

Heilapoka og minnisleysi

Hanna Lilja hjálpar konum á breytingaskeiði og segir einkennin oft vera dulin. > 32



Er náttúrulega bara hark

Svandís Dóra segist elska að vera leikkona, þótt hún viðurkenni að það sé hark. > 42



SKIPTU
YFIR Í
STUÐIÐ

orkusalan



FRÉTTABLAÐIÐ

229. TÖLUBLAÐ 22. ÁRGANGUR

LAUGARDAGUR 15. OKTÓBER 2022

Við vorum auðvitað andlegir elskhugar

Magnús Þór Sigmundsson og Jóhann Helgason fagna um þessar mundir 50 ára samstarfsafmæli. Sögusagnir um að þeir væru par voru lífseigar í upphafi ferilsins og gerðu þeir lítið til að uppræta þær. > 28

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Búðu til hræðilega góð jarðarber fyrir hrekkjavökuna!

KRONAN

Fjögurra vikna gæsluvarðhald

lovisa@frettabladid.is
odduraevar@frettabladid.is

LÖGREGLUMÁL Héraðsdómur hefur fallist á beiðni héraðssaksóknara um að framlengja gæsluvarðhald yfir tveimur mönnum sem grunaðir eru um að hafa skipulagt hryðjuverk. Mennirnir munu ekki lengur sæta einangrun heldur fara nú í lausagæslu. Búið er að kæra úrskurðinn til Landsréttar. Þetta staðfesta lögmenn manna tveggja, Ómar Örn Bjarnþórsson og Einar Oddur Sigurðsson.



Mennirnir eru lausir úr einangrun.

Mennirnir hafa verið úrskurðaðir í fjögurra vikna gæsluvarðhald til viðbótar.

Báðir hafa setið í gæsluvarðhaldi síðan 21. september síðastliðinn, eftir umfangsmiklar aðgerðir sér-sveitarinnar.

Fram hefur komið að lögreglan, þingmenn Pírata, Sólveig Anna Jónsdóttir, formaður Eflingar, og Gunnar Smári Egilsson, formaður framkvæmdastjórnar Sósíalista-flokksins, hafi verið möguleg skotmörk manna. ■

Rampað upp í Kópavogi



Tvö hundraðasti hjólastólarmpur verkefnisins Römpum upp Ísland, var vígður í Hamraborg í Kópavogi í gær. Það var Valdimar F. Valdimarsson, verkefnisstjóri hjá Kópavogsbæ, sem vígði rampinn, sem stendur við Reynisbakarí. Þúsund rampar verða settir upp á Íslandi á næstu fjórum árum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Stofna nefnd um dýrasta leikskólann

benediktboas@frettabladid.is

SKÓLAMÁL Bæjarráð Mosfellsbæjar hefur ákveðið að stofna starfshóp til að móta tillögur og aðgerðaáætlun til næstu fimm ára. Í bókun meirihlutans kemur fram að leikskólamáli í bænum séu almennt með því besta sem gerist á landinu. „Sú staðreynd að uppbygging leikskólans í Helgafellshverfi stefnir að óbreyttu í að verða með dýrustu leikskólum landsins, sýnir nauðsyn þess að staldrað sé við og málið skoðað frá öllum sjónarhornum,“ segir meirihlutinn.

Sjálftæðisflokkurinn benti á að staðan sé svo góð í málaflöknum að óþarfi sé að búa til starfshóp. Flokkurinn afþakki því setu í starfshópnum en skori á nýjan meirihluta



Sjálftæðisflokkurinn afþakkaði setu og skorar á nýjan meirihluta að bjóða verkið út eins fljótt og auðið er.

ad teftja ekki frekar uppbyggingu á tédum leikskóla, heldur bjóða út verkið eins fljótt og auðið er eins og til stóð í byrjun sumars. ■

Páskaegg Ragnars Þórs fær sínar fimmtán sekúndur

Ragnar Þór Ingólfsson fékk fjölda skilaboða eftir að glöggir sjónvarpsáhorfendur sáu glitta í páskaegg á skrifstofunni hans. Hann segist vera mikið páskabarn og skilja átökin eftir í vinnunni.

odduraevar@frettabladid.is

SAMFÉLAG „Ég er bara augljóslega mjög mikið páskabarn,“ segir Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR, hlajandi þegar hann er spurður út í páskaegg sem leynist í bókahillu á skrifstofu hans og vakti mikla athygli í viðtali við formanninn í kvöldfréttum RÚV eftir landsþing ASÍ.

„Ég fékk mjög sterk viðbrögð út af þessu viðtali en ég fékk fjölda léttra pósta líka þar sem ég fæ athugasemdir eins og „Hver borðar ekki páskaegg sitt?!“ og eitthvað slíkt, þetta var mjög fyndið.“ Ragnar hætti eins og frægt er orðið við formannsframbod í ASÍ fyrr í vikunni og segist hafa velt fyrir sér hvort hann ætti að birta mynd af egginu á samfélagsmiðlum til þess að fá syndaaflausn.

Hann kveðst ekki hafa ætlað að hamstra súkkulaði fyrir komandi vetur, heldur hafi hann fengið eggid fyrir þátttöku sínu í fjáröflunarverkefni Rynkeby fyrir langveik börn.

„Þannig að eggid endaði einhvern veginn hér. Við höfum tekið þátt í tvö skipti, 2020 og 2021 og ætlum aftur núna. Allur ágóðinn rennur til Umhyggju og í verkefninu söfnuðust 35 milljónir í fyrra,“ útskýrir Ragnar.

„Og þetta snýr að því að við erum sem sagt að fara að hjóla frá Danmörku til Parísar, 1.300 kílómetra leið, um það bil. Þannig að þótt ég sé í átökum þá er maður nú



Páskaeggid hans Ragnars vakti mikla athygli enda október. MYND/ADSEND



Ég hef oft gert grín að því að maður er bundinn neikvæðri umræðu.



Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR

stundum að reyna að láta gott af sér að leiða og ég þarf náttúrulega að halda mér í fantaformi ef ég ætla að hjóla einhverja 1.300 kílómetra á sjö dögum, þá er eins gott að vera með sigg á rassinum,“ segir Ragnar Þór hlajandi.

„Þetta var í rauninni falin auglýsing,“ skýtur Ragnar inn í á léttu nótnum. Aðspurður hvort páskaeggid fái að hanga lengur á skrifstofunni segir Ragnar: „Ég get alveg sagt þér það og viðurkennt að það hefur ekki verið forgangsverkefni hjá mér að borða það eða koma því í góðar hendur síðustu daga og vikur,“ segir Ragnar enn hlajandi.

Hann segir ágætt að fá að ræða léttari mál af og til en verkalýðsmálin, sem hafa verið einkar þung síðustu daga. „Auðvitað eru átök hluti af starfinu og ég hef oft gert grín að því að maður er bundinn neikvæðri umræðu. En maður er ekki svona heima hjá sér og verður svolítið að skilja togstreituna eftir í vinnunni.“ ■

Miðstöð íslenskra bókmennta auglýsir eftir umsóknum um þýðingastyrki

Styrkirnir eru veittir til að þýða á íslensku mikilvæg verk úr samtímanum, erlendar fagurbókmenntir og fræðirit.

Jafnframt eru veittir styrkir til þýðinga vandaðra, myndríkra bóka fyrir börn og ungmenntu.

Umsóknarfrestur er til 15. nóvember 2022

Umsóknareyðublöð og nánari upplýsingar á islit.is

MIÐSTÖÐ ÍSLENSKRA BÓKMENNTA



HÚSASMÍÐJAN

**FYRIR
ÞIG**

Heima er best



**Október-
stjarna**

Bleik og falleg.
126087321

2.790 kr

Hluti ágóðans af
Októberstjörnunni
rennur til Bleiku
slaufunnar



Nóvemberkaktus

9 cm pottur. 11328200

Verð frá:

1.690 kr



**Síðasta
sending**

**Erikur/
Calluna**

10327400

1.299 kr

1 stk. **599** kr

3 stk. að eigin vali

23%

**BLACK+
DECKER**



Borvél, 18V

Höggborvél, 2 stk., 18V rafhlöður,
hersla 45Nm, Led ljós, taska. 5246061

19.995 kr

~~25.990~~ kr

36%

B

BERK

**Þvottavél,
1400 sn.**

8 kg, 57dB,
í vindu 79dB.

Stærð: 85x47x59,5 cm. 1860471

49.990 kr

~~78.990~~ kr



20%

WIZ

Veggjós

Kastar ljósi upp og niður.
2xGU10 LED. Hlýtt og
kalt ljós, 16 milljónir lita.
6238074/6238075

19.992 kr

~~24.990~~ kr



GROHE

FERRO

damixa



Eldhús- og baðtæki

25%
afsláttur



PHILIPS
Ljósaperur

20%
afsláttur

Gildir ekki af HUE og WIZ perum



LADY málning

20%
afsláttur

Þú getur verið misjafnt milli verslana. Úrval getur verið misjafnt milli verslana. Þú getur verið misjafnt milli verslana.

Laugardag kl. 10-16

**Parket
ráðgjöf**

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



Laugardag kl. 12-15

**Lita-
ráðgjöf**

Maja Ben veitir litaráðgjöf
í Skútuvogi á laugardag kl. 12-15.
Komdu og nýttu þér faglega þjónustu.



Alsapan

Furniture, Flooring, Worktops

Harðparket

25%
afsláttur

**ÍSLENSKUR
LANDBÚNAÐUR**
-2022-

**Sjáumst á Land-
búnaðarsýningunni
í Laugardalshöll
um helgina**

Sýnum glæsileg fullbúin hús



Skoðaðu húsinn
Skannaðu kóðann

Tölur vikunnar

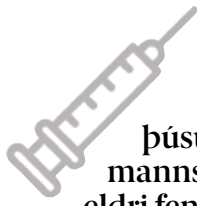
30-40

prósent barna í Reykjavík eru ekki læs í lok annars bekkjar.



29

prósent framhalds-skólanema undir 18 ára aldri nota nikótínvörur.



13

þúsund manns 60 ára og eldri fengu örvunarskammt af bóluefni gegn Covid-19.

1.150

fullorðnir einstaklingar eru á biðlista eftir ADHD-greiningu.



50

manns gista að meðaltali í gistiskýlum borgarinnar á hverri nóttu.

Þrjú í fréttum



Kristján Þórður Snæbjarnarson

forseti ASÍ

gegnir því starfi næstu mánuðina hið minnsta eftir að ákveðið var að fresta þingi ASÍ um hálf t. Frestunin kom í kjölfar ákvörðunar Sólveigar Önnu Jónsdóttur, Vilhjálms Birgissonar og Ragnars Þórs Ingólfssonar um að draga framboð sitt til baka stuttu fyrir þingið.



Sara Björk Gunnarsdóttir

fyrirlíði kvennalandsliðsins

lék allan leikinn þegar Ísland féll úr leik í umspili fyrir HM.

Stelpurnar okkar voru einum leik frá því að komast á HM í fyrsta sinn en féllu úr leik í Portúgal. Eftir leik sagði Sara, sem er leikjahæsti leikmaður Íslands frá upphafi, að hún vissi að þetta gæti hafa verið hennar síðasta tækifæri til að komast á loka-keppni HM.



Helgi Ólafsson

rafvirki

afhenti sveitarfélaginu Raufarhöfn dreka úr járn sem mun prýða hafnarsvæði

bæjarfélagsins næstu árin. Hugmyndina fékk hinn 93 ára gamli Helgi fyrir nokkrum árum síðan og spúir drekin eldi. Helgi, sem starfar enn við tilfallandi rafvirkjunarverkefni þrátt fyrir að vera kominn á tiræðisaldur, vonast til að drekin verði að kennileiti fyrir bæinn þó að hann viti að Heimskautsgerðið verði alltaf í fyrsta sæti. ■

Fólk sem er ekki tryggt getur lent í vandræðum ef það veikist erlendis

Sjúkratryggingar Íslands hafa ekki lagaheimild til þess að greiða fyrir sjúkraflug til landsins. Almennar sjúkratryggingar innan Evrópu ná til lækni- og sjúkdómsþjónustu ef fólk sækir opinberar stofnanir. Utan EES er einungis hluti kostnaðar endurgreiddur.

sigurjon@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL Mál tveggja manna, Gísla Finnssonar og Sigurðar Kristinssonar, hafa vakið athygli á undanförunum vikum. Báðir voru þeir fastir á Spáni í þó nokkrar vikur vegna þess að Sjúkratryggingar Íslands borga ekki kostnað við sjúkraflug til landsins.

„Almennt rétturinn innan Evrópu er þannig að ef þú þarft að fá lækniþjónustu eða sjúkdómsþjónustu, þá borga sjúkratryggingar það almennt. Þá er reyndar ætlast til þess að fólk fari á opinberar sjúkrastofnanir, sérstaklega ef það er innlögn, en annars getur fólk bara leitað til næstu læknastöðvar og sjúkratryggingar borga það,“ segir Ingibjörg K. Þorsteinsdóttir, sviðsstjóri réttinda-sviðs hjá Sjúkratryggingum Íslands.

Hún segir mál Gísla og Sigurðar hafa snúið að heimflutningi og það sé ekki heimild samkvæmt lögum til að greiða fyrir það.

„Almennt höfum við átt samstarf við tryggingarfélagin þannig að ef einhver veikist eða slasast erlendis, og ef hann er tryggður hjá tryggingarfélaginu, þá borga tryggingarfélagin upp að ákveðnu hámarki. Þá borgum við sjúkrakostnaðinn og þau geta borgað sjúkraflugið,“ segir Ingibjörg.

Eins og fyrr segir hafa mál Gísla og Sigurðar fengið mikla umfjöllun og athygli. Gísli, sem er 35 ára þriggja barna faðir, fannst meðvitundarlaus utandyra þann 21. ágúst síðastliðinn eftir að hafa farið út með félögum



Sjúkraflugið var á vegum norsks flugfélags og kostar á bilinu sex til átta milljónir.

MYND/RÚNA KRISTÍN SIGURDARDÓTTIR



Ef maður slasast eða veikist utan EES þá er það þannig að við borgum í rauninni eins og kostnaðurinn hefði verið hér á landi.

Ingibjörg K. Þorsteinsdóttir, sviðsstjóri hjá Sjúkratryggingum

sínum að skemmta sér í Torrevieja. Gísli dvaldi á sjúkrahúsi ytra til 8. október þegar hann var fluttur til landsins með sjúkraflugi.

Sigurður, sem er 71 árs, fékk heila-blóðfall sem varð til þess að hann lamaðist vinstra megin í líkamnum og var hann því lagður inn á sjúkrahús, þar sem hann dvaldi til 12. október síðastliðins, en þá var hann fluttur til landsins með samskonar sjúkraflugi og Gísla.

Fjölskylda Gísla hóf söfnun fyrir hann sem fór hratt af stað og voru þau fljót að safna fyrir sjúkrafluginu, sem kostar á milli sex og átta milljónir króna. Það sem safnaðist umfram kostnaðinn fór til söfnunar sem fjölskylda Sigurðar hafði komið á laggirnar. Fjölskyldur beggja þurftu að treysta á framlög einstaklinga til þess að koma þeim heim.

Ingibjörg segir mál Gísla og Sig-

urðar dæmi um það þegar fólk er ekki með tryggingar. „Það eru þau sem eru að lenda í vandræðum.“

Hún hvetur alla sem ferðast til Evrópu til að hafa evrópska sjúkratryggingakortid meðferðis, en þegar því er framvísað er borgað það sama og þeir borga sem tryggðir eru í viðkomandi landi.

„Ef maður slasast eða veikist utan EES, eins og í Bandaríkjunum til dæmis, þá er það þannig að við borgum í rauninni eins og kostnaðurinn hefði verið hér á landi, sem er oft bara brotabrot. Því reikningar frá Bandaríkjunum eru yfirleitt ekki mjög lágir,“ segir Ingibjörg.

„Síðan borgum við ákveðna prósentu af því sem umfram er, og það fer eftir stöðu viðkomandi, námsmenn og lífeyrisþegar fá til dæmis aðeins hærri greiðslur en aðrir, þannig að það eru ákveðnar reglur sem gilda um það.“ ■

ÓMISSANDI HLUTI AF FJÖLSKYLDUNNI

JEEP® COMPASS TRAILHAWK 4XE
ALVÖRU JEPPI – ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF

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



MEST SELDI BÍLL ALLRA TÍMA TOYOTA COROLLA



Verð frá: 5.090.000 kr.

KINTO ONE Langtímaleiga
Verð frá: 117.000 kr. á mánuði

TOYOTA – MEST SELDA
BIFREIÐATEGUNDIN
Á ÍSLANDI

32
ÁR Í RÖÐ

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



2018
UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULEIFINGAR
UMHVERFISFYRIRTAKI ÁRSINS

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

Tímamótadómur vannst í málum hælisleitenda

bth@frettabladid.is

DÓMSMÁL „Málið sem vannst í gær er sambærilegt við mál um fjörotú annarra umbjóðenda okkar,“ segir Magnús Norðdahl lögmaður.

Hann segir að tímamótadómur hafi fallið í gær þegar íslenskum stjórnvöldum var í Héraðsdómi Reykjavíkur dæmt óheimilt að synja palestínskum hælisleitanda um endurupptöku máls á grundvelli tafa. Stjórnvöld verði nú að bregðast við dóminum. Koma þurfi í veg fyrir mestu fyrirhuguðu fjöldbrottvísanir Íslandssögunnar.



Málið er áfellsdómur yfir verklagi stjórnvalda og þeirri viðleitni að væna hælisleitendur um að tefja mál þegar sú er ekki raunin.



Magnús Norðdahl, lögmaður

„Málið er áfellsdómur yfir verklagi stjórnvalda og þeirri viðleitni að væna hælisleitendur um að tefja mál þegar sú er ekki raunin. Fyrst og síðast er um að ræða óhjákvæmilegar afleiðingar af heimsfaraldri kórónaveiru og þeim ferðatakmarkunum sem af honum leiddi,“ segir Magnús.

„Sá hópur sem hefur í lengst hér af þeim sökum á rétt á að fá mál sín endurupptekin þannig að efnismedferð fari fram í hverju og einu máli,“ segir Magnús.

Ósk um endurupptöku verði skilað inn til kærufundar útlendingamála eftir helgi. ■

Standa með Erlu Bolla á Austurvelli

Í dag klukkan 14 verður samstöðufundur á Austurvelli fyrir Erlu Bolladóttur. Endurupptökudómur hafnaði í síðasta mánuði beiðni hennar um að mál hennar fyrir Hæstarétti yrði tekið upp aftur. Erla stefnir á að fara með málið fyrir Mannréttindadómstól Evrópu.

lovisa@frettabladid.is

DÓMSMÁL Fundurinn er skipulagður af Elínborgu Hörpu Ónundardóttur, Elí, og Tryggva Rúnari Brynjarssyni, barnabarni Tryggva Rúnars Leifssonar. Erla Bolladóttir mun taka til máls á fundinum auk Tryggva Rúnars Brynjarssonar, Ólafar Töru Harðardóttur úr Öfgum og Soffiu Sigurðardóttur.

„Síðan afi minn var sýknaður og við fengum bætur þá er ég búinn að heyra oft frá fólki að réttlæti sé náð. Mér og fjölskyldunni er óskað til hamingju. En það sem ég, og mín fjölskylda upplifum, er að við erum ekki búnir að fá neitt réttlæti á meðan málið er enn óuppgert og á meðan þau eru enn með þessa dóma um rangar sakargiftir. Ég vil því sýna Erlu að við erum með henni í liði,“ segir Tryggvi Rúnar.

Hann segir að í ræðu sinni í dag ætli hann að vekja athygli á því að þegar einn angri ríkisvaldsins bregst, eins og dómsvaldið hefur gert núna, þá sé enn hægt að fara aðrar leiðir.

„Fjölskylda mín, og Erlu, hefur lýst stuðningi við tillögu sem kom fram á þingi 2020, um stofnun rannsóknarnefndar,“ segir Tryggvi. Tillagan sem um ræðir var lögð fram af þingmönnum Samfylkingarinnar og var nefndinni samkvæmt henni ætlað að fara yfir starfshætti lögregluvalds, ákærvalds og dómsvalds í Guðmundar- og Geirfinnsmálum.

„Við viljum ekki bara mótmæla þessari hálftrar alda runu mannréttindabrota heldur líka horfa fram á við og finna lausnir við þeirri stöðu sem við erum í núna. Ef dómsvaldið treystir sér ekki til þess að taka þetta fyrir þá verður það einhver



Eli og Tryggvi Rúnar á Kjarvalsstöðum sem koma við sögu í Guðmundar- og Geirfinnsmálunum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Við viljum ekki bara mótmæla þessari hálftrar aldar runu mannréttindabrota heldur líka horfa fram á við og finna lausnir við þeirri stöðu sem við erum í núna.

Tryggvi Rúnar Brynjarsson



Erla mun taka til máls á fundinum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

annar sem gerir það,“ segir Tryggvi.

Eli tengist Erlu ekki persónulega, en segir að hennar pólitíska afstaða snúist að miklu leyti um samstöðu.

„Að standa saman þótt við tengjumst ekki persónulega, sama hvort það snýr að baráttunni eða mann-

eskjunni. Það er svo mikilvægt ef fólk hefur reynslu af því að vera kúgað eða að hafa verið mismunað, að standa saman.“

Eli segir að það sé svo margt við mál Erlu sem hafi kallað á hán. „Það er augljós kvenfyrirlitning, ótrúlega mikið stéttaofbeldi í þessu máli og er enn, auk lögregluofbeldis og valdniðslu ríkisvaldsins sem hefur fengið að viðgangast í nærri 50 ár,“ segir Eli, og að þegar hán sá að dómskerfið ætlaði ekki að taka málið fyrir hafi hán fallist hendur.

„Erla er með ólæknandi krabba-mein og þau ætla samt ekki að gera þetta rétt. Ég vona að flestir sjái hversu mikið óréttlæti þetta er,“ segir Eli og að hán voni að margir mæti á morgun því að samstaða skipti miklu máli.

„Það er svo slæmt að þurfa að standa einn.“ ■

Það væri vel hægt að skima alla foreldra fyrir fæðingarþunglyndi

birnadrofn@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL Ekki er skimað fyrir fæðingarþunglyndi hjá fedrum eða mökum, en mæður eru skimaðar á sextánda viku meðgöngu og níu vikum eftir fæðingu. Ef grunur er um þunglyndi eru mæður skimaðar fyrir.

Karitas Ívarsdóttir, ljósmóðir á Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu, sem sér um mæðravernd, segist hafa orðið vör við aukningu á því að fedur og makar finni fyrir fæðingarþunglyndi.

Þá segir hún aukna meðvitund um það í samfélaginu að fæðingarþunglyndi komi ekki einungis upp hjá þeim sem ganga með og fæða barn.

„Ég hef unnið í mæðravernd í tuttugu ár og það er mín upplifun að fólk er farið að tala meira um líðan sína.“

Það er ekki lengur jafn mikið tabú að finna fyrir kvíða eða þunglyndi og fólk talar um það í mæðraverndinni. Það er mín tilfinning,“ segir Karitas.

Hún segir maka í meira mæli koma með mæðrunum í mæðraverndina, þar sé fylgst með líðan beggja foreldra. Komi upp grunur



Ég hef unnið í mæðravernd í tuttugu ár og það er mín upplifun að fólk er farið að tala meira um líðan sína



Karitas Ívarsdóttir, ljósmóðir

eru aðrir foreldrar en sá sem gekk með barnið einnig skimaðir.

„Það er alltaf til leið og við leiðbeinum fólki í réttan farveg,“ segir Karitas. „Það eru sálfræðingar á öllum heilsugæslustöðvum og við beinum þá fedrum og mökum til heimilislæknis sem leggur inn beiðni til sálfræðings,“ bætir hún við.

Karitas segir þá hugmynd hafa komið upp að skima alla foreldra fyrir fæðingarþunglyndi og að hún telji það mikilvægt. Í mæðravernd eru mæður skimaðar með tvenns konar spurningalistum, einum til að greina þunglyndi og öðrum til að greina kvíða. Karitas segir slíka lista einnig til fyrir þá foreldra sem ekki gengu með barnið.

„Það er ekki langt síðan við byrjuðum að skima allar mæður, svo þetta er næsta skref,“ segir Karitas.

Hún hvetur öll þau sem finna til einkenna fæðingarþunglyndis að láta vita í mæðraverndinni.

„Það er alltaf leið þó að það sé ekki rúttíneruð skimun, við getum hjálpað og leiðbeint öllum,“ segir hún. „Öll okkar vinna, hún er einstaklingsmiðuð og við reynum eins og við getum að horfa á báða aðila og veita stuðning til parsins.“ ■

Reykjavíkurborg
Menningar- og ferðamálasvið



Barnabókaverðlaun Guðrúnar Helgadóttur

Reykjavíkurborg auglýsir hér með eftir óbirtu handriti að skáldverki fyrir börn eða unglínga, frumsömdu á íslensku, til að keppa um Barnabókaverðlaun Guðrúnar Helgadóttur. Verðlaununum verður úthlutað að vori 2023.

Verðlaun að upphæð 1 milljón króna verða veitt fyrir eitt handrit.

Þriggja manna dómnefnd metur verkin og eru meðlimir hennar tilnefndir af menningar-, íþróttá- og tólmundaráði, Reykjavík bókmenntaborg UNESCO og Rithöfundasambandi Íslands.

Útgáfuréttur verðlaunahandrits er í höndum höfundar eða þess forlags sem hann ákveður að starfa með. Sé dómnefnd á einu máli um að ekkert innsent handrit fullnægi þeim kröfum sem hún telur að gera verði til verðlaunaverka má fella verðlaunaafhendinguna niður þetta árið.

Handritum skal skilað í þríriti og undir dulnefni, en nafn og símanúmer höfundar fylgi með í lokuðu umslagi. Ef um myndlýst handrit er að ræða er ekki tekið á móti frummyndum, aðeins ljósritum.

Handrit berist í síðasta lagi mánudaginn 17. október 2022.

Utánáskrift:

Barnabókaverðlaun Guðrúnar Helgadóttur
b.t. Reykjavíkurbókmenntaborgar UNESCO
Ráðhúsi Reykjavíkur, Tjarnargötu 11, 101 Reykjavík

Í apríl 2018 samþykkti borgarráð að frá 2019 verði Barnabókaverðlaun Guðrúnar Helgadóttur veitt árlega að vori fyrir handrit að nýrri barna eða ungmennabók. Ekkert handrit þótti uppfylla kröfur 2022 en 2021 hlaut Margrét Tryggvadóttir verðlaunin fyrir handritið að bókinni Sterk.

BIOEFFECT

Af hreinum hlýhug.



Staða leikskólamála í Hafnarfirði sé alvarleg

kristinnpall@frettabladid.is

HAFNARFJÖRÐUR Á nýjasta fundi bæjarstjórnar Hafnarfjarðarbæjar kom fram að starfsfólk vantar á ellefu af 17 leikskólum bæjarins. Alls eru 25 stöðugildi laus í tveimur þriðju af leikskólum Hafnarfjarðar. Fjöldi fólks, bæði faglært og ófaglært, hefur sagt upp störfum í leikskólum bæjarins á síðustu árum.

Þetta kom fram í svari við fyrirspurn Hildar Rósar Guðbjargar-dóttur, bæjarfulltrúa Samfylkingarinnar.

„Það eru þarna ellefu leikskólar sem eru ekki fullmannaðir, til að bera þetta saman við Reykjavíkurborg, þar sem það hefur verið mjög hávær umræða um þetta og niðurstöðurnar eru mjög sorglegar. Þetta eru grafalvarlegar tölur og þetta bitnar á starfsfólki, börnunum og fjölskyldunum,“ segir Hildur Rós, í samtali við Fréttablaðið.

„Í Reykjavík vantar 90 starfsmenn á 80 leikskólum þannig að hlutfallið í Hafnarfirði er talsvert hærra. Þessar tölur velkja áhyggjur hjá okkur þar sem við höfum verið að tala fyrir leikskólumálum í bæjarfélaginu.“

Í bókuninni talar Hildur um áhrif deilna innan meirihlutasamstarfs Framsóknar- og Sjálfstæðisflokks þegar kemur að leikskólumálum og kallar eftir því að undið sé ofan af þessum vinnubrögðum á kjörtímabilinu. Hún segir stöðuna erfiða.

„Við höfum fengið upplýsingar frá stéttarfélaginu um að starfsfólk á leikskóla í Hafnarfirði sé á lakari



Fjölmargir leikskólakennarar hafa sagt upp störfum í Hafnarfirði það sem af er ári. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

64%

leikskóla í Hafnarfirði eru ekki fullmannaðir

kjörum en í nágrannasveitarfélögum og starfsaðstæðurnar fara sífellt versnandi með aukinni manneklu. Það sem af er ári hafa þrjátíu leikskólakennarar í Hafnarfirði sagt upp störfum og það þrengir sífellt að þessum hópi.

Við erum að missa kennarana og foreldrarinnar eru að koma til okkar að lýsa yfir áhyggjum. Fyrir vikið var þetta lagt fram til að vekja athygli á þessu og tryggja að þetta yrði í fjárhagsáætlunargerð, hvernig við getum bætt starfsumhverfi og aðstæður á leikskólum í Hafnarfirði,“ segir Hildur við Fréttablaðið.



Minjastofnun Íslands
auglýsir eftir umsóknum um styrki úr
húsafriðunarsjóði
fyrir árið 2023

Hlutverk sjóðsins er að stuðla að varðveislu og viðhaldi friðlýstra og friðaðra húsa og mannvirkja, sbr. reglur um úthlutun úr húsafriðunarsjóði nr. 577/2016. Veittir verða styrkir úr sjóðnum til:

- viðhalds og endurbóta á friðlýstum og friðuðum húsum og mannvirkjum, ásamt öðrum húsum og mannvirkjum, sem hafa menningarsögulegt, vísindalegt eða listrænt gildi.
- byggingarsögulegra rannsókna, þar með talið skráningar húsa og mannvirkja, og miðunar upplýsinga um þær.
- sveitarfélaga til að vinna tillögur að verndarsvæði í byggð, í samræmi við ákvæði laga nr. 87/2015 og reglugerðar nr. 575/2016 um verndarsvæði í byggð og til verkefna innan verndarsvæða í byggð.

Umsóknir eru metnar m.a. með tilliti til varðveislugildis, t.d. vegna byggingarlistar, menningarsögu, umhverfis, upprunaleika og tæknilegs ástands ásamt gildis fyrir varðveislu byggingararfleifarinnar.

Umsóknareyðublað og nánari upplýsingar, m.a. úthlutunarreglur, er að finna á vef Minjastofnunar Íslands, www.minjastofnun.is.

Umsóknarfrestur er til og með 1. desember 2022. Umsóknir sem berast eftir að umsóknarfresti lýkur koma ekki til álitna við úthlutun styrkja.

Minjastofnun Íslands hefur eftirlit með að styrkt verkefni séu viðunandi af hendi leyst og í samræmi við innsend umsóknargögn. Bent er á leiðbeiningarit um verndarsvæði í byggð og um viðhald og endurbætur friðaðra og varðveisluverðra húsa sem finna má á vef Minjastofnunar Íslands (undir Gagnasafn). Í Húsverndarstofu í Árbæjarsafni er veitt endurgjaldslaus ráðgjöf um gerð styrkumsókna og viðhald og viðgerðir á gömlum húsum (sjá nánar á www.husverndarstofa.is).



Suðurgötu 39, 101 Reykjavík

Sími: 570 1300

www.minjastofnun.is

husafriðunarsjodur@minjastofnun.is

Minjastofnun
Íslands



Tim Cook og Steve Jobs árið 2007. Cook tók við af Jobs sem forstjóri 2011.

FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Eftirmaður Steve Jobs hefur gert Apple stærst í heimi

Margir aðdáendur tölvufyrirtækisins Apple óttuðust að gengi þess yrði brösótt eftir að Steve Jobs hvarf úr brúnni. Uppgangur fyrirtækisins undir stjórn Jobs hafði verið ævintýrlegur. Ekkert lát hefur hins vegar orðið á velgengninni og Apple er verðmætasta fyrirtæki í heimi.

olafur@frettabladid.is

VIÐSKIPTI Tim Cook hefur nú stýrt Apple í ellefu ár. Hann var útnefndur eftirmaður Steve Jobs síðsumars 2011, er sá síðarnefndi háði sitt dauðastríð, en Jobs lést af völdum krabbameins í brisi 5. október það ár.

Tim Cook hóf störf hjá Apple árið 1998, en áður starfaði hann hjá tölvufyrirtækinu Compaq. Seinna lýsti hann þessu svo: „Ég hlustaði á hjartað þennan dag snemma árs 1998, en ekki vinstra heilahvelið eða einu sinni fólkið sem þekkti mig best... það voru ekki liðnar fimm mínútur af viðtalinu við Steve [Jobs] þegar mig langaði bara að láta vaða og fara til Apple.“

Hjá Apple gegndi Cook til að byrja með ýmsum stjórnunarstöðum og stuðlaði meðal annars að margra milljóna dala sparnaði, með því að endurskipuleggja verksmiðjur og vöruhús félagsins. Hann gerði líka langtímasamninga við framleiðendur leifturminniskubba og tryggði nauðsynlega íhluti fyrir iPod og síðar iPhone og iPad.

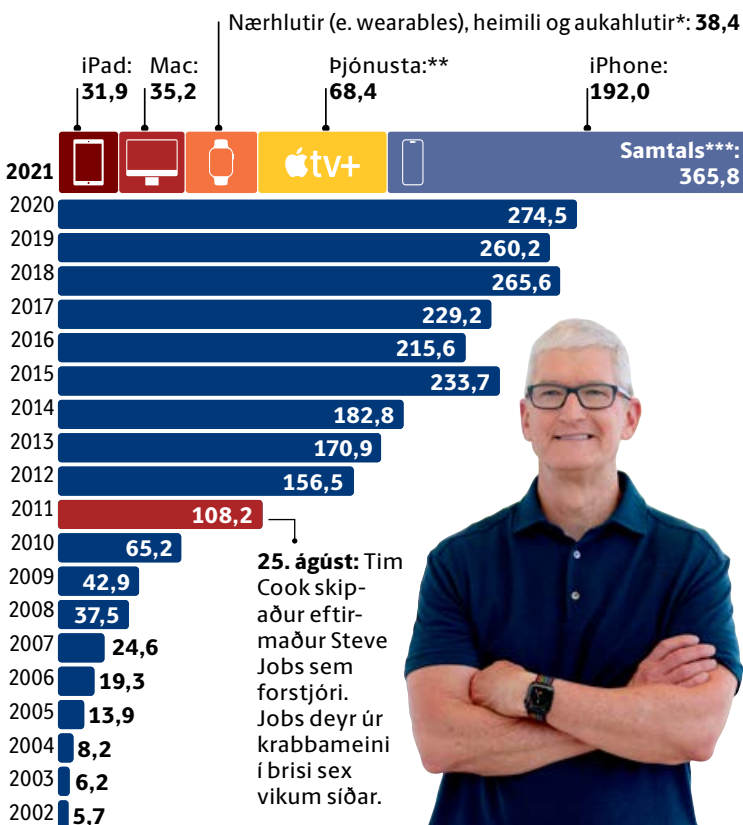
Jobs barðist við briskrabbamein og hafði betur, en meinið kom aftur og þegar heilsu hans tók að hraka verulega valdi hann Cook sem eftirmann sinn og tók Cook við starfinu 25. ágúst 2011. Jobs dó sex vikum síðar, 5. október.

Frá því að Cook tók við keflinu af Jobs hefur vöxtur Apple verið hraður og vaxandi. Gagnrýnendur hans segja hins vegar að mjög skorti á þá nýsköpun sem einkenndi Apple undir Steve Jobs.

Þeir neikvæðustu fást yfir því að árlegar kynningar Apple á nýjum vörum séu nú lítið meira en kynningar á uppfærslum á eldri tækni, ólíkt því sem var á tíma Jobs þegar tekin var gríðarleg áhætta og kynntar til leiks voru sem breyttu heiminum, á borð við iPod, iMac, iPhone og iPad.

Fjárfestar hlæja hins vegar alla leiðina í bankann. Tekjur Apple á fjárhagsárinu 2021 námu meira en

Tim Cook hefur þrefaldað stærð Apple á tíu árum
Sala Apple á heimsvisu (milljarðar Bandaríkjadala, fjárhagsár)



*Meðal annars AirPods, Apple Watch og Home Pods. †Meðal annars App Store, iTunes, Apple Pay, iCloud vistun, áskriftir á borð við Apple Music, Apple Arcade, Apple TV+, Apple News+, Apple Fitness+ og ábyrgðir eins og AppleCare. ***Tölur virðast ekki stemma vegna námundunar. Heimildir: Statista, Dazeinfo, Statistic, Investopedia.

©GRAPHIC NEWS

Áfangar í sögu Apple

- 1. apríl 1976 Apple lítur dagsins ljós.
- Janúar 1984 Macintosh-tölvun kynnt.
- 1985 Steve Jobs bolað út úr Apple.
- Júlí 1997 Steve Jobs snýr aftur sem forstjóri.
- Ágúst 1998 iMac kynntur.
- Jan. og okt. 2001 iTunes og iPod.
- Mars 2001 OS X.
- Janúar 2007 iPhone og Apple TV.
- April 2010 iPad.
- Ágúst 2011 Tim Cook verður forstjóri.
- September 2014 iPhone 6 og Apple Watch.
- September 2016 Nýir AirPods.
- September 2017 iPhone X.
- Ágúst 2018 Apple verður verðmætasta fyrirtæki sögunnar.
- Mars 2019 Apple beinir sjónum að sölu á þjónustu.
- Mars 2019 Apple-kreditkort.

milljarði Bandaríkjadala á hverjum einasta degi ársins. Í síðasta mánuði kynnti Apple iPhone 12 og Apple

Watch 8, auk iOS 16 stýrikerfisins fyrir snjalltæki og watchOS 9 stýrikerfisins fyrir úrin. ■



Hagspá Landsbankans

Kröftugur hagvöxtur en kaupmáttur dregst aftur úr

Landsbankinn býður til morgunfundar þar sem kynnt verður ný þjóðhags- og verðbólguþá Hagfræðideildar bankans. Fundurinn verður haldinn í **Silfurbergi í Hörpu, miðvikudaginn 19. október kl. 8.30**. Boðið verður upp á morgunverð frá kl. 8.00. **Skráning á [landsbankinn.is](https://www.landsbankinn.is)**.

Dagskrá fundar

Una Jónsdóttir, forstöðumaður Hagfræðideildar Landsbankans, kynnir þjóðhags- og verðbólguþá bankans.

Ari Skúlason hagfræðingur fer ítarlega yfir launa- og kaupmáttarþróun undanfarinna ára sem hefur verið einstaklega hagstæð en nú eru blikur á lofti.

Pallborðsumræður

Fundinum lýkur með pallborðsumræðum um vinnumarkaðinn og kjarasamningaviðræður, sem fjölmiðlakonan Fanney Birna Jónsdóttir stýrir.

Þátttakendur í pallborði:

Halldór Benjamín Þorbergsson, framkvæmdastjóri SA.

Kristján Þórður Snæbjarnarson, sitjandi forseti ASÍ.

Rannveig Sigurðardóttir, varaseðlabankastjóri.

Sonja Ýr Þorbergsdóttir, formaður BSRB.

Ættleidd börn verði fyrir miklum fordómum

Framkvæmdastjóri Íslenskrar ættleiðingar segir algengt að ættleidd börn verði fyrir fordómum hér á landi. Aukna fræðslu um þarfir þeirra þurfi inn í skólakerfið.

birnadrofn@frettabladid.is

SAMFÉLAG Elisabet Salvarsdóttir, framkvæmdastjóri Íslenskrar ættleiðingar, segir ekki einsdæmi að ættleidd börn verði fyrir fordómum, eins og Sóley Lóa Smáradóttir greindi frá í Kastljósi í fyrradag. Þar greindi hún meðal annars frá því að kennari í grunnskóla hefði beðið hana að segja bekknum frá Afríku, en Sóley fæddist í Tógó og kom hingað til lands aðeins nokkurra mánaða gömul.

„Þetta er því miður ekki einsdæmi. Við höfum heyrt svona sögur, þar sem ættleidd börn eru spurð spurninga sem þau hafa engar upplýsingar um, eins og í þessu dæmi sem hún nefnir,“ segir Elisabet.

Hún segir skólana ekki taka nægilegt tillit til ættleiddra barna, upp komi ýmsir þættir í skólafarferinu sem geti verið ansi flóknir og haft áhrif á börnin. „Til dæmis það þegar börn eiga að teikna upp fjölskylduré eða segja frá fjölskyldunni í skólanum, það getur verið flókið



Verkefni í skólanum eins og að teikna upp fjölskylduré getur verið flókið fyrir ættleidd börn.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

fyrir ættleidd börn,“ segir Elisabet.

„Við foreldrar ættleiddra barna reynum að passa þetta og við hjá Íslenskri ættleiðingu höfum farið með fræðslu inn í leikskóla og grunnskóla þar sem eru ættleidd börn,“ segir hún. Spurð að því hvort slík fræðsla ætti heima í öllum skólum, sama hvort þar stundi nám ættleidd börn eða ekki, segir hún svo vera. „En að minnsta kosti þar sem eru ættleidd börn ætti það að vera sjálf-

sagt en ekki þannig að foreldrar þurfi að ýta eftir því eins og það er núna,“ segir Elisabet.

Hún sjálf á tvö ættleidd börn og segist hafa fundið fyrir fordómum í þeirra garð. Börnin sem eru sjö og tíu ára hafa sem dæmi verið kölluð „brún eins og skitur“.

„Þau hafa látið vita og þá er hægt að stoppa það strax. Ef það er ekki gert og svona heldur áfram þá er það orðið einelti en skólarnir virðast eiga

erfitt með að taka á kynþáttafordómum eins og einelti. Það er bara eins og þau kunni það ekki og viti ekki hvað þau eigi að gera,“ segir hún.

Í minnisblaði sem Helgi Grímsson, sviðsstjóri skóla- og frístundasviðs, ritaði til Borgarráðs um stöðuna á fjölmenningslegu skóla- og frístundastarfi í október, telur hann upp nokkur lykilhugtök. Sem dæmi um hugtök eru: Fólk með erlendan bakgrunn, flóttafólk og innflytji-



Þau hafa látið vita og þá er hægt að stoppa það strax.



Elisabet Salvarsdóttir, framkvæmdastjóri Íslenskrar ættleiðingar

endur. Elisabet segir það vekja með sér áhyggjur að ættleidd börn séu þar ekki á meðal. Þau börn sem ættleidd séu til Íslands séu með erlendan uppruna.

„Það er þörf á því að auka þekkingu á aðstæðum ættleiddra barna og skilning á þörfum þeirra,“ segir Elisabet. Hún óskaði eftir fundi með Helga Grímssyni. „Hann hefur staðfest að hann muni hitta mig, sem er mjög jákvætt,“ segir Elisabet. ■



Félags- og vinnumarkaðsráðuneytið auglýsir styrki til félagasamtaka

Vakin er athygli á breyttum reglum um úthlutun styrkja

Auglýst er eftir umsóknum um styrki frá íslenskum félagasamtökum til verkefna og starfsemi sem heyra undir málefna- og vinnumarkaðsráðuneytisins. Hægt er að sækja um tvenns konar styrki:

a) Verkefnastyrkir. Verkefnastyrkir eru veittir til afmarkaðra verkefna sem miða að því að veita einstaklingum og hópum stuðning, fræðslu og ráðgjöf. Styrkir eru m.a. veittir til verkefna sem felast í því að:

- Útbúa fræðslufni og standa fyrir fræðslustarfsemi.
- Vera málsvari og standa vörð um hagsmunir félagsmanna.
- Þjóna upp á stuðning og ráðgjöf.

Verkefnastyrkir eru alla jafna ekki veittir til lengri tíma en eins árs í senn. Ekki eru veittir styrkir til sömu verkefna og hljóta styrk á fjárlögum eða verkefna sem falla undir sjóði ráðuneytisins eða samninga við það.

b) Rekstrarstyrkir. Styrkir eru veittir til reksturs félagasamtaka sem hafa verið starfandi í að lágmarki þrjú ár. Rekstrarstyrkir geta verið veittir til tveggja ára í senn.

Umsóknarfrestur er til kl. 13:00 mánudaginn 14. nóvember 2022.

Umsókn sem berst eftir að umsóknarfresti er lokið verður ekki tekin til umfjöllunar. Úthlutun fer fram eigi síðar en 15. febrúar 2023.

