun, mamma.“

„Ha?“ sagði ég.

„Góða skemmtun í vinnunni,“ sagði hún skælbrosandi og lyfti upp öðrum þumalfingerinum hvetjandi.

Við hjónin segjum gangi þér vel við hvort annað en góða skemmtun við börnin þegar við förum út í daginn. Ég er búin að munstra heilann á mér svo að ég sé alltaf á leið í krefjandi aðstæður og átök, en hún heldur í gleðina sína.

Ég valdi mér minn vinnustað en ekki hún.

Ég valdi mér þessar krefjandi aðstæður með tilheyrandi átökum. Ég eyddi fullt af monni og árum í að mennta mig og sveifla mér einn upp og tvo til hliðar til þess að geta valið mér að gera einmitt það sem ég geri hverju sinni.

Ég hlýt að hafa séð fyrir mér að það myndi veita mér gleði.

Það hlýtur að vera tilgangurinn.

Við eyðum að meðaltali fleiri vökustundum í vinnunni á virkum dögum en með fjölskyldunni okkar. Það verður að vera gaman þar. Krefjandi – en gaman.

Á mánudaginn ætla ég að kveðja eiginmanninn með: „Góða skemmtun,“ þegar hann fer í vinnuna sem hann sérmenntaði sig í og valdi sér. Ef það orðfæri á ekki við almennt, þó auðvitað séu ekki allir dagar gleðisprengr – ætla ég endurskoða í hvað ég eyði tíma mínum.

Lifið er of stutt fyrir leiðinlega vinnu og átök alla daga. ■

**AFMÆLIS  
 TILBOÐ**

Veislan heldur áfram í Tölvutek.  
 Opið í dag laugardag frá 11-16

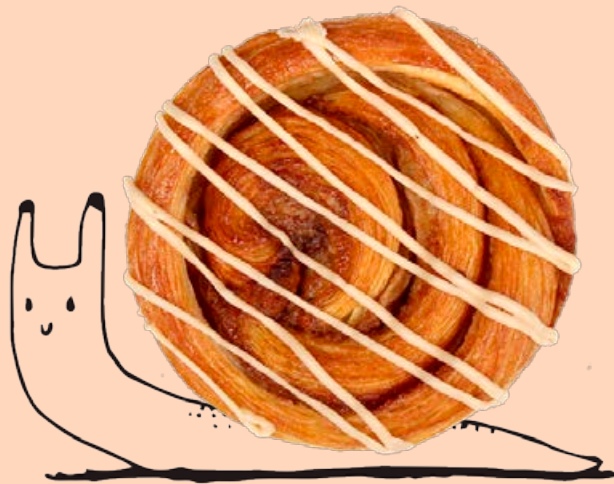
# Snúða- veisla

í IKEA til 4. október

Við tökum forskot á sæluna með snúða-  
 veislu í tilefni alþjóðlega kanilsnúðadagsins  
 þann 4. október. Komdu við í IKEA bakaríinu  
 og finndu þann sem þér þykir bestur,  
 við tökum vel á móti þér!



Ömmusnúðar  
**495,-/3 í pk.**



Kanelsnegle  
**295,-/stk.**



Kanelbullar  
**495,-/3 í pk.**



Cinnabon  
**295,-/stk.**