Sækja skal um á rafrænu formi. Nánari upplýsingar og leiðbeiningar um umsóknir á rafrænum eyðublöðum er að finna á vef félags- og vinnumarkaðsráðuneytisins (www.frn.is).

Kynningarfundur

Félags- og vinnumarkaðsráðherra býður til kynningarfundar 20. október nk. þar sem farið verður yfir breyttar reglur um styrkúthlutun. Fundurinn verður haldinn í húsnæði Vinnuálastofnunar að Grensásvegi 9 og hefst kl. 9:00.

Stjórnarráð Íslands

Félags- og vinnumarkaðsráðuneytið



Úkraínnumenn skjóta á skotmörk Rússa í Kherson. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Hvetja íbúa til að flýja frá Kherson

kristinnhaukur@frettabladid.is

ÚKRAÍNA Landstjóri hertökuliðs Rússa í Kherson-héraði hefur hvatt íbúa Kherson-borgar til að flýja. Talið er að skilaboðunum sé einkum beint til samverkamanna Rússa, sem gætu átt þungar refsingar yfir höfði sér, nái Úkraínnumenn borginni á sitt vald á ný.

Úkraínnumenn hafa undanfarnar vikur frelsað hvert þorpið á fætur öðru í Kherson-héraði, í suðurhluta Úkraínu. Færast bardagarnir sífellt nær borginni, þar sem þjuggu um 300 þúsund manns fyrir stríðið.



Rússar gætu misst 15 þúsund vel þjálfaða hermenn í Kherson.

Skilaboð landstjórans eru einnig talin merki um að Rússar búist við því að verða hraktir frá Kherson-borg, en hún er einhver sú stærsta sem her Rússlands náði á fyrstu vikum stríðsins. Í Kherson-borg eru um 15 þúsund hermenn staðsettir, þar af vel þjálfaðir sérsveitarmenn, og mikið af hergögnum. Úkraínnumenn hafa hins vegar sífellt þrengt að leiðum til og frá borginni, meðal annars með því að sprengja upp brýr.

Rússar standa nú frammi fyrir þeim valkostum að yfirgefa borgina eða að reyna að standa af sér umsat-ur og eiga á hættu að Úkraínnumenn taki þúsundir stríðsfanga. ■

Klassískur glæsileiki og fullkomin tækni fram tíðarinnar.



ENNEHY / SIA / NMO12556

MG EHS Plug-in Hybrid – 7 ára ábyrgð* Verð frá 6.490.000 kr.

Einstaklega sparneytin bensínvél og viðbragðsgóður rafmótor MG EHS Plug-in Hybrid skila samanlagt 258 hestöflum og eldsneytisnotkun upp á aðeins 1,8 l/100 km**. Li-ion 16,6 kWh rafhlaðan skilar 52 km drægi á rafmagninu einu saman í blönduðum akstri samkvæmt WLTP-prófunum. Saman skila þessir þættir sér í lægri rekstrarkostnaði MG EHS Plug-in Hybrid.

Komdu og reynsluaktu þessum rúmgóða og þægilega fjölskyldubíl.

FLEX leiguverð: 171.090 kr. á mánuði.

Miðað við 36 mánuði og 18 þ.km. á ári. Nánar á flex.is

mgmotor.is

Recharge yourself



*Skilyrði fyrir ábyrgð eru að eigandi tryggi og kosti reglulegt þjónustuefirlit hjá viðurkenndum aðilum. Nánari upplýsingar á www.mgmotor.eu/is-IS/
**Uppgefnar tölur um drægni taka mið af nýjum WLTP prófunum. Aksturslag, hitastig og ástand vega hefur afgerandi áhrif á drægni rafbíla.

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

Bílasala Reykjaness
Reykjanesbæ
www.bilasalareykjaness.is
419 1881

OPIÐ Í DAG
FRÁ 12–16

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



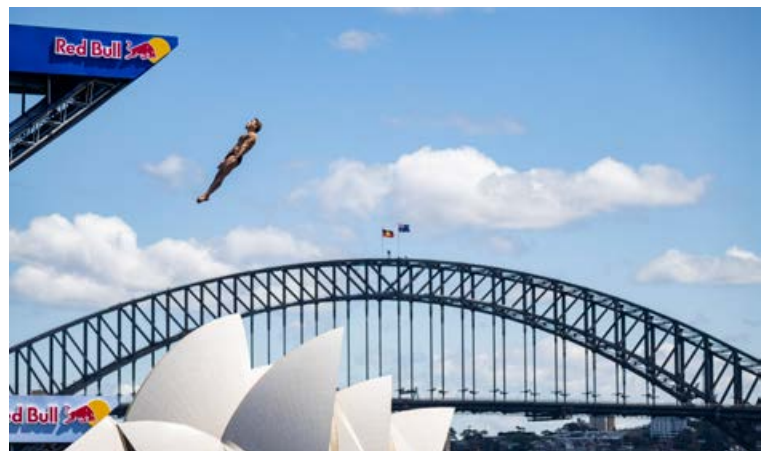


Úkraïnskur hermaður fær þjálfun í notkun sprengivörpu. Úkraïnski herinn heldur áfram að vinna litla sigra með því að ná aftur svæðum á sitt band.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY



Liz Truss sýndi enga miskunn þegar hún rak fjármálaráðherrann Kwasi Quarteng í gær eftir aðeins 38 daga í starfi. Hún boðaði um leið breytingar á fyrri stefnu ríkisstjórnarinnar í skattalækkunum.



Það þarf kjark og þor til að keppa í dýfingum líkt og þessum.



Ársþing Kommúnistaflokksins í Kína hefst í Beijing um helgina. Von er á um 2.300 manns á ársþingið og að Xi Jinping haldi velli.



Ástralir minntust þess að það væru tuttugu ár liðin frá hryðjuverkaárásinni á Balí með athöfnum víðs vegar í Ástralíu. Alls létust 204 og 209 særðust í tveimur sprengjuárásum en af þeim látnu voru 88 frá Ástralíu.



Vladímír Pútín, forseti Rússlands, fundaði með þjóðarleiðtogum í Asíu og Mið-Austurlöndunum.

Umhverfismál

Takk fyrir umhverfis- verðlaun ársins!



SJÓVÁ



Sjóvá hlýtur viðurkenninguna umhverfisframtak ársins fyrir hvatningu til framrúðviðgerða umfram framrúðuskipti með notkun framrúðuplástersins — og Innsýn, fjarskoðunarþjónustu tjóna sem sparar gríðarlegan akstur ár hvert.



HONGQI
— since 1958 —

GÆÐI OG GLÆSILEIKI SÍÐAN 1958



Mesta rafbílaúrval landsins stækkar enn meira.
Við kynnum með stolti: **HONGQI E-HS9**, sjö sæta,
fjór hjóladrífinn lúxusjeppa með frábærri drægni
og meira pláss, tækni og þægindum en þú átt að venjast.

www.hongqi.is

FRUMSÝNING Í DAG FRÁ 12–16



ENNEHM / SIA / NMO12980

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



Ráðist á fangaverði mánaðarlega



Lovisa
Arnardóttir
lovisa
@frettabladid.is

Trúnaðarmaður fangavarða segir álagið svo mikið í fangelsum að hvorki sé hægt að tryggja öryggi fangavarða og fanga né sinna betrun fanga. Á þessu ári hafa verið gerðar þrjár líkamsrásir á fangaverði, þar af tvær alvarlegar.

Alls eru starfandi á landinu 140 fangaverðir. Hver þeirra tekur að meðaltali 2,2 aukavaktir í hverjum mánuði til að tryggja öryggi í fangelsum. Vinnuþörfin og álagið er mikið á hvern starfsmann, segir Garðar Svansson, trúnaðarmaður Fangavarðafélags Íslands. Hann segir stjórnmalámennt hafa hunds- að þennan málaflökk.

Hann segir að það sé þeirra markmið að hafa fanga og fangaverði í öruggu umhverfi og að fangelsin séu betrunarvist, en að eins og staðan sé núna sé hvorugt möguleiki.

„Við fögnum því þegar betrun tekst en því miður þá er staðan þannig í dag að það er ekki möguleiki að ná því. Við höfum ekki fjármagn eða starfsmenn til að sinna því.“

Í upphafi árs lýsti Fangavarðafélag Íslands yfir miklum áhyggjum af öryggi fangavarða innan fangelsanna. Félagið sagði mikinn skort vera á starfsfólki, það vantaði í það minnsta 20 til starfa, og skoraði á yfirvöld að bæta aðbúnað og öryggi fangavarða.

Fleiri eggvopn og árásir

Garðar Svansson, trúnaðarmaður Fangavarðafélags Íslands, segir ekkert hafa breyst síðan þá. Í vikunni var greint frá því að aukin álag væri á fangelsum landsins vegna þess að svo margir eru í gæsluvarðhaldi, en undanfarið hafa komið upp mörg stór mál og margir grunaðir eru í haldi. Þá kom einnig fram að árásir á fangaverði séu orðnar tíðari og að þeir hafi undanfarið lagt hald á fleiri heimatilbúin eggvopn. Á þessu ári hafa verið þrjár líkamsrásir á fangaverði, þar af tvær alvarlegar. Nýverið féll dómur í slíku máli auk þess sem einn var ákærður fyrir aðra slíka árás.

„Við sendum áskorun í byrjun árs en það hefur ekkert gerst,“ segir Garðar. Hann segir að eftir að áskorunin kom fram hafi dómsmálaráðherra, Jón Gunnarsson, stigið fram og sagst styðja við það að auka öryggi, en að nú í nýjum fjárlögum sé samt sem áður aftur verið að skera niður til Fangelsismálastofnunar. Jón greindi þó frá því í gær að það eigi að styrkja stöðu fangelsanna með auknu fjármagni.

Stytting vinnuviku erfið

„Það er ekki gert ráð fyrir því að það sé aukin við starfshlutfall. Fyrir styttingu vinnuvikunnar var undir- mönnun og eftir hana hefur hún í rauninni bara aukist, sem kemur niður á öryggi okkar,“ segir Garðar og bendir á að í einu fangelsanna, Kvíabryggju, sé staðan enn þannig að aðeins einn fangavörður sé á vakt á nóttunni en aðeins eru tæp fimm ár síðan fangavörður fékk heilablóðfall einn á vakt.

„Það hefur ekkert breyst á þessum fimm árum og ekkert batnað þó að það hafi verið gefin góð fyrirheit. Við höfum ekkert heyrt í alþingismönnum um þetta. Þetta er mál- efni sem enginn vill tala vel um því afleiðingarnar geta verið leiðin- legar á samfélagsmiðlum,“ segir Garðar og á við umræðu um að bæta aðbúnað fanga, sem geti verið erfið.

Lögreglan hefur nú undanfarið talað mikið um meiri hörku og meira ofbeldi á götunum og í þeim málum sem hún rannsakar. Garðar segir að fangaverðir merki sömu breytingu innan fangelsanna.

„Við erum að fá erfiðari einstakl-



Til stendur að laga Litla-Hraun að þörfum nútímans.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR



Við fögnum því þegar betrun tekst en því miður þá er staðan þannig í dag að það er ekki möguleiki að ná því.



Garðar Svansson, trúnaðarmaður Fangavarðafélags Íslands

Staðreyndir um fangelsin á Íslandi

- Fjögur fangelsi eru á landinu
- 177 afplánunarplass eru í fangelsunum
- Alls eru 140 fangaverðir starfandi
- Það vantar í það minnsta 20 fangaverði til starfa
- Hver fangavörður tekur 2,2 aukavaktir mánaðarlega
- Þrjár líkamsrásir á fangaverði á þessu ári
- Tvær alvarlegar líkamsrásir á fangaverði á þessu ári
- 47 einstaklingar voru í gæsluvarðhaldi í vikunni

inga inn í fangelsin. Þeir eru lengra leiddir í neyslu og með geðræn vandamál. Þetta er öðruvísi heimur, sem endar hjá okkur. Þetta er endastöð og þeir verða ekkert englar við það að koma til okkar,“ segir Garðar.

Spurður hvort vinna þeirra breytist þegar svo margir eru í gæsluvarðhaldi segir Garðar að þessi staða auki álag á allt fangelsið. „Í opnu úrræðin á Sogni og Kvíabryggju erum við að fá einstaklinga sem eiga við geðrænan vanda að stríða,“

segir Garðar og bendir á að þar séu oft aðeins einn eða tveir fangaverðir á vakt, en sú staða sé aðeins uppi til að létta á stóru fangelsunum.

Húsnæðið gamalt

Hann segir að fyrir fangaverði sé lykilatriði að öryggi þeirra sé bætt en auk þess sé húsnæðið eitthvað sem þurfi að skoða. Það eigi að laga Litla-Hraun en það verði ekki komið í gagnið fyrr en eftir þrjú eða fjögur ár.

„Við fáum varla peninga til að sinna lágmarksviðhaldi á Kvíabryggju og Sogni því niðurskurðurinn er svo mikill,“ segir hann og að það fjármagn sem hafi sparast við að loka Akureyrarfangelsinu sé ekki lengur til vegna niðurskurðar.

Hvað varðar árásir á fangaverði hefur Garðar ekki nákvæma tölu um þær, en telur að upp komi í það minnsta mánaðarlega eitthvert slíkt mál. „Menn eru alltaf að verða harðsvíraðri.“

„Það eru að koma erfiðari einstaklingar sem eiga kannski í deilum fyrir utan fangelsið og þegar fangelsin eru yfirsetin þá getum við ekki komið í veg fyrir að þessir aðilar rekist saman. Þetta skapar óróa og ofbeldi, bæði meðal fanga en einnig gagnvart okkur,“ segir Garðar. ■



Við erum að fá erfiðari einstaklinga inn í fangelsin. Þeir eru lengra leiddir í neyslu og með geðræn vandamál.

Nýtt
í sölu

Kuggavogur 26

Opið hús 15. og 16. október

Kl. 13:00-17:00

Glæsilegt fjölbýlishús með fallegri náttúru allt um kring



Stofnhús

stofnhus.is

Hræddur flokkur



Sigmundur Ernir
Rúnarsson
ser
@frettabladid.is

Á stæða er til að hafa verulegar áhyggjur af vegferð Sjálfstæðisflokksins á síðustu tímum, af því að mikilvægi hans er ekki síðra en annarra flokka á pólitísku litrófi landsmálanna. Í lýðræðislegu samfélagi er jafn mikil þörf á málefnalega sterkum hægri flokki og öðrum þeim öflum sem finna sér stað á breiðu sviði þjóðmálanna.

En Sjálfstæðisflokkurinn er að þrengjast. Og hann er orðinn hræddur. Upp á síðkastið er hann farinn að ala á útrendingahatri eins og hver annar popúlískur veifiskati sem velur upp-hrópanirnar fram yfir ábyrga festu og stjórnvísi.

Í orðanna hljóðan er látið að því liggja að Íslendingar ráði ekki við móttöku flóttamanna – og gott ef það er ekki goldinn varhugur við frekara Schengen-samstarfi, landamærunum þurfi kannski ekki að loka, en leyfa beri færra fólki að komast þar yfir en tíðkast hefur á síðustu árum.

Innan flokksins glymjá líka raddir þess efnis að evrópska samstarfið geti reynst samfélaginu á norðurhvara jafn skeinuhætt og það má heita óþjóðlegt. Látum íhaldssama andstöðuna við Evrópusambandið vera, en ítrekaðar aðfinnslur við alla reglubótina sem berst yfir hafið í krafti evrópska efnahagssamningsins verða ekki túlkadur með öðrum hætti en að helstu íhaldsmenn flokksins vilji segja skilið við þann merkasta alþjóðasamning sem landsmenn hafa gert á seinni tímum lýðveldissögunnar.

Og best fari á því að loka landið af, rissa andlitid á Bjarti í Sumarhúsum í þjóðfána landsins.

Faar ef nokkrar þjóðir græða jafn mikið á nánun og sterku alþjóðlegu samstarfi og Íslendingar, enda er hagkerfi landsmanna öðru fremur knúid áfram af útlutningi sem þarf að komast hratt og auðveldlega á opna og frjálsa markaði þar sem hægt er að stofna sölufyrirtæki án fráhrindandi skrifinnsku. Í þeim efnun hefur fjórfrelsi evrópska efnahagssamningsins fært landsmönnum viðvarandi vöxt í atvinnulífi, rannsóknun og menntun. Og það frelsi hefur einnig tryggt frjálsa för vinnu-afls sem svo að segja hefur bjargað íslenskum hagvexti það sem af er þessari öld – og þörf er á í enn ríkari mæli á næstu árum, ef landsmenn vilja búa áfram við sömu eða betri lífskjör en nú eru við lýði.

Þetta frelsi er byrjað að fara í taugarnar á Sjálfstæðismönnum – og flokki þeirra sem löngum var ófundaður á árum áður fyrir fylgi, samstöðu og stefnufestu. En þrenningin sú arna er öll að brogast, því flokkurinn er hræddur. ■

”
Þetta frelsi er byrjað að fara í taugarnar á Sjálfstæðismönnum – og flokki þeirra sem löngum var ófundaður á árum áður fyrir fylgi, samstöðu og stefnufestu.

■ Gunnar



■ Mín skoðun

Hann gæti verið þú



Sif
Sigmarsdóttir

Árið 2009 kom Dylan Fixmer, tónskáld og starfsmaður hljóðfæraverslunar í borginni Boulder í Bandaríkjunum, auga á gamla fiðlu á einni búðarhillunni. Fiðlan mátti muna fifill sinn fegri. En þrátt fyrir laskað yfirborð sá Fixmer eitthvað við hana. Ítrekaðar tilraunir Fixmer til að selja fiðluna misheppnuðust. Fixmer, sem lék á fiðluna í búðinni á hverjum morgni, keypti hana að endingu sjálfur.

Það var ekki fyrr en árið 2015 að Fixmer uppgötvaði leynihólf í hljóðfæratoskenni sem fylgdi með fiðlunni. Í hólfinu voru gamlir strengir, boðskort í sumarhólf Tónleikahátíðar sínfóníuhljómsveitar Colorado-fyllkis, nafnspjöld og kvittun frá lútusmið í San Francisco. Af útsjónarsemi þúslaði Fixmer upplýsingunum saman og tókst að finna út hver hafði átt fiðluna á undan honum.

Fyrri eigandi reyndist hafa verið kona að nafni Terri Sternberg. Við nánari eftir-grennslan kom í ljós að Sternberg hafði eitt sinn verið fiðluleikari á heimsmælikvarða. Hún hafði leikið undir stjórn eins fremsta stjórnanda tuttugustu aldar, Leonard Bernstein. Hún hafði starfað sem fyrsta fiðla í hljómsveit San Francisco ballettsins. En árið 2009, þegar Fixmer uppgötvaði fiðluna, var Sternberg heimilislaus og bjó á götunni í San Francisco. Hún hafði missti hús sitt og fiðluna fimmtíu og sex ára að aldri eftir að hún ánetjaðist áfengi í kjölfar þess að henni var nauðgað. Þrátt fyrir erfiðleika gerðist Sternberg ótull baráttumaður fyrir réttindum heimilislausra en hún lést árið 2013, sextug að aldri.

Í síðasta mánuði var frumfluttur fiðlu-konsert eftir Dylan Fixmer sem var leikinn á fiðlu Terri Sternberg og byggður á ævi hennar. „Saga Terri snertir tónleikagesti einkar djúpt því þeir horfa á hljóðfærleikar-ana á sviðinu og hugsa: Svona getur ekki komið fyrir þetta fólk,“ sagði Fixmer. „En þetta getur komið fyrir hvern sem er.“

Með verkinu vildi Fixmer færa í tóna von

Sternberg um breytt viðhorf í garð heimilis-lausra. Sternberg vildi að viðurkennt yrði að heimilislausir byggju ekki við sjálfskipað ástand sem orsakaðist af vangetu til að öðlast velgengi heldur væri heimilisleysi sam-félagsmeið sem ætti að leitast við að laga.

Milli tíu og fimm

Viðmót, samtök um mannúðlega vímuefna-stefnu á Íslandi, héldu í vikunni setuverkfall í neyðarskýlinu á Granda fyrir heimilislausa karlmenn. Skýlið, sem er á vegum Reykjavík-urborgar, er lokað milli tíu og fimm á daginn. „Það er að koma vetur,“ segir í tilkynningu frá samtökunum þar sem bent er á að það skjóti skökku við að þegar veður er svo vont að forráðamönnum barna sé gert að sækja þau í skólann eru neyðarskýli fyrir heimilis-lausa lokað.

„Við erum bara að kalla eftir hjálp,“ sagði Ragnar Erling Hermannsson, félagi í Viðmóti, í samtali við Fréttablaðið. Samtökin vilja að komið verði á fót dagsetri fyrir heimilis-lausa karlmenn í anda þess sem Hjalparstarf kirkjunnar rekur fyrir konur. Einnig óska þau eftir að neyðarskýlum verði ekki lokað yfir daginn sé veðurviðvörðun gul eða hærri.

„Við getum fengið hlý fót og svona í skýlinu en sama hvað maður er vel klæddur þá er manni samt kalt ef maður er úti allan daginn,“ segir Ragnar og kveðst kvíða vetrinum. Síðastliðinn þriðjudag, þegar mikil rigning var í Reykjavík, leitaði hann skjóls í bílakjallara.

Kaldir líkamar leita hlýju í húsasundum og bílakjöllurum. Þar er manneskja. Þar er saga. Skömm er að því að eitt ríkasta samfélag heims telji sér ekki fært að veita heimilislausum húsaskjól milli tíu og fimm á daginn.

Það sem kom fyrir Terri Sternberg getur komið fyrir hvern sem er. Kalinn skrokkur í bílakjallara gæti verið sonur þinn, eigin-maður, bróðir. Hann gæti verið þú. ■

Léttari liðir

með töfrum túrmeriks

Þjáist þú af liðverkjum & bólgum?

Kröftug & náttúruleg ofurfæða.



ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

Hafa turnar heilbrigðis-kerfisins reynst þér ókleifir?

ÞÁ KÖSTUM VIÐ TIL ÞÍN FLÉTTUNNI!

Fléttan eru styrkir sem veittir eru til nýsköpunar-fyrirtækja sem skapað hafa áhugaverðar lausnir til að bæta þjónustu við sjúklinga, stytta biðlista og auka skilvirkni kerfisins. Styrkveitingin er háð því skilyrði að nýsköpunarfyrirtækin eigi í nánu samstarfi við stofnanir eða fyrirtæki í heilbrigðisþjónustu sem skuldbinda sig til að innleiða þá nýsköpun sem styrkur er veittur til.

Um er að ræða 60 m.kr. sem Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir, háskóla-, iðnaðar- og nýsköpunarráðherra mun veita til verkefnisins og lögð verður sérstök áhersla á að styðja við samstarf milli hins opinbera og einkaaðila um land allt.

Umsóknarfrestur er til og með 31. október. Frekari upplýsingar og umsóknarform má finna á vefsíðu ráðuneytisins, www.hvin.is.



Stjórnarráð Íslands
Háskóla-, iðnaðar- og
nýsköpunarráðuneytið





Óvinir þjóðar



Benedikt Bóas
Hinriksson
benediktboas
@frettabladid.is

Öll dýrin í skóginum geta ekki verið vinir. Því miður. Trúlega fer Stéphanie Frappart knattspyrnudómari ekki fram fyrir röð á skemmtistöðum landsins eftir frammistöðu sína í Portugal í vikunni. En hún er ekki sú eina sem hefur sært þjóðarstoltið á íþróttavellinum. Fréttablaðið settist niður og skoðaði gamla góða óvini.

Cristiano Ronaldo

Stærsta íþróttastjarna heims, Cristiano Ronaldo, varð ekkert voðalega vinsæl eftir leik Íslands á EM árið 2016. Hann neitaði að skipta á treyju við Aron Einar Gunnarsson og vandaði okkar mönnum ekki kveðjurnar eftir leik. „Ísland reyndi ekkert. Það var bara vörn, vörn, vörn og skyndisóknir. Þeir fengu færi og skoruðu eitt mark,“ sagði Ronaldo eftir leikinn sem fór 1-1. Hann hefur reyndar komið nokkrum sinnum til landsins og notið sín í botn, sé eitthvað að marka samfélagsmiðla.



Stéphanie Frappart

Franski dómariinn er af mörgum talin vera sú besta í heimi. Hún er að dæma um helgina í franska boltanum viðureign Rennais og Lyon og mun dæma á HM í Katar. En hún átti afleitan dag í Portugal og hvernig í ósköpunum hún gat komist að því að Áslaug Munda ætti skilið að fá rauða spjalðið er ákvörðun sem engin mun skilja. Aldrei.



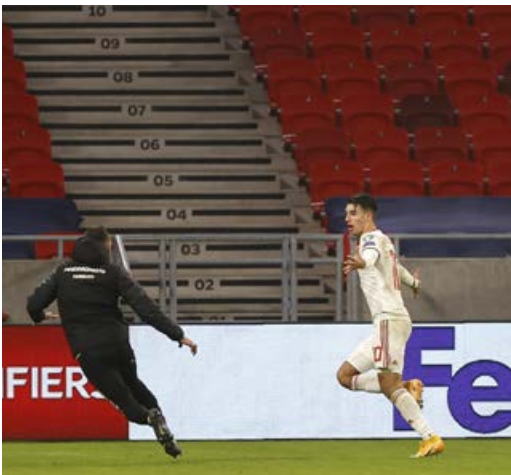
Santiago Ponzinibbio

UFC-bardagakappinn Santiago Ponzinibbio er ekki hátt skrifaður hjá íslensku þjóðinni eftir að hafa beitt óþverrabrögðum til að leggja Gunnar Nelson. Ponzinibbio potaði itrekað í augu Gunnars meðan á bardaganum stóð og tapaði Gunnar eftir rothögg í 1. lotu. Ponzinibbio fengi engar sérstakar móttökur myndi hann mæta á klakann til að skoða land og þjóð.



Viktor Kortsnoj

Ótrúleg hegðun hans við skákbordið 1988 gerði íslensku þjóðina hoppandi reiða en Kortsnoj blés sigarettureyk framan í Jóhann Hjartarson í einvígi í Kanada. Þjóðin, sem þá var skákóð, fokreiddist. Jóhann hafði unnið hug og hjörta landsmanna með rólegu fasi sínu en Kortsnoj stimplaði sig inn sem óvin þjóðarinnar. Jóhann vann þó sigur í einviginu, 4½-3½ eftir bráðabana við mikinn fögnuð Íslendinga.



Dominik Szoboszlai

Ungverjinn ungi rak hnif í hjarta þjóðarinnar í Covid-faraldrinum 2020 þegar hann hljóp upp allan völlinn í úrslitaleikum um að komast á EM og þrumubombaði boltanum í netið. Vissulega vel gert en algjör óþarfi. Frakkar, Þjóðverjar og Portúgalir biðu okkar í riðlakeppninni og þetta var flugbeittur hnifur.



UEFA

Knattspyrnusamband Evrópu hefur ekki beint verið okkur hliðhollt að undanförunu. Fyrst baunaði Pétur Pétursson, þjálfari Vals, á UEFA fyrir að úrslitaleikur liðsins gegn Slavia Prag ætti að fara fram á handónýtum velli. „Ef þetta er virðing – að spila á svona velli í úrslitaleik til að komast í Meistaradeildina – þá er eitthvað mikið að hjá UEFA,“ sagði Pétur. Og ekki var nú fyrirkomulagið í umspilinu um laust sæti á HM eitthvað skarra í vikunni. „Það þarf að halda ráðstefnu um útfærslu á þessu umspili og forvitnast um hvað fólk var að taka þegar það ákvað að þetta yrði svona,“ sagði Sandra Sigurðardóttir, markvörður íslenska landsliðsins. Þrátt fyrir að Ísland væri með betri árangur í riðlakeppninni fékk Portúgal heimaleik gegn Íslandi í hálfgölnu umspili.



ILVA



SÓFADAGAR ALLT AÐ 50% AF VÖLDUM VÖRUM

25%



SICILIA 3ja sæta sófi H85 x B94 x L196 cm
159.000 kr. Nú **119.900 kr.**

20%



20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM PÚÐUM

20%



WALKER Tungusófi H84 x B110 x L296 cm
479.000 kr. Nú **384.900 kr.**

18%



NYLAND 3ja sæta sófi H82 x B93 x L220 cm
279.000 kr. Nú **229.900 kr.**

50%



FOCUS Hliðarborð 2 stk.
109.000 kr. Nú **54.900 kr.**

20%



LARVIK Tungusófi H79 x B140 x L225 cm
199.000 kr. Nú **159.900 kr.**

20%



PERK Hægindastóll H78 x B83 x L69,5 cm
79.000 kr. Nú **63.900 kr.**

20%



SCOTT Horntungusófi H85 x B206 x L349 cm
429.000 kr. Nú **343.900 kr.**

23%



BASTIA Hægindastóll
64.000 kr. Nú **49.900 kr.**



FAST SENDINGARGJALD
ILVA Í SAMSTARFI VIÐ PÓSTINN
BÝÐUR FAST GJALD Í SENDINGAR
VERÐ FRÁ **1.500,-**



20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM ÁBREIÐUM



20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM MOTTUM

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

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

ILVA



Sófasunnudagur af bestu gerð



Hörður Snævar Jónsson
hordur
@frettabladid.is

Knattspyrnuáhugafólk á í vændum stórkostlegan sunnudag í sófanum, en hver stórvíðureignin rekur aðra í deildum Evrópu. Hér á Íslandi eru úrslitin ráðin í efri hlutanum, en neðri hlutinn er æsispennandi. Á Spáni er sjálfur El Clásico, í Frakklandi er Le Classique og á Englandi eru öll stærstu liðin í eldínunni, þar sem rúsinan í pylsuendanum er stórleikur Liverpool gegn Manchester City.

Á Englandi

Það verður blásið til veislu í enska boltanum á sunnudag. Klukkan 13.00 fer ríkasta knattspyrnufélag í heimi, Newcastle, í heimsókn á Old Trafford. Gengi Manchester United hefur verið með nokkrum ágætum undanfarnar vikur, en eftir slæmt tap gegn Manchester City svaraði liðið fyrir sig gegn Everton um síðustu helgi. Vilji lærisveinar Erik Ten Hag halda í við efstu liðin, þarf liðið að klára Newcastle á heimavelli. Á sama tíma fer topplið Arsenal í heimsókn til Leeds United, en Arsenal hefur unnið átta af níu fyrstu leikjum tímabilsins. Stuðningsmenn Arsenal eru farnir að leyfa sér að láta sig dreyma um gömlu góða dagana þar sem Arsenal keppti um alla titla.

45 mínútum eftir að flautað verður af á Old Trafford og Elland Road, hefst veislan fyrir alvöru á Anfield í Liverpool. Englandsmeistarar, Manchester City heimsækja þá vængbrotið Liverpool lið. Liverpool er fyrir helgina 14 stigum á eftir toppliði Arsenal og má ekki við því að misstíga sig mikið meira. Liverpool verður án lykilmanna en Joel Matip, Trent Alexander-Arnold og Luis Diaz, verða allir fjarverandi. Liðið er hins vegar með sjálfstraust eftir öruggan sigur á Rangers í vikunni og vonast stuðningsmenn liðsins eftir því að varnarmenn liðsins geti stoppað Erling Haaland.

■ Dagskráin

13.00 Aston Villa - Chelsea
13.00 Leeds - Arsenal
13.00 Man. Utd - Newcastle
13.00 Southampton - West Ham
15.30 Liverpool - Man. City



Á Spáni

Stærsti leikur ársins á Spáni hefur aðeins tapað sjarmanum síðustu ár, eftir að einvigið ógurlega á milli Cristiano Ronaldo og Lionel Messi tók enda. Leikurinn er þó risastór og má búast við blóðugri baráttu á Santiago Bernabeu þegar flautað verður til leiks klukkan 14.15 á sunnudag. Barcelona er á toppi deildarinnar með 22 stig en Real Madrid hefur sama stigafjölda en ögn lakari markatölu. Börsungar eru sært dýr eftir vikuna, en liðið er svo gott sem úr leik í Meistaradeildinni, fjárhagslegt högg fyrir félag í fjárhagslegri krísu. Leiktíminn vekur athygli, en á Spáni hafa menn verið að horfa meira og meira í Asíu-markaðinn, leiktíminn hentar því vel í það. Bæði lið geta spilað skemmtilegan sóknarbolta en Real Madrid hefur þó sannað að liðinu liður ágætlega að liggja til baka og sækja hratt.



Á Íslandi

Ef fólk óttast það að fá legusár í sófanum á sunnudag er hægt að hoppa í úlpuna og skella sér á völlinn á Íslandi. Klukkan 17.00 tekur Fram á móti ÍBV í Úlfarsárdalnum en Eyjammenn munu með sigri tryggja veru sína í deildinni á næstu leiktíð. Fram siglir svo lygnan sjó. 19.15 er komið að leik Vals og Stjórnunnar í efri hlutanum, en hvorugt liðið hefur að neinu að keppa, í slíkum leik er hægt að búast við miklu fjöri þar sem bæði lið munu sækja til sigurs.

Annars staðar

Stærsti leikur ársins í Frakklandi fer fram á sunnudagskvöld klukkan 18.45 þegar PSG tekur á móti Marseille. Það gæstar um Parisarliðið nú þegar launahæsti leikmaður liðsins, Kylian Mbappe vill ólmur losna frá félaginu. Mbappe lét það leka út í vikunni að hann vildi helst losna frá PSG strax í janúar, en félagið gerði hann að launahæsta fótoltamanni í heimi í sumar. Í Belgíu er stórleikur þegar Anderlecht tekur á móti Club Brugge. Ef fólk hefur ekki fengið nóg af fótbolta þegar líða tekur á kvöldið er hægt að fylgjast með úrslita-keppninni í MLS deildinni í Bandaríkjunum, sem fer á fulla ferð um helgina.





Orkuskipti

Hvað þarf til að ná fullum orkuskiptum og hver gæti efnahagslegur ávinningur Íslands verið?

Fundur í Kaldalóni í Hörpu þriðjudaginn 18. október kl. 14.00–15.30

Orkuskipti eru nauðsynleg til að ná markmiðum um olíulaust og kolefnishlutlaust Ísland árið 2040. Samtök iðnaðarins, Landsvirkjun, Samorka og Efla hafa tekið höndum saman um að opna nýjan upplýsingavef um orkunotkun Íslands, orkuskipti og áhrif þeirra. Á fundinum verður kynnt ný greining um efnahagslegan ávinning Íslands af orkuskiptum.



Guðlaugur Þór Þórðarson
umhverfis-, orku- og loftslagsráðherra



Sigurður Hannesson
framkvæmdastjóri SI



Hörður Arnarson
forstjóri Landsvirkjunar



Sigríður Mogensen
sviðsstjóri iðnaðar- og hugverkasviðs SI



Haukur Ásberg Hilmarsson
hagfræðingur í orkumálaráðgjöf hjá Eflu



Páll Erland
framkvæmdastjóri Samorku



Lovísa Árnadóttir
upplýsingafulltrúi Samorku

Skráning á si.is

SÓFAVEISLA

TAXFREE AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM SÓFUM, SÓFABORÐUM, PÚÐUM, TEPPUM OG MOTTUM



PINTO

U-sófi í Kentucky koníakslituðu bonded leðuráklæði. Hægri eða vinstri tungu. 349×206×85 cm. **338.722 kr.** -419.990 kr. Hnakkapúði seldur sér.



CHARLIETOWN

3ja sæta sófi í dökkgráu sléttflaumi. 219×88×78 cm. **137.097 kr.** -169.990 kr.



OREGON

Tungusófi, hægri eða vinstri tunga. 315×179×82 cm. **354.852 kr.** -439.990 kr.



LIAM

Tungusófi með hægri eða vinstri tungu. 267×160×93 cm. **387.112 kr.** -479.990 kr.



SIXTY

3ja sæta sófi í bláu sléttflaumi. 225×95×94 cm. **270.169 kr.** -334.990 kr.



PINTO

4ra sæta sófi í Kentucky stone eða koníakslituðu bonded leðuráklæði. 253×97×85 cm. **217.747 kr.** -269.990 kr.



PISA

3ja sæta leðursófi. Hvítt eða svart leður. 211×95×95 cm. **266.137 kr.** -329.990 kr.



PASO DOBLE

Tungusófi í ljósgráu áklæði. 311×156×80 cm. **290.332 kr.** -359.990 kr.



SALTO

Hornsófi. Hægra eða vinstra horn. 275×216×85 cm. **298.397 kr.** -369.990 kr.



MAX

U-sófi með hægri eða vinstri tungu. 286×200×87 cm. **161.292 kr.** -199.990 kr. Hnakkapúði seldur sér.

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

MAXIME
Sófaborð, eik. Ø90x42 cm.
52.414 kr. -64.990 kr.



SOLI
Sófaborð. Guangxi hvít plata.
Ø45,7x45 cm.
56.447 kr. -69.990 kr.



DUNCAN
Sófaborð. Ø80x45 cm.
32.252 kr. -39.990 kr.



DICE
Sófaborðssett með marmaraáferð.
58x58x40 cm.
48.382 kr. -59.990 kr.



RÓ
Gólfmotta. Ø140 cm.
16.122 kr. -19.990 kr.

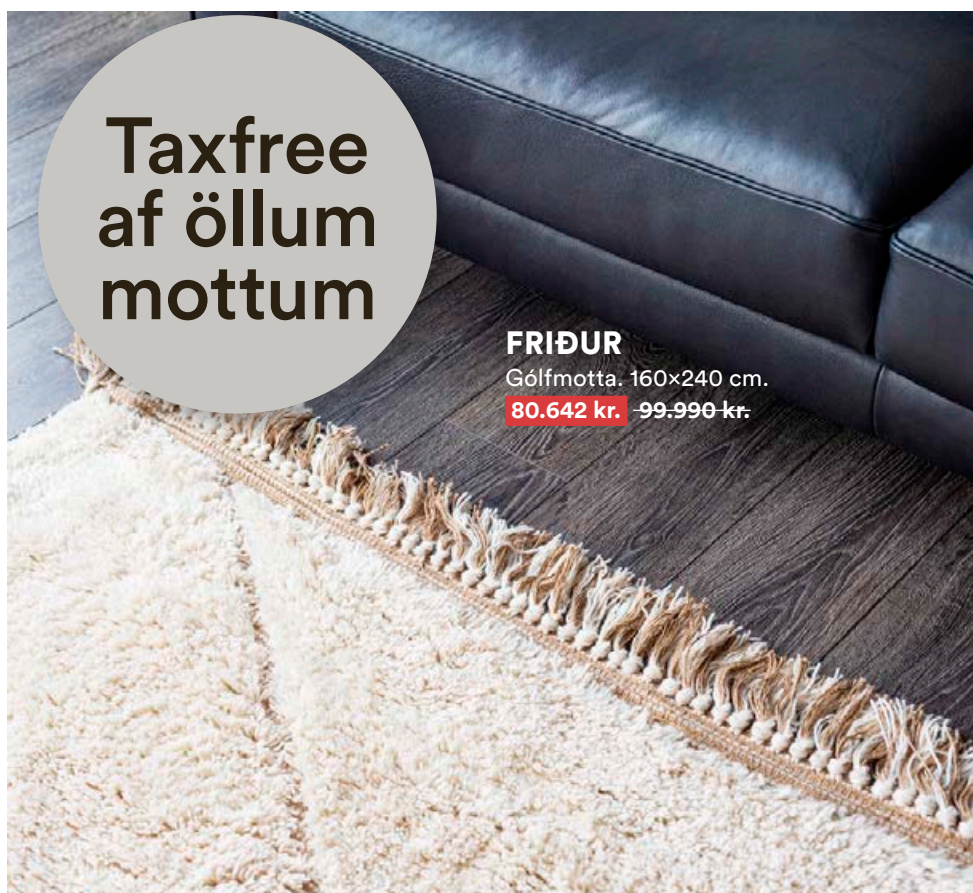
KYRRÐ
Gólfmotta. 160x240 cm.
88.707 kr. -109.990 kr.



SIXTY
Stóll. Blátt eða silfurlitað áklæði.
100x95x94 cm.
161.292 kr. -199.990 kr.



PINTO
Stóll. Koníakslitaður eða Stone.
105x97x85 cm. **112.902 kr.** -139.990 kr.



Taxfree af öllum mottum

FRÍÐUR
Gólfmotta. 160x240 cm.
80.642 kr. -99.990 kr.



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 sjálfsögðu fær ríkissjóður virðisaukaskatt af söluverði. Afslátturinn er alfarið á kostnað Húsgagnahallarinnar. Tilboð gildir ekki af sérpöntunum.



BJORK@FRETABLADID.IS

Bullandi breytingaskeið

Þriðjudagurinn næstkomandi, 18 október, er tileinkaður breytingaskeiðinu víða um veröld og nú í fyrsta sinn hér á landi, með fræðsludagskrá á Grand hóteli og í beinu streymi.

Hanna Lilja Oddgeirsdóttir læknir segir frá því í viðtali hér í blaðinu að hún hafi tekið á móti fjölda kvenna í starfi sínu á heilsugæslustöð, konum sem leið illa og fannst þær ólíkar sjálfum sér. Upp frá því hafi hún farið að kynna sér þetta skeið sem allar konur fara einhvern tíma í gegnum en fáar hafa hingað til endilega rætt mikið um. Þegar Hanna Lilja skoðaði nágrannalöndin sá hún að mikil vitundarvakning hafði orðið og miðstöðvar fyrir konur á miðjum aldri spröttu upp um allt. Svo fór að hún opnaði eina slíka og er biðlistinn farinn að telja mörg hundruð konur.

Ekki hef ég hugmynd um hvernig mamma fór út úr breytingaskeiðinu enda umræðuefni sem hennar kynslóð var lítið að flagga. Það hefur líka lengi verið svo að flest það sem hefur forskeytið „kven“ er flokkað sem vesen og jafnvel væl. Það hefur ekki þótt töff að vera hrörnandi kona á breytingaskeiði, dottin úr barneign og allt á leiðinni suður.

Það er kominn tími til að breyta því – enda teljast nú konur á breytingaskeiði kornungar í þjóð sem er sífelld að eldast. ■

”

Það hefur ekki þótt töff að vera hrörnandi kona á breytingaskeiði, dottin úr barneign og allt á leiðinni suður.

Við mælum með



Noztra

Við Grandagarð, með fallegu útsýni yfir sæinn, hefur verið opnuð skapandi smíðja þar sem allir geta orðið listamenn með því að mála bolla, skálar, stytur og fleira. Frábær afþreying fyrir alla fjölskylduna og er afmarkaður tími fyrir allra yngstu kynslóðina. Þú velur þér keramikhlut og innifalið í verði er allt ferlið, málning, verkfæri, glerjun og brennsla, og er gert ráð fyrir að upplifunin sé sirka tvær klukkustundir.

Kársnes-æventýri

Sky Lagoon, Bríkk eða Brasseri Kársnes. Þrileikur sem svinvirkar í hinum nýja Kópavogi. Varla þarf að fjölyrða um sníld Sky Lagoon, nema kannski um sturturnar sem eru svólítið kraftlausar. En það er hægt að fyrirgefa kraftleysið með kraftinum á Brasseri Kársnes eftir gott það, en það er falin perla höfuðborgarinnar. Svo er Bríkk í næsta húsi. Göngu- og hjólaleiðirnar eru svo stórkostlegar – sérstaklega í haustmyrkrinu. ■



Þórey Birgisdóttir og Aldís Davíðsdóttir, hér með grímurnar sem þær bera í verkinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Líkamsleikhús án orða

Á morgun, sunnudag, verður Hríma, glæný heilgrímusýning án orða, frumsýnd í Tjarnarbiói. Leikkonan og grímuhönnuðurinn Aldís Davíðsdóttir segir okkur geta tjáð allt sem við viljum með líkamstungumáli, eins og börn séu dugleg við.

bjork@frettabladid.is

Það er leikhópurinn Baun í bala, sem stendur að sýningunni, Ágústa Skúladóttir og Orri Huginn Ágústsson leikstýra, en áður hafa þau sett upp tvær heilgrímusýningar, Hjartaspaða og Hetju.

Við náðum tali af Aldísi á milli rennsla í Tjarnarbiói. „Það þurfa að vera svo mörg rennsli í svona sköpun svo við vitum að við séum með rétta sögu. Við erum ekki með neinn texta svo það er ekki hægt að segja hvað er að gerast, það þarf að sýna allt. Við þurfum því að athuga að allt sem við erum að segja komist til skila á réttan máta og því þurfum við að fá mikið af áhorfendum undir lokin,“ segir Aldís og bætir við að sýningin sé öll kóreógráferuð frá á til ö.

Samspil þess að elska og hata

„Líka því við sjáum svo lítið í gegnum þessar grímur. Þetta tekur á en þetta er virkilega skemmtilegt form að vinna með. Þetta er mikið líkamsleikhús en við getum tjáð allt sem við þurfum með líkamstungumáli en erum misdugleg við það. Börn frá sitt hvorum staðnum í heiminum geta leikið sér saman tímum saman án þess að lenda

í ströggli þegar kemur að tungumáli,“ segir Aldís, en ítrekar þó að sýningin sé ekki við hæfi barna.

Hríma fjallar um lífshlaup konu sem er brotið á sem barn og hverjar langtímaafleiðingar þess eru. Samspil þess að elska einhvern og hata, hvernig hún dýlar við þetta í gegnum lífsskeið sitt.“

Hríma býr einangruð frá umheiminum og er sjálfri sér nóg, en í fávíðri álpast inn kona frá Póstinum og verður innlyksa og þá neyðist Hríma til að eiga samskipti. „Þá fer að hrærast upp í þessu öllu saman,“ segir Aldís, en aðalpersónan þarf þá að horfast í augu við skugga fortíðar sinnar.

Hvar eru eldri konurnar?

„Þessi saga er búin að blunda í mér lengi. #MeToo var stór og mikil bylting sem fór yfir alla heimsbyggðina og skilaði okkur öllum breyttum, sem var algjörlega geggjáð,“ segir Aldís, sem þó setti spurningarmerki við að fær sögur komu frá elstu kynslóð kvenna.

„Nánast allar sögurnar sem við heyrðum voru frá konum 50 ára og yngri. Við vitum aftur á móti að ofbeldi fæddist ekki bara með okkar kynslóð. Hvar eru hinar konurnar, þessar eldri? Þær eru aldar öðruvísi upp, voru ekki með sama frelsi og jafnvel ekkert að smána aðra með svona sögum.

Ég hugsaði með mér að kannski ef ég byggi til sýningu um þetta þá myndi vakna von í einu hjarta og með því væri tilganginum náð.“

Beðin að lýsa því hvernig svona saga er sögd á leiksviði án orða, segir Aldís erfið að svara því.

”

Nánast allar sögurnar sem við heyrðum voru frá konum 50 ára og yngri. Við vitum aftur á móti að ofbeldi fæddist ekki bara með okkar kynslóð. Hvar eru hinar konurnar, þessar eldri?

Aldís Davíðsdóttir

„Stundum eru ekki til orð yfir tilfinningarnar sem við upplifum, en það er hægt að lesa þær í gegnum líkamana og frá hjarta okkar til hjarta annarrar manneskju sem er að tjá söguna.“

Sýningin er ekki ætluð börnum eða þeim sem eru viðvæmir, enda tekið á erfiðum málefnum. Sú staðreynd að sýningin sé án orða opnar þó fleiri dyr en hún lokar.

„Þeir sem ekki tala íslensku ættu að geta notið sín og eins heyrnarlausir.“

Við erum með yndislega tónlist frá honum Sævari Helga Jóhannssyni sem lyftir sýningunni upp, en sagan stendur algjörlega án hennar fyrir þá sem ekki eru heyrandi,“ segir Aldís að lokum, rokin í enn eitt rennsli. ■

Í vikulokin

Ólíkt hafast ráðherrar að



Ólafur Arnarson

Guðlaugur Þór Þórðarson, umhverfis-, orku- og loftslagsráðherra, undirbýr sameiningu stofnana sem heyrar undir ráðuneyti hans.

Nú eru stofnanirnar sem heyrar undir ráðuneytið 13 talsins. Guðlaugur Þór segist hafa það fyrir venju að fara yfir stofnanaumhverfi þeirra ráðuneyta sem hann stýrir.

Þetta er til fyrirmyndar hjá ráðherranum. Ráðherrar bera mikla ábyrgð, ráða miklu um ríkisútgjöld sem almenningur í landinu greiðir fyrir með sköttum sínum.

Ráðherrum ber að gæta þess að vel sé farið með þá fjármuni.

Því miður virðast ekki allir ráðherrar ríkisstjórnarinnar gera sér grein fyrir þeirri ábyrgð sem þær bera gagnvart skattgreiðendum.

Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir, ráðherra háskóla-, iðnaðar- og nýsköpunarmála, hyggst setja á fót sjóð til að „efla samstarf háskólanna“ í landinu. Hyggst ráðherrann útdeila tveimur milljörðum á ári í þetta verkefni.

Hér á landi eru sjö háskólar með sjö rektorum og margfaldri yfir-

stjórn. Hugsandi fólk sér að slíkt fyrirkomulag er geggjún í landi sem telur 380 þúsund íbúa, sjóðasukk í anda gamalla tíma sem áttu að vera liðnir.

Vitaskuld ætti Áslaug Arna að fara að dæmi Guðlaugs Þórs og vinna að sameiningu þessara háskóla í stað þess að festa óhagræðið í sessi með ríkisstyrkjum úr nýjum sjóði.

Hér á landi væri hæfilegt að hafa tvo háskóla. Mikilvægt er fyrir Akureyri og landsbyggðina að háskólastarfsemi fari fram á Akureyri. Sú starfsemi ætti að vera undir

”

Ráðherrum ber að gæta þess að vel sé farið með þá fjármuni.

hatti Háskóla Íslands. Háskólarnir á Hólum og Hvanneyri ættu einnig að verða hluti af Háskóla Íslands.

Háskólastarfsemi á Bifröst og hjá Keili gæti farið undir Háskólann í Reykjavík.

Þannig yrðu til tveir stórir og öflugir háskólar hér á landi og meiri slagkraftur en nú er. Mikill sparnaður næst með því að vera með tvo rektora í stað sjö, tvo fjármálastjóra en ekki sjö og annað eftir því.

Ráðherrar mega ekki gleyma því að við erum bara 380 þúsund en ekki margar milljónir. ■



AUÐLINDIN OKKAR
STEFNA UM SJÁVARÚTVEG



Stjórnarráð Íslands
Matvælaráðuneytið



Auðlindin okkar

Taktu þátt í umræðunni

Samræðufundir á landsbyggðinni verða haldnir sem hluti af verkefninu *Auðlindin okkar*. Fundirnir eru opnir, öll þau sem hafa áhuga og láta sig málefni auðlindarinnar og sjávarútvegsins varða eru hvött til að mæta.

Ísafirði,

Edinborgarhúsinu
25. október | 17:00–19:00

FUNDARSTJÓRI:

Gylfi Ólafsson
formaður bæjarráðs Ísafjarðar

Eskifirði,

Valhöll
1. nóvember | 17:00–19:00

FUNDARSTJÓRI:

Stefán Þór Eysteinnsson
formaður bæjarráðs Fjarðabyggðar

Vestmannaeyjum,

Akóges-salnum
8. nóvember | 17:00–19:00

FUNDARSTJÓRI:

Íris Róbertsdóttir
bæjarstjóri í Vestmannaeyjum

Akureyri,

Hofi
15. nóvember | 17:00–19:00

FUNDARSTJÓRI:

Ásthildur Sturludóttir
bæjarstjóri á Akureyri

Fundunum er ætlað að vera vettvangur umræðu og skoðanaskipta. Leitað er eftir að kynnast viðhorfum, skoðunum og þekkingu fundargesta fremur en að setið sé fyrir svörum. Meginmarkmið verkefnisins *Auðlindin okkar* er að greina áskoranir og tækifæri í sjávarútvegi og tengdum greinum ásamt því að meta þjóðhagslegan ávinning af fiskveiðistjórnunarkerfinu.

Áhersla er lögð á að verkefnið sé opið, þverfaglegt og gagnsætt.

Fundunum verður streymt á audlindinokkar.is og visir.is



audlindinokkar.is



Jóhann Helgason og Magnús Þór Sigmundsson hafa starfað saman í hálfra öld, á milli þeirra ríkir gagnkvæm virðing enda þvælist engin minnimáttarkennd fyrir vinskapnum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Félagarnir Magnús Þór Sigmundsson og Jóhann Helgason fagna þessari dagrin fimm áratuga samstarfsafmæli. Þrátt fyrir að annar sé feiminn og hinn ofvirkur hefur þeim varla orðið sundurorða á 50 árum og enn eru þeir að skapa.



Björk
Eidsdóttir
bjork
@frettabladid.is

Hálf öld af ástinni og lífinu

Á þessum tíma voru þeir félagar aðeins farnir að fíkta við að semja eigin tónlist þó að Kanalistinn hafi verið það sem þeir léku gegn greiðslu.

„Svo hætti frændi minn í hljómsveitinni og Maggi fór á sjóinn í upphafi árs 1970,“ segir Jóhann en þannig varð ekki meira úr Nesmönnum.

„Ég fór þá til Bolungarvíkur að spila með hljómsveit sem hét Hugsjón en þegar við hittumst aftur um vorið vorum við báðir farnir að semja eigin lög,“ segir Jóhann. „Við hringdum á milli Njarðvíkur og Keflavíkur og sungum hvor fyrir annan.“

„Ég man eftir símtalinu þegar Jói sagðist vera búinn að semja lagið Mary Jane, sem síðar varð svo sterkasta merki okkar. Hann sagðist þá hafa samið lag sem hann teldi nokkuð gott. Hann hefði heyrt lag í útvarpinu með James Taylor sem hét Sweet Baby James og búið til lag sem hét Mary Jane,“ segir Magnús og hlær.

Jóhann heldur áfram: „James Taylor og þessi plata hans heillaði mig ofboðslega. Lagið var lengi textalaust en sjónvarpsþættirnir, I Love Lucy voru í sjónvarpinu á þessum tíma og vinkona hennar hét Mary Jane, svo ég ákvað að taka það nafn,“ segir hann og hlær að minningunni.

„Ég var alltaf svo feiminn á þessum tíma og er það svo sem enn, svo ég var alltaf með sólgleraugu og það tengdu allir Mary Jane við marjúana,“ segir Jóhann.

Sagan var lífseig og Magnús minnst þess að hafa heyrt hana oft.

„Fólk spurði mig hvort það væri ekki skritið að vinna með honum Jóa, hvort hann væri ekki alltaf upp-dópaður,“ segir hann og hlær.

Taldi hann klikkaðan
Þegar Jóhann kom til baka frá

”

Ég var alltaf svo feiminn á þessum tíma og er það svo sem enn, svo ég var alltaf með sólgleraugu og það tengdu allir Mary Jane við marjúana.

Jóhann

Bolungarvík var Magnús til sjós á mótorbátinum Mumma og ætlaði sér að verða skipstjóri.

„Þegar tveir dagar voru eftir af vertíðinni var komið svo rosalegt óþól í mig,“ segir Magnús sem hafði tekið gítar með þremur strengjum með sér um borð.

„Ég fór upp í stýrishús og talaði við skipstjórnann, Einar, og sagði við hann alvarlegur: „Ég þarf eiginlega að hætta þegar við komum í land.“ Hann spurði þá á móti hvort eitthvað hefði komið upp á og ég svaraði: „Ég ætla að gerast tónlistarmaður.““

Magnús minnst þess að skipstjórinn hafi skellið lagið en hann var ákveðinn og þeir Jóhann höfðu gert áætlanir um tónlistarferil.

„Ég rakst á skipstjórnann einhverjum árum síðar, hann minnti mig á þessa sögu og sagði: „Mér fannst þú vera svolítið klikkaður. En nú eruð þið orðnir þekktir tónlistarmenn, þú og Jóhann, svo líklega var þetta rétt hjá þér.““

Músikin stillti Magga villing
Það lá nefnilega ekkert þingalega

beinast við að Magnús yrði tónlistarmaður, bæði var hann liðtækur til sjós og mikill íþróttamaður og Íslandsmeistari í spjótkafti á sínum yngri árum.

„Já, já, þú vannst Bubba í steinakafti,“ segir Jóhann og á þá við hinn eina sanna Morthens. „Það er nú önnur saga,“ svarar Magnús og þar við situr.

„Ég var kominn með tilboð frá íþróttafélögum um að taka mig í alvöru þjálfun en hugsaði með mér að íþróttamaður entist í mesta lagi til 33-34 ára en ef ég gerðist tónlistarmaður gæti ég verið að því allt mitt líf.“

Jóhann segir tónlistina hafa átt hug hans allan. „Maður var heltekinn af Bítlunum og tónlistinni sem þá var að gerjast, enda voru það allir.“

Fyrir Magnús var tónlistin ekki bara dægurvöl heldur virkaði hún frelsandi. „Ég var ofvirkur og er. Ég var kallaður Maggi villingur og það eina sem gat stillt mig var músíkin. Þar náði ég fókus og var ekki til vandræða.“

Þegar hér er komið í spjalli okkar hefur Jóhann lýst sér sem feimnum og Magnús sér sem ofvirkum svo það mætti draga þá ályktun að þeir væru ólíkir karakterar.

„Við erum mjög ólíkir en eigum mjög gott með að vinna saman. Við þurfum mjög lítið að tala saman,“ segir Jóhann og hlær.

„Ég reiði mig mjög mikið á Jóhann þegar kemur að minnisþáttum og ákveðnu næmi, hann er svo músíkalskur. Ég þurfti að hafa meira fyrir því að verða músíkalskur. Ég hafði bara svo ofboðslegan áhuga, og mikla þörf fyrir að geta þeymt mér í einhverju einu, í stað þess að vera úti um allt,“ segir Magnús sem æfði sig mánuðum saman í sex til sjö klukkustundir á dag.



ÍSLENSKA ÓPERAN

DANÍEL BJARNASON

BROTHERS

ELDBORG

22. OKTÓBER KL. 20.00



“Mögnuð ópera!”

Fréttablaðið



SJÁUMST Í ÓPERUNNI

ego dekor

Bæjarlind 12 - 201 Kópavogur - egodekor.is - S: 544 4420

Opið mán - fös: 11.00 - 18.00. Lau: 11.00 - 16.00. Sun: Lokað

20-50% AF ÖLLUM SÓFUM

OSCAR LEÐURHORNSÓFI m/stillanlegum höfuðpúðum

Alklæddur vönduðu TOP GRAIN leðri
Stærð: 340 x 218cm
Verð: 619.000,-

TILBOÐSVERÐ 495.200,-

-20%



NETVERSLUN: egodekor.is

-20%



JERSEY HORNSÓFI - 2 stærðir

Stærð: 316x210cm Verð: 439.000,- **TILBOÐSVERÐ: 351.200,-**
Stærð: 381x210cm Verð: 513.000,- **TILBOÐSVERÐ: 410.400,-**

JERSEY HORNTUNGUSÓFI - 2 stærðir

Stærð: 316x210/165cm Verð: 455.000,- **TILBOÐSVERÐ: 364.000,-**
Stærð: 381x210/165cm Verð: 529.000,- **TILBOÐSVERÐ: 423.200,-**
Höfuðpúðar seldir sér

CLEO SÓFASETT

- Fáanlegt í 3 litum



CLEO 3JA SÆTA SÓFI
Breidd: 221cm

Verð: 229.000,- **TILBOÐSVERÐ: 171.750,-**

-25%



CLEO STÓLL
Breidd: 91cm

Verð: 108.000,- **TILBOÐSVERÐ: 81.000,-**

Ego Dekor - Bæjarlind 12 - 201 Kópavogur - egodekor.is - S: 544 4420
Opið mán - fös: 11.00 - 18.00. Lau: 11.00 - 16.00. Sun: Lokað

Hanna Lilja Oddgeirsdóttir læknir fékk svo mikinn áhuga á breytingaskeiðinu þegar sífellt fleiri konur á miðjum aldri fóru að leita til hennar að hún opnaði klíník fyrir þær. Hún segir einkennin oft dulín og vill breyta umræðunni.

Frá árinu 1984 hefur 18. október verið tileinkaður breytingaskeiðinu og nýttur víða um heim til að vekja umræðu um málefnið. World menopause day er í ár með yfirskriftina Heilapoka og minnisleysi, því þrátt fyrir að hitakóf og geðsveiflur séu þekktari einkenni þessa skeiðs í lífi kvenna þá eru vitsmunalegar breytingar algengar.

Hanna Lilja Oddgeirsdóttir opnaði í vor lækninga- og heilsumiðstöðina GynaMedica þar sem búið er upp á heildræna fræðslu, ráðgjöf og meðferð fyrir konur á breytingaskeiði og ætla stofan að standa fyrir fræðsludegi á þriðjudag fyrir íslenskar konur sem vilja taka ábyrgð á eigin heilsu.

„Ég ákvað að taka síðasta árið í kvensjúkdóma- og fæðingarlækningum sem val á heilsugæslunni. Þar átti ég að starfa sem almennur heilsugæslulæknir en vegna minnar baksögu og áhugasviðs, hafandi starfað á kvennadeild í fjögur ár, leituðu margar konur til mín. Svo fór að ég opnaði litla kvennamótöku sem var opin einn dag í viku. Það fréttist fljótt og konur á aldrinum 40 til 55 ára leituðu mikið til mín.“

Streitulík einkenni

Hanna Lilja tók fljótt eftir því að margar konurnar höfðu svipuð umkvörtunarefni, þeim leið frekar illa og fannst þær ólíkar sjálfum sér.

„Þetta voru hraustar, flottar konur í flottum stöðum án sögu um alvarlega sjúkdóma og fáar heimsóknir til læknis. Margar þeirra lýstu þessu eins: sögðust ekki þekkja sjálf sig, það væri eitthvað ekki eins og það ætti að vera. Þær höfðu jafnvel gengist undir hinar ýmsu rannsóknir vegna óljósra einkenna, svo sem tölvusneiðmynd á heila, holtermælingu og ómskoðun á hjarta, endalausar blóðprufur og farið til gígtarlækna vegna liðverkja.“

Hanna Lilja segir einkennin, sem hafi verið bæði andleg og líkamleg, hafa vakið áhuga hennar. „Þær töluðu mikið um orkuleysi og þreytu, einkenni sem geta í raun verið út af öllu og engu en eru svolítið streituleg. Þessu var því oftast en ekki klínt á streitu, enda auðvelt í streituríku samfélagi.“

Hanna Lilja sókkti sér ofan í efni um breytingaskeiðið, áhrif þess og lausnir.

„Það var svo í mars á síðasta ári sem ég opnaði Instagram-síðuna GynaMedica sem átti að vera almennt um kvenheilsu, en þarna fékk ég ofuráhuga á þessu tímabili í lífi kvenna. Þegar ég fór að skoða löndin í kringum okkur sá ég að það er mikil vitundarvakning um mállefnið.“

Fókusinn á lífsgæði

Hún segist hafa átt sig á þörfinni fyrir utanumhald fyrir þessar konur og fókus hennar farið meira í þá átt.

„Þetta snýst ekki bara um að fá meðferð á breytingaskeiði, því þetta getur verið fimm til tíu ára tímabil sem er oft mjög erfitt fyrir konur. Þá kom upp þessi hugmynd, að opna þessa „menopause klíník“ sem hefur ekki verið til áður hér á landi en er um allt í Bretlandi og víðar. Heilsumiðstöðvar sem fókusera á konur á miðjum aldri og heildræna nálgun með lífssstílsfræðslu, utanumhaldi og stuðningi.“

Hún segist ekki aðeins hafa orðið vör við vitundarvakningu í samfélaginu heldur einnig í heilbrigðisgeiranum og í nágrannalöndum hafi nýverið verið gefnar út nýjar



Hanna Lilja fékk áhuga á breytingaskeiðinu þegar hún starfaði á heilsugæslu og sífellt fleiri konur leituðu til hennar. Hún bendir á að í dag séu fimmtugar konur á bullandi breytingaskeiði ungar og virkar.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Virkar konur á bullandi breytingaskeiði



Björk Eidsdóttir bjork @frettabladid.is



Hanna Lilja hér ásamt samstarfskonum sínum á GynaMedica, Hörpu Lind Hilmarsson hjúkrunarfræðingi, Berglinni Júlíusdóttur lækni og Sonju Bergmann hjúkrunafræðingi.

leiðbeiningar fyrir konur á breytingaskeiði.

„Þessar leiðbeiningar hafa verið þýddar á íslensku og birtar á vef Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins.“

Hún segir helstu breytinguna vera að í dag sé fókusinn á lífsgæði.

„Hér áður fyrr var það svolítið þannig að þú fékkst meðferð ef þú varst með hitakóf og áttir að nota sem lægstan skammt hormóna í sem stytan tíma. Nú er þetta meira hugsað þannig að ef þú ert með einkenni sem hafa áhrif á lífsgæði þín er skoðað að gefa hormóna og ekki eru lengur takmörk á meðferðarlengd.“

Skortur á skerpu og einbeitingu

Hanna Lilja kannast vel við þau einkenni sem eru í yfirskrift dagsins þetta árið: Heilapoka og minnisleysi, en hún segir konur sem til hennar leita kvarta mikið yfir þessu auk orkuleysis.

„Þær lýsa því þannig að þær eiga erfitt með að finna orð, þær labbi

inn í herbergi og muni ekkert af hverju þær komu þangað inn, eiga erfitt með að halda einbeitingu, séu með slakan úrvinnsluhræða og minni skerpu en þær eru vanar.“

Hún segir þessi einkenni sérlega áhugaverð enda hafi þau hingað til ekki endilega verið viðurkennd einkenni breytingaskeiðs. „Hvers vegna er stærsti hópurinn í starfsendurhæfingu hjá VIRK konur á breytingaskeiði? Það getur ekki verið tilviljun,“ segir hún og bendir á að algengt sé að konur á þessum aldri detti í veikindaleyfi og séu jafnvel lengi. Eins sýna tölur VIRK að algengara sé að konur séu greindar með kulnun í starfi.

Þetta gengur yfir

„Þegar eggjastokkarnir hætta að virka eins og þeir gerðu og framleiðsla kynhormóna fer að dvína, koma fram andleg og líkamleg einkenni sem geta haft áhrif á starfsgetu en það góða er að þetta er tímabundið – það gengur yfir.“

Meðalaldur við tíðalok eru um það bil 51 ár en Hanna Lilja segir algengt að hormónaflöktið byrji allt að tíu árum áður en blæðingar stöðvast. „Þar af leiðandi er ekki óalgengt að konur byrji að finna fyrir einkennum um og upp úr 40 ára og að meðaltali tekur breytingaskeiðið sjö til tíu ár. Einkenni geta samt varað lengur en það, en eftir tíðalok tekur við tímabilið eftirtíðalok, „postmenopause“, og sumar konur finna fyrir einkennum í einhverjum árum eftir að blæðingar stöðvast.“

Aðspurð hvort hægt sé að staðfesta upphaf breytingaskeiðs með blóðprufu segir Hanna Lilja það vissulega mögulegt en þær prufur geti þó verið óáreiðanlegar þar sem hormónasveiflurnar geti verið miklar frá degi til dags.

„Því horfum við meira á einkennin,“ segir hún.

Áhrifaríkasta leiðin til að minnka einkenni breytingaskeiðs er að bæta upp hormónin, estrógen, prógesterón og, í sumum tilfellum, testóste-



En málið er að konur eru að fara á breytingaskeið upp úr fertugu til fimmtugs og fimmtugar konur í dag eru ungar.

Hanna Lilja Oddgeirsdóttir

rón. „Það er ekkert eitt sem hentar öllum og því er samtalið og eftirfylgnin mikilvæg.“

Vinnuveitendur geta hjálpað

Eins og fyrr segir hefur 18. október undanfarna þrjá áratugi verið tileinkaður breytingaskeiðinu og segir Hanna Lilja umræðuna áberandi á samfélagsmiðlum víða um heim. Þau hjá GynaMedica ætla að halda upp á daginn með fræðsluviðburði á Grand hótel og eru Samtök atvinnulífsins bakhjarl viðburðarins.

„Okkur fannst tilvalið að bjóða upp á fræðsluviðburð og streymi og því er um að gera fyrir konur að mæta með vinkonur sínar eða maka,“ segir Hanna Lilja og bendir á hversu mikilvægt það sé fyrir fleiri en konurnar sjálfar að afla sér fræðslu. „Yfirmenn og mannaúdstjórar hafa líka gott af því að vita hvaða áhrif þetta getur haft á starfsgetu kvenna.“

Í Bretlandi eru tíu til tólf prósent kvenna á breytingaskeiði að detta út af vinnumarkaði. Þetta eru konur um fimmtugt á hátindi ferilsins – við viljum ekki missa þennan hóp út,“ segir Hanna Lilja og bendir á mikilvægi þess að konur upplifi stuðning á vinnumarkaði. „Þetta gengur yfir og það er mikilvægt að sannfæra konur um það. Ef vinnuveitendur eru meðvitaðir er hægt að gera litlar breytingar, til dæmis að bjóða upp á aukinn sveigjanleika, bjóða konum að vinna heima, mæta seinna ef þær sváfu illa eða minnka starfshlutfall tímabundið.“

Fimmtugar konur í dag ungar

Umræðan er mikilvæg og þær eru augljóslega margt að breytast í þeim efnum. Mæður okkar og ömmur töluðu lítið eða ekkert um þessar breytingar og umræðan hefur svo sem ekki verið hávær út á við heldur.

„Ég held að það sé svolítið vegna fyrir fram mótaðra hugmynda,“ segir hún. „Hvað sjáum við fyrir okkur ef við hugsum um konu á breytingaskeiði? „Gráhærða, svolítið þykka konu sem er sveitt og pirruð? En málið er að konur eru að fara á breytingaskeið upp úr fertugu til fimmtugs og fimmtugar konur í dag eru ungar.“

Hanna Lilja bendir á heimsþekktar leikkonur sem undanfarið hafi vakið athygli á breytingaskeiðinu, eins og Naomi Watts, Gwyneth Paltrow, Jennifer Aniston, Davina McCall og Lisa Snowdon.

„Þetta eru stórglæsilegar og virkar konur á bullandi breytingaskeiði sem eru að reyna að af-tabúvæða þetta. Við þurfum að breyta þessari hugmynd.“

Hanna Lilja segir markmiðið vera að hjálpa konum að skilja hvað er að gerast á þessu tímabili, fræða þær og valdefla.

„Gera konur ábyrgar fyrir sinni eigin heilsu. Þetta er góður tími til að stoppa og hugsa hvornig við viljum verja seinni hálfleik. Eftir tíðahvörf aukast líkur á ýmsum sjúkdómum því estrógen er verndandi fyrir til dæmis bein og hjarta- og æðakerfi. En það er svo margt sem við getum gert sjálf til að seinka hættunni á slíku.“ ■



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

LAUGARDAGUR 15. október 2022



Rauðvín getur litað tennurnar.

Bláar blettóttar rauðvínstennur

sandragudrun@frettabladid.is

Mörgum þykir gott að fá sér rauðvínsglas í lok vikunnar til að njóta með góðum mat, slaka á yfir góðri mynd eða skemmta sér í góðra vína hópi. En leiðinlegur fylgiskur þess að drekka rauðvín er bláar eða fjólubláar tennur. Sum virðast óheppnari en önnur hvað þetta varðar. En hvað veldur því að tennur sumra litast af rauðvínsglassum en annarra ekki? Skýringuna er bæði að finna í mismunandi genasamsetningu fólks, en líka í hreinlætisvenjum þess.

Sterkur glerungur hjálpar

Margt í rauðvíni veldur því að það litar tennur. Vínið er súrt, sem þýðir að það brýtur niður glerunginn. Það gerir yfirborð tannaanna ójafnara og líklegra til að taka í sig litarefni. Rauðvín inniheldur litarefni sem gefur því dökkraudan lit og tannín, sem hjálpar litarefnunum að bindast við tennurnar. Fólk með sterkan glerung er ólíklegra til að fá bláar tennur vegna vínþykkju. Sterkur glerungur hjálpar tönnum að verjast súrri fæðu og litarefnum. Þau sem eru með viðkvæman glerung geta varið sig gegn vinblettum með því að bursta tennurnar áður en fyrsti sopinn er tekinn. En þar sem tannburstun getur rispað glerunginn ætti að bursta þær hálf tíma áður en drykkjan hefst og alls ekki bursta þær milli glasa. Að borða með víninu hjálpar líka við að halda tönnum hvítum. ■

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS

QUICK CALM

Velliðan - skerpa
FLJÓTVIRKTFæst í Fjarðarkaup, www.celsus.is

Berglind Árnadóttir lyfjafræðingur segir að áætlað hafi verið að 50-90 prósent hálsbólgu tilfella hjá fullorðnum og 70 prósent hjá börnum, stafi af sýkingum af völdum öndunarfæreveira.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Septabene með þríþætta virkni gegn særindum og bólgu í hálsi

Septabene citron og honning munnsogstöflur og Septabene munnholsúði, eru ný lyf án lyfseðils til meðferðar við einkennum hálsbólgu, sem tengjast vægum sýkingum í munni og hálsi. **2**

„Sýkingar í öndunarferum eru meðal algengustu sýkinga sem leggjast á menn. Þó að bakteríu-sýkingar geti valdið hálsbólgu stafar meirihluti hálsbólgu tilfella af veirusýkingum. Áætlað hefur verið að 50-90% hálsbólgu tilfella hjá full-orðnum og 70% hjá börnum stafi af sýkingum af völdum öndunarfæra-veira,“ segir Berglind Árnadóttir, lyfjafræðingur hjá LYFIS.

„Bakteríur eiga hlut að máli í innan við 20% bólgu tilfella í koki eða háseitlum. Ávísun sýklalyfja til meðferðar við hálsbólgu er því umdeild. Í þeim tilfellum sem veirur eiga í hlut ætti hálsbólga að lækna af sjálfu sér á um það bil viku og oftast er óþarfi að leita til heilsugæslunnar.

Ákjósanleg meðferð við hálsbólgu er því meðferð sem dregur skjótt úr einkennum og orsökum en byggir ekki á sýklalyfjum. Septabene vörurnar frá Krka sótthreinsa munn og háls og draga úr einkennum bólgu og verkja í hálsi.“

Septabene

Septabene, sem framleitt er af Krka, veitir heildstæða meðferð við hálsbólgu. Septabene munn-sogstöflurnar koma með sítrónu- og hunangsbragði og munnhols-úðinn með mentólbragði.

Septabene inniheldur virku efnin benzydámín hýdróklóríð og cetýlpyrídíníum klóríð. Benzydámín hýdróklóríð er bólgueyðandi gígtarlyf (NSAID-lyf) með verkjastillandi, bólgueyðandi og staðdeyfandi eiginleika. Cetýlpyrídíníum klóríð er breiðvirkt sýkladrepanði efni. „Samsetning sýkladrepanði, bólgueyðandi og verkjastillandi eiginleika virku efnanna, stuðlar þannig að þríþættri virkni sem gagnast vel til



Berglind segir að Septabene sé ákjósanleg meðferð við hálsbólgu þar sem hún dregur bæði úr einkennum og eyðir orsaka-valdi margra sýkinga.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR

Septabene munn-sogstöflurnar koma með sítrónu- og hunangsbragði og munnholsúðinn með mentólbragði.

meðferðar við sýkingum og bólgu í efri hluta öndunarvegjar,“ upplýsir Berglind.

„Septabene Krka munn-sogstöflurnar og munnholsúðinn eru ætluð til notkunar hjá einstaklingum eldri en 6 ára til staðbundinnar og stuttrar bólgueyðandi, verkjastillandi og sýkladrepanði meðferðar við ertingu í hálsi, munn og tannholdi,“ segir Berglind. „Að auki er munnholsúðinn ætlaður til meðferðar fyrir og eftir tanndrátt.“

„Þegar nota á Septabene við sárindum og bólgu í hálsi skal leysa eina munn-sogstöflu hægt upp í munninum á 3-6 klukkustunda fresti. Ekki er ráðlagt að nota lyfið strax fyrir eða eftir tannburstun og ekki skal borða eða drekka í að minnsta kosti eina klukkustund eftir inntöku. Þegar munnholsúðinn er notaður skal opna munninn vel, beina úðastútnum að kokinu og þrýsta 1-2 sinnum á úðadæluna og passa vel upp á að

halda niðri andanum meðan úðað er,“ segir Berglind.

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitid til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og auka-verkanir. ■

Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.
KRK220905 – október 2022

Illt í hálsinum?

ÞRÍÞÆTT VIRKNI

gegn sárindum og bólgu í hálsi



Septabene®

Skrítið að vera ekki með verki

Viktor Ben Gestsson stund- aði kraftlyftingar lengi og náði meðal annars heimsmeistaratitli í bekkpressu. Íþróttin getur verið erfið og auðvelt að slasast, sem Viktor hefur fundið fyrir. Hann þekkir vel hversu erfitt er að vera með verki og veit að margt ungt fólk er að berjast við það sama.

„Ég bjó í Noregi í nokkur ár og þurfti á breytingu að halda. Hætti í vel launuðu starfi og flutti til Íslands á tíu dögum. Ég skoðaði margar atvinnuauklýsingar en þegar ég las auglýsinguna frá OsteoStrong sótti ég strax um, mætti niður eftir samdægurs og daginn eftir í viðtal,“ segir Viktor Ben.

Ég var á réttum stað

„Ég vissi hvað OsteoStrong var því mamma mín mætti í þrjú mánaða þegar það var að byrja á Íslandi. Henni fannst OsteoStrong mjög skritið og furðulegt. Mér fannst það hins vegar mjög áhugavert og fór strax að kynna mér hugmyndafræðina í gegnum netið en fékk ekki tækifæri til að prófa. Þremur árum síðar var ég svo allt í einu farinn að vinna hjá OsteoStrong sjálfur. Ég fann það strax að ég var á réttum stað. Ég hef nefnilega gengið í gegnum ýmislegt með minn skrokk,“ segir hann enn fremur.

16 ára með 170 kíló í bekk

„Þegar ég var 15 ára byrjaði ég að æfa kraftlyftingar. Fljótlega fór ég að keppa fyrir Breiðablik því þjálfarinn frétti að 16 ára strákur væri farinn að taka 170 kíló í bekk. Ég mætti á Íslandsmeistaramót í kraftlyftingum tveimur mánuðum síðar og fjórum mánuðum seinna verð ég Evrópumeistari í mínum ungmennaflokki. Fljótlega eftir það tók ég þátt í heimsmeistaramóti í Texas. Þar náði ég mér í brjóslos og því varð þetta frekar stuttur ferill hjá mér.

Heppinn að vera ekki í hjólastól

Það kom ekki í ljós strax að þetta væri brjóslos. Seinna var mér sagt að ég væri heppinn að vera ekki í hjólastól. Eftir þetta var ég mörg, mörg ár í vesni með bakið á mér og keppti einungis í bekkpressu í um fjögur ár. Ég komst upp með það þrátt fyrir bakverkina,“ upplýsir Viktor og bætir við: „Ég þyngdist sífellt meira af vöðvum og var orðinn 159 kíló þegar ég var þyngstur, sem var ekki talin góð hugmynd út af bakinu. Ég keppti í bekkpressu og náði mér í heimsmeistaratitil í mínum flokki. Í kraftlyftingum náði ég að meiða mig í hnjúnum, olnbogunum, öxlunum, mjöðmunum og bakinu. Ég var farinn að kynna fullmörgum sjúkrahjálfurum og var vikulega hjá kirópraktor. Ég prófaði að létta mig en það var heldur ekki lausnin,“ segir hann.

Féll niður tvær hæðir

„Í Noregi vann ég á skipi og lenti í vinnuslysi. Lyftist óvart upp með krana, datt illa niður tvær hæðir á mjöðmina og gat ekki gengið í tvær vikur. Þetta var mjög slæm bylta og hjálpaði bakinu ekki heldur. Ég fór fullsnemma í vinnuna og haltraði í sex mánuði,“ greinir Viktor frá.

„Þegar ég byrjaði að vinna hjá OsteoStrong var ég hokinn, því ég hafði neyðst til þess að byggja upp brjóst-kassann meira en bakið út af verkjum. Bakverkirnir höfðu minnkað en ég var sífellt þreyttur í efra bakinu og með snúinn spjaldhrygg. Mjöðmin var alltaf að plaga mig.“



Viktor Ben Gestsson var öflugur kraftlyftingamaður en bæði íþróttameiðsl og vinnuslys gerðu það að verkum að hann var alltaf verkjaður. Viktor segir að OsteoStrong hafi gert kraftaverk fyrir sig.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Viktor segir að æfingarnar séu einfaldar en ótrúlega áhrifaríkar, hann er til dæmis laus við svima.

Gat ekki unnið heila vinnuviku
Viktor byrjaði að vinna 80% starf því hann treysti sér ekki til að vinna heila vinnuviku. „Ég átti frí í einn dag í viku en það nýttist bara í hvíld og slökun, ég gat ekkert annað gert. Ég svaf lítið og þurfti enn hjálp við verkjastjórnun. Ég ákvað að hætta í ræktinni, gerði bara OsteoStrong æfingar og notaði X3, eða teygjur sem OsteoStrong selur fyrir styrktarþjálfun.“

Ég fann mjög mikinn mun því þetta fór betur með liðina mína og ég fékk ekki jafn miklar harðsperrur. Þegar maður er slæmur í baki er svo mikilvægt að fótleggirnir verði ekki stífir. Þegar ég gerði OsteoStrong æfingarnar í fyrsta sinn sá leiðbeinandinn að ég væri svolítið kraftalegur þannig að hann leyfði mér að taka almennilega á með fótunum. Ég hef aldrei á ævinni sofnað jafn fljótt. Mér fannst það geggjað því að ég hef alltaf verið að drepa í líkamanum á kvöldin.“

Skritið að vera verkjalaus

Viktor gerði bara eina OsteoStrong æfingu í viku eins og allir og skrifaði hjá sér mánaðarlega hvernig honum leið. „Hvernig verkirnir voru á skalanum 1-10 í öllum liðum og baki. Hvernig taugaverkirnir væru, hversu stífur

ég var í bakinu. Eftir átta skipti var taugaverkurinn sem leiddi niður í fótinn hættur að trufla mig en hann hafði verið óþolandi. Verkirnir í mjöðminni voru miklu minni, bakið orðið töluvert betra og mér fannst ég vera miklu sterkari í hnjúnum, sem ég fann helst fyrir þegar ég var að hlaupa í fótbolta. Hægt og rólega eftir 12–20 skipti minnkaði þetta töluvert og stundum er enginn verkur. Það er mjög skritið að vera allt í einu ekki með neinn verk, það verður fyrst þínu einmanalegt því maður er svo vanur að hafa hann alltaf hjá sér,“ segir hann og glottir.

Skemmtilegt í fótbolta

„Eitt það skemmtilegasta sem ég geri er að spila fótbolta með bróður mínum. Ég gat aldrei sparkað fast í boltann út af mjöðminni en nú er ég farinn að sparka svo fast að bróðir minn bara hreyfir sig úr markinu. Ég þarf að passa mig áfram en þetta er allt miklu, miklu betra. Ég fæ enn einhver verkjaskot í mjöðmina en nú eru þau svo sjaldgæf að mér bregður þegar þau koma, áður voru þau daglegt brauð.“

Laus við svima

„Ég hef verið að glíma við svima og bílveiki og gat til dæmis ekki

horft á símann minn í strætó. Eftir nokkur skipti í OsteoStrong gjörbreyttist það. Ég fór í flug um daginn og það er allt annað. Margir meðlimir eru að upplifa það sama og finna mikinn mun á sér.“

Allt OsteoStrong að þakka

„Ég er ekki lengur þreyttur og stífur í efra bakinu, ekki hokinn og ég get aftur setið jafn lengi og ég þarf. Brjóst-kassinn er allur að opnast og lyftast. Stundum liður mér þegar ég labba um eins og ég sé agalega montinn með sjálfan mig, því ég næ loksins að standa almennilega uppréttur. En þetta er náttúrulega bara loksins rétt staða. Það er allt OsteoStrong að þakka.“

Get gert það sem mig langar

„Ég get unnið 100% starf núna og meira ef mig langar til þess. Ég leiði fólk í gegnum æfingarnar alla daga og mér finnst það mjög skemmtilegt. Ég hélt fyrst kannski að þetta yrði einhæft því þetta eru í raun bara fjórar æfingar, en þú myndar tengsl við alla hérna. Þegar maður er að spjalla við gott fólk liður dagurinn svo ofboðslega hratt.“

Of gott til að vera satt

„Við heyrum frábærar árangurs-

Meðlimir geta átt von á að:

- Auka styrk um 73% á ári að meðaltali.
- Auka jafnvægi um 77% á fimm skiptum.
- Minnka líkur á meiðslum.
- Bæta líkamsstöðu.
- Minnka verki í baki og liðamótum.
- Lækka langtíma blóðsykur.
- Auka beinþéttni.

Bylting í æfingum

OsteoStrong er byltingarkennt æfingakerfi sem hjálpar fólki á öllum aldri að styrkja sig. Meðlimir OsteoStrong mæta einu sinni í viku og ná í 20 mínútna heimsókn að þetta vöðva, sínar, liðbönd og bein, bæta árangur og fyrirbyggja meiðsl.

sögur á hverjum degi og þá veit maður að vinnan manns skiptir máli. Stundum hljómar þetta allt of gott til að vera satt, en svo þegar svona margar sögur safnast saman þá treystir maður OsteoStrong kerfinu enn betur. Mér finnst ég enn vera að læra inn á tækin fyrir sjálfan mig og mér finnst ég eiga nóg eftir, eins og OsteoStrong vegferðin mín sé rétt að byrja. Ég verð betri með hverri vikunni og ég sé fram á að verða enn betri í framtíðinni.“

Rólegt umhverfi

„Ég hvet alla til að gefa OsteoStrong séns, ekki vera feiminn við að koma og prófa. Allir sem vinna hérna eru viðkunnaðir. Flestir sem koma láta vel af OsteoStrong og liður vel hérna. Umhverfið er rólegt, fólk ræður ferðinni sjálf og við ýtum fólki alls ekki út fyrir sinn þægindaramma í æfingunum, sem skiptir miklu máli. Já, þetta bara virkar.“ ■

Stöðvar OsteoStrong eru í Hátúni 12, 105 Reykjavík og í Ögurharfi 2, 203 Kópavogi. Frian þrjú mánaða má bóka á osteostromg.is og í síma 419 9200.

Túrmerik bjargaði veiðiferðinni

Snyrti- og förðunarfræðingurinn Marianna Pálsdóttir lenti í óskemmtilegri lífsreynslu í veiðiferð fyrir á árinu, þegar hnéð á henni stokkbólgnáði skyndilega. Hún brá á það ráð að taka inn túrmerik-töflur og bólgnan hvarf á nokkrum dögum.

„Eftir að ég fékk Covid-bólusetningarnar byrjaði ég að finna fyrir bólgnu í líkamanum, bæði í hnám og olnbogum. Ég spáði samt ekkert mikið í það en svo fékk ég Covid í mars og þá snarversnuðu bólgnar,“ segir Marianna.

„Ég er rosalega vakandi fyrir því sem ég geri við líkama minn. Ég drekk endalaust af vatni, ég drekk ekki áfengi, ég tek engin lyf. Það er ekkert sem ég get sett puttann á sem ýtir undir bólgn hjá mér. Ég get þess vegna ekki tengt bólgnar við neitt annað en bólusetningarnar og svo Covid.“

Í áður nefndri veiðiferð upplifði Marianna að líðirnir voru verri en venjulega.

„Allt í einu upp úr þurru verð ég stokkbólgin á öðru hnénu og það var þá sem ég tók eftir því hvað túrmerik-töflurnar eru áhrifaríkar. Mér verður alltaf illt í maganum ef ég tek bólgnedandi lyf svo ég reyni alltaf að sleppa þeim. Ég reyni frekar að finna einhverja náttúrulega lausn fyrst. Eins og að drekka meira vatn, sleppa brauði og sykri eða taka út einhverja fæðu sem mér finnst ekki gera mér gott,“ segir hún.

„Nema hvað, í þessari veiðiferð var ég með rötsterkar bólgnedandi töflur, en ég vissi að ef ég tæki þær þá yrði mér á móti rosalega

illt í maganum. Það var ekki í boði í þessum aðstæðum. Ég var úti í náttúrunni innan um kletta og gljúfur og ég gat ekki verið að drepa í maganum þar. En ég gat heldur ekki staðið úti í á að veiða með rosalegan verk í hnénu.“

Bólgnar hurfu

Kokkurinn í Stóru-Laxá kom þá með þessa frábæru hugmynd, að taka inn túrmerik-töflurnar frá ICEHERBS, sem hún var með í veiðihúsinu og viti menn, þær snarvirkuðu.

„Það er ráðlagt að taka eina til tvær töflur á dag en ég tók fjórar til fimm, það er ekki ráðlagt en ég gerði það bara í nokkra daga. Það snarvirkaði, bólgnar bara hurfu. Ég er viss um að það var túrmerikinu að þakka, því það eina sem ég gerði öðruvísi en venjulega var að dæla í mig túrmerik-töflunum,“ segir hún.



„Ég fann mun á öllum líkamanum, ekki bara hnénu. Ég tek vítamín fyrir húð, hár og neglur, D-vítamín og svo tek ég túrmerik. Ég tek engin önnur bætiefni.“

Ef ég prófa að sleppa túrmerikinu í svona viku þá finn ég strax mun svo ég held áfram að taka það.“

Marianna segir að með túrmerikinu hafi henni tekist að halda bólgnunum niðri og hún hafi ekki aftur lent í svipuðu atviki og í veiðiferðinni.

„Ég tek alltaf eina til tvær töflur á dag og þetta hefur ekki gerst aftur. Eftir að hafa prófað þetta

myndi ég aldrei dæla lyfjum í börnin mín án þess að prófa náttúrulega leið fyrst. Ég er agndofa yfir því hvað túrmerik hefur gert fyrir mig.“

Náttúrulegt bætiefni

ICEHERBS framleiðir bæði mildar túrmerik-töflur og sterkar túrmerik-töflur. Auk túrmeriks innihalda þær íslensk fjallagrös, sem eru viðurkennd lækningajurt sem hjálpar til við að draga úr þjúg. Sterkar túrmeriktöflur innihalda auk þess svartan pipar, sem eykur upptöku túrmeriksins og margfaldar áhrifin. Túrmerik hefur verið þekkt í þúsundir ára fyrir eiginleika sína sem bólgnedandi

jurt og sem kröftug andoxun. Túrmerik er einnig talið geta hjálpað gegn ýmsum öðrum kvillum, allt frá meltingartruflunum upp í gigtarsjúkdóma.

Bætiefni frá ICEHERBS eru hrein og náttúruleg. Lögd er áhersla á að virkni skili sér í réttum blöndum og að eiginleikar innihaldsefnanna viðhaldi sér að fullu. Vörurnar eru framleiddar á Íslandi og innihalda engin óþarfa fylliefni. ■

ICEHERBS fæst í öllum betri matvöruverslunum, apótekum, heilsuvöruverslunum og glæsilegri vefverslun iceherbs.is.



Marianna uppgötvaði túrmerik-töflur þegar hún bólgnáði skyndilega upp í veiðiferð. En bólgnar snarminnkðu eftir inntöku túrmeriksins.

MYND/ADSEND

Allt auðveldara þegar vel gengur

Það má reikna með miklu stuði og stemningu í Smáranum og á Kópavogsvelli í dag og í kvöld, en stuðningsmenn Breiðabliks fá þá tækifæri til að fagna karla-liði félagsins í knattspyrnu, sem fyrir í vikunni tryggði sér Íslandsmeistaratitilinn, þó án þess að spila.

gummih@frettabladid.is

Blikarnir innsigliðu verðskuldaðan titil þegar Vikingur tapaði fyrir Stjórnumni og í kvöld verður sannkölluð sigurhátíð þegar nýbakaðir meistara taka á móti KR. Örn Örlygsson er formaður Blikaklúbbsins, sem stofnaður var árið 1993, en tilgangur hans er að styðja við bakíð á meistaraflakki karla og kvenna. Örn er gallharður stuðningsmaður Breiðabliks. Hann var liðsstjóri þegar Breiðablik vann sinn fyrsta Íslandsmeistaratitil í karlaflokki árið 2010 og undanfarin fimm ár hefur hann verið formaður Blikaklúbbsins.

„Ég var liðsstjóri og í meistaraflakksráði á árunum þegar við urðum Íslands- og bikarmeistarar, 2009 og 2010. Ég á einhvern smá þátt í þeim titlum. Ég hef verið Bliki frá fæðingu satt að segja. Strákurinn minn byrjaði að æfa með Breiðabliki þegar hann var fjögurra ára og ég fylgdi honum upp alla flokka. Ég gerðist liðsstjóri í tíð Bjarna Jóhannssonar 2004 og hætti svo árið 2011,“ segir Örn en Adam Örn, sonur hans, lék með

meistaraflokk Breiðabliks áður en hann reyndi fyrir sér í atvinnu-mennsku í Danmörku, Noregi og Póllandi. Hann sneri aftur til Blika fyrir tímabilið en var lánaður til Leiknis um mitt sumar.

„Það verður líf og fjör á Kópavogsvelli þar sem við stuðningsmenn fáum tækifæri til að hylla strákana. Yngri kynslóðin mun hittast eitthvað fyrir um daginn í Smáranum og við meðlimir Blikaklúbbsins verðum í því að selja varning eins og boli, fána og fleira til þess að hafa á vellinum. Stefnan er sú að 18 ára og eldri komi sér fyrir í gömlu stúkunni þar sem harðasti kjarninn verður og vonandi fyllum við stúkuna. Mér skilst að meistaraþingurinn verði afhentur í síðasta heima-leiknum sem er á móti Vikingi, en það mun ekki breyta því að Íslandsmeistaratitlinum verður vel fagnað í leiknum á móti KR,“ segir Örn, en stuðningsmannasveitin Kópacabana ætlar að hita upp fyrir leikinn á 2. hæð í Smáranum.

Er þetta tímabil ekki búið að vera geggjá fyrir ykkur, þessa gallhórðu stuðningsmenn?

„Þetta er búið að vera virkilega skemmtilegt en mikil vinna hjá okkur í stjórnum Blikaklúbbsins. Á hverjum einasta leik í sumar höfum við verið með sölubása með alls konar varningi og við höfum náð að skapa mjög flotta umgjörð í kringum liðið. Maður renndi svolítið blint í sjóinn fyrir tímabilið þar sem við misstum sterka leikmenn eftir síðasta tímabili og

Við höfum aldrei selt eins mikinn varning og í ár og stúkan hefur aldrei verið eins græn. Treyjur, treflar og húfur hafa rokið út og þegar vel gengur vilja allir taka þátt í gleðinni.

Örn Örlygsson

maður vissi ekki alveg hvernig menn eins og Dagur Dan og Ísak kæmu inn. Fljótlega eftir fyrstu umferðirnar fór maður að gæla við að eitthvað stórt væri í vændum og sérstaklega eftir að við unnum KR í Frostaskjólí. Yfirleitt höfum við tapað líkamlegri baráttu við KR-ingana á þeirra heima-



Örn var liðsstjóri hjá Breiðabliki þegar félagið varð Íslandsmeistari fyrir tólf árum.

MYND/ADSEND

velli en nú svöruðu strákarnir því,“ segir Örn.

Aldrei selt eins mikinn varning

Örn er ánægður með stuðninginn sem liðið hefur fengið á tímabilinu. „Mætingin á Kópavogsvelli hefur verið góð og ég held að við séum á toppnum hvað aðsókn varðar. Þá hefur stuðningurinn verið góður á útivöllum. Það er allt miklu auðveldara þegar vel gengur. Við finnum fyrir því. Við höfum aldrei selt eins mikinn varning og í ár og stúkan hefur aldrei verið eins græn og á þessu tímabili. Treyjur, treflar og húfur hafa rokið út og þegar vel gengur vilja allir taka þátt í gleðinni,“ segir Örn, sem tók smá forskot á sæluna í fögnuðinum, en eftir að ljóst var að Blikar voru orðnir meistara á mánudaginn skundaði slatti stuðningsmanna félagsins í Smáranum, Örn þar á meðal, og fagnaði þar með leikmönnum liðsins.

Það má reikna með því að flugeldar fari á loft í Kópavogsdalnum í kvöld, til heiðurs frábæru liði Breiðabliks og væntanlega verður fjölmennt í stúkunum tveimur á Kópavogsvelli. „Ég vona að fólk fjölmenni á völlum og að áhorfendur verði ekki undir tvö þúsund manns. Mér finnst vera skyldu-mæting hjá yngri kynslóðinni og bara hjá öllum Blikum.“ ■

Atvinnublaðið

Mest lesna atvinnublað Íslands*

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

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

job

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

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

Spennandi tækifæri fyrir rétta aðila á umhverfis- og framkvæmdasviði Múlapings



Múlaþing

Sveitarfélagið Múlaþing leitar að byggingafulltrúa og skipulagsfulltrúa á umhverfis- og framkvæmdasviði.

Leitað er að metnaðarfullum aðilum sem vilja vinna á líflægum og skemmtilegum vinnustað við krefjandi og fjölbreytt verkefni. Á umhverfis- og framkvæmdasviði Múlaþings starfar öflugur hópur fólks sem samanstendur af vel menntuðum og kraftmiklum einstaklingum.

Um 100% framtíðarstörf er að ræða og er næsti yfirmaður framkvæmda- og umhverfismálastjóri. Val er um fasta starfsstöð á einni af fjórum skrifstofum Múlaþings; Egilsstöðum, Borgarfirði eystri, Djúpavogi eða Seyðisfirði.

Nánari upplýsingar og hægt að sækja um störfin má finna á heimasíðu Múlaþings www.mulathing.is undir flípanum „störf í boði“ eða á starfasíðu Múlaþings hjá Alfreð <https://mulathing.alfred.is/> Umsóknarfrestur til 30. október nk.

Aðrar upplýsingar veitir Hugrún Hjálmarsdóttir framkvæmda- og umhverfismálastjóri Múlaþings í síma 4700 700 eða á netfanginu hugrun.hjalmarsdottir@mulathing.is

Umsækjendum er bent á að kynna sér fræðslubréf um vinnslu Múlaþings á persónuupplýsingum starfsumsækjenda, sem finna má á heimasíðu sveitarfélagsins www.mulathing.is



Múlaþing
Sími 4 700 700
mulathing@mulathing.is
mulathing.is



Lögfræðingur

Festi, eitt stærsta fyrirtæki landsins, auglýsir eftir lögfræðingi til starfa. Leitað er að framúrskarandi einstaklingi með metnað, drifkraft og sjálfstæði í vinnubrögðum, víðtæka reynslu af lögfræðistörfum og brennandi áhuga á verslun og þjónustu. Um nýtt starf er að ræða sem heyrir undir fjármálasviði Festi. Festi leggur áherslu á að skapa spennandi og líflegt vinnuumhverfi þar sem hæfileikar einstaklingsins fá að njóta sín.

Helstu verkefni

- Regluvörður
- Persónuverndarfulltrúi
- Ritari stjórnar og framkvæmdastjórnar
- Aðstoð við samningagerð
- Ráðgjöf og faglegur stuðningur við lykilstjórnendur
- Yfirsýn og utanumhald samninga samstæðunnar
- Önnur tilfallandi verkefni

Menntunar- og hæfniskröfur

- Embættis- eða meistaraþróf í lögfræði
- Minnst 5 ára reynsla af sambærilegu starfi
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti á íslensku og ensku
- Góð færni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði, kraftur og góð þjónustulund
- Yfirsýn og geta til að vinna undir álagi

KRÓNAN N1 ELKO FESTI BAKKINN

Festi er móðurfélag N1, Krónunnar, ELKO, Festi fasteigna og Bakkans vöruhótel. Hjá Festi starfar öflugur hópur fagfólks á ýmsum sviðum sem þjónustar dótturfélögin í rekstri og framþróun.

Á fjármálasviði starfa um 30 manns fyrir öll félög samstæðunnar.

Umsóknarfrestur er til **26. október 2022**.
Sótt er um á festi.is/cc/atvinna

Nánari upplýsingar veitir Magnús Kr. Ingason, framkvæmdastjóri fjármálasviðs, mki@festi.is.

FESTI

Sviðsstjóri fræðslu- og menningar sviðs

Garðabær auglýsir laust til umsóknar starf sviðsstjóra fræðslu- og menningar sviðs. Leitað er að framsæknum leiðtoga með skýra sýn sem jafnframt er drifandi, skapandi og öflugur. Viðkomandi verður hluti af stjórnendateymi sem leiðir uppbyggingu samfélagsins í Garðabæ og metnaðarfulla þjónustu.

Fræðslu- og menningar svið hefur yfirumsjón með málefnum leik- og grunnskóla, menningarmálum, íþrótt- og tómstundamálum og forvarnarmálum. Undir sviðið heyrar skólar bæjarins, menningarstofnanir og íþróttamiðstöðvar.

- Í Garðabæ er unnið eftir markvissri menntastefnu sem nær til allra skóla bæjarins. Áhersla er lögð á sjálfstæði skóla, fjölbreytni og valfrelsi nemenda sem felst m.a. í því að nemendur og foreldrar þeirra hafa fullt frelsi um val á skóla.
- Í menningarstefnu Garðabæjar er m.a. lögð áhersla á að marka Garðabæ sérstöðu sem hönnunarbær og á menningu og listsköpun meðal barna og ungmenna.
- Garðabær er heilsuefandi samfélag. Áhersla er lögð á að hvetja börn og ungmenni til þátttöku í íþrótt- og frístundastarfi og sveitarfélagið leggur áherslu á framsækið samstarf við frjáls félög og öflugar forvarnir. Góð aðstaða er til iðkunar íþróttar, líkams- og heilsuræktar í Garðabæ.

■ Helstu verkefni og ábyrgð:

- Dagleg stjórnun sviðsins og ábyrgð á þeim málaflökkum sem undir það heyrar
- Ábyrgð á fjármálum og áætlanagerð sviðsins
- Stefnumótun í fræðslu- og menningarmálum
- Frumkvæði í þróun og innleiðingu nýjunga
- Samstarf við yfirstjórn bæjarins, starfsmenn og aðra aðila sem tengjast málaflökkum sviðsins

■ Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, meistaragráða er æskileg
- Reynsla af rekstri, stefnumótun og stjórnun
- Reynsla af opinberri stjórnáslu
- Þekking á málaflökkum sviðsins er kostur
- Góð greiningarhæfni og rökhusun
- Framúrskarandi samskipta- og skipulagshæfni
- Forystuhæfni og færni til að leiða samvinnu mismunandi hópa
- Framsýni, frumkvæði og metnaður í starfi
- Þjónustulund, áræðni og drifkraftur
- Góð íslensku- og enskukunnátta í ræðu og riti

Umsóknarfrestur er til og með **31. október 2022**. Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is og þarf henni að fylgja ferilskrá og ítarlegt kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur um hæfni viðkomandi til að sinna starfi sviðsstjóra. Öllum umsóknum verður svarað að ráðningu lokinni. Áhugasamir einstaklingar, án tillits til kyns, eru hvattir til að sækja um.

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

intellecta
Ráðgjöf | Ráðningar | Rannsóknir

RÁÐGJÖF RÁÐNINGAR RANNSÓKNIR



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

intellecta

Hjúkrunarforstjóri



Hjúkrunarheimilið Kirkjuvöllur á Hvolsvelli óskar eftir að ráða hjúkrunarforstjóra heimilisins. Um framtíðarstarf er að ræða.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Stjórnun og ábyrgð á daglegum rekstri og mannauðsmálum Kirkjuhvols
- Fagleg forysta og ábyrgð á hjúkrunarþjónustu heimilisins
- Umsjón með stefnumótun, framfylgd stefnu og markmiðasetningu
- Umsjón með áætlanagerð og gæðamálum
- Samskipti við hagsmunaaðila heimilisins
- Umsjón með kennslu, fræðslu og starfsþjálfun starfsfólks

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun á sviði hjúkrunarfræði og réttindi til að starfa sem hjúkrunarfræðingur
- Framhaldsmenntun sem nýtist í starfi er kostur
- Þekking og reynsla af stjórnun og rekstri á sviði öldrunarmála er æskileg
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum og geta til að skapa góða liðsheild
- Leiðtogaþæfni, metnaður, framsýni og lausnarmiðað hugarfar
- Frumkvæði, skipulagshæfni og jákvæðni
- Gott vald á íslensku í ræðu og riti

Hjúkrunarheimilið Kirkjuvöllur er vel rekið og glæsilegt hjúkrunar- og dvalarheimili í eigu Rangárþings eystra, staðsett á Hvolsvelli. Þar eru 29 hjúkrunarrými, tvö hvíldarrými, eitt dvalarrými og tvö dagdvalarrými.

Ný og vel búin hjúkrunarálma var tekin í notkun árið 2018. Í henni eru 12 herbergi, stór matsalur og góð aðstaða fyrir starfsmenn. Allir íbúar eru í einbýli, ýmist á herbergjum eða í litlum íbúðum.

Nánari upplýsingar um Kirkjuvöllur má finna á: www.hvolsvollur.is.

Umsóknarfrestur er til og með **31. október**. Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is og þarf henni að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Áhugasamir einstaklingar, óháð kyni, eru hvattir til að sækja um starfið. Laun eru samkvæmt kjarasamningi Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga og Sambands íslenskra sveitarfélaga.

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

intellecta
Ráðgjöf | Raðningar | Rannsóknir

Brennur þú fyrir réttindum langveikra barna?



Umhyggja – félag langveikra barna leitar að drifandi liðsfélaga í stöðu sérfræðings á skrifstofu félagsins sem brennur fyrir réttindum langveikra barna. Viðkomandi mun sinna mjög fjölbreyttum verkefnum og fær tækifæri til að móta starfið og áherslur þess.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Samskipti og samvinna við félagsmenn, aðildarfélög, styrktaraðila og aðra hagsmunaaðila félagsins
- Ráðgjöf til foreldra langveikra barna
- Almenn réttindabaráttu og athyglisvakning á málstað langveikra barna
- Yfirferð og umsagnir frumvarpa auk annarra verkefna í tengslum við réttindamál langveikra barna
- Þátttaka í markaðs- og útgáfumálum fyrir samfélagsmiðla og vefsíðu
- Fjölbreytt verkefni á skrifstofu, s.s. símsvörun, svörun fyrirspurna, umsjón með orlofshúsum, skipulagning námskeiða o.fl.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun sem nýtist í starfi, s.s. í félagsráðgjöf eða lögfræði
- Reynsla af sambærilegu starfi og verkefnum er kostur
- Áhugi og þekking á málaflöknum, umhverfi hans og réttindabaráttu er æskileg
- Framúrskarandi samskipta- og samstarfshæfni og þjónustulund
- Frumkvæði, skipulagshæfni og sjálfstæð vinnubrögð
- Drifkraftur, sveigjanleiki og jákvæðni
- Góð almenn tölvukunnátta
- Mjög gott vald á íslensku og ensku í ræðu og riti

Umhyggja er félag sem vinnur að bættum hag langveikra barna og veitir fólkskyldum þeirra margvíslegan stuðning.

Starfsfólk Umhyggju er 4 talsins og sinnir fjölbreyttum verkefnum í sveigjanlegu og góðu starfsumhverfi. Styrkur Umhyggju endurómar í samstarfi foreldra og fagfólks, þar sem starfsemin eflist með hverju árinu og verkefnum fjölga.

Nánari upplýsingar má finna á www.umhyggja.is.

Umsóknarfrestur er til og með **31. október**. Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is og þarf henni að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir hæfni viðkomandi sem nýtist í starfi. Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál og þeim svarað að ráðningu lokinni.

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

intellecta
Ráðgjöf | Raðningar | Rannsóknir



Freistar starf í endurskoðun?

Endurskoðunarfyrirtæki vill ráða öflugan löggiltan endurskoðanda eða reynslumikinn viðskiptafræðing sem hefur starfsreynslu hjá endurskoðunarfyrirtæki. Viðkomandi þarf að vera glöggur, þekkja og hafa reynslu til að geta svarað fyrir endurskoðuð verkefni, stór sem smá.

Leitað er að aðila sem getur unnið sjálfstætt og hefur mikinn metnað fyrir starfi sínu.

Fyrirtækið býður fjölskylduvænan vinnustað, sjálfstæði og sveigjanleika í starfi, vinnutíma í dagvinnu og laun samkvæmt samkomulagi. Ekki spillir létt skap og ánægja af mannlegum samskiptum.



Sótt er um starfið á hagvangur.is

Allar fyrirspurnir verða meðhöndlaðar sem trúnaðarmál.

Upplýsingar veitir Katrín S. Óladóttir, katrin@hagvangur.is.

Umsóknarfrestur er til og með **25. október nk.**

hagvangur.is



Bókari

Arnarlax ehf. óskar eftir að ráða vanan bókara í fjölbreytt og krefjandi starf á fjármálasviði.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Almenn bókhaldsstörf
- Þátttaka í afstemmingu lánardrottna og bankareikninga, virðisaukaskattskil og önnur afstemming fjárhagsbókhalds
- Þátttaka í mánaðarlegu uppgjöri Arnarlax og tengdra félaga
- Upplýsingagjöf og skýrslugerð innanhúss
- Þátttaka í innra eftirliti fyrirtækisins
- Önnur tengd verkefni

Menntunar- og hæfniskröfur

- Mikil reynsla og þekking á bókhaldi, afstemmingu og uppgjörsvinnu
- Reynsla af bókhaldskerfum. Reynsla og/eða þekking á Navision er kostur
- Góð Excel kunnátta
- Góð þjónustulund og samskiptahæfni
- Góð íslensku- og enskukunnátta
- Árangursmiðað hugarfar og skipulagshæfni

Arnarlax býður

- Spannandi vinnuumhverfi í ört vaxandi atvinnugrein
- Flutningsstyrk ef við á
- Góð tækifæri til að þróast, bæði persónulega og faglega
- Fjölbreytt verkefni, námskeið og þjálfun
- Stuðning til náms á því sviði sem starfið tekur til
- Samkeppnishæf laun



Meginstarfsstöð getur verið hvort sem er á aðalskrifstofu okkar á Bíldudal eða í Reykjavík.

Arnarlax er leiðandi laxeldisfyrirtæki á Íslandi með aðalstarfsemi á Vestfjörðum og með höfuðstöðvar á Bíldudal. Fyrirtækið er að fullu lóðrétt samþætt með alla þætti virðisikeðjunnar á sinni hendi, þar með talið seiðaframleiðslu, eldi, vinnslu og sölu.

Arnarlax teymið samanstendur nú af rúmlega 180 manns á öllum stigum virðisikeðjunnar. Við erum með starfsemi í 5 mismunandi sveitarfélögum með starfsstöðvar á Bíldudal, Patreksfirði og í Reykjavík og með seiðaframleiðslu á Tálknafirði, Þorlákshöfn og Hallkelshólum. Arnarlax framleiddi 11.500 tonn af laxi árið 2021 og gerir ráð fyrir miklum vexti á komandi árum.

Arnarlax er jafnlaunavottað fyrirtæki. Arnarlax hvetur alla áhugasama einstaklinga til að sækja um starfið, óháð kyni.



Sótt er um starfið á hagvangur.is

Umsókn skal fylgja ítarleg ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi fyrir starfið. Umsóknarfrestur er til og með **30. október nk.**

Nánari upplýsingar veita Geirlaug Jóhannsdóttir, geirlaug@hagvangur.is, og Hallveig Hafstað Haraldsdóttir, hallveig@hagvangur.is, ráðgjafar hjá Hagvangi.

hagvangur.is



Forstöðumaður

Sólheimar auglýsa eftir drifandi einstaklingi til að taka að sér starf forstöðumanns Sesseljuhúss og tveggja gistiheimila Sólheima. Starfið felur í sér ábyrgð og umsjón með daglegum rekstri. Forstöðumaður er leiðandi og mótandi í sjálfbærni og umhverfisvernd innan Sólheima. Hann hefur m.a. umsjón með móttöku gesta, fræðslu um Sólheima og sjálfbærni sem koma til starfa á Sólheimum. Auk þess hefur hann umsjón með gistingu og starfsemi sem henni tengist. Hagstætt og gott leiguhúsnæði er í boði en búseta á staðnum er æskileg.

Helstu verkefni er varða Sesseljuhús og sjálfbærni

- Daglegur rekstur og umsjón
- Framkvæmd samstarfssamninga Sesseljuhúss
- Móttaka gesta og kynning á sögu og starfsemi Sólheima, umhverfissetri og sjálfbærni
- Stuðla að frekari sjálfbærni og umhverfisvernd innan Sólheima og efla vitund íbúa með kynningum og fræðslu
- Ábyrgð á ráðstefnuhaldi, sýningum og fræðslu sem tengist sjálfbærni og öðru sem samræmist starfseminni
- Öflun styrkja
- Samskipti og samstarf við fyrirtæki, stofnanir, hópa sem tengjast starfseminni og samfélög sem falla undir ECO villages eins og Sólheimar
- Stuðla að komu hópa og efla samstarf við erlenda háskóla á sviði sjálfbærni
- Umsjón með sjálfbærni og aðstöðu þeirra

Helstu verkefni er varða Gistiheimilin Veghús og Brekkukot

- Ábyrgð á daglegum rekstri gistiheimilanna
- Dagleg umsjón með rekstri gistingu, s.s. bókanir, umsjón með bókanarvefjum, gestamóttaka, reikningagerð, þjónusta við gesti, skipulag, tilboðsgerð í gistingu og o.fl.
- Stuðla að markaðssetningu á gistiheimilum, Vigdísarhúsi og Sesseljuhúsi í samráði við framkvæmdastjóra og stjórn
- Eftirlit með þrifum á gistiheimilum og tryggja að verkferlum sé fylgt

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, umhverfisfræði kostur
- Þekking og brennandi áhugi á umhverfisvernd og sjálfbærni
- Þekking og reynsla af rekstri gistiheimila er æskileg
- Reynsla í kynningar- og fræðslumálum
- Lipurð og færni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði, drifkraftur og metnaður til að ná árangri
- Lausnamiðuð hugsun
- Mannkærleikur
- Góð færni í ræðu og riti á íslensku og ensku



SÓLHEIMAR SJÁLFBÆRT SAMFÉLAG

Á Sólheimum í Grímsnesi búa að jafnaði yfir 100 manns og eru starfsmenn Sólheima um 70 talsins. Hlutverk Sólheima er að skapa sjálfbært samfélag, byggt á kristnum gildum og hugmyndum mannspeki, sem veitir íbúum tækifæri til að vaxa, þroskast og vera virkir þátttakendur. Starfsmenn Sólheima og aðstaða er sniðin að því að þjóna fólki með fötlun sem býr yfir starfsgetu.

Gildi Sólheima eru kærleikur, fagmennska, sköpunargleði og virðing.



Sótt er um starfið
á hagvangur.is

Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is.

Umsóknarfrestur er til og með **30. október nk.**

Upplýsingar veita Elín Dögg Ómarsdóttir, elin@hagvangur.is, og Katrín S. Óladóttir, katrin@hagvangur.is.

Með umsókn skal fylgja kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni í starfið.

hagvangur.is



Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í meira en 50 ár

hagvangur.is



HAGVANGUR

STARF

Rannsóknir eru hitamál

Viltu vera hluti af teymi sem sér um vöktun og eftirlit með rekstri jarðhitaauðlindarinnar? Starfið heyrir undir svið vinds og jarðvarma og er starfsstöð á Mývatnssvæðinu.

Verkefni eru fjölbreytt. Í þeim felast meðal annars sýnatökur og efnagreiningar og rekstur rannsóknarstofu í Kröflu. Viðkomandi sér um úrvinnslu mælinga og túlkun þeirra, en eftirlit með vinnslurásinni og þátttaka í ýmis konar vinnslutæknilraunum eru einnig meðal verkefna.

Hæfni og reynsla:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, t.d. efnafraeði, jarðfraeði, efnaverkfraeði eða jarðefnafraeði
- Jarðhitabekking er kostur
- Góðir samskiptahæfileikar, sveigjanleiki og drifkraftur í starfi
- Reynsla af sýnatökum og efnagreiningum
- Geta til að tjá sig á ensku í ræðu og riti
- Skipulagshæfni og sjálfstæði í vinnubrögðum

Umsóknarfrestur er til og með 24. október

Sótt er um starfið á vef Landsvirkjunar landsvirkjun.is/laus-storf



Vélafl leitar að góðu fólki

Sölumaður varahluta

Sölumaður varahluta er staðsettur í höfuðstöðvum okkar á Rauðhelli og sinnir sölu og ráðgjöf til viðskiptavina á staðnum eða í gegnum síma/tölvupóst.

Hæfniskröfur

- Reynsla af sölustörfum æskileg
- Þekking á vinnuvélum kostur
- Bílpróf skilyrði, lyftarapróf er kostur
- Góð almenn tölvukunnátta
- Góð íslensku og enskukunnátta
- Stundvísi og áreiðanleiki
- Sjálfstæð og öguð vinnubrögð
- Metnaður og vandvirkni

Sölumaður vinnuvéla

Sölumaður vinnuvéla tekur á móti viðskiptavinum á söluskrifstofu okkar á Rauðhelli en fer jafnframt í heimsóknir til viðskiptavina á höfuðborgarsvæðinu og úti á landi.

Hæfniskröfur

- Reynsla af sölustörfum æskileg
- Þekking á vinnuvélum
- Bílpróf skilyrði
- Góð almenn tölvukunnátta
- Góð íslensku- og enskukunnátta
- Sjálfstæð og öguð vinnubrögð
- Metnaður og áreiðanleiki

Viðgerðarmenn

Viðgerðarmenn sinna standsetningu, viðgerð og viðhaldi á vinnuvélum og tækjum, svo sem gröfum, brjótum, hörpum, fleygum og völturum. Verkin eru ýmist unnin í verkstæði okkar á Rauðhelli eða þar sem tækin eru staðsett hverju sinni.

Hæfniskröfur

- Reynsla af viðgerðum skilyrði
- Bílpróf skilyrði
- Stundvísi og áreiðanleiki
- Sjálfstæð og öguð vinnubrögð



Vélafl ehf. hefur starfað á íslenskum vinnuvélamarkaði síðan árið 1998. Við erum umboðsmenn fyrir marga af fremstu vélaframleiðendum heims.

Höfuðstöðvar okkar eru að Rauðhelli 11 í Hafnarfirði þar sem við erum með 1380 fm söluskrifstofur, verkstæði og lager. Við leggjum höfuðáherslu á að veita viðskiptavinum okkar framúrskarandi góða og skjóta þjónustu.



Sótt er um störfin á hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með 25. október nk. Upplýsingar um störfin veitir Inga Steinunn Arnardóttir, inga@hagvangur.is.



Sölustjóri forsteyptra eininga

Vegna vaxandi umsvifa leitar Steypustöðin ehf. að sölustjóra í sölu á forsteyptum einingum. Um er að ræða sérhæft starf á sölu- og markaðssviði sem snýr fyrst og fremst að sölu, tilboðsgerð og samskiptum við viðskiptavinum. Aðsetur viðkomandi verður á aðalskrifstofu fyrirtækisins að Malarhöfða 10 í Reykjavík.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Innleiðing og eftirfylgni á sölustefnu félagsins
- Tilboðsgerð og samskipti við viðskiptavinum félagsins
- Öflun nýrra viðskiptavina
- Samskipti við hönnuði, arkitekta og verktaka
- Samvinna með öðrum sölustjórum félagsins

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun á sviði byggingarfræði, verkfræði eða sambærilegrar menntunar
- Mikil hæfni í mannlegum samskiptum
- Rík þjónustulund
- Metnaður og frumkvæði
- Sjálfstæð vinnubrögð



STEYPUSTÖÐIN

STERKARI LAUSNIR

Steypustöðin var stofnuð árið 1947 og eru aðalstöðvar félagsins á Malarhöfða 10 Reykjavík. Steypustöðin er með útibú á nokkrum stöðum eins og Hafnarfirði, Selfossi, Helguvík, Borgarnesi og Vík í Mýrdal ásamt tveimur færanlegum Steypustöðvum. Eins og nafnið gefur kynna til er meginstarfssemi félagsins framleiðsla og afhending á steypu. Félagið rekur einnig helluverksmiðju, flotbíla fyrir flotmúr, múrverslun, efnisvinnslu og stærstu einingaverksmiðju landsins í Borgarnesi. Hjá félaginu starfa nú tæplega 300 starfsmenn.



Sótt er um starfið
á hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með **23. október nk.**

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

Nánari upplýsingar veita Hlynur Atli Magnússon, hlynur@hagvangur.is, og Sverrir Briem, sverrir@hagvangur.is.

hagvangur.is



Við leiðum fólk saman

hagvangur.is



HAGVANGUR

Viltu móta framtíðina með okkur?



SÉRFRÆÐINGUR OFANFLÓÐAVARNIR

Við óskum eftir að ráða reyndan verkefnastjóra til að hafa umsjón með hönnun, nýframkvæmdum og viðhaldi ofanflóðavarna og aðstöðu á sviði náttúru og innviða. Viðkomandi mun m.a. verkefnastýra framkvæmdaverkefnum á sviði náttúru og innviða ásamt því að taka þátt í þróun og umbótum á sviði ofanflóðamannvirkja.

Helstu verkefni

- Sérfræðiráðgjöf og/eða verkefnastjórn framkvæmdaverkefna á stigi hönnunar og/eða framkvæmda.
- Umsjón með útboðsferli hönnunar- og framkvæmdaverkefna.
- Mat á viðhalds- og endurbótapörf í samráði við eignaraðila mannvirkja.
- Ráðgjöf og þátttaka í verkefnum annarra deilda/sviða FSRE.
- Þátttaka í frumkvæðisverkefnum innan FSRE og öðrum tilfallandi verkefnum.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf á sviði mannvirkjagerðar. Meistaragráða er kostur.
- Farsæl reynsla af verkefnastjórnun á hönnunar- og/eða framkvæmdastigi.
- Reynsla af gerð verk- og kostnaðaráætlana á hönnunar og/eða framkvæmdastigi.
- Þekking á hönnunarferli og reynsla af hönnunarrýni.
- Fagleg þekking á aðferðafræði verkefnastjórnunar Vottun sem verkefnastjóri er kostur.

FRAMKVÆMDASÝSLAN - RÍKISEIGNIR

Þróar og rekur aðstöðu á vegum ráðuneyta, stofnana og annarra ríkisaðila og gegnir með því mikilvægu hlutverki í þjónustu við borgarana.

Við erum í dag 70 starfsmenn með fjölbreyttan bakgrunn og byggjum saman á gildunum: FRAMSÝNI, SAMVINNA OG FAGMENNSKA.

Eignasafn FSRE samanstendur af 530 þúsund m² húsnæðis í 380 eignum auk um 300 jarða og landsvæða.

Um þessar mundir vinnum við að um 130 þróunarverkefnum sem snerta flest svið mannlífsins; s.s. heilbrigðis- og velferðarmál, menningu, menntun, löggæslu, dómskerfi, náttúru og friðlýst svæði.

Framundan eru spennandi tímar í þróun sameinaðrar stofnunar og lífandi vinnustaðar. Við leitum því að jákvæðu og drífandi fólki sem hefur brennandi áhuga á að taka þátt í vegferðinni með okkur.

WWW.FSRE.IS

LEIÐTOGI ÁÆTLUNARGERÐAR OG KOSTNAÐARGREININGA

Við óskum eftir að ráða öflugan sérfræðing til að þróa aðferðafræði FSRE við kostnaðar- og áhættustýringu, viðhalda kostnaðarbanka FSRE, meta framlagðar tíma- og kostnaðaráætlunir með hliðsjón af reynslu úr loknum verkefnum og bera saman mismunandi kosti fjármögnunar einstakra verkefna.

Helstu verkefni

- Uppbygging og umsjón með kostnaðarbanka.
- Fjárhagsgreiningar verkefna.
- Þróa aðferðafræði FSRE við kostnaðar- og áhættustýringu.
- Rýni tíma- og kostnaðaráætlana.
- Stuðningur við verkefnastjóra á sviði þróunar og framkvæmda.
- Umsjón með gerð og útgáfu skilamata.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf sem nýtist í starfi s.s. verkfræði, tæknifræði eða viðskiptafræði.
- Mikil reynsla af áætlunargerð, greiningarvinnu og úrvinnslu gagna.
- Þekking á spálíkönnum.
- Reynsla af hönnun eða verklegum framkvæmdum.

Ítarlegri upplýsingar um störf og hæfniskröfur má finna á www.intellecta.is

UMSÓKNARFRESTUR ER TIL OG MEÐ 24. OKTÓBER

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

Nánari upplýsingar veita Thelma Kristín Kvaran, thelma@intellecta.is, og Hafdís Ó. Pétursdóttir hafd@intellecta.is, í síma 511 1225

intellecta

RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykill
að árangri allra fyrirtækja.



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

intellecta



**SAMHERJI
FISKELDI**

UPPBYGGING SPENNANDI HRINGRÁSARVERKEFNIS

**Viltu bætast í öflugan hóp
reynslumikilla einstaklinga við
uppbyggingu stærsta landeldis á
Íslandi, þar sem ný vistvæn hugsun
og tækni ráða för?**

Samherji Fiskeldi hefur verið stórframleiðandi á laxi og bleikju í yfir 20 ár og rekur eingöngu landeldisstöðvar. Í undirbúningi er nú 40.000 tonna landeldisstöð sem framleiða mun hágæðalax með nýjustu tækni í glæsilegri aðstöðu. Staðsetning stöðvarinnar í Auðlindagarðinum á Reykjanesi skapar einstök tækifæri til fullnýtingar affallsstrauma m.a. frá jarðvarmavirkjunum. Hringrásarhagkerfi verður leiðarljós og lægsta mögulega vistspor er markmiðið. Allt framleiðsluferlið verður á sama stað, frá innsetningu hrognna að fullunnum hágæðaafurðum. Fyrsti áfangi af þremur er þegar fjármagnaður en framkvæmdir munu hefjast á næsta ári og áætlað að stöðin verði fullbúin árið 2032. Starfsstöðvar verða í Reykjavík og Reykjanesi samhliða framkvæmdum.

Störf í boði:

Sviðsstjóri hönnunar og framkvæmda

- Yfirmaður hönnunar 40.000 tonna landeldis
- Verkefnastjórn á hönnunar- og framkvæmdatíma
- Undirbúningur og eftirfylgni verksamninga
- Framkvæmdaáætlun og áfangaskipting

Menntun og reynsla:

Byggingarverkfræði eða sambærilegt. Reynsla af stjórnun og stórum verklegum framkvæmdum er skilyrði.

Stöðvarstjóri seiðældis

- Stöðvarstjóri í nýrri og glæsilegri RAS-seiðastöð
- Hönnun, innkaup, framkvæmdir, eftirfylgni og rekstur seiðastöðvar

Menntun og reynsla:

Háskólamenntun í fiskeldi, líffræði eða sjávarútvegsfræði. Reynsla af rekstri RAS-kerfa er nauðsynleg.

Stöðvarstjóri áframeldis

- Stöðvarstjóri í nýju og yfirbyggðu 40.000 tonna landeldi með PRAS-kerfi
- Hönnun, innkaup, framkvæmdir, eftirfylgni og rekstur áframeldis

Menntun og reynsla:

Háskólamenntun í fiskeldi, líffræði eða sjávarútvegsfræði. Reynsla af fiskeldi er nauðsynleg.

Verkefnastjóri vinnsluferla

- Hönnun og bestun vinnsluferla
- 40.000 tonn framleidd árlega
- Verkefnastjórn á hönnunar- og framkvæmdatíma
- Undirbúningur verksamninga vegna vinnslubúnaðar
- Eftirfylgni uppsetninga og prófana

Menntun og reynsla:

Menntun og reynsla sem nýtist í starfi. Þekking á Inventor/Solidworks og Autocad.

Byggingarverkfræðingur

- Byggingarverkfræðingur á hönnunar- og framkvæmdasviði
- Forhönnun í samstarfi við eldissvið
- Eftirlit og samþætting hönnunar

Menntun og reynsla:

Byggingarverkfræði eða sambærilegt. Þekking á lagnahönnun er mikill kostur.

Leiðtogi öryggismála

- Skipulag og umsjón öryggishönnunar
- Áhættugreining verkferla
- Samræming þjálfunarskrár starfsfólks
- Þjálfun starfsfólks og skipulag námskeiða
- Eftirfylgni öryggissamninga á framkvæmdatíma

Menntun og reynsla:

Háskólamenntun sem nýtist í starfi, s.s. á sviði matvæla- eða verkfræði. Þekking og reynsla af öryggisstjórnun, gæðastjórnun og rekstri gæðakerfa.

Gagnasérfræðingur

- Uppbygging vöruhúsa gagna
- Eldiskerfi
- Vinnslukerfi
- SCADA-kerfi
- Fjárhagskerfi
- Skýrslugerð í PowerBI

Menntun og reynsla:

Tölvunarfræði eða verkfræði. Reynsla af gagnagreiningu og skýrslugerð er nauðsynleg.

Dýralæknir

- Yfirdýralæknir Samherja Fiskeldis
- Umsjón með líffræðilegum þáttum, sýnatökum og heilbrigðiseftirliti í eldisstöðvum
- Bestun verkferla til að tryggja heilbrigði eldisstofns
- Gerð heilbrigðisáætlana fyrir hverja eldisstöð í samstarfi við stöðvarstjóra og gæðastjóra fiskeldis
- Símenntun starfsfólks í almennri fiskavelferð, umgengni og sjúkdómavörnum.

Menntun og reynsla:

Háskólapróf í dýralækningum.

Umsóknir og kynningarbréf skulu send á www.hagvangur.is. Umsóknarfrestur er til og með 30. október 2022. Upplýsingar um störfin veita Hallveig Hafstað Haraldsdóttir, hallveig@hagvangur.is og Katrín S. Óladóttir, katrin@hagvangur.is.

For English:



Laust starf verkefnastjóra

Farskólinn leitar að öflugri manneskju til að vinna að fjölbreyttum verkefnum í fullorðins- og framhaldsfræðslu.

Helstu verkefni

- Greining á fræðsluþörfum fullorðinna
- Þróun fræðsluverkefna, skipulag og umsjón
- Upplýsingagjöf og samskipti við þátttakendur, stofnanir og aðra hagsmunaaðila
- Ráðgjöf og kennsla á námskeiðum
- Þjónusta við háskólanemendur
- Önnur verkefni sem til falla

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Kennsluréttindi er kostur
- Almenn og góð tölvukunnátta
- Gott vald á íslensku og hæfni til að tjá sig í ræðu og riti
- Gott vald á ensku
- Frumkvæði og sjálfstæði í allri verkefnavinnu
- Þjónustulipurð og mikil samstarfs- og samskiptahæfni

Farskólinn – miðstöð símenntunar á Norðurlandi vestra var stofnaður árið 1992. Farskólinn er sjálfseignarstofnun sem sinnir verkefnum á sviði fullorðins- og framhaldsfræðslu á Norðurlandi vestra. Skrifstofa Farskólans er á Sauðárkróki.

Umsókn skal fylgja ferilskrá og kynningarbréf ásamt prófskírteini.

Nánari upplýsingar veitir Bryndís Williams Þráinsdóttir í síma 455 6014. Einnig má senda fyrirspurnir á netfangið bryndis@farskolinn.is.

Tekið er á mótí umsóknum til 26. október næstkomandi.



Farskólinn
miðstöð símenntunar á Norðurlandi vestra

Faxatorg 550 Sauðárkrúkur © 455 6010 / 455 6011



Bifvélavirki óskast

Við óskum eftir bifvélavirkja í 100% starf við Bílaþjónusta suðurnesja eða starfsmanni með mikla reynslu í þjónustu og bílaviðgerðum.

Við erum með fjölbreytt verkefni m.a. bilanagreiningar, almennar viðgerðir, púst-, dekkja- og smurþjónustu ásamt þjónustusköðunum.

Vinnutíminn er frá kl. 8:00-17:00 mánudaga til fimmtudaga og 8:00-15:00 á föstudögum.

Hæfniskröfur:

- Bifvélavirkjun eða mikil reynsla af bílaviðgerðum, sveinspróf eða meistararéttindi er kostur.
- Ökuréttindi
- Tölvukunnátta
- Góð íslensku- og eða enskukunnátta
- Getur sýnt frumkvæði í starfi, unnið sjálfstætt og skipulega
- Góð þjónustulund, reglusemi og stundvísi.

Umsóknarfrestur er til og með 21 okt.

Vinsamlegast sendið umsókn ásamt ferilskrá á netfangið bokhald@bilathjonusta.is

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Viltu hafa áhrif á framtíðina?

Verkefnastjóri framkvæmda

Við hjá framkvæmda- og rekstrarsviði Landsnets leitum að öflugri manneskju í krefjandi og fjölbreytt starf verkefnastjóra framkvæmda. Viðkomandi verður hluti af samhentum teymi sem stýrir stærri framkvæmdum í flutningskerfi Landsnets allt frá undirbúningi, í gegnum áætlanagerð, hönnun, verksamninga og verklega framkvæmd. Framundan eru spennandi tímar og viðamikil verkefni í uppbyggingu flutningskerfis Landsnets.

Starfsstöð getur verið í Reykjavík eða á Akureyri.

Næsti yfirmaður er Unnur Helga Kristjánsdóttir, forstöðumaður framkvæmda.

Umsóknarfrestur er til og með 30. október.

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

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf í verk- eða tæknifræði eða önnur menntun sem nýtist í starfi
- Farsæl reynsla af verkefnastjórnun, vottun í verkefnastjórnun er kostur
- Þekking og reynsla af hönnun og/eða rekstri verksamninga
- Þekking og reynsla af öryggis- og umhverfismálum
- Framúrskarandi samskipta- og skipulagshæfni
- Frumkvæði, drifkraftur og sjálfstæði í starfi
- Jákvætt, uppbyggilegt og lausnamiðað viðhorf

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

Útibússtjóri Verkís á Austurlandi

Við leitum að verkfræðingi, tæknifræðingi eða byggingafræðingi í stöðu útibússtjóra starfsstöðva Verkís á Austurlandi með aðsetur á Egilsstöðum eða Reyðarfirði.

Viðkomandi einstaklingur þarf að hafa reynslu af verkefnastjórnun og búa yfir góðum stjórnunar-, samskipta- og skipulagshæfileikum. Um er að ræða fjölbreytt og spennandi starf fyrir metnaðarfullan einstakling. Mikilvægt er að umsækjandi hafi gott vald á íslensku og ensku.

Verkefni og ábyrgð

Útibússtjóri ber ábyrgð á almennum rekstri starfsstöðva Verkís á Egilsstöðum og Reyðarfirði. Verkefni eru fjölbreytt og felast m.a. í verkefnaöflun, tilboðs- og áætlanagerð, markaðsmálum, verkefnastjórnun og verkefnavinnu. Þá fer útibússtjóri með mannaforráð viðkomandi starfsstöðva. Starfið heyrir undir Starfsstöðvasvið og er næsti yfirmaður sviðsstjóri þess sviðs.

Nánari upplýsingar veita

Ari Guðmundsson, sviðsstjóri Starfsstöðvasviðs, arg@verkis.is

Áslaug Ósk Alfreðsdóttir, sérfræðingur í mannauðsmálum, aoa@verkis.is

Umsóknarfrestur er til og með 31. október 2022.

Sótt er um á umsokn.verkis.is



VIÐ BYGGJUM UPP SAMFÉLÖG

Verkís er öflugt og framsækið ráðgjafarfyrtæki sem býður fyrsta flokks þjónustu á öllum sviðum verkfræði. Yfir 350 manns starfa hjá fyrirtækinu að fjölbreyttum verkefnum á Íslandi og erlendis. Verkís er með útibú í öllum landshlutum. Það er metnaður stofunnar að veita staðbundna þjónustu sem víðast á landinu með stuðningi annarra sérfræðinga Verkís.



JAFNLAUNAVOTTUN
2021 - 2024



Framúrskarandi
fyrirtæki



VR
FYRIRMYNDAR
FYRIRTÆKI 2021
Verkís

RÁÐGJÖF

Að gera betur í dag en í gær er drifkraftur nýrra hugsana og betri árangurs.

RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykill að árangri allra fyrirtækja.

RANNSÓKNIR

Rannsóknir auka þekkingu og gera ákvarðanir markvissari



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

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

intellecta

Sölu- og markaðsstjóri

Leitum að sölu- og markaðsstjóra í fullt starf

Fyrirtækið hefur vaxið hratt á síðustu árum og hefur stór markmið um áframhaldandi stækkun og sækist því eftir að ráða sölu- og markaðsstjóra til að styðja við vöxtinn.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Samskipti við núverandi og framtíðar viðskiptavinum
- Koma fyrirtækinu á framfæri á nýjum mörkuðum
- Sækja ný verkefni
- Umsjón með auglýsingum, viðburðum og kynningarefni
- Önnur tilfallandi verkefni

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Reynsla af sölu- og markaðsmálum
- Þekking á sviði matvælaíðnaðar er æskileg
- Reynsla af sölu hátækniúnaðar er æskileg
- Menntun sem nýtist í starfi
- Frumkvæði, góð samskiptahæfni og sjálfstæð vinnubrögð

Við bjóðum upp á skemmtilegt vinnuumhverfi, góða vinnuástöðu og rými fyrir nýjar hugmyndir.

Umsóknir óskast sendar á netfangið: gunnar@micro.is
Nánari upplýsingar veitir Gunnar Óli Sölvason - S. 869 9535
Umsóknarfrestur er til 28. október 2022

Micro-ryðfrí smíði ehf. • Einhellu 9 • 221 Hafnarfrði • www.micro.is

Micro er hátækni-fyrirtæki staðsett í Hafnarfrði sem sérhæfir sig í hönnun, framleiðslu og þjónustun á vinnslubúnaði fyrir matvælaíðnaðinn ásamt almennri smíði á tækjum og hlutum úr ryðfríu stáli. Fyrirtækið leggur áherslu á að skapa persónuleg tengsl við viðskiptavinum sína, bjóða uppá sérsníðnar lausnir sem mæta misjöfnum þörfum sem hámarka gæði og virði hráefnis hverju sinni.

MICRO

RYÐFRÍ SMÍÐI

STÖRF HJÁ GARÐABÆ

Álftanesskóli

- Starfsmaður í frístundaheimili

Flataskóli

- Leikskólakennari
- Starfsmaður í frístundaheimili
- Umsjónarkennari

Hofsstaðaskóli

- Stuðningsfulltrúi

Sjálandsskóli

- Umsjónarkennari á yngsta stig
- Íslenskukennari á unglíngastig
- Stuðningsfulltrúar

Urriðaholtsskóli

- Atferlisþjálfari
- Deildarstjóri á leikskólastig
- Leiðbeinandi á leikskólastig
- Leikskólakennari á leikskólastig
- Starfsfólk í Frístund
- Skólaliði
- Þroskaþjálfari

Leikskólinn Akrar

- Leiðbeinandi

Leikskólinn Holtakot

- Leikskólakennari
- Matráður
- Sérkennslustjóri

Leikskólinn Krakkakot

- Deildarstjóri
- Leikskólakennari

Leikskólinn Lundaból

- Leikskólakennari
- Starfsmaður/leiðbeinandi

Leikskólinn Mánahvoll

- Háskólamenntaðir starfsmenn
- Leiðbeinandi
- Leikskólakennarar

Frístundaklúbburinn Garðahraun

- Stuðningsfulltrúar

Íþróttamiðstöðvar Garðabæjar

- Forstöðumaður Miðgarðs, fjölnota íþróttahúss

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

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



Erum að bæta við okkur íbúum núna.

Kveðja, Akureyri

bestistaðurinn.is

Við leiðum fólk saman

hagvangur.is



HAGVANGUR

Viltu vera hluti af góðri liðsheild?

Faxafloahafnir sf. leita að metnaðarfullum og framsýnum einstaklingum til að bættast í hóp starfsmanna okkar

Faxafloahafnir er stærsta höfn landsins þar sem starfa um 75 manns og er umráðasvæði hennar í Reykjavík, Akranesi, Grundartanga og Borgarnesi. Fyrirtækið leggur áherslu á að vera leiðandi í umhverfis- og öryggismálum auk þess að vera í vegferð að þróa snjallar og grænar hafnir. Sá einstaklingur sem við leitum að þarf að hafa góða hæfni í mannlegum samskiptum, vera sjálfstæður í starfi, hafa haldgóða reynslu af markaðsmálum og verkefnastýringu. Ef þú ert þessi einstaklingur þá viljum við heyra frá þér.

Verkefnastjóri/Sérfræðingur á framkvæmdasviði

Menntun og hæfniskröfur

- Verkfræðingur, tæknifræðingur eða byggingarfræðingur.
- Reynsla af teymisvinnu og verkefnastjórn.
- Reynsla af verklegum framkvæmdum og mannvirkjagerð er kostur.

Helstu verkefni

- Umsjón og verkefnastýring verkefna á öllum stigum framkvæmda.
- Samskipti við ytri og innri aðila hafnarinnar í ýmsum verkefnum sem við koma mannvirkjum, landi, lóðum og götum.
- Umsjón framkvæmda á hafnarsvæðum.
- Ýmis önnur tilfallandi störf.



Gæða- og umhverfisstjóri

Menntun og hæfniskröfur

- Menntun á háskólastigi, sem nýtist í starfi.
- Haldgóð reynsla af gæða- og umhverfismálum.
- Góð íslensku- og enskukunnátta.

Helstu verkefni

- Umsjón og ábyrgð gagnvart gæðakerfum fyrirtækisins.
- Annast framkvæmd innri úttekta, undirbúning ytri úttekta og úrvinnslu.
- Vinna úr upplýsingum og lykiltölum til að meta árangur og virkni gæðakerfis.
- Viðhald, útgáfa og dreifing gæðahandbókar.
- Umsjón og ábyrgð gagnvart umhverfisstefnu og umhverfsvottun fyrirtækisins.
- Upplýsingagjöf varðandi gæða-, öryggis- og umhverfismál.

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

Nánari upplýsingar um starf Verkefnastjóra/Sérfræðings gefur Inga Rut Hjaltadóttir inga@faxafloahafnir.is

Nánari upplýsingar um starf Gæða- og umhverfisstjóra gefur Gunnar Tryggvason gunnart@faxafloahafnir.is

Umsókn, ásamt ferilskrá sendist til Faxafloahafna sf., á netfangið olafur@faxafloahafnir.is, eigi síðar en föstudaginn 28. október n.k.

faxafloahafnir.is



Faxafloahafnir sf
Associated
Icelandic
Ports

Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í meira en 50 ár

hagvangur.is



HAGVANGUR



VERKEFNASTJÓRI HUGBÚNAÐARÞRÓUN

Við leitum að verkefnastjóra til að styrkja raðir Þulu á þeirri vegferð að með hagnýtingu framsækinnar hugbúnaðarlausna muni viðskiptavinir fyrirtækisins ná fram hagræðingu í rekstri á sama tíma og þeir ná að veita betri þjónustu.

Starfið felur í sér verkefnastýringu og samhæfingu vinnu í dreifðu teymi við þróun yfirgripsmikilla og tæknilega ögrandi hugbúnaðarlausna í fjölþjóðlegu umhverfi.

Æskilegt að viðkomandi starfi á skrifstofu Þulu á Akureyri.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Þátttakandi í mótun og þróun hugbúnaðarlausna sem gegna lykilhlutverki við meðhöndlun lyfja á heilbrigðisstofnunum.
- Skipulagning verkefna og áætlanagerð.
- Verkefnastýring og eftirfylgni með stöðu verkefna.
- Dagleg samhæfing vinnu um 10 starfsmanna sem staðsettir eru á Akureyri og erlendis.
- Samskipti við viðskiptavini á Íslandi og erlendis.
- Þátttaka í stöðugum umbótum á verklagi.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun á sviði tölvunarfræði, verkfræði eða sambærileg menntun.
- Menntun á sviði stjórnunar er kostur.
- Marktæk þekking og reynsla af verkefnastjórnun í hugbúnaðarþróun.
- Sjálfstæð vinnubrögð, lausnamiðuð nálgun og færni til að sjá heildarmyndina.
- Framúrskarandi leiðtogi með góða samskiptahæfileika og reynslu í að stýra teyminum.
- Þekking á Agile aðferðafræði og reynsla af verkbeidnakerfinu Jira æskileg.
- Reynsla af vinnu samkvæmt gæðakerfunum ISO 9001 og ISO 27001 er æskileg.
- Góð enskukunnátta er áskilin.

Þula býður fyrsta flokks hugbúnaðarlausnir fyrir heilbrigðisgeirann.

Lausnir Þulu eru þróaðar í nánun samstarfi við kröfuharða viðskiptavini.

Í tæp 20 ár hefur Þula unnið með heilbrigðisstofnunum víða í Evrópu og þróað með þeim framsæknar lausnir sem gera þeim kleift að ná árangri á sínu sviði.

Hjá Þulu starfa um 40 manns og flestir eru búsettir á Akureyri.

www.thula.is



MÖGNUM

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

Umsóknarfrestur er til og með **24. október 2022**.

Sótt er um starfið á www.mognum.is. Umsókn skal fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni umsækjanda.

Nánari upplýsingar veita Sigríður Ólafsdóttir; sigga@mognum.is og Telma Eiðsdóttir; telma@mognum.is.



Ræstitæknir óskast á skrifstofu Alþingis

Við leitum að jákvæðum einstaklingi til starfa í frábæru teymi ræstitækna á rekstrar- og þjónustusviði skrifstofu Alþingis. Mikilvægt er að viðkomandi búi yfir framúrskarandi þjónustu- og samskiptahæfni. Um er að ræða fullt starf og er vinnutíminn kl. 7–15 auk tilfallandi yfirvinnu.

Hlutverk rekstrar- og þjónustusviðs er meðal annars umsjón með rekstri húsnæðis og öryggismála ásamt almennri þjónustu fyrir þingmenn og starfsfólk.

HELSTU VERKEFNI OG ÁBYRGÐ

- Þrif á skrifstofu- og þjónustuhúsnæði á starfssvæði Alþingis
- Þvottur, frágangur og dreifing á hreinlætisvörum
- Önnur verkefni á rekstrar- og þjónustusviði

HÆFNIKRÖFUR

- Reynsla af sambærilegu starfi er nauðsynleg
- Reynsla af vinnu í teymi er kostur
- Metnaður og ábyrgð í starfi
- Hreinlæti og snyrtímennska
- Góð samskiptahæfni og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Góð íslensku- og/eða enskukunnátta

FRÉKARI UPPLÝSINGAR UM STARFIÐ

Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og Efling stéttarfélag hafa gert.

Starfið hentar öllum kynjum og áhugasöm eru hvött til að sækja um. Umsókn skal fylgja ferilskrá ásamt kynningarbréfi þar sem umsækjandi rökstyður umsókn sína. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir. Umsóknir um starfið gilda í sex mánuði frá auglýsingu þessari.

Starfshlutfall er 100%

Umsóknarfrestur er til og með 17.10.2022.

Nánari upplýsingar veitir:

Sigurlaug Skafthad. McClure, vaktstjóri
sigurlaugs@althingi.is – 563 0500

GILDI SKRIFSTOFU ALÞINGIS ERU
FAGMENNASKA | VIRÐING | FRAMSÆKNI

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

job
Finnum draumastarfið saman

Erum við
að leita að þér?





Skólastjóri Giljaskóla á Akureyri

Staða skólastjóra Giljaskóla á Akureyri er laus til umsóknar.

Leitað er að bjartsýnum og lausnamiðuðum einstaklingi með mikinn metnað, sem sýnt hefur árangur í störfum sínum og leggur áherslu á velferð og framfarir nemenda í góðu samstarfi við starfsfólk og foreldra. Skólastjóri stýrir og ber ábyrgð á faglegri þróun, daglegum rekstri, mannauðsmálum og annarri starfsemi skólans og að skólastarf sé í samræmi við lög og reglugerðir.

Giljaskóli er framsækinn skóli sem hefur verið í fararbroddi á sviði upplýsingatækni og er í mikilli þróun náms- og kennsluhátta.

Ráðið verður í stöðuna frá og með 1. nóvember 2022 eða skv. samkomulagi.

Sjá nánari upplýsingar um starfið á heimasíðu Akureyrarbæjar www.akureyri.is þar sem sótt er um rafrænt.

Umsóknarfrestur er til og með 30. október 2022.



Akureyrarbær

Geislagata 9 Sími 460 1000 www.akureyri.is akureyri@akureyri.is



ÍSAFJARÐARBÆR

Hafnir Ísafjarðarbæjar – Hafnarstjóri

Hafnir Ísafjarðarbæjar auglýsa laust til umsóknar 100% starf hafnarstjóra frá 1. janúar 2023 eða eftir nánara samkomulagi.

Leitað er að metnaðarfullum og framsýnum leiðtoga til að leiða öflugt starf hafna Ísafjarðarbæjar. Næsti yfirmaður hafnarstjóra er bæjarstjóri.

Hafnarstjóri sér um daglega stjórnun hafnarsvæðisins, deilir út verkefnum, sinnir starfsmannastjórnun og þarf jafnframt sjálfur að geta sinnt öllum helstu verkum á höfninni. Viðkomandi kemur að kynningu og markaðssetningu á höfnum Ísafjarðarbæjar og stuðlar að stöðugum umbótum í takt við framsækna og nútímalega hafnarþjónustu. Hafnirnar eru fjórar, þ.e. á Ísafirði, Suðureyri, Flateyri og Þingeyri og er öll grunnþjónusta í boði á þessum stöðum.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Daglegur rekstur og stjórnun hafnarsvæðis
- Starfsmannastjórnun
- Undirbúningur og gerð fjárhagsáætlana og ábyrgð á fjárreiðum
- Umsjón með viðhaldi fasteigna, mannvirkja og tækja í eigu hafnar-sjóðs
- Umsjón og eftirlit með veittri þjónustu
- Kynning og markaðssetning hafnarinnar og samskipti við viðskiptavini
- Upplýsingagjöf og vinnsla mála til hafnarstjórnar
- Stefnumótun í málefnum hafnanna
- Yfirumsjón með hafnsögu og stjórn á umferð um hafnarsvæði
- Sinnir helstu verkum í forföllum annarra starfsmanna

Hæfniskröfur:

- Menntun á háskólastigi sem nýtist í starfi
- Reynsla af rekstri er skilyrði
- Þekking á hafnarmálum og opinberri stjórnsýslu
- Leiðtogahæfni, frumkvæði og metnaður til að ná árangri
- Góð samskiptafærni og jákvætt viðmót
- Skipulagsfærni og nákvæmni í vinnubrögðum
- Góð íslensku- og enskukunnátta í ræðu og riti er nauðsynleg, önnur tungumál kostur
- Góð almenn tölvukunnátta og þekking á excel
- Reynsla af starfsmannastjórnun æskileg
- Þekking á skipulags- og umhverfismálum kostur
- Skipstjórnarréttindi til stjórnar skipa, 24m lengd hið minnsta (A – réttindi) kostur
- Stærri vinnuvélaréttindi kostur

Launakjör eru samkvæmt samningum launaneftdar sveitarfélaga við viðkomandi stéttarfélag.

Umsóknarfrestur er til og með 24. október 2022. Nánari upplýsingar um starfið veitir Arna Lára Jónsdóttir, bæjarstjóri í síma 450-8000 eða í gegnum tölvupóst á arnalara@isafjordur.is.

Umsóknir skulu sendar til Baldurs Inga Jónassonar, mannauðsstjóra Ísafjarðarbæjar á netfangið baldurjo@isafjordur.is. Með umsókn skal fylgja ítarleg ferilskrá, kynningarbréf og afrit af viðeigandi réttindum/prófskírteinum. Umsókn getur gilt í 6 mánuði.

Við hvetjum áhugasama, óháð kyni til að sækja um starfið. Vakni er athygli á markmiði mannréttindastefnu Ísafjarðarbæjar að jafna kynjaskiptingu innan starfsgreina og að vinnustaðir endurspeglji fjölbreytileika samfélagsins. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

-Við þjónum með gleði til gagns-

Þarftu að ráða starfsmann?

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

ráðum
ráðningarstofa

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



Hnit verkfræðistofa hf. er rótgróið fyrirtæki sem hefur verið starfrækt í yfir 50 ár. Starfsemin byggir á verkefnum og því er verkefnastjórnun lykilkþáttur í starfsemi fyrirtækisins.

VERKBÓKHALD

Við leitum að úrvals starfskrafti til stuðnings verkefnastjórum til að vinna við umsýslu verkefna og verkþókhald. Um er að ræða þjónustustarf, aðallega inn á við gagnvart starfsmönnum en einnig að einhverju leyti út á við gagnvart viðskiptavinum fyrirtækisins.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Aðstoð við verkefnastjórnun s.s. utanumhald um kostnað verkefna, skjalavarsla og eftirfylgni.
- Vinna við áætlanir og tilboðsgerð.
- Gerð og yfirferð reikninga.

Almenn viðmið um starfið:

- Haldbær starfsreynsla við við bókhald og verkefnavinnu, er skilyrði.
- Góð almenn tölvufærni, sérstaklega í Excel og Word.
- Þekking og reynsla af bókhaldskerfum æskileg.
- Gott vald á íslensku og ensku í ræðu og riti.
- Sjálfstæð og öguð vinnubrögð.
- Góð samskiptafærni og jákvætt hugarfar.

Upplýsingar um fyrirtækið má finna á www.hnit.is og á Facebook síðu fyrirtækisins, <https://www.facebook.com/Hnitverkfraedistofa>

Nánari upplýsingar gefur Þór Gunnarsson, s:6937402 Umsóknir skal senda á starf@hnit.is. Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál.

Umsóknarfrestur er til og með 25. okt. 2022.



Sölu- og markaðsstjóri

Leitum að sölu- og markaðsstjóra í fullt starf

Fyrirtækið hefur vaxið hratt á síðustu árum og hefur stór markmið um áframhaldandi stækkun og sækist því eftir að ráða sölu- og markaðsstjóra til að styðja við vöxtinn.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Samskipti við núverandi og framtíðar viðskiptavinum
- Koma fyrirtækinu á framfæri á nýjum mörkuðum
- Sækja ný verkefni
- Umsjón með auglýsingum, viðburðum og kynningarefni
- Önnur tilfallandi verkefni

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Reynsla af sölu- og markaðsmálum
- Þekking á sviði matvælaíðnaðar er æskileg
- Reynsla af sölu hátækniþjónuðar er æskileg
- Menntun sem nýtist í starfi
- Frumkvæði, góð samskiptahæfni og sjálfstæð vinnubrögð

Við bjóðum upp á skemmtilegt vinnuumhverfi, góða vinnuástöðu og rými fyrir nýjar hugmyndir.

Umsóknir óskast sendar á netfangið: gunnar@micro.is
Nánari upplýsingar veitir Gunnar Óli Sölvason - S. 869 9535
Umsóknarfrestur er til 28. október 2022

Micro-ryðfrí smíði ehf. • Einhellu 9 • 221 Hafnarfirði • www.micro.is

Micro er hátækni-fyrirtæki staðsett í Hafnarfirði sem sérhæfir sig í hönnun, framleiðslu og þjónustun á vinnslubúnaði fyrir matvælaíðnaðinn ásamt almennri smíði á tækjum og hlutum úr ryðfríu stáli. Fyrirtækið leggur áherslu á að skapa persónuleg tengsl við viðskiptavinum sína, bjóða uppá sérsníðnar lausnir sem mæta misjöfnum þörfum sem hámarka gæði og virði hráefnis hverju sinni.

MICRO

RYÐFRÍ SMÍÐI



ORKUVIRKI

Orkuvirki leitar að metnaðarfullum framtíðar starfsmönnum með góða samskiptihæfni, skipulagshæfileika, sjálfstæði í vinnubrögðum og faglega þekkingu.

Rafvirkjar # lágspenna

Helstu verkefni eru töflusmíði og uppsetning á búnaði, þjónusta og viðgerðir á vél- og rafbúnaði.

Hæfniskröfur eru sveinspróf í rafvirkjun og reynsla sem rafíðnaðarmaður í raforku- og iðnaðarumhverfi.

Rafvirkjar # háspenna

Helstu verkefni eru uppsetning á búnaði, lagnir, tengingar og þjónusta á háspennubúnaði.

Hæfniskröfur eru sveinspróf í rafvirkjun og reynsla sem rafíðnaðarmaður í raforku- og iðnaðarumhverfi ásamt réttindum til tenginga á millispennu og/eða háspennutengingum.

Verkefnastjórar

Starfið tekur til umsjón verkefna, öflun nýrra verkefna, tilboðsgerðar, kostnaðaráætlanir og annara tæknistarfa er tengjast raforku- og iðnaðarumhverfi.

Hæfniskröfur eru verkfræði, tæknifræði eða iðnfræðiþróf og a.m.k. 5 ára reynsla.

Innkaup

Helstu verkefni eru umsjón með innkaupum og umsjón með lager ásamt störfum á skrifstofu fyrirtækisins.

Hæfniskröfur eru þekking og reynsla sem nýtist í starfi.

Orkuvirki er leiðandi tækni- og verktakafyrirtæki með fjölbreytta þjónustu í raforku- og iðnaðarumhverfi. Í fyrirtækinu er góður starfsandi og öflugt starfsmannafélag.

Æskilegt er að viðkomandi umsækjendur geti hafið störf sem fyrst eða eftir samkomulagi.

Hvetjum alla áhugasama að sækja um störfín óháð kyni.

Umsóknarfrestur er til og með 31.október 2022.

Áhugasamir sækja um með því að senda umsókn ásamt ferilskrá á netfangið gs@orkuvirki.is

Nánari upplýsingar veitir Guðmundur Sigvaldason framkvæmdastjóri í síma 899-7834.

Orkuvirki | Tunguhálsi 3, 110 Rvk. | 5207800 | orkuvirki.is

Þarftu að ráða starfsmann?

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

ráðum
ráðningarstofa

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

vinnvinn

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

RÁÐNINGAR | RÁÐGJÖF



ÞÍN ÚTIVIST ÞÍN ÁNÆGJA

ICEWEAR óskar eftir að ráða í eftirfarandi störf

- Markaðsstjóri
- Markaðsfulltrúi
- Grafískur hönnuður
- Framleiðslustjóri
- Vöruhúsastjóri

ICEWEAR óskar eftir metnaðarfullu, jákvæðu og kraftmiklu starfsfólki í ofan talin störf til viðbótar við öfluga liðsheild fyrirtækisins.

ICEWEAR er ört vaxandi vörumerki á útivistarmarkaði og býður fjölbreytt úrval af útivistarfatnaði og fylgihlutum á sanngjörnu verði.

Verlanir ICEWEAR telja í dag 21 talsins auk vefverslunar og fjöldi starfsfólks er ríflega tvö hundruð manns. Frekari upplýsingar hjá mannauðsstjóra ICEWEAR - mannauðsstjori@icewear.is

Umsóknir, frekari upplýsingar og fyrirspurnir berist í gegnum umsóknarferla á alfred.is

(trúnaði heitið)

Vegna góðrar og ört vaxandi verkefnastöðu óskar Viðskiptavit ehf eftir starfsfólki til eftirfarandi starfa:

Verkstjóri / Staðarstjóri

Hörkuduglegur og reynslumikill verk-/staðarstjóri með daglega verkstjórnun og rekstur á byggingarsvæðum. Um er að ræða skemmtilegt, krefjandi og fjölbreytt starf þar sem öryggi, gæði og afköst skipta meginmáli.

HELSTU VERKEFNI OG ÁBYRGÐ

- Rekstur byggingarsvæðis með öllu sem því tilheyrir
- Fagleg yfirumsjón með framkvæmdum
- Undirbúningur og uppsetning verka
- Úttekt á verkum undirverktaka
- Stjórnun á verkstað
- Umsjón með dagsskýrslum og verkskýrslum
- Mælingar á verkstað
- Geta gripið til verka

MENNTUNAR- OG HÆFNISKRÖFUR

- Meistararéttindi í húsmiði eru áskilin
- Reynsla vegur þungt
- Góð færni í samskiptum
- Drifkraftur

Verkefnastjóri

Vegna góðrar og vaxandi verkefnastöðu býður Viðskiptavit ehf áhugavert framtíðarstarf fyrir verkefnastjóra sem hefur stýrt byggingarverkefnum og unnið á verkstað.

HELSTU VERKEFNI OG ÁBYRGÐ

- Stjórnun og umsjón verkefna
- Stjórn og eftirfylgni innkaupa
- Gerð og eftirfylgni verk- og kostnaðaráætlana
- Reikningagerð og uppgjör verka
- Samskipti við opinbera- og samstarfsaðila
- Gæðaeftirlit í Ajour
- Tímastjórnun í MS Project

MENNTUNAR- OG HÆFNISKRÖFUR

- Iðn-/tækni-/verkefnafræðimenntun og marktæk reynsla á verkstað
- Góð tölvukunnátta, reynsla af notkun á Auto-Cad, Ms Project og Ajour æskileg
- Stundvísi, sjálfstæði og vinnusemi
- Árangursdrifin og lausnamiðuð nálgun
- Samskiptafærni, frumkvæði og framúrskarandi þjónustulund

Tæknimaður

Viðskiptavit ehf býður áhugavert framtíðarstarf og spennandi verkefnastöðu fyrir tæknimann sem hefur reynslu af byggingarverkefnum. Viðkomandi mun vinna náð með eigendum að fjölbreyttum verkefnum.

HELSTU VERKEFNI OG ÁBYRGÐ

- Sjá um magnatökur og uppgjörsmál
- Undirbúa útboð
- Sinna útboðs-/tilboðsgerð
- Undirbúningur og utanumhald verkefna ásamt gerð áætlana og samninga
- Samskipti við opinbera aðila og samstarfsaðila

MENNTUNAR- OG HÆFNISKRÖFUR

- Verk- eða tæknifræðimenntun
- Stundvísi, sjálfstæði og vinnusemi
- Árangursdrifin og lausnamiðuð nálgun
- Samskiptafærni, frumkvæði og framúrskarandi þjónustulund

Kostnaðarverkfræðingur

Vegna góðrar og ört vaxandi verkefnastöðu býður Viðskiptavit ehf áhugavert framtíðarstarf fyrir kostnaðarverkfræðing sem hefur haldþæra reynslu af kostnaðarstýringu byggingarverkefna.

HELSTU VERKEFNI OG ÁBYRGÐ

- Eftirfylgni og greining á kostnaði í verkefnum félagsins
- Eftirlit og eftirfylgni á innkaupakostnaði
- Gerð og eftirfylgni verk- og kostnaðaráætlana
- Uppgjör á verkum félagsins
- Samskipti við opinbera- og samstarfsaðila
- Gerð verksamninga við verkkaupa, birgja og undirverktaka
- Tímastjórnun í MS Project

MENNTUNAR- OG HÆFNISKRÖFUR

- Tækni- eða verkefnafræðimenntun og marktæk reynsla við rekstur og fjárhagsstjórnun
- Góð tölvukunnátta, reynsla af notkun á MS Project, DK og Ajour æskileg
- Stundvísi, sjálfstæði og vinnusemi
- Árangursdrifin og lausnamiðuð nálgun
- Samskiptafærni, frumkvæði og framúrskarandi þjónustulund

Umsóknarfrestur er til og með **23. október 2022.**

Farið er með allar umsóknir sem trúnaðarmál og er öllum umsóknum svarað. Fólk af öllum kynjum og uppruna er hvatt til að sækja um.

Umsóknir skulu berast til baldur@vvit.is með ferilskrá og nöfnum umsagnaraðila.



Viðskiptavit ehf. er framsækið fyrirtæki í byggingariðnaði sem sinnir verktöku ásamt alhliða verkefnastjórnun og ráðgjöf. Viðskiptavit hefur innan sinna raða reynslumikið og hæfileikaríkt starfsfólk á sviði byggingarstarfsemi og verkefnastjórnunar.



Störf í Þingeyjarsveit

Þingeyjarsveit er nýtt sveitarfélag sem varð til við sameiningu Skútustaðahrepps og Þingeyjarsveitar og tók til starfa um mitt ár 2022. Sveitarfélagið er stærsta sveitarfélag landsins og nær yfir 12.021 km². Í því eru margar af stórfenglegustu perlum íslenskrar náttúru. Þar er falllegt landslag, fjölbreytt náttúrufar, fjölskrúðugt fuglalíf, fiskur í vötnum og orka í iðrum jarðar. Íbúar sveitarfélagsins eru 1.350. Þar af búa um 345 í þéttbýliskjörnum sveitarfélagsins að Laugum og í Reykjahlíð. Meginstoðir atvinnulífsins eru landbúnaður og ferðaþjónusta.

Byggingafulltrúi

Hlutverk byggingafulltrúa er að sjá til þess að byggingarmál í sveitarfélaginu séu í samræmi við ákvæði laga um mannvirki nr. 160/2010 og reglugerð þeim tengdum. Byggingafulltrúi vinnur í nánú samstarfi við skipulagsfulltrúa og verkefnastjóra framkvæmda.

Helstu verkefni:

- að yfirfara hönnunargögn og önnur umsóknargögn tryggja að þau séu í samræmi við kröfur í lögum, reglugerðum og skipulagi.
- að gefa út byggingarleyfi skv. 1. og 2. mgr. 9. gr laga um mannvirki.
- að hafa eftirlit með byggingarleyfisskyldum framkvæmdum á byggingartíma
- að taka út framkvæmdir á framkvæmdatíma og skrá byggingarstig mannvirkja
- að hafa umsjón með fasteignaskráningu, lóðaskrá og gerð lóðaleigusamninga.
- að eiga samskipti og samstarf við aðila utan og innan stjórnarsýslunnar sem sinna verkefnum á sviði byggingarmála.
- að vera íbúum, framkvæmdaaðilum og sveitarstjórn til ráðgjafar um byggingarmál.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun á sviði byggingarmála skv. 8. gr. mannvirkjalaga nr. 160/2010.
- Löggilding sem hönnuður skv. 25. gr. mannvirkjalaga.
- Þekking og reynsla á sviði byggingarmála.
- Þekking og reynsla af úttektum og mælingum
- Þekking á lögum um mannvirki og byggingarreglugerð.
- Þekking á og reynsla af opinberri stjórnarsýslu.
- Hæfni í mannlegum samskiptum, góðir samstarfs- og samskiptahæfileikar.
- Góð íslenskukunnátta og hæfni til þess að tjá sig í ræðu og riti.
- Góð almenn tölvukunnátta.

Verkefnastjóri framkvæmda

Verkefnastjóri framkvæmda sér um verkefnastjórn vegna nýframkvæmda og viðhaldsframkvæmda á vegum sveitarfélagsins, vegna fasteigna sem falla undir Eignasjóð. Verkefnastjóri vinnur í nánú samráði við sveitarstjóra, byggingafulltrúa og skipulagsfulltrúa.

Helstu verkefni:

- Hefur umsjón með framkvæmdum á vegum sveitarfélagsins.
- Gerir áætlanir um og undirbýr framkvæmdir og viðhald á vegum sveitarfélagsins.
- Undirbýr útboð og verðfyrirspurnir vegna framkvæmda og viðhaldsverkefna.
- Hefur eftirlit og umsjón með framkvæmdum og viðhaldi á vegum sveitarfélagsins.
- Kemur að gerð fjárhagsáætlunar eignarsjóðs og fasteigna sveitarfélagsins.
- Undirbýr umsóknir um leyfi og/eða styrki vegna framkvæmda.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun á sviði bygginga-, verk- eða tæknifræði, iðmenntun eða önnur menntun sem nýtist í starfi.
- Góð þekking á áætlanagerð og undirbúningi framkvæmda.
- Reynsla af verkefnastjórnun.
- Góð almenn tölvukunnátta.
- Hæfni í mannlegum samskiptum, þjónustulund og lausnamiðuð hugsun.
- Nákvæmni, samvirkusemi og skipulagshæfileikar.

Með umsóknum um störf skal fylgja greinargóð starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og færð rök fyrir hæfni umsækjanda í starfið.

Umsóknarfrestur er til og með **31. október 2022.**

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Launanefndar Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags.

Nánari upplýsingar um störf veitir Jón Hrói Finnsson, sveitarstjóri í síma 464 3328 eða í tölvupósti á jonhroi@thingeyjarsveit.is. Umsóknir skal senda á umsokn@thingeyjarsveit.is. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun hefur verið tekin um ráðningu.

Leikskólaleiðbeinandi

Krílaseið ungbarnaleikskóli sem er einnar deildar einkarekinn leikskóli í seljahverfinu óskar eftir að ráða vanan leikskólaleiðbeinanda í 50-70% starf sem fyrst. Íslenskukunnátta æskileg.

Umsóknir sendist á krilaseið@simnet.is

ÚTBOÐ

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- **Selalaug og færsla skála í Fjölskyldu- og húsdýragarðinum**, útboð nr. 15634.
- **Öskjuhlíð – Perlufestinn**, útboð nr. 15677.
- **Reiðhjóra og hlaupahjólástæði við grunnskóla**, útboð nr. 15668.

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

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

Er um að bæta við okkur íbúum núna.

Kveðja, Akureyri

bestistaðurinn.is

Faxaflóahafnir sf
Associated Icelandic Ports
Reykjavík Grundartangi Akranes Borganes

Útboð

Faxaflóahafnir óska eftir tilboðum í eftirfarandi verk:

Grandagarður 16 – Ný hafnarvog

Verkið felst í rifum á núverandi geymslum og enduruppbyggingu á því svæði sem aðstaða fyrir starfsmenn hafnarvogar. Um er að ræða ca. 120m² svæði

Helstu magntölur:

Veggir og klæðningar	125 m ²
Uppbyggð gólf	25 m ²
Timburstigi	1 stk
Frágangur gólfa	100 m ²
Hljóðvistarloft	40 m ²
Ný og endurmálun	500 m ²

Auk lagna, raflagna, loftræsingar og frágangs úti.

Útboðsgögn verða aðgengileg á útboðs vefsíðunni, AjourSystem, mánudaginn **17. okt. 2022 kl. 13:00**. Hlekkur á vefsíðuna má finna á vefsíðu Faxaflóahafna:

<http://www.faxaflaohafnir.is/utbodsverk/>

Tilboðum skal skilað inn á sömu útboðssíðu eigi síðar en **07. nóvember 2022 kl. 13:00**.

Enginn formlegur opunarfundur verður haldinn, en niðurstöður verða sendar til bjóðenda þegar opnun og yfirferð tilboða er lokið. Nánari upplýsingar má nálgast hjá bjarki@faxaflaohafnir.is

**Auglýsing um breytt deiliskipulag í Kópavogi****Kópavogshöfn. Bakkabraut 9-23 (reitir 8). Breytt deiliskipulag.**

Bæjarstjórn Kópavogs samþykkti þann 11. október 2022 að auglýsa í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, tillögu að breyttu deiliskipulagi fyrir Bakkabraut 9-23

Í breytingunni felst að 34 geymslum sem ráðgerðar voru inni í íbúðum eru færðar í kjallara og þar með er rými sem er undir burðarvirki hússins nýtt betur. Að auki verður gert ráð fyrir 11 sérgeymslum sem fylgja stórum íbúðum. Byggingarmagn A-rýma í kjallara er aukið um 774 m² og byggingarmagn A-rýma ofanjarðar er aukið um 306 m². Heildarbyggingarmagn á lóð eykst um 1.080 m² og verður um 21.730 m². Lóðin er skráð 10.368 m² og nýtingarhlutfall í heild eykst úr 1.99 í 2.09. Fermetraffjöldi verslunar- og þjónusturýma á jarðhæð verður 970 m².

Að öðru leyti er vísað í gildandi deiliskipulag; Kársneshöfn - Bakkabraut 1-26, Nesvör 1 og Vesturvör 29, 31 og 33 sem samþykkt var í bæjarstjórn 17. október 2017 ásamt skipulagsskilmálum og skýringarhefti B og birt í B- deild Stjórnartíðinda 22. janúar 2018.

Tillagan er sett fram á uppdráttum í mkv. 1:1000 ásamt skýringarmyndum dags. 29. september 2022. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Ofangreind tillaga er aðgengileg á heimasíðu bæjarins, www.kopavogur.is. Ef óskað er eftir nánari upplýsingum um tillöguna er hægt að senda fyrirspurn á starfsfólk skipulagsdeildar á netfangið skipulag@kopavogur.is.

Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna.

Athugasemdir og ábendingar skulu hafa borist skriflega til skipulagsdeildar, Digranesvegi 1, 200 Kópavogi eða á netfangið skipulag@kopavogur.is eigi síðar en kl. 13:00 föstudaginn 2. desember 2022.

Skipulagsfulltrúinn í Kópavogi.



Kópavogsbær

kopavogur.is



FJÁRFESTING

FASTEIGNASALA EHF

Sími 562 4250

Óskar Þór Hilmarsson
Löggiltur fasteignasali

Borgartún 31 - 105 Reykjavík - www.fjarfesting.is - fjarfesting@fjarfesting.is

**ÓSKUM EFTIR ÖLLUM GERÐUM
EIGNA TIL SÖLU. MIKIL SALA.**



Óskar Þór Hilmarsson
Frákvæmdastjóri /
Löggiltur fasteignasali
S: 822 8750
oskar@fjarfesting.is



Hilmar Óskarsson
Stjórnarformaður
S: 896 8750
hilmar@fjarfesting.is



Guðjón Sigurjónsson
Löggiltur fasteignasali/
Rekstrarfræðingur
S: 846 1511
gudjon@fjarfesting.is



Pálmi B. Almarsson
Löggiltur fasteignasali
S: 896 3344
palmi@fjarfesting.is



Smári Jónsson
Löggiltur fasteignasali
S: 864 1362
smari@fjarfesting.is



Hildur Edda Gunnarsdóttir
Lögfræðingur/Löggiltur
fasteignasali
S: 661 0804
hildur@fjarfesting.is



Edda Svavarsdóttir
Löggiltur fasteignasali
S: 845 0425
edda@fjarfesting.is



Guðmundur H. Valtýsson
Viðskiptafr./Löggiltur
fasteignasali
S: 865 3022
gudmundur@fjarfesting.is



HULDUBRAUT 46 200 Kóp. Einbýlishús

- 330,4 fm. Mikið endurnýjað.
- Útsýnisperla.
- Stórglæsilegt.
- Aukaíbúð.
- Sjávarlóð

Verð 267 millj.



KÁRSNESBRAUT 119 200 Kóp. Einbýli

- 256,3 fm. 5 svefnherb.
- Vel viðhaldið.
- Glæsileg lóð.

Verð 149,2 millj.



LANGAGERÐI 26 108 Rvk. Einbýli

- 4 svefnherbergi. Mikið endurnýjað.
- Glæsileg lóð með góðum veröndum.
- 271,8 fm.
- Garðskáli. Gufubað. Góður bílskúr.

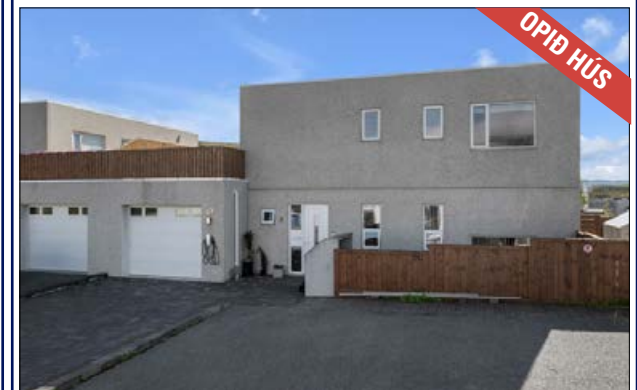
Verð 147 millj.



REYRENGI 37 112 Rvk. Einbýli

- 211,5 fm.
- Ein hæð.
- 4 svefnherbergi.
- Tvöfaldur bílskúr.

Verð 143 millj.



KVÍSLARTUNGA 33 270 Mos. Parhús

- 252,9 fm. 5 svefnherb.
- Gólfhiti.
- Innbyggður bílskúr.

Verð 149,5 millj.



LUNDUR 13 200 Kóp. 3ja herb.

- 111,1 fm.
- Timburverönd.
- Bílgeymsla.
- Lyftuhús.

Verð 98,9 millj.



FREYJUBRUNNUR 25-27 113 Rvk.

- 2ja herb. 79,7 fm.
- Stórglæsileg.
- Hönnuð af Rut Kára. Lyftuhús.

Verð 61,5 millj.



17. JÚNÍTORG 3 210 Gbæ.

- 3ja herb.
- 106,8 fm.
- Tvær verandir.
- 50 ára og eldri

Verð 74,9 millj.



GULLSMÁRI 9 200 Kóp.

- 2ja til 3ja herb. 100,3 fm.
- Stæði í bílgeymslu. 9. hæð.
- Mikið útsýni.
- 60 ára og eldri



VESTURFOLD 48 112 Rvk. Einbýli

- 254,1 fm. Ein hæð.
- Glæsileg lóð með miklum veröndum.
- Stutt í skóla og þjónustu.

Verð 168,9 millj.



SEIÐAKVÍSL 24 110 Rvk. Einbýli

- 369,2 fm. 4-5 svefnherbergi.
- Stutt í skóla og þjónustu.
- Aukaíbúð

Verð 179,9 millj.



SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

EIGNAMIDLUN

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



Hverafold 112

112 Reykjavík

🏠 Einbýlishús ↔ 256 fm 🛠️ 5 herb.



Lárus Ómarsson
Löggiltur fasteignasali
larus@eignamidlun.is
824 3934

159.900.000

OPIÐ HÚS
18 okt. kl 17:00-17:30



Laufengi 4

112 Reykjavík

🏠 Fjölbýli ↔ 111,1 fm 🛠️ 4 herb.



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

69.900.000

OPIÐ HÚS
16. okt. 13:00-13:30



Unnarbraut 28

170 Seltjarnarnes

🏠 Fjölbýlishús ↔ 83 fm 🛠️ 3 herb.



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

65.500.000



Kristnibraut 87

113 Reykjavík

🏠 Fjölbýlishús ↔ 129,8 fm 🛠️ 4 herb.



Daði Hafþórsson
Löggiltur fasteignasali
dadi@eignamidlun.is
824 9096

94.900.000

OPIÐ HÚS
17. okt. 17:00-17:30



Pangbakki 8

109 Reykjavík

🏠 Fjölbýli ↔ 69,2 fm 🛠️ 2 herb.



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

48.900.000



Dalsel 17

109 Reykjavík

🏠 Fjölbýli ↔ 119,8 fm 🛠️ 5 herb.



Unnar Kjartansson
Löggiltur fasteignasali
unnar@eignamidlun.is
867 0968

69.400.000



Grundargerði 10

108 Reykjavík

🏠 Fjölbýlishús - bílskúr ↔ 121 fm 🛠️ 3 herb.



Lárus Ómarsson
Löggiltur fasteignasali
larus@eignamidlun.is
824 3934

69.900.000

NÝTT Í SÖLU



Fornaströnd 17

170 Seltjarnarnes

Fallegt og vandað 352 fm einbýlishús, efst við Fornaströnd á Seltjarnarnesi

- Skiptist í anddyri, hol, tvö baðherbergi, 4 svefnherbergi, 3 stofur, fataherbergi, eldhús og þvottahús
- Stórar svalir
- Fallegur garður með heitum potti og geymsluskúr
- Hiti í bílaplani með rafmagnshleðslustöð
- Bílskúr

Verð: **Tilboð**

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



PANTID EINKASKOÐUN
hjá Jasoni í síma 775 1515



NÝTT Í SÖLU



BÓKID SKOÐUN
Í SÍMA: 899 3090

Drómundarvogur 6

104 Reykjavík

Vel skipulögð 136,9 fm 5 herb. íbúð á 3. hæð í fallegu húsi við Voginn

Verð: **93,9 millj.**

- 4 rúmgóð svefnherbergi
- Alrými eldhúss borðstofu og stofu er virkilega vel skipulagt
- Þvottahús er innan eldhúsi. 2 baðherbergi. Svalalokun, gólfhiti,
- Sérsmíðaðar innréttingar. Bílastæði í bílakjallara

Nánari upplýsingar:

s. 8993090 **Elín Alfreðsdóttir** löggr. fasteignasali



NÝTT Í SÖLU



BÓKID SKOÐUN
Í SÍMA: 899 3090

Kuggavogur 7

104 Reykjavík

Glæsileg, vel skipulögð 102,9 fm, 3ja herb. íbúð á 2. hæð og útsýni yfir smábátahöfnina

Verð: **87,9 millj.**

- Stofa og eldhús í opnu rými þaðan sem útgengt er út á svalir með einstöku útsýni.
- 2 svefnherbergi. Baðherbergi.
- Þvottahús innan íbúðar.

Nánari upplýsingar:

s. 8993090 **Elín Alfreðsdóttir** löggr. fasteignasali



NÝTT Í SÖLU



BÓKID SKOÐUN
Í SÍMA: 893 9929

Laugavegur 86-94

101 Reykjavík

Falleg 2ja herb. 94,5 fm í lyftuhúsi í miðbænum byggt árið 2006

Verð: **69,5 millj.**

- Skiptist í anddyri, geymslu, baðherbergi með sturtu, sér þvottahúsi, rúmgott svefnherbergi, stofu og eldhús
- Svalir til norðurs sem snúa út að Laugavegi

Nánari upplýsingar:

s. 893 9929 **Páll Þórólfsson** löggr. fasteignasali



BÓKID SKOÐUN
Í SÍMA: 899 1178

Hafnarbraut 12 A

200 Kópavogur

Vel skipulögð og falleg 128 fm 4ra herbergja endaiðbúð á 3. hæð (efstu)

Verð: **86,9 millj.**

- Opíð bjart stofu og eldhúsrými
- Þrjú rúmgóð svefnherbergi
- Stórar sólríkar svalir
- Góð geymsla. Stæði í bílageymslu. Laus fjótlega

Nánari upplýsingar:

s. 899 1178 **Atli S. Sigvarðsson** löggr. fasteignasali



OPÍÐ HÚS

Þriðjudaginn
18. október
kl. 17.45 - 18.15

Vættaborgir 61

112 Reykjavík

Fallegt og vel skipulagt 156,3 fm parhús með stórum garði í Grafarvogi

Verð: **119 millj.**

- 3 svefnherbergi, sjónvarpsherbergi
- Baðherbergi, þvottahús innan bílskúrs
- Bílskúr/geymsla
- Glæsilegur garður

Nánari upplýsingar:

s. 775 1515 **Jason Kr. Ólafsson** löggr. fasteignasali



OPÍÐ HÚS

sunnudaginn
16. október
kl. 16.00 - 16.30

Norðurbrú 2

210 Garðabær

Fallega þriggja herbergja 102,9 fm íbúð á fyrstu hæð í Sjálandshverfi

Verð: **73,9 millj.**

- Stór suður verönd.
- Eldhús og stofa/borðstofa eru eitt rými
- Tvö svefnherbergi, þvottahús innan íbúðar.
- Stæði í bílageymslu.

Nánari upplýsingar:

s. 6911931 **Óskar H. Bjarnasen** löggr. fasteignasali



OPÍÐ HÚS

Þriðjudaginn
18. október
kl. 16.30 - 17.00

BÓKID SKOÐUN
Í SÍMA: 775 1515

Langhóltsvegur 23

104 Reykjavík

Falleg endurnýjuð 95,6 fm íbúð með sérinngangi og sérgarði með heitum potti.

Verð: **59,9 millj.**

- Tvö svefnherbergi
- Rúmgóð stofa og borðstofa
- Eldhúsið endurnýjað. Þvottahús
- Verönd með heitum potti

Nánari upplýsingar:

s. 775 1515 **Jason Kr. Ólafsson** löggr. fasteignasali



BÓKID SKOÐUN
Í SÍMA: 845 8958

Hallgerðargata 5 - íb. 206

105 Reykjavík

Glæsileg 141 fm endaiðbúð með sjávarútsýni

Verð: **136 millj.**

- Glæsilegt alrými með fallegar vandaðar hnotu innréttingar
- Hjónasvita með fataherbergi og baðherbergi
- 3 svefnherbergi, 2 baðherbergi, Geymsla 10,6 fm
- Tvennar svalir, suður svalir yfirbyggðar

Nánari upplýsingar:

s. 845 8958 **Jórunn Skúladóttir** löggr. fasteignasali



OPÍÐ HÚS

mánudaginn
17. október
kl. 17.30 - 18.00

Arkarvogur 2 - íb. 202

104 Reykjavík

Perla við Elliðarárvoginn, glæsileg 102,2 fm íbúð á 2. hæð

Verð: **86,9 millj.**

- Eldhúsið opið og með eyju
- Glæsilega alrými með útgengt á suður svalir
- Tvö svefnherbergi. Sjónvarpshol. Afhendist með gólfefnum
- Stæði í bílageymslu. Sér geymsla. Dýrahald leyfilegt í húsinu

Nánari upplýsingar:

s. 845 8958 **Jórunn Skúladóttir** löggr. fasteignasali



NÝTT Í SÖLU

OPÍÐ HÚS

mánudaginn 17. október kl. 17.00 - 17.30

Suðurgata 78

220 Hafnarfjörður

Virkilega vel skipulögð, björt og falleg 94,5 fm 3ja herb. útsýnisíbúð

- 2 rúmgóð svefnherbergi,
- Suður svalir
- Borðstofa og stofa í opnu rými með útsýni yfir höfnina.
- Endurnýja eldhús, bað og gólfefni

Verð: 60,9 millj.



NÝTT Í SÖLU

OPÍÐ HÚS

sunnudaginn 16. október kl. 14.30 - 15.00

Austurkór 95

203 Kópavogur

Einstaklega fallegt og sérstaklega vel skipulagt 166,5 fm raðhús á einni hæð

- Glæsilegt opið stofu og eldhúsrými
- Fjögur fín svefnherbergi
- Fataherbergi innaf hjónaherbergi
- Baðherbergi og gestasnyrtng
- Innangengt er í góðan bílskúr
- Lóð er skjólgóð, frágengin og barnvæn

Verð: 137,9 millj.



NÝTT Í SÖLU

OPÍÐ HÚS

miðvikudaginn 19. október kl. 17.00 - 17.30

Núpalind 2

201 Kópavogur

Falleg og vel skipulögð 4ra herbergja íbúð með sérinngangi og verönd

- Jarðhæð með um 40 fm sólríkum palli
- Opíð og bjart alrými,
- Fallegt eldhús
- Þrjú góð svefnherbergi, gott baðherbergi
- Geymsla innan íbúðar

Verð: 71,9 millj.



NÝTT Í SÖLU

OPÍÐ HÚS

mánudaginn 17. október kl. 17.00 - 17.30

Núpalind 8 - íb. 201

201 Kópavogur

Björt og vel skipulögð 115,1 fm 4ra herbergja í eftirsóttu lyftuhúsi

- 3 svefnherbergi,
- Stórt alrými. Góðar yfirbyggðar suðursvalir.
- Gluggar á þrjú vegu
- Nýtt harðparket

Verð: 76,5 millj.

Nánari upplýsingar: **Fríðrik Þ. Stefánsson** hdl. og aðst. fasteignas. s. 616 1313 **Ólafur Finnbogason** löggiltur fasteignasali sími: 822 2307



OPÍÐ HÚS

sunnudaginn 16. október kl. 14.00 - 14.30

Tjarnarból 2

170 Seltjarnarnes

Vel skipulög og nokkuð endurnýjuð 114 fm, 4ra herbergja íbúð á 2.hæð

- Þrjú svefnherbergi
- Stofan er sérlega björt og rúmgóð og er útgengt á svalir í suður
- Stutt er í leik- og grunnskóla ásamt aðra þjónustu

Verð: 74,9 millj.

Nánari upplýsingar: s. 822 2307 **Ólafur Finnbogason** löggiltur fasteignasali



NÝTT Í SÖLU

OPÍÐ HÚS

sunnudaginn 16. október kl. 13.30 - 14.00

Grandavegur 42F

107 Reykjavík

Góð 87,1 fm 2ja herbergja íbúð á 3. hæð (efstu) ásamt rúmgóðu stæði í bílakjallara

- Svefnherb. með fataherbergi og sér bað.
- Rúmgóð snyrtng með tengi fyrir þvottavél og þurkara
- Sér geymsla 3,1 fm. Yfirbyggðar ca 20 fm svalir og þaðan útgengt á rúmgóðar opnar svalir

Verð: 79,5 millj.

Nánari upplýsingar: s. 893 9929 **Páll Þórólfsson** löggiltur fasteignasali



Súðarvogur 9-11

104 Reykjavík

Nýtt 46 íbúða hús við Voginn með útsýni óskert út á flóann og upp Elliðarárdalinn

- Frá studio til þakíbúða
- Bílastæði í bílakjallara fylgir flestum íbúðum
- Afhending byrjun árs 2023

HAFIÐ SAMBAND VIÐ Ólaf í síma 822 2307



46 nýjar íbúðir

Frábær staðsetning við Voginn

Tryggðu þér nýja íbúð á þessum vinsæla stað miðsvæðis í Reykjavík

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

EIGNAMIÐLUN

TIL LEIGU



Laugavegur 67 101 Reykjavík

Langtímaleiga - Húsnæðið er laust við afhendingu ↔ 237 fm

Verð á mán. kr. 1.500.000



Hilmar Þór Hafsteinnsson
Löggiltur leigumíðlari, löggiltur fasteignasali
hilmar@eignamidlun.is
824 9098

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

EIGNAMIÐLUN



Dalprýði 9b 210 Garðabæ

Parhús ↔ 190 fm 5 herb.

Bókið skoðun



Magna Sverrisdóttir
Löggiltur fasteignasali
magna@eignamidlun.is
861 8511

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

EIGNAMIÐLUN



Til leigu einstaklega falleg hæð við Ægisíðu. Glæsilegt útsýni. Leigutími 2 ár. Laus til afhendingar í janúar. Frekari upplýsingar eingöngu veittar á skrifstofu.

Til leigu



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

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

EIGNAMIÐLUN



Auðbrekka 17 200 Kópavogur

Til sölu fullbúið bílaverkstæði í eigin húsnæði - bílaverkstæðið Bílvogur hefur verið rekið í áratugi í 300 fermetra húsnæði í Auðbrekku 17. Fimm lyftur, öll tæki og búnaður. Góð velta enda verkstæðið þekkt eftir langan rekstur. Rekstur og fasteign með öllum tækjum selst í einu lagi.

109.900.000



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

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



**SÉRHÆFÐ
LÖGFRÆÐIÞJÓNUSTA
MEÐ ÁHERSLU Á 60+**



Ráðgjöf varðandi húsnæðisskipti, erfðaskrá, kaupmála eða dánarbúskipti. Lögmáður þér við hlið við sölu fasteignar án þess að greiða aukalega fyrir þá þjónustu.

BÚUM VEL veitir nýja tegund þjónustu. Kynntu þér málið.

Elin Sigrún Jónsdóttir, lögmáður | Tryggvagötu 11, 2. hæð
Sími 783 8600 | elin@buumvel.is | www.buumvel.is

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

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



HÍBYLI

F A S T E I G N A S A L A

Kringlan 4-6, 103 Reykjavík - hiblyi.is - hiblyi@hibyli.is - Sími: 585 8800



Ingibjörg
Þórðardóttir,
löggiltur
fasteignasali.
S. 864-8800

Þórður S.
Ólafsson,
löggiltur
fasteignasali.
S. 865-8515

Ólafur Már
Ólafsson,
löggiltur
fasteignasali.
S. 865-8515

Björg
Ágústsdóttir,
skrifstofa



Valhúsabraut 3

Valhúsabraut 3 – 200 Seltjarnarnes
205,0 fm – Parhús – Verð 158.000.000

Fallegt og afar vel skipulagt parhús á tveimur hæðum með innbyggðum bílskúr. Húsið er með fallegu útsýni á eftirsóttum stað við Valhúsabraut á Seltjarnarnesi. Húsið er skráð 205 fm, þar af bílskúr 25 fm. Efri hæð skiptist í forstofu og gestasalerni. Eldhús með endurnýjðri innréttingu. Setustofa og borðstofa samliggjandi, aukin lofthæð, arinn, gegnheilt parket á gólfum, útgengt á suðursvalir með miklu útsýni. Bílskúr með millilofti og hleðslustöð. Á neðri hæð er rúmgott hjónaherbergi, tvö barnaherbergi, baðherbergi sem var endurnýjað fyrir fáeinum árum. Tvö önnur herbergi á svefnherbergisgangi sem hægt er að nýta sem skrifstofu eða sjónhvarpsherbergi. Þvottahús, flísar á gólf, innréttingar. Afgirt timburverönd sunnan við húsið. Mjög gott fjölskylduhús á besta stað á Seltjarnarnesi við Valhúsahöðina - stutt í alla helstu þjónustu - skólar og leikskóli í í næsta nágrenni sem og útivistarsvæði á Seltjarnarnesi.



Lindargata 54

Lindargata 54 – 101 Reykjavík
63,8 fm 3ja herbergja íbúð – Verð 53.400.000

Björt og vel skipulögð rishæð í miðbæ Reykjavíkur. Eignin er með sérinngangi og glugga í allar áttir. Húsið er afar fallegt og vann til verðlauna árið 2009 fyrir vel heppnaðar endurbætur. Íbúðin skiptist í forstofu og stofu með útgengi á vestursvalir. Tvö góð svefnherbergi. Baðherbergi og eldhús. Parket á gólfum. Risloft með glugga yfir stofu sem getur nýst sem svefnloft eða geymsla og risloft yfir eldhúsi sem er nýtt sem geymsla. Sameiginlegt þvottahús. Góð íbúð í einkar fallegu húsi á eftirsóttum stað í miðborginni.



Dalsbrún 40

Dalsbrún 40 – 810 Hveragerði
85,0 fm – 3ja raðhús á einni hæð – Verð 57.800.000

Fallegt, bjart og vel skipulagt raðhús á einni hæð á eftirsóttum stað við Dalsbrún í Hveragerði. Húsið skiptist í forstofu, setustofu, tvö svefnherbergi, baðherbergi, eldhús, þvottahús og geymslu/herbergi. Hiti í öllum gólfum. Geymslurými yfir hluta hússins. Skjólsgóð og afgirt verönd út af stofu er meðfram suðurhlíð hússins. Húsið er til afhendingar við kaupsamning. Ath. að þjónvegur verður færður neðar og mun því umferðarniður verða óverulegur.



Engihjalli 3

Engihjalli 3 – 200 Kópavogur
78,4 fm – 3ja herbergja íbúð – Verð 46.900.000

Opið hús mánudaginn 17. október milli kl. 17:00 og 17:30
Falleg og vel skipulögð þriggja herbergja íbúð á 4. hæð við Engihjalla í Kópavogi. Íbúðin er 78,4 fermetrar - þar að auki fylgir íbúðinni sér geymsla í kjallara sem er ekki skráð í birta fermetratölu eignarinnar. Íbúðin skiptist í hol, stofu með útgengi á svalir með miklu útsýni, hjónaherbergi með stórum fataskápum, barnaherbergi, eldhús með góðum innréttingum, baðherbergi með tengi fyrir þvottavél. Á hæðinni er sameiginlegt þvottahús og sér geymsla í kjallara. Örstutt í skóla og leikskóla og verslun og þjónusta í næsta nágrenni. Laus strax.



Fjóluás 30

Fjóluás 30 – 221 Hafnarfjörður
300,4 fm - Tvílyft einbýlishús – Verð 165.000.000

Einbýlishús á tveimur hæðum við Fjóluás í Hafnarfirði. Neðri hæð skiptist í forstofu með fataskápum, hol sem tengir saman rými neðri hæðar, tvö svefnherbergi, baðherbergi, þvottahús og geymslu. Á efri hæð er eldhús með nýlegri innréttingu, útgengt á hellulagða verönd þaðan sem gengið er á timburverönd. Setustofa og borðstofa. Tvö svefnherbergi og baðherbergi. Innfellt lýsing í loftum. Vestan við húsið er aukaíbúð með sérinngangi sem skiptist í alrými (stofa/svefnaðstaða), eldhúskrók með innréttingu, baðherbergi með sturtu. Granítflísar á gólfum. Gott fjölskylduhús með aukaíbúð á róleghum og fjölskylduvænum stað í Hafnarfirði.

BESTI TÍMINN TIL AÐ FJARLÆGJA HÁRÆÐASKEMMDIR Í ANDLITI

Við á Snyrtistofunni Hafblik sérhæfum okkur í árangursríkum háráðaslitsmeðferðum. Við lokum skemmdum háráðum, háráðastjörnum og blóðblöðrum í andliti. Tækið sem unnið er með er eina sinnar tegundar á Íslandi og vinnur með hljóðbylgjum. Hljóðbylgjurnar þurrka upp blóðprótein í veilu háráðunum og loka þeim af mikilli nákvæmni punkt fyrir punkt. Yfirleitt næst bati eftir 3 skipti. 4-5 vikur þurfa að líða á milli meðferða.

Við bjóðum upp á ókeypis skoðunartíma sem þarf að bóka fyrirfram. Myndir eru teknar af háráðaskemmdunum sem viðkomandi vill láta fjarlægja, tímalengd meðferðar og kostnaður áætlaður og meðferð og eftirmeðferð kynnt.

Nú er besti tíminn framundan að láta drauminn rætast að losna við háráðaskemmdirnar. **Þetta er lausnin.**

Guðrún Jóhanna eigandi Snyrtistofunnar Hafblik þekkir þetta böll sem háráðaskemmdir valda á eigin skinni. Hjá henni komu þær í kjölfar rósroða en þær geta komið af margs konar öðrum ástæðum líka. Ár eftir ár þurfti hún að fara í lasermeðferðir hjá húðlæknum í tilraun til að laga háráðaskemmdir sem gaf lítinn sem engan árangur þrátt fyrir að vera eina lausnin á þeim tíma. Nú er lausnin komin með þessari tækni sem þetta hljóðbylgjutæki býður upp á. Hér á myndunum er dæmi um árangur háráðaslitsmeðferðanna hjá Snyrtistofunni Hafblik.



Fyrir



Fyrir



Eftir

Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur
Bókið frían tíma í skoðun/viðtal



Snyrtistofan Hafblik

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



Ford Transit Custom Edition Trend. 4/2018 ekin aðeins 61 þús. km. Stór skjár í mælaborði með bakkmyndavél ofl. Kemur frá göðum vinnustað þar sem hugsað var vel um gripinn. Verð 3.950.000 án vsk.



7/2022 öekin VW ID5 GTX 4x4 300 hö. rafmagnsbíll í ábyrgð. Eigum nokkra líti til afhendingar strax. 77 kWh batterí uppgefin drægni 493 km. Það er marga mánaða bið eftir svona bíl svo nú er tækifæri að ná í bíl áður en þeir hækka um 2 milljónir í verði í vetur. Verð núna: 8.590.000,-

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

Málarar

REGNBOGALITIR EHF

Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Löggiltur málarameistari. Löggiltir málarar. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitir.is malarar@simnet.is. Sími 8919890

MÁLARAR.

Faglærðir Málarar. Tökum að okkur alla almenna málningarvinnu. Sanngjarnt verð. S. 782 4540 / loggidurmalari@gmail.com

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Ábendingahappinn má finna á www.barnaheill.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

Rúnar Múrari ehf
S. 774 3800

Innimálning
Parketlagning
Gluggaskipti
Múrviðgerðir
Epoxy
Pakskipti

runarmur@gmail.com

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskripti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



myranaut

Gæða ungnautakjöt beint frá byli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi



Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Halðu samband og við metum ástandið.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Við leiðum fólk saman

hagvangur.is



RAKIR GLUGGAR?

Purrktæki

frá kr
39.990



LOFTVIFTUR

DREIFÐU VARMANUM



Verð kr. 29.308

ÍSHÚSIÐ - LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA

Íshúsið viftur.is

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

Heilsa

Heilsuvörur



Húsnæði

Húsnæði óskast

Pólsk-króatísk par (26 og 34 ára) óskar eftir tveggja herbergja íbúð í Reykjavík (101-108) frá 1. desember. Verð að 235 þúsund. Duglegt fólk, rólegt og mjög snyrtilegt. Hafa meðmæli.

Nánari upplýsingar í tölvupósti: patrycja96wielgos@gmail.com eða í síma 776-7283.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Parftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

**GEFÐU
HÆNU**

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
Kirkjunnar

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
- Móttekur umsóknir í ráðningarkerfi
- Flokkar og vinnur úr umsóknum í ráðningarkerfi
- Svarar umsækjendum í ráðningarkerfi
- Ráðgjafar HH Ráðgjafar alltaf tiltaks ef á þarf að halda

Atvinnuauglýsingin þín birtist í Atvinnuappinu og á Atvinnuvef HH Ráðgjafar og dv.is *Verð er án vsk.

HH RÁÐGJÖF www.hhr.is - sími: 561 5900 - hhr@hhr.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

LED leiðiskrossar



- Gengur fyrir rafhlöðum eða tengist rafmagni.
- Rafhlaða endist um það bil í einn mánuð.

Upplýsingar í s. 699 6869 og rafeindir.is

LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta. Metum ástand og gerum við. www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Vetrargeymsla.

Tökum í geymslu húsbíla og ferðavagna

Nokkur pláss laus.

s. 8311411

Ferðaðþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaðþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

Geymsluskúrar / gestahús til sölu



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

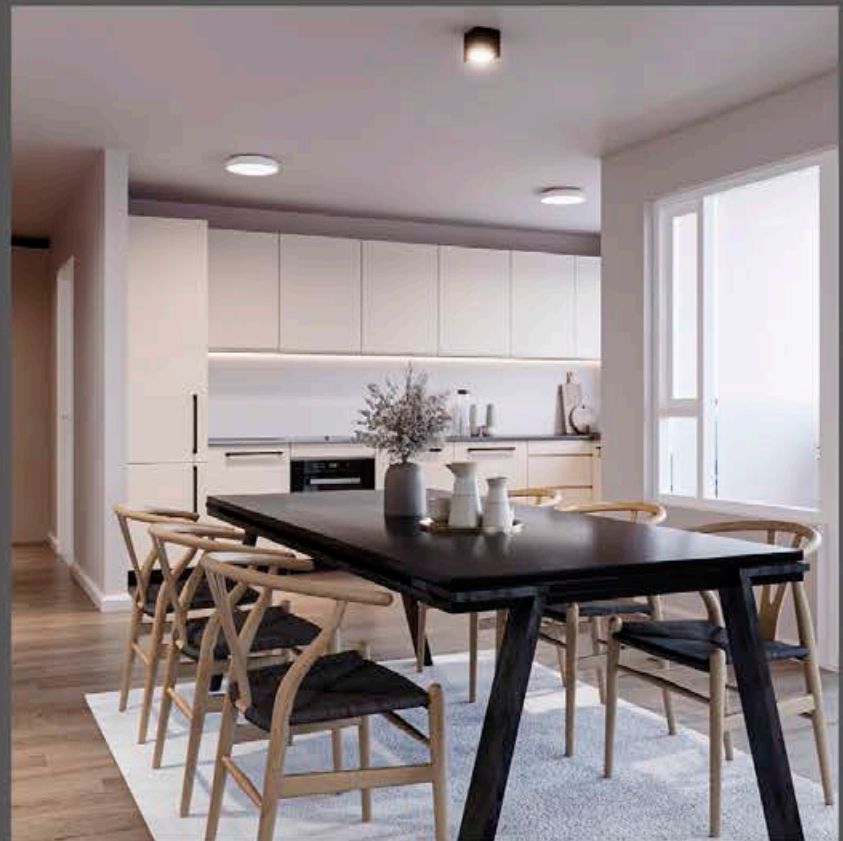
Nánari uppl. reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is

HALLGERDARGATA.IS

NÝJAR ÍBÚÐIR TIL SÖLU



Reir Verk kynnir 81 íbúð í byggingu við Hallgerðargötu 1, 105 Reykjavík. Mikil uppbygging hefur átt sér stað við Hallgerðargötu og eru nánast allar byggingar nýjar eða nýlegar. Svæðið er í miðri íbúðabyggð og er nálægt öðrum mikilvægum útivistar- og náttúrusvæðum, Laugarnes og Laugardal. Afar stutt er í fallegar gönguleiðir meðfram sjávarsíðunni og afþreyingu í Laugardal en þar er úr mörgu að velja fyrir alla aldurshópa. Í göngufæri er svo Laugalækur sem ber sérstakan sjarma með sínum litlu einstöku verslunum og annarri þjónustu.

**REIR
VERK**

- Vandaðar nýjar íbúðir til sölu
- Frábær staðsetning við Laugardalinn
- Tveir skólar og leikskólar í hverfinu
- Í göngufæri frá miðborginni





Kristján
s: 867-3040



Guðbjörg G.
s: 899-5949



Garðar B.
s: 898-0255



Sólveig
s: 869-4879



Aðalsteinn Jón
s: 767-0777



Hallgrímur
s: 896-6020



Elísabet
s: 781-2100



GRETTISGATA 45A

101 REYKJAVÍK

Allt húsið til sölu 3 íbúðir ásamt rislofti

Væntanlegum kaupendum er bent á að skoða eignina vel og fá til þess sérfræðing í húsaskoðun, og kynna sér vel allar kvaðir og leyfi hjá Reykjavíkurborg varðandi húsið.

Allar nánari uppl. veita



Íbúð 0101

2ja herb.
55,3 fm.

Íbúð 0301

2ja herb.
62,8 fm.

Íbúð 0201

3ja herb.
62,8 fm.



Hallgrímur
Lögg. fast.
896-6020



Inga
Lögg. fast.
820-1903



Kristján
Lögg. fast.
867-3040

TRAUSTINN TALAR PÓLSKU OG LITHÁISKU



**EINAR ÖRN
GUÐMUNDSSON**
Lögg. fast.
823-4969/einar@trausti.is



**SONATA
SZCZEPANEK**
Aðst. fast.
764-6334/sonata@trausti.is

Zaufani agenci nieruchomości

Zapewniamy kompleksową obsługę w języku polskim, angielskim i islandzkim. Jeśli myślisz o sprzedaży lub zakupie nieruchomości zapraszamy do kontaktu.

Nekilnojamo turto patikimi agentai

Teikiame kompleksines paslaugas lietuvių, angli ir islandų kalbomis. Planuojant parduoti ar pirkti nekilnojamą turtą siūlome pasinaudoti mūsų paslaugomis.



Einar Örn
S: 823-4969



Sonata
S: 764-6334



Kristín María
S: 837-1177



Inga Reynis
S: 820-1903



Ragnar
S: 699-8282



Kristján Björn
S: 844-1450



Ragnheiður
S: 788-3069



Halldór
S: 660-5312



Bára
S: 693-1837



Telma
S: 773-7223



Nína Björk
S: 820-0831



Víktoría Larsen
S: 618-5741



ÍSLEIFSBÚÐ 15 815 ÞORLÁKSHÖFN

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 18. OKT. KL. 18:00-18:30

Vandað og vel skipulagt 4ra herbergja 157,2 fm. endaraðhús á jaðarlóð með innbyggðum bílskúr. Allar innréttingar og skápar eru sérsníðnar í húsinu. Húsið er einstaklega vel staðsett miðsvæðis í Þorlákshöfn þar sem stutt er í skóla, leikskóla, íþróttamiðstöð/sundlaug og verslanir. **Nánari uppl. veitir Guðbjörg lgf. s. 899-5949.**

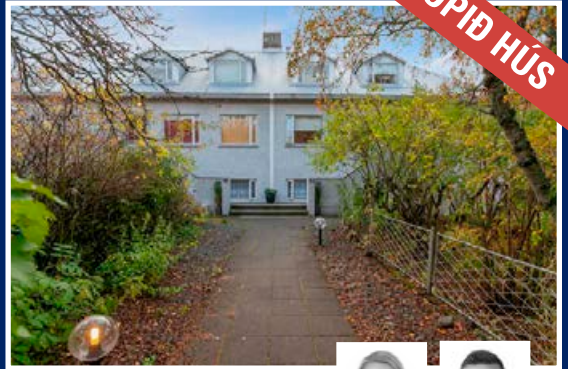
Verð: 77,9 millj.



OPIÐ HÚS



Guðbjörg G.
S: 899-5949



OPIÐ HÚS

LAUGATEIGUR 54 105 REYKJAVÍK



Guðbjörg G.
S: 899-5949



Kristján
S: 867-3040

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 16. OKT. KL. 13:30-14:00

Rúmgóð og björt 161,2 fm. hæð og ris í nýlega steinuðu parhúsi á frábærum stað í Laugardalnum. Efri hæðin er stærri en skráðir fermetrar eru þar sem hún er undir súð og hefur verið mikið endurnýjuð. Í eigninni eru 7 svefnherbergi og tvöföld stofa. Fallegur garður í góðri rækt.

Nánari uppl. veita Guðbjörg lgf. s. 899-5949 og Kristján lgf. s. 867-3040.

Verð: 109,9 millj.



MÖRK 805 SELFOSS

BÓKIÐ SKOÐUN

Vorum að fá í sölu glæsilega 144 fm. sumarhúsið í Grímsnesinu, sem afhendast fullfrágengni ásamt verönd og heitum potti.

Nánari uppl. veita Ragnar s. 699-8282 og Kristján lgf. s. 867-3040.

Verð 79,9 millj.



BÓKIÐ SKOÐUN



Ragnar
S: 699-8282



Kristján
S: 867-3040



OPIÐ HÚS

HEIÐARBYGGÐ 5C 846 FLÚÐUM



Guðbjörg G.
S: 899-5949

OPIÐ HÚS Í DAG LAUGARDAG 15. OKT. KL. 13:00-14:00

Fallegt 3ja herbergja 54,2 fm. sumarhús í Hrunamannahreppi, 6 km. frá Flúðum, með stórrí timburverönd í kringum sumarhúsið, heitum potti og stórfenglegu útsýni. Sumarhúsið er mikið til nýlega uppgert. Stutt er í marga sögufræga staði og náttúruperlur eins og Skálholt, Þjórsárdal, Gullfoss og Geysi. Innbú fylgir með bústaðnum. **Nánari uppl. veitir Guðbjörg lgf. s. 899-5949.**

Verð: 31,9 millj.



OPIÐ HÚS

SKIPHOLT 45 105 REYKJAVÍK



Elísabet
S: 781-2100



Kristján
S: 867-3040

OPIÐ HÚS OPIÐ HÚS MÁNUDAG 17. OKT. KL. 17:00-17:30
Rúmgóð 5 herbergja 113,9 fm. íbúð á annarri hæð á vinsælum stað miðsvæðis í Reykjavík, íbúðinni fylgir einnig aukaherbergi og kjallara. Svalir til vestur.

Nánari uppl. veita Elísabet lgf. s. 781-2100 og Kristján lgf. s. 867-3040.

Verð: 63,9 millj.



OPIÐ HÚS

KELDULAND 1 108 REYKJAVÍK



Guðbjörg G.
S: 899-5949

OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 17. OKT. KL. 17:30-18:00

Björt og rúmgóð 4 herbergja 96,5 fm. íbúð á 2. hæð (efstu hæð) með góðum suðursvölum og fallegu útsýni í snyrtilegu fjölbýlishúsi á frábærum stað í Fossvogi. Rúmgóðar suðursvalir með fallegu útsýni.

Nánari uppl. veitir Guðbjörg lgf. s. 899-5949.

Verð: 59,9 millj.



OPIÐ HÚS

BARMAHLÍÐ 44 105 REYKJAVÍK



Guðbjörg G.
S: 899-5949

OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 19. OKT. KL. 17:30-18:00

Einstaklega falleg og björt 4ra herbergja mikið endurnýjuð 75,2 fm. risíbúð með auka lofthæð yfir hluta eignarinnar og með suðursvölum í mjög góðu nýlega steinuðu húsi á þessum vinsæla stað í Hlíðunum. Gólfplötur eignarinnar er töluvert stærri en skráðir fermetrar segja til um.

Nánari uppl. veitir Guðbjörg lgf. s. 899-5949.

Verð: 69,9 millj.

Söngurinn varð betri með vegan lífsstíl



Nina Richter
ninarichter
@frettabladid.is

Sindri Eldon hefur verið tengdur inn í tónlistarbransann frá fæðingu. Hann lýsir pressunni sem því fylgdi og sambandinu við rokktonlistina. Hann kemur fram á skemmtistaðnum Dillon í kvöld, með Sindri Eldon and The Ways.

Mig langaði aldrei að vera einhver frontmaður," segir Sindri Eldon um verkefnið. „Mér fannst það of mikil vinna og finnst það enn. Maður fær rosalega mikið af óþægilegri athygli og getur ekki bara verið gaur í bandinu að skemmta sér," útskýrir hann.

Sindri hefur verið undir kastljósi fjölmiðla alla tíð og hefur gefið út eigið efni samhliða því að gegna stöðu tónlistarblaðamanns. „Ég gafst upp á að gera músík. Mér fannst það leiðinlegt, mikil vinna og ég uppskar ekkert nema eynda og vonbrigði," útskýrir hann.

Sáttastur við rokkstimpilinn

„Svo tók ég mér langa pásu og fattaði að ég saknaði þess að spila með Ása og Frikka, hinum gaurunum í bandinu. En það er eiginlega það eina sem ég saknaði. Mér finnst eiginlega ekkert gaman að spila þegar ég þarf að syngja líka, mér finnst erfitt að syngja og spila á sama tíma," segir Sindri, sem segist hafa skimað eftir gítarleikara og bætir við að á endanum hafi þó engin mannaskipan gengið nema þrjúkið.

Að sögn Sindra spilar hljómsveitin rokk. „Ég hef spurt fólk hvernig það myndi skilgreina þetta, og eina svarið sem ég vil kannast við er rokk."

Hvað stöðu rokksins varðar segir Sindri að gróskan hafi komið á óvart. „Ég fer eiginlega aldrei út úr húsi, þannig að ég veit ekkert hvað er að gerast neins staðar. En ég fór að taka eftir því að það er fullt af rokki í gangi. Ég vinn í plötubúð og gaurinn sem rekur búðina er alltaf að hlusta á nýja músík og það er oft rokk. Þetta er ekki mainstream lengur, myndi ég segja ef ég ætti að vita hvað mainstreamið er."

Lærði upptökustjórn í Seattle

Sindri nefnir einnig að meginstraumurinn kunnir að taka mið af kostnaðarþáttum. Að ódýrara sé að



Sindri, sem vinnur í plötubúð, segist fá litlið út úr því að taka upp plötur en nýtur þess að vera í hljómsveit.

MYND/ADSEND

gera tónlist heima hjá sér í einni fartölvu, frekar en að kaupa hljóðfæri fyrir fleiri hundruð þúsunda. „Að taka upp vel sándandi rokk, fullt band, er major fjárfesting. Jafnvel þó að þú dælir milljónum í það ertu ekkert endilega að fá plötu sem hljómar vel."

Sindri þekkir upptökuhljóðina vel, en hann lærði fagið í Seattle í Bandaríkjunum.

„Ég fór í skóla að læra upptökur og það er ástæða fyrir því að þetta er iðnaður. Ég bjó í Seattle í fimm ár og fór í skóla sem heitir Seattle Recording Arts og útskrifaðist með certificate. Þetta var bara eitt ár, ekkert hardcore dót en ég lærði mikið af því. Það var áður en ég hætti að vera tónlistarmaður, ég hefði sennilega ekki farið út í upptökunám hefði ég vitað það," segir Sindri.

Aðspurður segist hann ekki hættur við að hætta í bransanum, en þó sé næs að hitta strákana og fá sér bjór og rokka, eins og hann orðar það. „Það er það eina sem mig langar að gera, mér finnst leiðinlegt að taka upp plötur."

Óvart inn í tónlistarbransann

Sindri segist aldrei hafa ætlað sér að gera tónlistina að ævistarfi. „Nefnilega ekki. Ég hefði kannski átt að vera með eitthvað skýrara markmið. Ég slysaðist svolítið inn í músík af því að það er í fjölskyldunni minni. Foreldrar mínir voru í hljómsveit," segir hann.

„Ég var svona fimmtán ára og allir vinir mínir voru í hljómsveitum. Til að hanga með þeim þurfti ég eiginlega að vera í hljómsveit líka. Ég byrjaði að vera í hljómsveitum af sömu ástæðum og ég byrjaði að drekka. Til að fitta inn," útskýrir Sindri. „Hefði ég verið með eitthvað svona: Ég ætla að verða ógeðslega frægur og gefa út milljón plötur, þá hefði þetta kannski gengið betur. En svo allt í einu eru tíu ár liðin og ég er tónlistarmaður. Ég man ekki hvað gerðist og ég man ekki eftir að hafa tekið þessa ákvörðun beint."

Endurspeglar tímabilin

Lögin sem Sindri Eldon and The Ways flytja á tónleikunum eru samin yfir langt tímabil. „Á meðan



Það var áður en ég hætti að vera tónlistarmaður, ég hefði sennilega ekki farið út í upptökunám hefði ég vitað það.

en ég uppgötvaði að ég er með frekar alvarlegt mjólkuróþol. Það að verða vegan gerði mig að betri söngvara," segir hann.

Þó að lífsstílsbreytingin hafi hjálpað honum í listinni reynir Sindri að sneiða hjá pólitík í sköpuninni. „Það næsta sem ég hef komist því að semja pólitískt baráttulag var eftir að Trump var kjörinn forseti," segir hann. „Ég hef oft litlið á sköpun sem ákveðinn flótt frá svona hlutum og ég er ekki mikið í því að vera með eitthvað statement."

Sindri segir að í listinni megi vera rými fyrir veruleikaflóttu, upp að heilbrigðu marki. „Sköpun hefur verið meira þannig, fyrir mig," segir hann. „Ég er einn af þeim heppnu sem Covid hafði ekkert það mikil áhrif á. Ekki á mitt dagsdaglega líf," segir hann.

Hjónabandið sem yrkisefni

Sindri og bandarísk eiginkona hans Morgan eignuðust son í janúar árið 2019, sem var því rúmlega eins árs þegar heimsfaraldurinn skall á. „Strákurinn okkar þurfti að vera rosa mikið heima, hann var ekki einu sinni byrjaður á leikskóla og var hjá dagmömmu. Covid breytti voðalega litlu fyrir mig," segir Sindri. „En ég þæli alveg í því með allt shittíð sem er í gangi í heiminum. Það er skrýtið að vera úti í horni að semja eitthvað lag, sem er ekki um það sem er að gerast," segir hann.

„Það er klisja og ég þarf varla að tala um hvað er svakalegt flóð af flóknum og ólýsanlegum tilfinningum sem það vekur hjá manni að verða foreldri. Ég hef reynt að finna leið til að tjá það, en það er erfitt að gera það ekki á klisjukenndan máta," segir hann.

Fjölskyldulífið lítur því listsköpunina og hann sækir innblástur þaðan. „Ég er búinn að vera giftur í átta ár núna. Það er líka búíð að vera rosalega áhugaverður tilfinningarússibani, sem nýjasta lagið mitt og nokkur af mínum eldri lögum eru líka um," segir hann. „Mér finnst það að mörgu leyti áhugaverðara umfjöllunarefni en einhver rokkari að syngja um nýjustu heitu gelluna í lífi hans eða ástarsorg." ■

Flug aðra leið til
Alicante
í október og nóvember

Flugsæti
Flug aðra leið frá
19.950

SKANNAÐU MIG

Heimsferðir 595 1000 www.heimsferdir.is

OKTÓBERTILBOÐ !!

VIÐHALDSFRÍIR BEKKIR ÚR GRANÍT



Tilboð

130 cm breiðir ca 140 kg.
Grár, svartur eða paradiso.
Hægt að grafa letur eða logo
í bak eða setu gegn aukagjaldi.
Verð 220.000 (295.000)
Frír flutningur um allt land.



**STEINSMIÐJA
AKUREYRAR**

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



Birna Dröfn
Jónasdóttir
birnadrofn
@frettabladid.is



Margaretha Geertruida Zelle, áður en hún flutti til Parísar þar sem hún varð fræg fyrir erótískar danssýningar undir nafninu Mata Hari.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Mata Hari tekin af lífi fyrir njósnir

Í dag eru liðin 105 ár frá því að Mata Hari var tekin af lífi af franskri aftökusveit sem skipuð var tólf mönnum. Hún fæddist í Hollandi en varð frægur dansari í upphafi tuttugustu aldarinnar, ásamt því vera sökuð um njósnir.

birnadrofn@frettabladid.is

Margaretha Geertruida Zelle fæddist í Hollandi 7. ágúst árið 1876. Hún giftist átján ára gömul hollenskum herforingja sem starfaði í nýlendum Hollendinga þar sem nú er Indónesía. Þangað flutti Zelle með eiginmanni sínum en hjónabandið varði ekki lengi.

Eiginmaður Zelle var alkóhólisti og beitti hana ofbeldi. Hún sagði í bréfum sem hún skrifaði á árunum 1902-1904 að hann hefði vakið með henni ógeð á kynlífi og smitað hana af sárásótt. Zelle fór frá manningunni en skilnaðurinn endaði með deilum og neitaði hann til að mynda að greiða henni framfærslulífeyri. Það varð til þess að Zelle neyddist til að skilja dóttur þeirra eftir hjá föður sínum, þegar hún flutti til Evrópu.

Við komuna til Evrópu bjó Zelle við sáráfatækt og viðurkenndi hún sjálf síðar að hafa þurft að stunda vændi til að lifa af. Hún starfaði einnig í sirkus í París og sem fyrirsæta fyrir listmálara. Í París varð goðsögnin Mata Hari til.

Mata Hari

Árið 1904 byrjaði Zelle að sýna erótíska dansa undir nafninu Mata Hari. Hún vakti mikla athygli og varð nafn hennar fljótt þekkt víða enda hafði hún lært austræna dansa og menningu á árum sínum í Malasíu. Hún sagðist vera prinsessa frá Jövu og spanna upp ýmsar framandi sögur um líf sitt og uppruna.

Mata Hari var lýst sem konunni



Þessar myndir voru teknar af Mata Hari árið 1906 en þá var hún afar þekkt í Frakklandi og víðar í Evrópu. Eins og sjá má var hún ógrandi í klæðaburði og fasi og af mörgum var hún talin fallegasta kona í Evrópu.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

sem gat vafið karlmönnum um fingur sér og fengið þá til að gera allt sem hún vildi. Hún var af mörgum sögð fegursta kona Evrópu og átti í samböndum við háttsetta og valdamikla menn. Mata Hari varð ekki bara fræg í Frakklandi heldur fyllti hún samkomuhús um alla Evrópu.

Ferill hennar varð ekki langur þrátt fyrir vinsældir hennar, heldur tóku þær að dvína við upphaf fyrri heimsstyrjaldarinnar. Síðasta sýning hennar fór fram í mars árið 1915, hálfu ári eftir að stríðið hófst.

Tengsl Mata Hari við háttsetta menn var það sem margir segja að hafi orðið henni að falli. Vitað er að

hún átti í sambandi við þýskan sendimann, búsettan í Madrid, en sá maður sendi yfirmönnum sínum símskeyti þar sem hann lýsti njósnara sem bar dulnefnið H-21. Lýsingarnar þóttu eiga við Mata Hari og var hún sökuð um njósnir.

Í kjölfarið fóru frönsk yfirvöld fram á að Mata Hari stundaði njósnir fyrir Frakka. En í febrúar árið 1917 var hún handtekin og færð í St. Lazare fangelsið í París. Í júlí hófust réttarhöld yfir henni þar sem hún var ásökuð um að hafa opinberað upplýsingar sem áttu þátt í dauða um 15 þúsund hermanna.

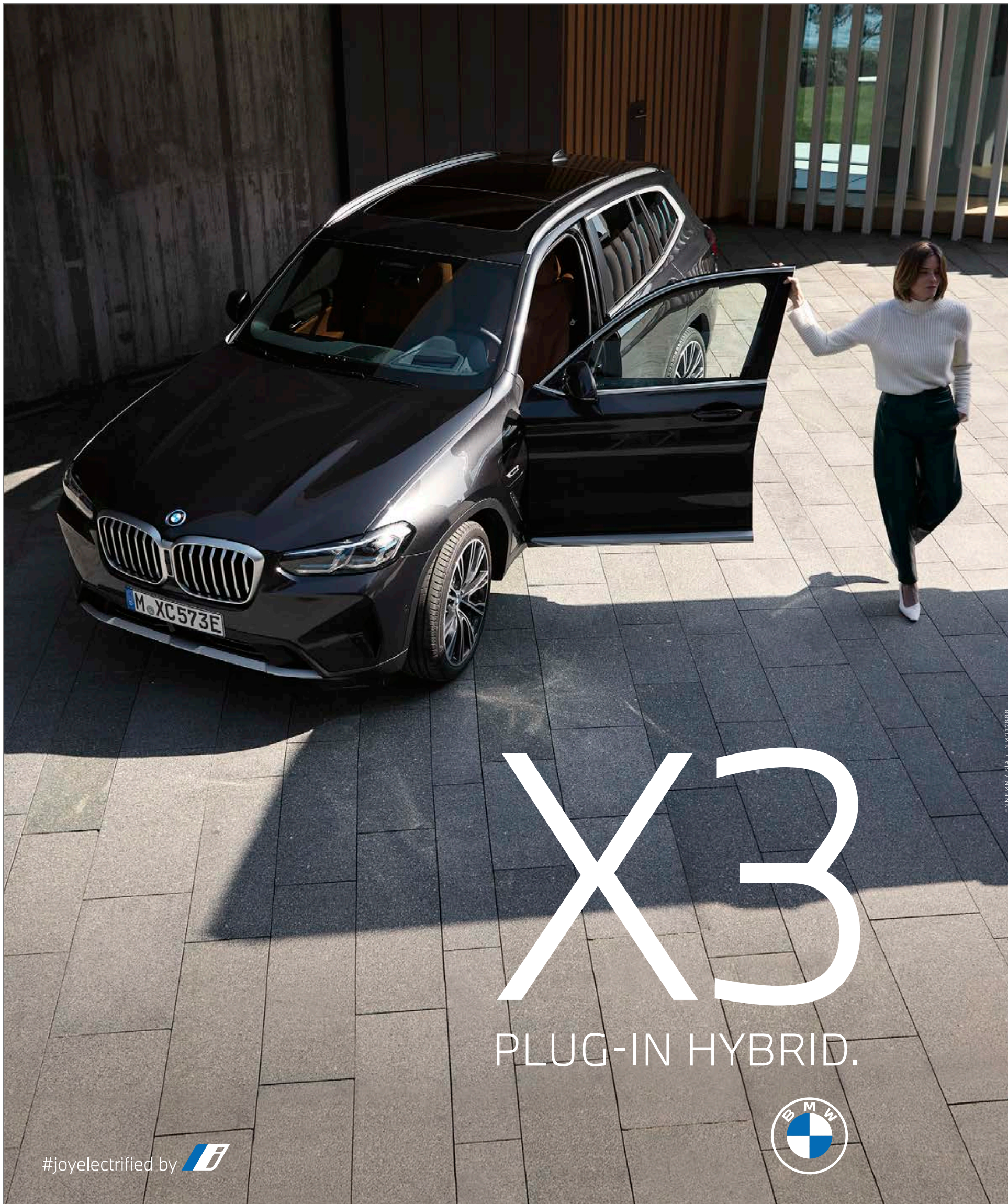
Mata Hari var dæmd til dauða, og

þennan dag fyrir 105 árum, þann 15. október árið 1917, var hún leidd fyrir tólf manna aftökusveit og skotin til bana. Mata Hari hélt alltaf fram sakleysi sínu og er sögð hafa sýnt mikið hugrekki fram á síðasta augnablik.

Einhverjar sannanir eru fyrir því að Mata Hari hafi stundað njósnir og að jafnvel hafi hún um tíma leikið tveimur skjöldum og unnið bæði fyrir Frakka og Þjóðverja. Hún er gjarnan kölluð „mesta njósnarkvendi sögunnar,“ en flestir sem þekkja til eru þó sammála um að sú hafi ekki verið raunin. Mata Hari hafi þekkt valdamikið fólk og borið slúður á milli. ■



Mata Hari var dæmd til dauða og tekin af lífi af aftökusveit á þessum degi fyrir 105 árum.



ENNEM / SIA / INNOV888

X3

PLUG-IN HYBRID.

#joyelectrified by 



BMW X3 xDRIVE30e

Verð: 10.290.000 kr.

Nýr og endurhannaður BMW X3 Plug-in Hybrid færir þér einstaka og umhverfisvænni akstursánægju sem gerir hverja ferð að spennandi ævintýri.

Opið í dag frá 12–16

4 ÁRA ÁBYRGÐ*

*Skilyrði fyrir ábyrgð eru að eigandi tryggi og kosti reglulegt þjónustueftirlit hjá viðurkenndum aðilum. Nánari upplýsingar á www.bmw.is

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



Svala Jóhannesdóttir er sérfræðingur í skaðaminnkun. Hún vill að yfirvöld afgangi og regluvæði vímuefni og segir að þannig væri hægt að tryggja betur öryggi fólks og lágmarka skaða meðal þeirra sem neyta vímuefna, sama hvort það er reglulega eða ekki.

Svala Jóhannesdóttir hefur unnið við skaðaminnkandi úrræði frá 2007 og hefur komið víða við. Hún hefur starfað í Konukoti, Frú Ragnheiði og stofnaði nýlega, ásamt Sigrúnu Jóhannesdóttur og Elínu Guðnýju Gunnarsdóttur, Matthildi – samtök um skaðaminnkun.

Að sögn Svölu snýst skaðaminnkun um að draga úr þeim skaða og hættulegu afleiðingum sem geta hlotist af notkun löglegra og ólöglegra vímuefna. Markmiðið sé að hámarka líkur á að fólk haldi lífi, að draga úr óafturkræfum skaða og vernda líkamlega og andlega heilsu fólks. Nálgunin snýst þó ekki bara um manneskjur sem eru að glíma við vímuefnavanda og heimilisleysi, heldur líka fólk sem notar vímuefni öðru hvoru.

Á ráðstefnu sem Matthildarsamtökin héldu um daginn um skaðaminnkun á Íslandi lagði Svala fram ýmsar hugmyndir um næstu skref í framtíðarsýn þeirra, meðal annars mikilvægi þess að innleiða skaðaminnkandi nálgun í tónlistar- og skemmtanálífinu.

„Á Íslandi hefur fókusinn á skaðaminnkun aðallega verið á fólk sem er að glíma við vímuefnavanda og þá sérstaklega fólk sem notar vímuefni í æð,“ segir Svala og nefnir sem dæmi nálaskiptiþjónustu og öruggt neyslurými.

Hún segir að skaðaminnkandi hugmyndafræði sé einnig hugsuð fyrir mun víðari og fjölbreyttari hóp.

„Skaðaminnkun er nálgun fyrir fólk á öllu vímuefnarófinu. Fólk notar vímuefni á alls konar skala og sýna rannsóknir að um 90 prósent af fólki sem notar vímuefni þróa ekki með sér vímuefnavanda,“ segir Svala og nefnir að meirihluti fólks 18 ára og eldra noti lögleg eða ólöglega vímuefni reglulega eða öðru hvoru og því skiptir máli að hugað sé að öryggi allra vímuefnanotenda.

„Í skaðaminnkun er litið raunsætt á stöðuna, ef fólk ætlar sér að nota vímuefni þá er mikilvægt að til séu lýðheilsuinngrip í samfélaginu sem lágmarka mögulegar neikvæðar og hættulegar afleiðingar þess. Stjórnvöld verða að breikka út fókusinn og huga bæði að notendum sem eru með vímuefnavanda og hópnum sem notar öðru hvoru en glímur ekki við vanda, hættulegar afleiðingar geta orðið hjá fólki á öllu vímuefnarófinu.“

Efnagreining á skemmtistöðum

Hún segir að fyrir tónlistar- og skemmtanálífið séu til mörg skaðaminnkandi inngríp sem draga úr líkum á dauðsföllum, ofskömmtunum og slysum og eru hugsuð til að vernda fólk.

„Eitt dæmi um slíkt er efnagreining á ólöglegum vímuefnum. Þar getur fólk komið með sín eigin vímuefni í litlu magni og látið mæla innihald og styrkleika efnanna,“ segir Svala og að oftast sé um að ræða úrræði sem eru á tónlistarviðburðum og í ákveðnum skaðaminnkandi verkefnum en að í nokkrum löndum sé búið að setja upp svona þjónustu sem er opin allan ársins hring. Sem dæmi er slík þjónusta í Bristol á vegum samtakanna The Loop og í Osló á vegum Safer drug policies. Einnig hafi verið samþykkt lög á Nýja-Sjálandi árið 2021 sem heimila efnagreiningu á vímuefnum og er það fyrsta landið sem gerir það.

„Þegar vímuefni eru gerð ólögleg

Fólk notar vímuefni á alls konar skala



Um 90 prósent þeirra sem neyta vímuefna eiga ekki við vanda að stríða.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Lovisa Arnardóttir
lovisaa
@frettabladid.is



Svala hefur komið víða við á ferli sínum við skaðaminnkandi úrræði.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hættulegar afleiðingar geta orðið hjá fólki á öllu vímuefnarófinu.

þá veit notandinn aldrei nákvæmlega hvað er í efninu og það býður hættunni heim,“ segir Svala.

Hún segir að í efnagreiningu sé þjónustan tvíþætt; að notandi fái nákvæmar upplýsingar um innihald og styrkleika efnisins og síðan viðeigandi leiðbeiningar og upplýsingar frá sérþjálfuðu starfsfólki í tengslum við niðurstöðurnar.

„Markmiðið er alltaf að tryggja öryggi fólks og að lágmarka hættulegar afleiðingar, að gefa einstaklingum nákvæmar upplýsingar og leiðbeiningar, eins og varðandi áhrif efnanna, hætturnar sem fylgja þeim, hvaða íblöndunarefni eru í efninu og hvað sé meðal-skammtastærð. Það gerist til dæmis reglulega erlendis að hátt hlutfall mælist af MDMA í e-töflum og öðru hvoru er fentanyl að mælast í efnum eins og kókaíni eða benzodiazepín-töflum. Þegar það gerist er hægt að láta fólk vita og þannig draga úr hættulegum afleiðingum og mögulegum dauðsföllum.“

Rannsóknir sýna að þegar notendur fá niðurstöður um að vímuefni þeirra innihaldi annað óvænt efni eða efni sem veldur þeim einhverjum áhyggjum þá vilja um 95 prósent af fólki láta farga efninu. Efnagreining hefur því jákvæð áhrif á ákvörðunartöku notenda og er heilsuverndarsjónarmiðið þar efst í huga.“

Engin lagaleg vernd

Spurð hvort það hafi einhvern tímann komið til greina að setja upp svona þjónustu á Íslandi segir Svala að það sé flókið á meðan neysluskammtar af vímuefnum eru enn ólöglegir, ekki sé hægt að gefa notendum og starfsfólki lagalega vernd og væri um afbrot að ræða samkvæmt núverandi ávana- og fíkniefnalöggjöf.

Hún segir þó að sem dæmi hafi skaðaminnkunarsamtök í Bristol og Osló einfaldlega hundað lögin og komið efnagreiningu á laggirnar. Þrátt fyrir að það sé ólöglegt hafi lögreglan eða yfirvöld ekki stöðvað efnagreiningarnar, enda erfitt að loka úrræðum sem auka öryggi fólks og draga úr dauðsföllum.

„Um heim allan eru starfrækt skaðaminnkandi úrræði sem hafa í raun ekki opinbert leyfi frá stjórnvöldum en eru samt mjög fagleg. Með uppsetningu á þessum úrræðum eru notendur vímuefna og skaðaminnkunarsinnar fyrst og fremst að bregðast við óásættanlegri vanrækslu yfirvalda í málaflökknum.“

Meirihluti vill breytta stefnu

Svala segir að hennar tilfinning sé að meirihluti landsmanna vilji breyta um stefnu í vímuefnamálum og vilji nýja ávana- og fíkniefnalöggjöf.

„Niðurstöður frá Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands sýna að um 60 prósent landsmanna eru hlynnt afgangi á neysluskömmtun 18 ára og eldri, mín tilfinning er sú að meirihluti fólks á Íslandi vilji breyta um stefnu, snúa skipinu við og fara frá þessari bann- og refsistefnu stjórnvalda og innleiða vímuefnastefnu sem er byggð á mannúð, skaðaminnkun og vísindum.“

Refsistefna sem ekki virkar

Hvað varðar vímuefnastriðið og framboð á vímuefnum segir Svala að það sé alveg ljóst að núverandi refsistefna sé ekki að virka. „Það hefur aldrei verið eins mikið framboð af vímuefnum og ólöglegi markaðurinn er í blóma. Það er rosalega gott aðgengi að ólöglegum vímuefnum og þar er ekkert aldurstakmark,“ segir Svala og að með því að regluvæða ólögleg vímuefni væri hægt að fá betri yfirsýn og stjórn á neyslu þeirra en það er hluti af framtíðarsýn samtakanna.

„Það er mjög sérstakt og í raun ábyrgðarlaus að ríkið taki bara ábyrgð á einu vímuefni, sem er áfengi og gerir öll hin vímuefni ólögleg, með því fara efnin í hendurnar á hverjum sem er, þar er ekkert regluverk, engin gæðaviðmið og hver sem er getur selt, framleitt og keypt vímuefni. Áfengi er skilgreint sem sterkt vímuefni og því er mjög mikilvægt að ríkið sjái um sölu og dreifingu á því efni en ríkið ætti líka að taka fulla ábyrgð á öllum hinum vímuefnum, það er mikilvægt öryggismál.“

Svala segir að stór hluti vandans við viðhorf stjórnvalda og almennings gagnvart málaflökknum sé þekkingarleysi á vímuefnanotkun og hvernig vímuefnavandi þróast hjá manneskjum.

Svala segir það ekki einfalt mál að breyta viðhorfum fólks til vímuefna og neyslu þeirra því um árabíl hafi fólk verið sagt að það sé slæmt að neyta þeirra, að fólk sem neyti ólöglegra vímuefna sé slæmt og sé dæmt fyrir það.

„Það mun taka áratugi að breyta viðhorfum fólks, en fyrsta skrefið í áttina að því er að afgangi. Ég held að það sé ekki hjálplegt að fólk geti ekki talað um þennan part af sínu lífi því það getur fylgt því hætta að neyta vímuefna. Við viljum að það hafi viðeigandi upplýsingar svo það geti hugað að heilsu sinni og velferð,“ segir Svala að lokum. ■

Það hefur aldrei verið eins mikið framboð af vímuefnum og ólöglegi markaðurinn er í blóma.



Stofnhús

KUGGAVOGUR 26

OPIÐ
HÚS

LAUGARDAGINN

15. OKTÓBER

13:00 - 17:00

104 REYKJAVÍK

KUGGAVOGUR 26

NÝTT

Nýjar 2ja til 3ja herbergja íbúðir
stærðir frá 75,2 - 107,7 fm.

Verð frá 65.9m.

Þaksvallir / Aukin lofthæð / Útsýni / Verandir

Afhendast fullbúnar með gólfefnum

Bílastæði í bílageymslu með öllum íbúðum

Kaupendur geta uppfært innréttingar og tæki

* 4 atvinnurými á jarðhæð stærðir 35,2 - 43,4 fm.

SUNNUSMÁRI 1-5

HAFÐU SAMBAND FYRIR
NÁNARI UPPLÝSINGAR

LIND
FASTEIGNASALA

ÞG VERKT

201 KÓPAVOGUR

SUNNUSMÁRI 1-5

NÝTT

Nýjar 2ja - 5 herbergja íbúðir
Stærðir frá 52,4 - 158,8 fm.

Bílastæði í bílakjallara

Rúmgóðar verandir og svalir

Öll eldhústæki fylgja

NÁNARI UPPLÝSINGAR VEITA



Heimir

Löggiltur fasteignasali

8490672

heimir@fastlind.is



Hrafnkell

Löggiltur fasteignasali

690 8236

hrafnkell@fastlind.is



Guðmundur

Löggiltur fasteignasali

8985115

gudmundur@fastlind.is

Leitar að mennskunni og einlægninni

Svandís Dóra Einarsdóttir leikkona segir rauða þráðinn í nálgun sinni að hlutverkum vera að finna mennskuna í persónunni, en hún fer með hlutverk í nýrri mynd byggðri á skáldsögu Jóns Kálmans, Sumarljós og svo kemur nóttin.

ragnarjon@frettabladid.is

Maður safnar í bakpoka. Í hann setur maður alls kyns tól og tæki sem manni berast í gegnum nám og reynslu annars staðar. Þú til dæmis ferð í skóla og lærir alls konar tækni, en svo á endanum er það undir þér komið hvað hentar þér," segir Svandís Dóra, þegar blaðamaður biður hana að lýsa því hvernig hún nálgast hlutverk sín.



Ragnar Jón Hrólfsson
ragnarjon@frettabladid.is

„Ég byrja oft bara á því að fara yfir handritið. Hvað stendur þar, hvað segir mín persóna og hvað er sagt um hana," segir hún, en með þessu leggur hún drög að uppkasti sem síðar meir þróast og mótast.

„Ég vil átta mig á stóru myndinni og reyna að átta mig á því sem höfundurinn er að segja. Þá liður mér eins og ég sé að teikna útlínurnar, en svo fer ég inn og bæti við litum. Þá byrjar yfirleitt persónan að lifna við og hreyfa sig. Smám saman verður þetta svo að lifandi manneskju," segir hún og bætir við: „En rauði þráðurinn er sá að ég er alltaf að leita að mennskunni. Sama hversu ógeðfæld persónan er, eða ólík mér, þá verð ég að finna innra með mér skilning á henni. Ég verð að geta samsamað mig með henni.“

Sumarljós og svo kemur nóttin

Svandís segir að samstarfið við Elfar Aðalsteinsson, leikstjóra myndarinnar hafi verið frábært og hún hafi fengið mikið pláss til að þróa sína eigin persónu.

„Ég leik hana þuríði. En bókin er rosalega margar sögur. Við fáum að vera fluga á vegg og fylgjast með fólkinu í þorpinu. Persónan mín er svo ein sagan. Hún er algjörlega yndisleg kona, afskaplega góð. Hún er hjúkrunarfræðingur þorpsins, hjálpsöm og í raun algjör kærleiksbjörn sem hefur afskaplega mikla ást að gefa en hefur ekki enn fundið ástina. En hún byrjar síðan að banka upp á úr ólíklegustu átt," segir hún.

„Elvar er algjör listamaður sem unun er að vinna með. Hann nær að fanga Kalman í þessari mynd og ljóðrænan er í þorpsróddinni sem Vigdís Gríms talar fyrir og hún gerir það alveg ótrúlega vel enda er hún algjör tófrakona. Hann nær að halda þessari einlægni og berskjöldun í persónunum. Það eru engir stælar þar sem hann treystir persónunum.“



Rauði þráðurinn er sá að ég er alltaf að leita að mennskunni. Sama hversu ógeðfæld persónan er, eða ólík mér, þá verð ég að geta samsamað mig með henni.

Svandís Dóra Einarsdóttir

Alltaf verið skapandi

Svandís Dóra segir að hún hafi allt frá því hún var barn verið skapandi manneskja og snemma haft tilhneigingu til þess að búa til eigin veröld, þrátt fyrir að hún kæmi ekki sjálf úr leikarafjölskyldu.

„Ég gat setið heilu stundunum ein með sjálfri mér þar sem ég ímyndaði mér heilu heimana. En ég kem meira úr svona íþróttabakgrunni og hestamennsku og það var enginn sem ég þekkti sem var leikari. En ég hef alltaf verið mjög skapandi," segir hún. Svandís Dóra ólst upp í Kópavogi en var þó ávallt með annan fótinn á landsbyggðinni.

„Ég segi yfirleitt að ég sé svona til helminga Kópavogsmær og svo komin úr Gnúpverjahreppi. Sem reyndar heitir Skeiða- og Gnúpverjahreppur í dag. En þar erum við með litla jörð og hús. Þannig að ég er mikil sveitamanneskja.“

Leiklistin kallar

Svandís segir að hún hafi snemma vitað að hún vildi leggja fyrir sig leiklistina en hafi þó ekki tekið það hlutskipti fyllilega í sátt fyrr en síðar. Hún sótti nám í Versló vegna Nemó en endaði þó ekki á því að

fara í prufur fyrr en á síðasta ári sínu og komst þá strax inn.

„Þar fæ ég frábært hlutverk, en sýningunni sem ég tók þátt í var leikstýrt af Jóhanni G. Jóhannssyni. Að endingu sagði hann hreinlega við mig: Svandís, þú átt bara að vera í þessu, hvað ertu að pæla?“

Eftir menntaskólann tók við nám í Listaháskólanum þar sem örlögin börðu aftur að dyrum.

„Við maðurinn minn kynnumst í nemendaleikhúsinu í Listaháskólanum. Hann er leikskáld og var að skrifa eitt af útskriftarverkefnum og við kynnumst þarna en vorum fyrst bara vinir," segir hún, en Svandís Dóra er gift Sigtryggi Magnasyni, leikskáldi og rithöfundu.

Blóðugt bónonórð í Berlín

Það var í enda námsins sem þau náðu saman, en Svandís segir sambandið hafa þróast hratt eftir að hann bað hana að vera í verki eftir sjálfan sig. „Þetta gerðist í raun allt rosalega hratt, þar sem við urðum ástfangin þarna í kringum mína útskrift.“

Tveimur árum seinna í Berlín hafi þau svo ætlað að hitta vini sem voru þar við sýningar á dansverki. „Þetta var sýningin eftir Ernu Ómars og við ætluðum bara að hitta þarna vini, eða að minnsta kosti var það þannig sem ég hélt að þetta yrði. Þegar við ætluðum baksviðs eftir á komu dansarar á móti og okkur og sögðu: „Hey, förum eitthvað að fiflast," og þá byrjuðum við smá svona spuna," eitthvað sem Svandís Dóra segir að sé henni eðlislægt enda oft stutt í spanann hjá leiklistarfólki.

„Fyrir aftan okkur var altari sem var allt í blóði með útlimum hangandi á sér og dansararnir sjálfir voru útataðir í blóði. Svo sat ég þarna og dansararnir mættu með fötu fulla af blóði sem Sigtryggur teygði sig ofan í og náði í hringabox, og ég hugsaði: „Vá var þetta partur af þessu öllu?“ Hann spurði mig þá hvort ég vildi giftast honum – en ég hélt að það væri bara partur af spananum. Hann spurði mig þá aftur og ég hélt bara áfram að hlæja. Það var ekki fyrr en hann var búinn að spyrja þrisvar eða fjórum sinnum sem ég áttadi mig. Hann kraup fyrir framan mig skjálfaði og sagði „Svandís, ég er ekki að grínast, viltu giftast mér.“

Svandís Dóra og Sigtryggur hafa nú verið saman í 12 ár og eiga saman 4 börn. Úlf Egil þriggja ára og svo á Sigtryggur þrjú börn úr fyrra sambandi, þau Þóri Brieti og Rebekku.

Jafnvíg á leikhús og kvikmyndir

Svandís Dóra hefur nú verið reglulegur gestur á fjöllum leikhúsa landsins en hefur í auknum mæli leikið í kvikmyndum og sjónvarpsefni á síðustu árum, þar á meðal í Ófærð, Fyrir framan annað fólk og Harry og Heim. Sjálf skilgreinir hún sig sem listakonu.

„Ég myndi segja að ég sé sjálfstætt starfandi listakona. Ég er vissulega lærd leikkona en mér þykir listakona líka svo fallegt orð. Af því það er svona aðeins opnara.“

Hún segir það geta verið krefjandi að vera leikkona á Íslandi í dag. „En ég elska það að vera leikkona. Þetta er hark en það er líka hluti af lífinu. Ég fór á samning í Þjóðleikhúsinu sirka ári eftir að ég útskrifaðist og hef alltaf verið þar í einhverju formi þangað til ég flutti út til Berlínar 2016. Ég mun svo stiga aftur á svið Þjóðleikhússins eftir áramót í verkinu Til hamingju með að vera mannleg.“ Hennar næsta verkefni er svo þættir sem eru í tókum núna og munu bera nafnið Afturelding og verða sýndir í Ríkissjónvarpinu næstu páska. Þar leikur hún á móti Ingvari E. Sigurðssyni en þættirnir voru skrifaðir af Dóra DNA og Hafsteini Gunnari Sigurðssyni. ■

Svandís Dóra Einarsdóttir, leikkona.
FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTONBRINK



HÓTEL REYKJAVÍK
—
GRAND

Jólahlaðbord

með Úlfari Finnbjörnssyni

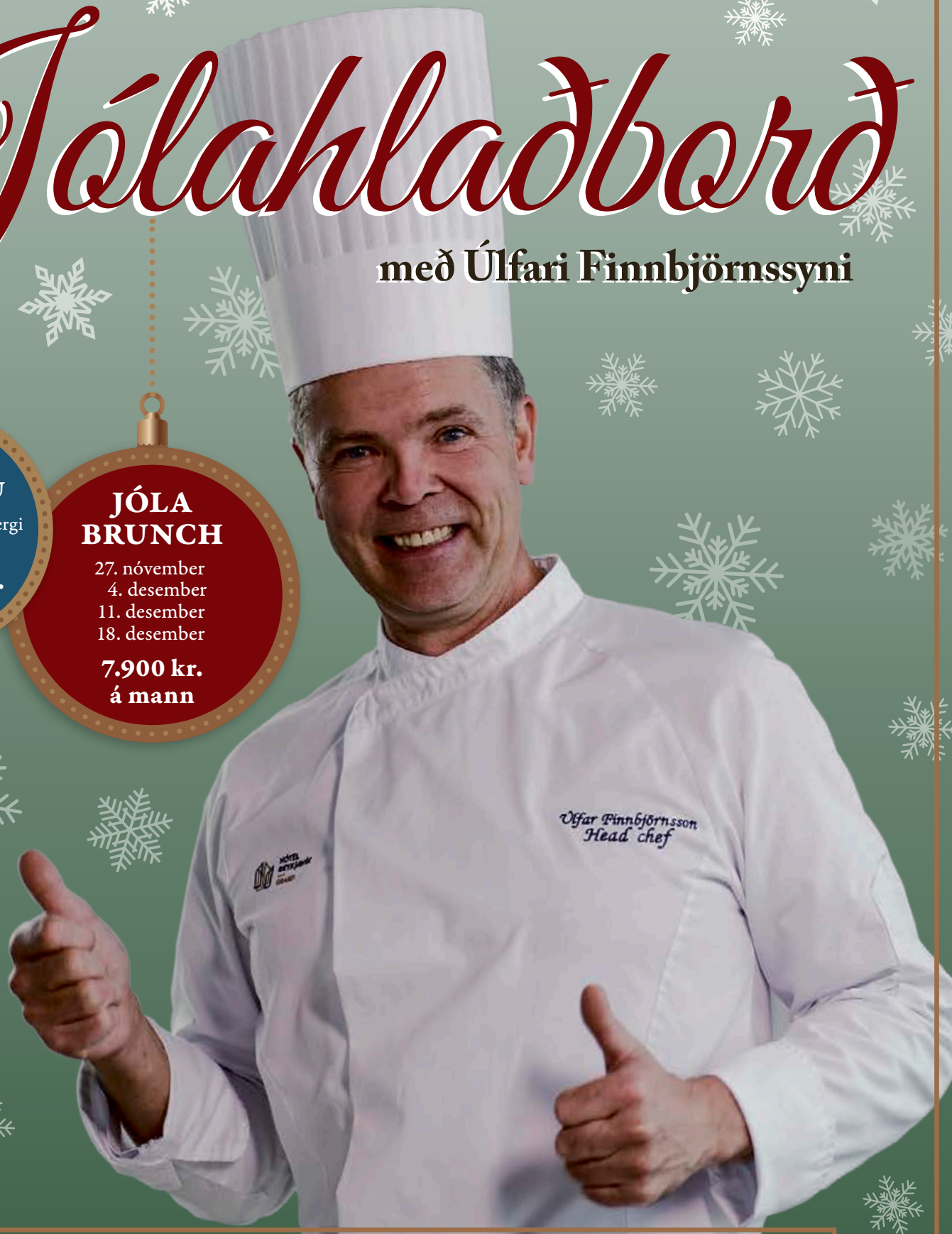
TILBOÐ Á GISTINGU

Tveggja manna herbergi
með morgunverði
frá 22.900 kr.

JÓLA BRUNCH

27. nóvember
4. desember
11. desember
18. desember

7.900 kr.
á mann



Borðhald:

föstudaga kl. 19:30 & laugardaga kl. 19:00

18. nóvember

~~UPSELT~~

25. nóvember

2. desember

~~UPSELT~~

9. desember

16. desember

19. nóvember

~~UPSELT~~

26. nóvember

3. desember

~~UPSELT~~

10. desember

17. desember

– 15.400 kr. á mann –



HÓTEL
REYKJAVÍK
—
CENTRUM

Sjá nánar á islandshotel.is/tilbod

– jolahlaadbord@grand.is – 514 8000 –



ÍSLANDSHÓTEL

+

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
Ásdís Símonardóttir
Arnarási 1, Garðabæ,
lést 11. október á líknardeild Landakots. Útför hennar fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju, fimmtudaginn 20. október kl. 13. Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vildu minnst hennar er bent á Krabbameinsfélagið.

Bjarni Garðarsson
Próstur Bjarnason **Áslaug Þórðardóttir**
Sigurlaug María Bjarnadóttir Halldór Eiraldes
Gunnar Helgi Guðmundsson
barnabörn og barnabarnabörn

+

Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærs eiginmanns míns, föður okkar, tengdaföður, afa og langafa,
Kristins Jónssonar
prentara,
Þorragötu 7, Reykjavík.

Sérstakar þakkir til starfsfólks Hjartadeildar Landspítalans við Hringbraut fyrir góða aðhlyningu og ljúft viðmót.

Björk Aðalsteinsdóttir
Jón Aðalsteinn Kristinsson **Bryndís Guðmundsdóttir**
Guðný Hildur Kristinsdóttir **Mark Wilson**
Hilmar Þór Kristinsson **Rannveig Eir Einarsdóttir**
Arna Björk Kristinsdóttir **Ingimar Guðmundsson**
barnabörn og barnabarnabörn

Þjálfari, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*

Ísleifur Jónsson **Steinunn Magnúsdóttir**
Útfararstjóri Útfararþjónusta
Farsími 821 5353 Farsími 861 3441

Þjónusta allan sólarhringinn

Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is

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 • Dofrahelli 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 reksturs kirkjugarðanna



Safnið var upphaflega til húsa í litlu herbergi í gamla barnaskólanum.

Bókasafn Hafnarfjarðar aldargamalt

Bókasafn Hafnarfjarðar hefur margsprengt utan af sér húsnæðið frá því að það var fyrst stofnað fyrir hundrað árum.

arnartomas@frettabladid.is

Í tilefni þess að um hundrað ár eru liðin frá því að Bókasafn Hafnarfjarðar var stofnað býður safnið til afmælisveislu í dag. Dagskráin er hugsuð fyrir fjölskylduna og verður boðið upp á andlitsmálningu, þrívíddarprentun, sýndarveruleika, blöðrur, sögustundir og tertu.

Bókasafn Hafnarfjarðar var fyrst tekið í notkun þann 18. október 1922 og var staðsett í litlu herbergi í suðurenda gamla barnaskólans við Suðurgötu. Stofnun bókasafnsins átti sér nokkurn aðdraganda þar sem tilraun hafði verið gerð með lestrarfélög í bænum en bóka-kosturinn var frekar rýr.

Bókasafnið stækkaði með árunum og var flutt úr litla herberginu yfir í kennslustofu í skólanum þar sem það var frá 1928 til 1938 þegar bókasafnið var fært yfir í Flensborgarskóla á Hamrinum. Þar var í fyrsta skipti settur upp lestrarsalur fyrir gesti. Bókasafnið hefur haldið áfram að stækka síðan þá og flutt nokkrum sinnum á milli húsa áður það flutti að Strandgötu árið 2002 þar sem það er til húsa í dag.

Á bókasafninu má einnig finna eina stærstu tónlistardeild á almenningsbókasafni á Íslandi. Stór hluti þess safnefnis kom til þegar Guðlaug Pétursdóttir og Friðrik Bjarnason tónskáld arfleiddu Hafnarfjarðarbæ að miklum hluta eigna sinna.



Bókasafnið flutti að Strandgötu 2002. MYND/ADSEND

Saumavélarnar alltaf í láni
Sigrún Guðnadóttir hefur starfað sem forstöðumaður Bókasafns Hafnarfjarðar frá árinu 2019 og líkar starfið vel. Hún segir mikið um að vera í safninu sem bjóði upp á fjölbreytta þjónustu. „Við tókum til að mynda í gagnið hlaðvarpsrými árið 2020 fyrir gesti okkar til að taka upp sína eigin þætti sem er mjög mikið notað,“ segir hún. „Svo lánum við út saumavélar sem eru sífellt í útláni, bókunaform, spil, verkfæri og alls konar aðra hluti ásamt því að farið verður að bjóða upp á þrívíddarprentun fljótlega.“ Sigrún bendir á að bókasafnið hafi



Rabbrýmið var nýlega tekið í notkun þar sem gestir geta tekið upp eigin hlaðvörp.

”
Safnið er mjög vel nýtt og við erum með dyggan hóp af fastagestum.

líka verið fyrsta almenningsbókasafn landsins til að taka upp stafræn bókasafnsskírteini. „Safnið er mjög vel nýtt og við erum með dyggan hóp af fastagestum,“ segir hún.

Þá stendur safnið einnig fyrir fjölbreyttum viðburðum í hverjum mánuði og á næstunni verður meðal annars boðið upp á heimsóknir frá rit höfundum, bangsagistingu og Minecraft-námskeið fyrir yngri kynslóðina auk leiksýningar á degi íslenskrar tungu 16. nóvember.

Afmælisdagskráin í dag stendur yfir á milli klukkan 13 og 15. ■

+

Ástkæri maðurinn minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og bróðir,
Eypór Baldursson
fyrirverandi flugstjóri,
varð bráðkvaddur á heimili sínu mánudaginn 10. október.
Útför fer fram í Digraneskirkju fimmtudaginn 20. október klukkan 15.

Halldóra Ingimarsdóttir
Baldur Eypór Eypórsson **Ulrika Eypórsson**
Benjamin Eypór Hellström Baldursson
Filippa Ulrika Hellström **Óli Ólafsson**
Salvör Eypórsdóttir
Birna Gyða Ásmundsdóttir
Próstur Laxdal Atlason **Guðrún Linda Jóhannsdóttir**
Helga Hauksdóttir **Sigurður Davíð Stefánsson**
Ásta Ragnheiður Hauksdóttir
systkini og barnabörn

+

Elsku hjartans faðir okkar, afi, tengdafaðir, sonur, bróðir og sambýlismaður,
Guðmundur Tryggvi Jakobsson
vélamaður,
lést í faðmi fjölskyldunnar mánudaginn 10. október síðastliðinn. Útför hans fer fram frá Keflavíkurkirkju fimmtudaginn 20. október klukkan 13.

Birna Margrét Guðmundsdóttir **Ingvar Þór Björgvinsson**
Sara Dögg Guðmundsdóttir
Tryggvi Jökull Elison
Elisabet Sóley Ingvarsdóttir
Jakob Helgason **Birna Ingunn Guðmundsd.**
Kristbjörg Stefánsdóttir
systkini hins látna og fjölskyldur þeirra

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





Elskulegur eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir og afi,

Haraldur Kristófer Kristinnsson

Hraunvangi 3, Hafnarfirði,

lést á hjúkrunarheimili Hrafnistu í Hafnarfirði laugardaginn 8. október.

Hann verður jarðsunninn frá Hafnarfjarðarkirkju mánudaginn 17. október klukkan 15.

Inga Hrönn Ingólfssdóttir
Ragnheiður Anna Haraldsdóttir Bjarni Friðrik Sveinsson
Ingólfur Reynald Haraldsson April K. Reynald
Kristmann Haukur Haraldsson Jóhann Emil Eliasson
Sigrún Haraldsdóttir og barnabörn



Faðir okkar, tengdafaðir, afi, langafi og langalangafi,

Þóroddur Baldur Sigurðsson

fv. forstjóri Reiknistofu bankanna,

lést á heimili sínu á Hömrum,

Mosfellsbæ, fimmtudaginn 6. október.

Hann verður jarðsunninn frá Langholtskirkju fimmtudaginn 20. október kl. 13.

Björn Þráinn Þórðarson
Sigurður Þengill Þórðarson
Anna Sigríður Þórðardóttir
Ingvaldur Lára Þórðardóttir
Ólafur Þórður Þórðarson
Katrín Þórey Hjorth Þórðardóttir

Helga Þorvarðardóttir

Sigurveig Sigurðardóttir

Anna Lisa Sigurjónsdóttir

Gunnar Þorsteinsson

Jan Murtomaa

Margrét Sigríður Sævarsdóttir

Peter Hjorth Olsen
og fjölskyldur



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og systir,

Birna Friðgeirsdóttir

geislafræðingur,

Laugarnesveg 87, Reykjavík,

andaðist á gjörgæsludeild Landspítalans miðvikudaginn

28. september. Útför hennar fer fram frá Fossvogskirkju mánudaginn 17. október kl. 13.00. Þeim sem vilja minnst hennar er bent á Krabbameinsfélag Íslands.

Nanna Snorraddóttir

Herleifur Halldórsson

Rósbjörg Jónsdóttir

Valgerður Guðrún Bjarkaddóttir

Alexander Kirchner, Markús Einar Orrason,

Elin Birna Orraddóttir

Nanna K. Friðgeirsdóttir

Guðrún Þ. Friðgeirsdóttir

Einar G. Friðgeirsson

Margrét Eiríksdóttir



Ástkær móðir, amma, langamma og systir,

Ragna Aðalsteinsdóttir

bóndi á Laugabóli við Djúp,

lést fimmtudaginn 13. október.

Hún verður jarðsunninn frá Ísafjarðarkirkju föstudaginn 21. október kl. 11.00.

Garðar Smári Vestfjörð

Sindri Vestfjörð Gunnarsson

Helena Björg Vestfjörð

Hjörtur Smári Vestfjörð

Anna Magdalena Vestfjörð

Óskar Ingi Sigmundsson

Rebekka Aðalsteinsdóttir

Sigríður Aðalsteinsdóttir

og fjölskyldur



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

Auður Ásdís Sæmundsdóttir

Höfðagrund 7, Akranesi,

lést á dvalarheimilinu Höfða

mánudaginn 10. október.

Útför hennar fer fram frá Akranesarkirkju föstudaginn 21. október klukkan 13.

Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir.

Streynt verður frá útförinni á vef Akranesarkirkju.

Einar Þórarinnsson

Helgi Þórarinnsson

Þórarinn Þórarinnsson

Reynir Þórarinnsson

ömmu-, langömmu- og langalangömmubörn

Guðmunda M. Svavarsdóttir

Birgitta Guðnadóttir

Jóna B. H. Jónsdóttir

Þrjátíu ára kammersteit

Camerartica fagnar þrjátíu ára starfsafmæli með tónleikum í Hörpu á sunnudag.

arnartomas@frettabladid.is

Kammerhópurinn Camerartica fagnar þrjátíu ára starfsafmæli á árinu. Í tilefni þess býður sveitin til afmælistónleika í Norðurljósal Hörpu næstkomandi sunnudag undir yfirskriftinni Brahms og tveir pólar.

„Heiti tónleikanna vísar í að við erum annars vegar með norðurljósalinn í íslensku verkunum og svo hins vegar verk frá áströlsku tónskáldi hinum megin á hnettinum,“ segir Ármann Helgason, klarinettuleikari hópsins.

Á tónleikunum kallast á verkin Örlagafugl eftir Þorkel Sigurbjörnsson og Songs of the Bush eftir ástralska tónskáldið Ian Munro auk þess sem verkið Kvíksjá eftir John Speight verður frumflutt.

„Okkur þótti það skilyrði að velja eitthvað íslenskt og verk Þorkels hefur fylgt okkur í gegnum tíðina,“ útskýrir Ármann. „Þar er vitnað í það þegar Egill Skallagrímsson var að semja Höfuðlausn og krákan truflaði hann alla nóttina.“

Verkið Kvíksjá eftir Speight var sérstaklega samið fyrir hópin í vor og lýsir Ármann því sem snörpu verki sem breytist stöðugt, líkt og þegar litid er í kvíksjá. Songs of the Bush eftir Munro vísar í ástralskan þjóðararf frumbyggja. „Það er mjög lagrænt verk en skemmtilega kryddað,“ lýsir Ármann. „Þetta speglar verk Þorkels og svo eigum við marga vini í Ástralíu svo það var gaman að leita þangað.“

Að lokum verður fluttur klarinettukvintett Johannes Brahms sem er af mörgum talinn eitt fallegasta kammerverk tónbókmenntanna. Brahms var í miklu upphaldi hjá Hallfríði Ólafs-



Camerartica var stofnuð 1992 og voru meðlimir upphaflega sex.

MYND/ADSEND

dóttur, stofnanda og brautryðjanda hópsins sem féll frá fyrir tveimur árum, og valdi hópurinn verk tónleikanna með tilliti til hennar.

Eðlilegt tónlistarform

Kammerhópur Camerartica var stofnaður árið 1992 og hefur síðan þá verið mjög virkur í íslensku tónlistarlífi. Þrjár af núverandi meðlimum hafa fylgt hópinum frá upphafi, þau Ármann, Hildigunnur Halldórsdóttir fiðluleikari og Sigríður Halldórsdóttir fiðluleikari og Svava Bernharðsdóttir víóluleikari bæt í hópin.

„Við vorum upphaflega sex en erum fimm í dag. Við fáum svo stundum aukaleikara til að spila með okkur,“ segir

Ármann um samheldinn hópin. „Við stofnuðum þennan hóp um leið og við komum heim frá námi og Hallfríður var þar aðalvitaminsprautan fyrst um sinn og nú höfum við svo enst í þrjátíu ár.“

Aðspurður hvað sé fram undan hjá sveitinni svarar Ármann að stefnan sé að halda áfram á sömu braut.

„Þetta form, kammermúsík, er svo fallegt og gott,“ segir hann. „Þarna eru fimm vinir að tala saman og taka tillit hver til annars. Þetta er svo eðlilegt tónlistarform og það er líka mikil áskorun að spila kammertónlist og að koma svo aftur að verkunum í gegnum árin. Maður breytist og þroskast og gerir vonandi betur í hvert sinn svo þetta verður mikil afmælisveisla hjá okkur á sunnudaginn.“ ■



Ástkær eiginmaður minn,
Svavar Pétur Eysteinnsson
tónlistarmaður og hönnuður,

lést 29. september.

Útför hans verður gerð frá

Hallgrímskirkju fimmtudaginn 20. október, klukkan 15. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkað. Þeim sem vilja minnst hans er bent á Kraft, stuðningsfélag fyrir ungt fólk sem hefur greinst með krabbamein.

Berglind Häsler



Elsku hjartans eiginkona mín,
móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
Ólöf Þórey Eyjólfssdóttir

lést á líknardeild Landspítalans

6. október. Útförin fer fram frá

Lindakirkju mánudaginn 17. október kl. 13.

Ármann Þórður Haraldsson

Ingibjörg Lóa Ármannsdóttir Þorvaldur Ingvarsson

Sigríður Olsen Ármannsdóttir Jóhannes Árnason

Ingólfur Örn Ármannsson
barnabörn, langömmubörn og aðrir aðstandendur



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts elskulegs eiginmanns, föður, tengdafaður og afa,

Garðars Alfonssonar

sem lést á Landspítalanum

fimmtudaginn 8. september.

Sérstakar þakkir til starfsfólks göngudeildar hjartabilunar við Hringbraut og öldrunardeildar B-4 í Fossvogi, fyrir hlýja og góða umönnun.

Elin Skarphéðinsdóttir

Skarphéðinn Garðarsson Elísabet Árný Tómasdóttir

börn, tengdabörn og barnabörn



Elsku systir okkar og frænka,
Sigríður Karlsdóttir

lést á hjúkrunarheimilinu Hlíð á

Akureyri þann 8. október síðastliðinn.

Jarðarförin fer fram frá Akureyrarkirkju

fimmtudaginn 20. október kl.13.00.

Athöfninni verður streymt á: www.facebook.com/profile.php?id=100047440662347

Jón Karl Karlsson, Hildur Svava Karlsdóttir og

Aðalbjörg Karlsdóttir, systkinabörn og fjölskyldur þeirra



Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar elskulegrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,
Sjafnar Láru Janusdóttur

sem lést á Sólvangi 22. september.

Útförin fór fram frá Frikirkjunni í Hafnarfirði,

fimmtudaginn 6. október.

Janus Friðrik Guðlaugsson

Kristinn Guðlaugsson

Sigrún Edda Knútsdóttir

Hanna Ragnarsdóttir

Brynhildur Garðarsdóttir

barnabörn og barnabarnabörn



Elsku eiginkona mín,
móðir okkar og amma,
Ingibjörg Stefánsdóttir

lést á heimili sínu að kvöldi 9. október.

Útförin fer fram þann 25. október

kl. 13 frá Garðakirkju. Blóm og kransar

vinsamlegast afþakkaðir, en þeim sem vilja

minnst hennar er bent á Parkinsonsamtökin.

Massimo Scariotti

Stefán Franklín Benediktsson

Sigurður Magni Benediktsson

Daði Halldórsson Isabella Avigo

og barnabörn



Fjölbreytt úrval

Skíðaferða

Val di Fassa, Madonna og Pinzolo

Fjöldi brottfara í janúar og febrúar

7 nætur

Flug & hótél frá

149.500

á mann



Pinzolo

Hotel Pinzolo Dolomiti



📅 21. janúar í 7 nætur ★★★★★

Frá kr. **149.500** á mann

verð m.v. 2 fullorðna saman í herbergi

Innifalið: Flug, Gisting, Hálf fæði

Madonna

Alpen Hotel Vidi



📅 21. janúar í 7 nætur ★★★★★

Frá kr. **248.200** á mann

verð m.v. 2 fullorðna saman í herbergi

Innifalið: Flug, Gisting, Hálf fæði

Val di Fassa

Hotel Jan Maria



📅 21. janúar í 7 nætur ★★★★★

Frá kr. **156.400** á mann

verð m.v. 2 fullorðna saman í herbergi

Innifalið: Flug, Gisting, Hálf fæði

➔ AÐRAR DAGSETNINGAR OG GISTIMÖGULEIKA FINNUR ÞÚ Á HEIMSFERDIR.IS

 Heimsferðir



595 1000

www.heimsferdir.is

Fáðu meira út úr fríinu



GKS
gamla kompaníð -

ELDHÚSIÐ
HJARTA HEIMILISINS

VERTU MEÐ!

Skráðu þig í Netklúbb Skanva.is og njóttu eftirfarandi fríðinda þegar þú kaupir glugga og hurðir:

- Ókeypis aðgangur og engin skuldbinding
- Afsláttur fyrir klúbbfélaga
- Sértilboð, innblástur og góð ráð



Allt að
35%
netafsláttur
fyrir klúbbfélaga



Verzlun

Fiskislóð 73 - 101 Reykjavík - S: 558 - 8400





Vision S 02 hugmyndabíllinn er líkleg útkoma nýs bíls Sony og Honda en ekkert hefur verið gefið upp um það af hálfu Sony Honda Mobility enn þá.

Bíll Honda og Sony kynntur á nýju ári

njall@frettabladid.is

Fyrr á þessu ári tilkynntu Honda og Sony um samstarf til að framleiða rafbíla undir nafninu Sony Honda Mobility. Nýja fyrirtækið tilkynnti í vikunni að fyrsti bíll þeirra yrði frumsýndur í janúar á næsta ári, rétt fyrir Consumer Electronic-sýninguna í Las Vegas.

Bíllinn mun þó ekki koma á markað fyrr en 2026 en hægt verður að panta hann frá byrjun árs 2025. Mun hann verða framleiddur í verksmiðju Honda í Bandaríkjunum þar sem fyrstu eintök hans verða seld. Stefnan er sett á að bíllinn geti náð þriðja stigs sjálfkeyrslu sem þýðir að ökumaður þyrfti ekki að stýra bílnum. Með tilkynningunni fylgir mynd sem sýnir aðeins hluta húdds og hurðar. Ef bíllinn verður byggður á Vision S 02 hugmyndabílnum



Stefnan er sett á að bíllinn geti náð þriðja stigs sjálfkeyrslu sem þýðir að ökumaður þarf ekki að stýra bílnum.

verður um stóran bíl að ræða sem er 4.850 mm að lengd, með tveimur rafmótorum sem skila samtals 563 hestöflum og fer í hundraðið á undir fimm sekúndum. ■



Toyota Corolla Cross var kynntur á Spáni í vikunni þar sem blaðamaður Fréttablaðsins reynsluók honum en fjallað verður um hann í bílblaði Fréttablaðsins 2. nóvember.

FRÉTTABLAÐIÐ/
NJALL

Toyota kynnir Corolla Cross á Íslandi í nóvember

Nýjasta útgáfan af Corolla, Corolla Cross, verður frumsýnd hjá viðurkenndum söluaðilum Toyota í nóvember.

njall@frettabladid.is

Um er að ræða Corolla í jeppings-útgáfu, bæði með og án fjórhjóladrifs þó gera megi ráð fyrir að fjórhjóladrifsútgáfan verði vinsælli hérlendis. „Það má með sanni segja að Corolla Cross sé bíll sem smellpassar inn í íslenskar aðstæður. Þetta er sportjeppi sem í stærð er á milli Yaris Cross og RAV4,“ segir



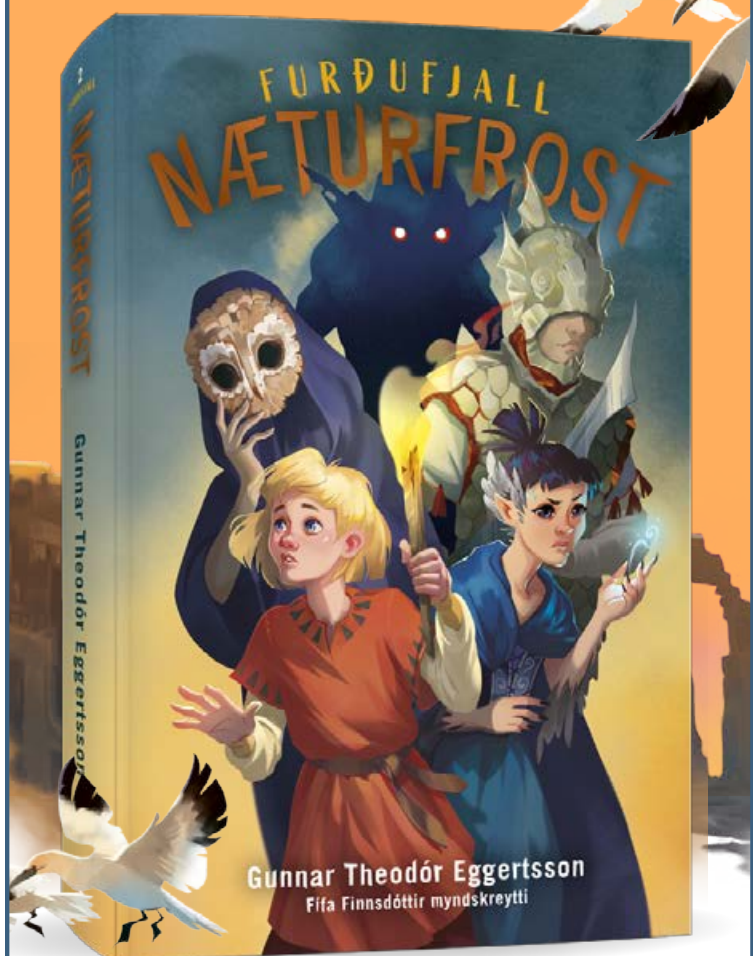
Í Corolla Cross er fimmta kynslóð tvinnkerfis Toyota sem er þar notuð í fyrsta skipti. Corolla Cross sam-einar kosti rúmgóðs fjölskyldubils og jeppings. Farangursrýmið er 433 lítrar og stækkar í 1.337 lítra þegar aftursætin eru felld niður. Hann er vel búinn með 2,0 lítra vél, 197 hestöfl og aðeins 7,5 sekúndur úr kyrrstöðu í 100 km hraða. Corolla Cross verður fáanlegur í þremur útfærslum, Active, Active + og Luxury og kostar framhjóladrifinn frá 6.590.000 kr. Fjórhjóladrifinn kostar hann frá 6.990.000 kr. ■

Páll Þorsteinsson, kynningarstjóri Toyota, um bíllinn.

Í Corolla Cross er fimmta kynslóð tvinnkerfis Toyota sem er þar notuð í fyrsta skipti. Corolla Cross sam-einar kosti rúmgóðs fjölskyldubils og jeppings. Farangursrýmið er 433 lítrar og stækkar í 1.337 lítra þegar aftursætin eru felld niður. Hann er vel búinn með 2,0 lítra vél, 197 hestöfl og aðeins 7,5 sekúndur úr kyrrstöðu í 100 km hraða. Corolla Cross verður fáanlegur í þremur útfærslum, Active, Active + og Luxury og kostar framhjóladrifinn frá 6.590.000 kr. Fjórhjóladrifinn kostar hann frá 6.990.000 kr. ■

„... heillandi og hættulegur [heimur], nákvæmlega eins og fantasíuheimar eiga að vera.“

BRYNHILDUR BJÖRNSDÓTTIR
FRÉTTABLAÐIÐ



Gunnar Theodór Eggertsson
Fífa Finnsdóttir myndskreytti

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA
Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | www.forlagid.is



Hongqi E-HS9 er meðal annars búinn skynvæddum hraðastilli, AVAS-hljóðviðvörðunarkerfi, rafrænu stöðugleikakerfi, ákeyrsluviðvörðun, umferðarskynjara að aftan og meiri öryggisbúnaði.

MYNDIR/HONGQI

BL frumsýnir Hongqi-lúxusrafbílinn

njall@frettabladid.is

Hongqi er nýtt bílamerki hjá BL við Sævarhöfða og verður af því tilefni haldin sérstök frumsýning í dag, laugardag, milli klukkan 12 og 16. Á sýningunni verður flaggskip framleiðandans, hinn fjórhjóladrifni Hongqi E-HS9, kynnt og verður reynsluakstur bíll til taks á staðnum.

Hongqi E-HS9 er stór og rúmgóður en Hongqi hefur framleitt bifreiðar allt frá árinu 1958. Staðalbúnaður í grunngerðinni er vítt opnanlegt glerþak, rafstýrður afturhleri og þykkari bílrúður en venja er til að auka hljóðvist í farþegarýminu. Við framsæti Exclusive eru auk þess fjórir skjáir sem samanstanda af stafrænu mælaborði og þremur upplýsinga- og afþreyingarskjáum.



E-HS9 Exclusive gerðin er búin meiri tækni en margir eiga að venjast, svo sem loftpúða-fjöðrun, nappaleðurákvæði og nuddi í sætum ökumanns og farþega.

BL býður Hongqi E-HS9 í sex og sjö sæta útgáfum sem boðnar eru í þremur búnaðarútfærslum; Comfort, Premium og Exclusive. Útgáfunar Comfort og Premium eru með sæti fyrir sjö manns (2x3x2) og Exclusive fyrir sex (2x2x2). Comfort-útfærslan er búin 84 kWst rafhlöðu sem skilar 435 hestöflum og 396 km drægi á meðan Premium og Exclusive hafa 99 kWst raf-

hlöðu og 551 hestafis rafmótor og er drægi beggja útgáfa 465 km.

Hongqi hefur fengið góðar viðtökur á mörkuðum Evrópu þar sem bíllinn er kominn í sölu, ekki síst Noregi, þar sem selst hafa um 1.300 eintök frá því að salan hófst fyrr á þessu ári. Auk Íslands eru um þessar mundir að taka til starfa umboð fyrir merkið í Svíþjóð og Hollandi. ■

OPIÐ HÚS

Laugardaginn
og sunnudaginn
15. og 16. október
kl. 14 - 15



221 HAFNARFJÖRÐUR

STEEKJARBERG 9

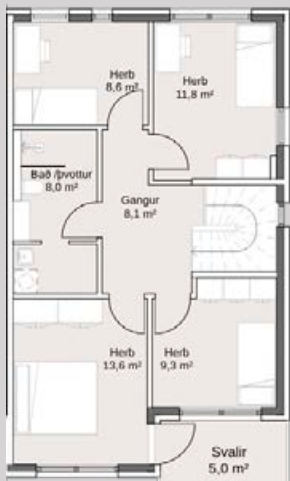
NÝ RAÐ- OG PARHÚS Í SÖLU

NÝTT!

NEDRI
HÆÐ



EFRI
HÆÐ



STAÐSETNING

Einstök staðsetning í rótgrónu hverfi, mikið grænt svæði í kring.

Húsunum er skilað rúmlega tilbúnum til innréttinga að innan en fullkláruð að utan með fullkláraðri lóð og verönd.

Ál tré gluggar, húsin klædd að utan, bílskúrar fylgja öllum húsum. Húsin verða afhent í lok nóv-byrjun des 2022.

Stærð: **175-237 fm.**

Verð frá: **116.000.000 kr.**



ALLAR UPPLÝSINGAR VEITA



Hannes

Löggiltur fasteignasali

699 5008

hannes@fastlind.is



Sigrún

Löggiltur fasteignasali

773 7617

sigrun@fastlind.is

LIND

FASTEIGNASALA

Bæjarlind 4 / Sími: 510 7900 / www.fastlind.is



Elisabet Jökulsdóttir hjálpaði til við að dreifa sinni nýjustu bók í buðir.

Segir Saknaðarilm vera sína bestu bók

tsh@frettabladid.is

Elisabet Jökulsdóttir sendi á dögunum frá sér bókina Saknaðarilm, sem fjallar um samband mæðgna og byggir á persónulegri reynslu höfundar. Elisabet fór á faraldsfót og aðstoðaði útgefanda sinn, JPV, við að dreifa bókum í verslanir Pennans Eymundssonar og áritaði eintök.

„Ég áritaði einhver tuttugu eintök, verslunarstjórinn bað mig um það, þannig að það var rosa gaman. Ég skrifaði svona eins og Picasso, bara nafnið mitt,“ segir hún.

Síðasta skáldsaga Elisabetar, Aprílsólarkuldi, vakti mikla athygli 2020, en fyrir hana hlaut hún Íslensku bókmenntaverðlaunin og var tilnefnd til Fjöruverðlaunanna og Bókmenntaverðlauna Norðurlandaráðs. Elisabet segir nýju bókina feta svipaðar slóðir en vera enn persónulegra verk.

„Þetta er um mæðgnasamband sem var mjög, mjög dramatískt og segir frá ofbeldi, andlegu og líkamlegu, á báða böga. Ég er ekkert að kryfja neitt, ég bara segi söguna og nota þennan Íslendingasagnastíl, að sjá söguna utan frá og er ekkert að spekulera. Stíllinn er svona eins og lækjarniður,“ segir hún.

Móðir Elisabetar lést árið 2017 og segist hún ekki hafa ætlað sér að skrifa bók byggða á þeirra sambandi svo fljótt.

„Hún kviknaði bara óvart eitt kvöldið sem ég lýsi einmitt í bókinni. En það sem kemur mér á óvart þegar ég fer að nota mína eigin sögu, er hvað hún er tengd þjóðfélaginu og skáldsagnaheiminum. Þarna er sterk tenging við tíðarandann, við pólitík, fordóma, mæðgnasamband og feðraveldið. Þannig að þetta er ekki bara ég, um mig, frá mér, til mín.“

Þá fer Elisabet ekkert í grafgötur með það Saknaðarilmur sé hennar besta verk hingað til.

„Ég er alveg með það á hreinu að þetta er besta bók mín. Mér finnst gaman að geta skrifað bestu bókina mína og sérstaklega eftir Aprílsólarkulda sem var svo vinsæl. Ég er svo þakklát að geta skrifað bestu bókina mína eftir það,“ segir hún. ■

Nánar á [frettabladid.is](#)

Við ritskoðum ekki sýningar

Pólski leikhússtjórinn Michał Kotański telur leiklistina gegna mikilvægu hlutverki í almenningsumræðunni. Sýning á vegum Stefan Żeromski-leikhússins varð skotspönn hatrammra pólitískra deilna í vor.

tsh@frettabladid.is

Michał Kotański er leikhússtjóri Stefan Żeromski-leikhússins í Kielce, eins framsæknasta leikhúss Póllands, sem hefur nú hafið nokkurra ára samstarf við Þjóðleikhúsið. Michał hefur gegnt stöðu leikhússtjóra í sjö ár en fyrir það starfaði hann sjálfstætt sem leikstjóri víða um Pólland.

„Mér líkaði vel við lausamenskuna, að vera leikhússtjóri er auðvitað allt annað, en líka eitthvað sem mér líkar vel við. Maður hefur viss völd og getur haft áhrif á umræðuna í leikhúsinu og almennarýminu. Í Póllandi, eins og næstum alls staðar annars staðar, í Evrópu og víðar, er fólk mjög pólaríserað. Ég held að það sé ekki auðvelt að búa til leikhús í dag, því á annan bóginn vill fólk bara afþreyingu, en á sama tíma búum við í heimi sem er mjög pólaríseraður og þar sem allt er pólitískt.“

Michał tekur hlutverki sínu sem leikhússtjóra alvarlega og frá því hann tók við stöðunni í Stefan Żeromski-leikhúsinu hefur hann lagt ríka áherslu á að laða framsæknasta leikhúsfólk Póllands og víðar til leikhússins. Hann hefur auk þess leitt umfangsmiklar endurbætur á sögulegri aðalbyggingu Stefan Żeromski-leikhússins í miðbæ Kielce, þar sem leikhúsið hefur verið starfrækt í rúm 140 ár.

„Fyrsta markmið mitt var að útvega leikhúsinu fjárhagslegt og efnislegt öryggi sem ég tel mér hafa tekist í bili. Í öðru lagi vildi ég bjóða hingað bestu leikstjórum Póllands og gefa þeim tækifæri, gott teymi, fjármagn, góða aðstöðu o.fl. Leikhúsið er mikilvægur vettvangur til að ræða málefni sem eru í almennri umræðu og leiklistin ætti að vera einn af þáttakendum í þeirri umræðu,“ segir hann.

Bregðast við stríðinu

Ljóst er að Michał telur listina spila mikilvægt hlutverk þegar kemur að því að tækla málefni líðandi stundar, en viðurkennir þó að leikhúsið þurfi vissulega að bjóða upp á eitthvað fyrir alla áhorfendur.

„Auðvitað vill fólk líka sjá afþreyingu og við ættum að bjóða upp á slíkt. En ég held að við séum að upplifa mjög áhugaverða og furðulega tíma, vegna Covid og vegna stríðsins í Úkraínu, sem gæti verið tæki-



færi til að endurskilgreina samning okkar við áhorfendur og hver hann ætti að vera.“

Hvernig er leikhússen í Póllandi og Kielce að bregðast við stríðinu í Úkraínu?

„Við erum með flóttamenn í íbúðum leikhússins. Við förum að landamærunum og meira að segja til Úkraínu til að sækja hluti fyrir þau. Um daginn útveguðum við Sinfóníuhljómssveit Úkraínu æfingarymi áður en hún fór til Washington til að halda tónleika. Þá buðum við úkraínskum leikstjórum hingað til að halda leiklestur. Ég held að mörg leikhús í Póllandi séu að gera margt af svipuðum meidi.“

Kynna pólska menningu

Eins og áður sagði hefur Stefan Żeromski-leikhúsið hafið nokkurra ára listrænt samstarf við Þjóðleik-



þegar allt kemur til alls þá gerum við það sem við viljum gera. Við ritskoðum ekki sýningar.

Michał Kotański

húsið. Í júní 2023 mun leikhúsið sýna verkið Gróskan í grasinu í Kassarum og Þjóðleikhúsið mun gjalda greiðann með gestasýningu sem sýnd verður í Kielce 2024. Að sögn Michał er samstarfið liður í enduruppbyggingu Żeromski-leikhússins, en hluti hennar er fjármagnaður með styrk frá Uppbyggingarsjóði EES (Ísland, Liechtenstein, Noregur) og partur af samkomulaginu er að hafa samstarfsaðila frá einu þessara landa.

„Við leitum til Þjóðleikhússins sem uppfyllti okkar væntingar, enda er stór hópur brottfluttra Pólverja búsettur á Íslandi. Þjóðleikhúsið vill mæta þessum hópi á einhvern hátt og bjóða Pólverjum í leikhúsið. Þannig að við stungum upp á því að við myndum skiptast á sýningum og auk þess buðum við einu af markverðustu leikskáldum Póllands um þessar mundir, Weronika Murek, að skrifa leikrit fyrir bæði leikhúsin, sem ég held að verði mjög áhugavert,“ segir Michał.

Hótað lokun og brottrekstri

Stefan Żeromski-leikhúsið varð skotspönn hatrammra pólitískra deilna í vor vegna sýningarinnar

Michał Kotański hefur gegnt stöðu leikhússtjóra Stefan Żeromski-leikhússins í Kielce undanfarin sjö ár en leikhúsið er eitt það framsæknasta í Póllandi.

MYND/GRZEGORZ GOŁĘBIOWSKI

But with the dead of ours, byggðri á samnefndri skáldsögu pólska rit höfundarins Jacek Dehnel. Sýningin, sem fjallar um uppvakningafaraldur í Póllandi, var harðlega gagnrýnd af pólskum hægríöflum, fyrir meinta vanvirðingu gagnvart fyrrverandi forseta landsins Lech Kaczyński, sem lést ásamt konu sinni og öðru háttsettu pólsku valdafólki í flugslysi árið 2010.

„Að mínu mati var þetta falskur ágreiningur. Ég sé þetta sem pólitískt deilumál, þar sem leiksýning var notuð til að kynda undir deilum og flokkadrætti innan ríkisstjórnarflokks,“ segir Michał.

Einn þeirra sem blandaði sér í deilurnar var Jarosław Kaczyński, fyrrum forsætisráðherra Póllands, sem stofnaði stjórnmalaflokkinn Lög og réttlæti ásamt tvíburabroður sínum, Lech. Jarosław er einn valdamesti stjórnmalamaður Póllands og þegar honum var tjáð að í leikritinu væri atriði þar sem látinn tvíburabroðir hans risi frá dauðum sem uppvakningur, hringdi hann í Stefan Żeromski leikhúsið, krafðist þess að leikhúsinu yrði lokað og Michał sagt upp störfum.

„Þetta fjallaði ekkert um broður hans. Ég held að fólkíð í hans innsta hring hafi verið að notfæra sér tilfinningar Jarosław gagnvart broður sínum, sjálfu sér til framdráttar í pólitík,“ segir Michał.

Hann þvertur fyrir að nokkurt slíkt atriði hafi átt sér stað í sýningunni, eins og lýst var í pólskum fjölmiðlum og segir að leikhúsið hafi náð að komast klakklaut frá málinu þrátt fyrir nokkurra mánaða hatrammar ritdeilur í fjölmiðlum.

„Leikhúsið komst í gegnum þetta. Þegar allt kemur til alls þá gerum við það sem við viljum gera. Við ritskoðum ekki sýningar,“ segir hann. ■



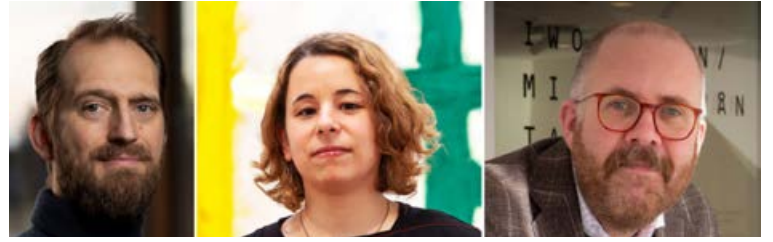
Sýningarstjóraspjall í Hafnarhúsi

tsh@frettabladid.is

Listasafn Reykjavíkur stendur fyrir sýningarstjóraspjalli í Hafnarhúsinu í dag klukkan 12, í tengslum við sýninguna *Þorður og niður*: Samtímalist á Norðurslóðum. Þar munu sýningarstjórnarnir Markús Þór Andrésson frá Listasafni Reykjavíkur, Jaime DeSimone frá Portland Museum of Art og Anders Jansson frá Bildmuseet, ræða saman um sýninguna.

Þorður og niður er myndlistarsýning unnin í samstarfi þriggja listasafna, Portland Museum of Art í Maine-fylki í Bandaríkjunum, Bildmuseet í Umeå í Svíþjóð og Listasafns Reykjavíkur á Íslandi. Þar sýna þrjátíu listamenn ný verk sem takast á við þær breytingar sem eru að verða á samfélagi, náttúru og lífríki á norðurslóðum í upphafi 21. aldarinnar og eru að stórum hluta tilkomnar vegna loftslagsbreytinga.

„Listamenn eru landkönnuðir nútímans, þeir rannsaka áleitin efni og nýta sér tilfinningaleg áhrif listar og frásagnarmöguleika hennar sem hvata til breytinga. Loftslags- og umhverfisbreytingar, auk sársaukafullrar sögu nýlendu-væðingar innfæddra þjóða, hafa leitt til sköpunar nýrra listaverka sem fást við þungan straum félags-, efnahags-, stjórnmála- og umhverfislegra áskorana um gjörvallt Norðrið,“ segir í sýningartexta



Sýningarstjórnarnir Markús Þór Andrésson, Jaime DeSimone og Anders Jansson.

MYND/ADSEND

Þorður og niður.

Sýningin mun ferðast á milli samstarfsaðila frá febrúar 2022 til október 2023. Verkefnið nýtur stuðnings fjölmargra aðila, svo sem

Loftslagssjóðs, Arctic Cooperation Programme, Bandaríska sendiráðsins á Íslandi, Norræna menningarsjóðsins, Norrænu menningargáttarinnar og Eimskips. ■



Sigurður Atli Sigurðsson vinnur með hár sem viðfang og efnivið í nýjustu sýningu sinni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ljósmyndar hár og prentar hárkollur

tsh@frettabladid.is

Sigurður Atli Sigurðsson opnar sýninguna *Haugar* í Gallery Port kl. 16 í dag. Sýningin samanstendur af prentverkum og ljósmyndum sem Sigurður lýsir sem hálfgerðum portrett- og landslagsmyndum.

„Ég sýndi í Skaftfelli á Seyðisfirði 2016 ljósmyndir af hárgreiðslum á fólki aftan frá. Ég geri oft verk sem fókusa á einhverja einingu, þarna er manneskjan einfölduð og öll persónueinkenni afmáð og þú horfir bara á klippinguna. Þá geturðu litið á einstaklinginn út frá einhverju einu atriði,“ segir hann.

Hann kveðst síðan hafa unnið ljósmyndirnar áfram í tölvu, teygð þær til og bjagað.

„Þetta eru fimm ljósmyndir af svona hármössum og fólki. Síðan er ég líka með grafíkprent þar sem ég notaði hárkollur til að prenta. Þá tek ég hárkollu, þek hana í prentfarva og prenta hana í grafíkpressu beint á pappír,“ segir hann.

Í sýningartexta lýsir Sigurður innblæstri verkanna, sem hann segir hafa kviknað í kjölfar þess að hann dvaldi á námusvæðinu Zollverein í þýska bænum Essen árið 2014. Þar var stundaður námugróftur í yfir hundrað ár áður en því var hætt á 9. áratugnum og svæðið sett á heimsmínjaskrá.

„Á þessum slóðum eru aflíðandi hólar og hæðir, manngert landslag. Á einni hæðinni stendur skúlptúr eftir Richard Serra, gríðarstór stálplata sem trónir á toppi fimmtíu metra hárrar hrúgu af úrgangi úr námugreftri. Skúlptúrin tekur á sig trúarlega mynd eins og legsteinn á toppi greftrunarsvæðis stóriðjunnar. Þegar ég stóð á malarplaninu sem umkringir verkið gat ég ekki hugsað um annað en negatíva rýmið undir jörðinni, sem haugurinn holaði út,“ segir Sigurður.

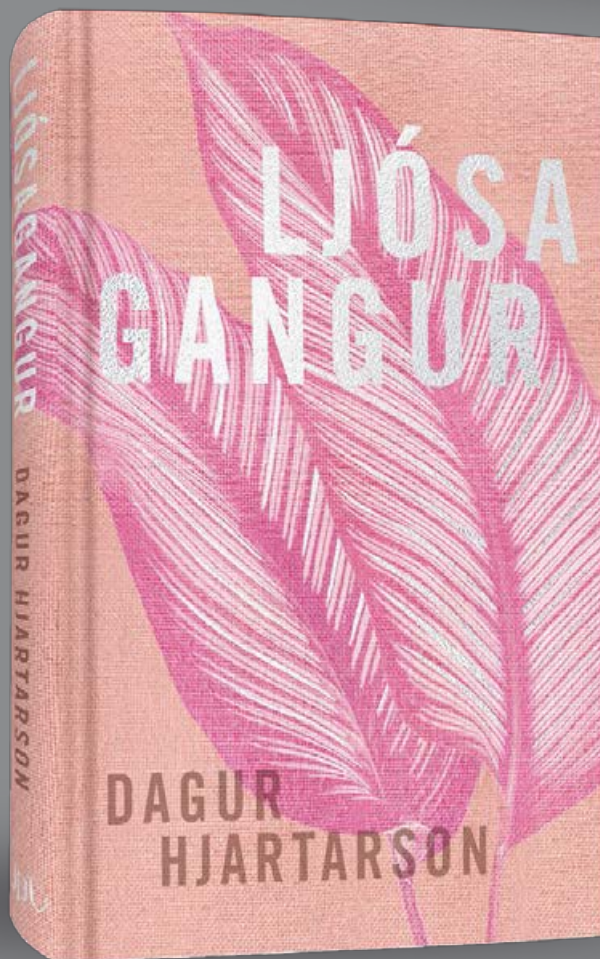
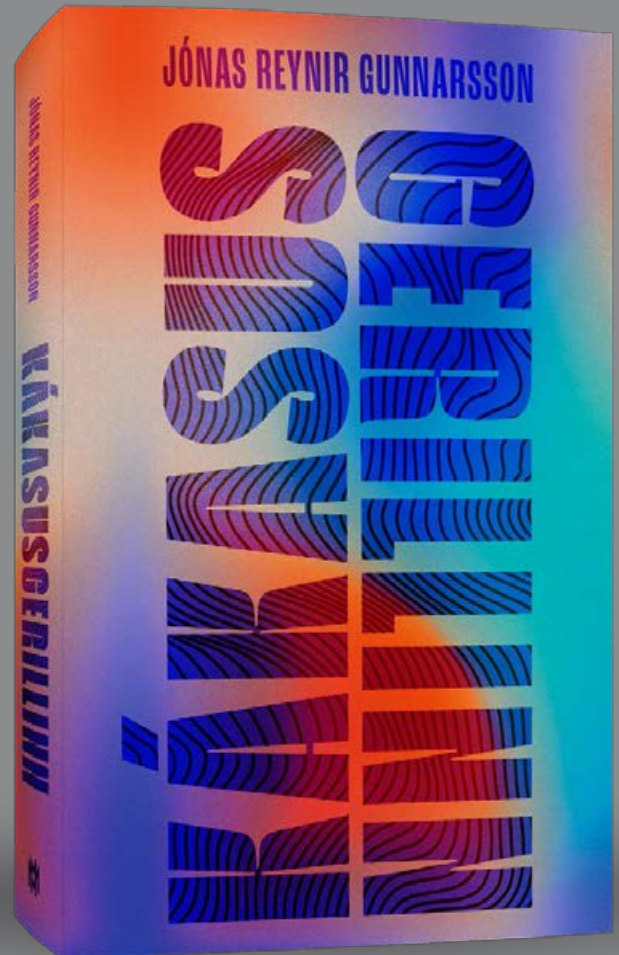
„Lögun manneskjunnar er teygð í form landslags sem minnir á fjöll, haug eða hrúgu. Einhver atburður skapaði þetta form, truflun á jafnsléttunni, hvort sem það kom til af náttúrunnar hendi eða mannavöldum. Haugarnir bera vitneskju um atburðinn, eru minnisvarðar þess sem gerst hefur.“

Sigurður Atli lærði myndlist á Íslandi og í Frakklandi. Hann rekur Y gallery, Prent & vini og Reykjavík Art Book Fair auk þess sem hann starfar sem forstöðumaður verkstæða við Listaháskóla Íslands. ■



„Jónas Reynir er höfundur sem liggur mikið á hjarta. Það skín í gegn í *Kákasusgerlinum* sem er sprengfullur af forvitnilegum hugmyndum.“

Ragnheiður Birgisdóttir / Morgunblaðið



„... furðuleg og falleg bók, vel skrifuð, hómorísk og snjöll.“

Snædís Björnsdóttir / Morgunblaðið

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opíð virka daga 10–18 | Laugardaga 11–17 | Sunnudaga 12–16 | www.forlagid.is

Takk fyrir komuna!



Við viljum þakka öllum þeim fjölda gesta sem heimsóttu okkur og skoðuðu sýninguna *Listin í smiðju Héðins* í tilefni af hundrað ára afmæli fyrirtækisins.

Listasafni Íslands er þakkað einstaklega ánægjulegt samstarf.

Starfsfólk Héðins

Héðinn er leiðandi fyrirtæki í málmíðnaði og véltækni og sinnir fjölbreyttri þjónustu við sjávarútveg, stóriðjufyrirtæki og orkuframleiðendur innan og utan Íslands.

Gjáhella 4
221 Hafnarfjörður
Iceland

+354 569 2100
hedinn.is



Rakel Björg Guðmundsdóttir, markaðsstjóri hjá Atlantsólíu, er ánægð með viðurkenninguna fyrir eyrnakonfekt Atlantsólíu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Oliúfélag fær gullplötu fyrir pirrandi heilaorma

odduraevar@frettabladid.is

Atlantsólía hefur fengið afhenta sérstaka gullplötu frá Öldu Music, í tilefni af því að lögin á plötunni Reif í dæluna eru komin með yfir 60 þúsund spilanir á Spotify.

Platan kom út í ársbyrjun og það er eiginlega svo gott sem öruggt að í hið minnsta annar hver landsmaður hafi einhvern tímann fengið slagarann Bensínlaus (Labba, labba) á heilann.

Lagið hefur verið spilað 45 þúsund sinnum og notið mikilla vinsældra á TikTok, þar sem í hið minnsta 400 myndbönd hafa verið búin til þar sem lagið er spilað undir.

Rakel Björg Guðmundsdóttir, markaðsstjóri Atlantsólíu, er að vonum hæstánægð með verðlaunin og viðurkennir að viðtöknar við lögunum hafi farið fram úr sínum björtustu vonum.

„Enda ekki á hverjum degi sem oliúfélag gefur út plötu.“



Enda ekki á hverjum degi sem oliúfélag gefur út plötu

Rakel Björg Guðmundsdóttir

segir Rakel hlējandi og segir að það hafi komið skemmtiligast á óvart hvað „eyrnakonfekt“ Bensínlaus, eins og hún kallar það, hafi orðið jafnvinsælt og raun ber vitni.

Helgi Sæmundur Guðmundsson, oftast kenndur við Úlf úlf, á heiðurinn að gerð plötunnar, en hann samdi lög og texta sem Saga Garðarsdóttir hefur gert ódauðleg.

„Það eru ekki mörg dæmi um að lög sem samin eru sérstaklega fyrir auglýsingu nái svona vel í gegn – hvað þá auglýsing sem er gerð fyrir oliúfélag. Við erum verulega stolt og glöð með gullplötuna,“ segir Rakel að lokum. ■

Saga Garðarsdóttir, leikkona



Dag eftir dag á einni viku

Sturla Atlas, fullu nafni Sigurbjartur Sturla Atlason, sendi frá sér fjögurra laga smáskífu í gær, sem hann gerði síðasta sumar með Ísleifi Eldi Illugasyni. Platan heitir Dag eftir dag og tónlistin dansar á milli hip hop-áhrifa og hefðbundnari popptónlistar.

ninarichter@frettabladid.is

„Við sömdum hana á einni viku. Ísleifur pródúserar allt sjálfur og þetta var svona moment in time, við ákváðum að vera ekkert að dúsa of lengi við,“ segir Sturla. Hann segir að hvatinn að snarpri vinnu hafi falist í fyrirhugaðri dvöl erlendis, sem varð til þess að félagarnir settu sér markmið.

„Þetta var vika eða tíu dagar, og þetta var niðurstaðan,“ segir Sturla.



Ísleifur og Sturla Atlas sendu frá sér smáskífuna Dag eftir dag í gær.

MYND/ADSEND

í gangi í heiminum. Popptónlistarfólk er aldrei sátt við það sem er í gangi akkúrat núna og vill heyra eitthvað nýtt,“ segir Sturla.

Gegn Covid-hugarfari

Sturla er um þessar mundir að vinna í Þjóðleikhúsinu samhliða rekstri framleiðslufyrirtækis, 101 Productions. „Ég varð þrítugur um daginn og er búinn að vera að djöflast svo mikið síðustu tíu ár, bara endalaus linnulaus djöflagangur sem hættir ekki,“ segir hann kíminn. „Það felst í því að maður er í vinnu í leikhúsinu og finnur sig knúinn til að gefa út plötu líka og fer svo að gefa út sjónvarpsverkefni hjá framleiðslufyrirtækinu. Ég er ekki að segja að vinnan eigi mann – en ég fæ svo mikið út úr því að vera að djöflast allan daginn.“

Lánsamur og rólegur í fasi

Sturla segist almennt vera rólegur í fasi. „Ég held að ég fari ekki oft fram úr mér. En það er kerustunni minni,

Steinunni, að þakka að maður er ekki á einhverjum skryttnum stað. Ég held að ef ég væri ekki í sambandi væri ég ekki með jafn sterkar rætur og ég er með núna. Ég er líka með mjög sterkan hóp í kringum mig, fjölskyldu, vini og maka, líf sem bara býður mér ekki upp á eitthvað rugl,“ segir hann. „Maður fattar það eiginlega ekki fyrr en maður segir þetta upphátt.“

Hvað framhaldið varðar segist Sturla vera lánsamur og fá að vinna við það sem hann elskar að gera og honum þyki skemmtillegt. „Það er að skapa og vinna í skapandi verkefnum með öðru skapandi fólki. Mín eina ósk er að fá að halda því áfram og vonandi fá að gera stærri verkefni eftir því sem árin liða, og takast á við hluti sem ég hef ekki mætt áður. Gamli hugsunarsmátturinn er: Hvað ætlarðu að verða þegar þú verður stór?, en það er svo margt sem mig langar að prófa. Ég get ekki einu sinni sagt þér hvað ég er að fara að gera eftir helgi.“ ■

Uppköst, niðurgangur og uppgjör

KVIKMYNDIR

Triangle of Sadness

Bió Paradís
Leikstjóri: Ruben Östlund
Leikendur: Harris Dickinson, Charlbi Dean Kriek, Woody Harrelson

Nina Richter

Triangle of Sadness er þríhyrningsslaga svæði á enninu þar sem áhyggjuhrukkr myndast, svæði sem gjarnan er lendingarpallur fyrir taugaeitrið botox.

Bandaríkjamadur og Rússi eru við stjörnvölina á snekkjunni, lesist: Vesturlöndum; sturlaðir af drykkju og hálfbökudum kenningum um gang heimsins. Söguviðid er lúxusnekkja sem er reglulega þrepskipt, þar sem ríka hvíta fólk er selur skit og vopn sólbæðar sig á þilfari á meðan hörundsdekkri áhöfn þrælur í vélarymi fyrir lúslarlan. Grunnþenkjandi áhrifavalda ljósmynda pasta sem þeir ætla ekki að borða og kona með mástól eftir heilablóðfall getur aðeins myndað eina setningu: „Uppi í himninum.“

Að einhverju leyti rúmast fleiri en ein kvikmynd inni í Triangle of Sadness, sem þjónar ekki endilega verkinu. Kafarnir eru ólíkir varðandi stef og efnistö, aðgreindir í mynd með skiltum og kaflaheiti.

Á köflum er Triangle of Sadness



Ógeðslega frábær bióupplifun en ekki fyrir klígjugjarna.

MYND/SKJÁSKOT

nánast komin hringinn, eins og verkið sé að grínast með sjálft sig og hversu gargandi augljóst myndmálið er. Þetta heppnast þó vel í meðförum leikstjórans, enda er sagan sterk og ögrandi og persónurnar afburðavel skrifadar og túlkaðar.

Framvindan er kvik að undanskildum nokkrum löngum samtalsnum. Löngu samtölin í fyrsta kafla eru frábær, en eftir því sem líður á myndina verða þau öllu tilgerðarlegri. Lokakaflinn myndarinnar er langsistur, sem gerir hann þó ekki slæman, en hnyta hefði mátt hnúttinu tuttugu mínútum fyrir og verkið hefði ekki versnað við það.

Eins og auglýsingaefni myndarinnar gefur til kynna er myndin

ekki fyrir viðkvæma. Þeir sem eiga erfitt með uppköst sögupersóna, grafiskar klósettсенur og kvikmyndavél sem sveiflast í ölduganginum munu eiga erfitt í biósalnum. Það er ljóst að enginn mun komast í gegnum þessa mynd í þynnku. En það er vel þess virði að eyða tæpum þremur tímum í þessa mynd, enda hreppti hún Gullpálmann á Cannes og er vel að því komin. Eins og hinn sænski Östlund sannaði með The Square (2017) er hann einn mest spennandi leikstjóri Evrópu. ■

NIÐURSTAÐA: Ógeðslega góð mynd, í orðsins fyllstu merkingu. Líkingarnar má plokka í sundur fram á næsta ár, og er það vel.

Borg draumanna...

Flórens

17. nóvember
 Í 3 nætur

Frábært verð
 Flug & hótél frá
119.000
 á mann

SKANNAÐU MIG

Heimsferðir 595 1000

KORMÁKUR & SKJÖLDUR
REYKJAVÍK MMX

Þetta er Sæmundur
í sparifötunum



Þriðji aðilinn farinn úr sambandinu

Frétt vikunnar

Valur Grettisson

ninarichter@frettabladid.is

Valur Grettisson, fjölmiðlamaður og ritstjóri The Reykjavík Grapevine, nefnir útrýmingu flatlúsarinnar sem eina af stórfréttum vikunnar. „Eftir aldalanga baráttu við þessa hvímléiðu óværu áttuðu Íslendingar sig loksins á því að grisja rýsjóttann

runnann þannig að ekkert kjörlendi er eftir fyrir lúsina aldræmdu. Þarna glittir í álika samhent átak og þyrfti til þess að stöðva loftslagsbreytingar í heiminum öllum.

Þetta eru augljóslega umtalsverð tíðindi og munu hafa viðtækar afleiðingar fyrir íslenskt samfélag. Þínlegum samtölum þar sem bólfélögum er tilkynnt um þriðja aðilinn í sambandinu er formlega lokið, svo ég tali nú ekki um skömminna sem þessu fylgir.

Fyrir okkur náttúruverndarsinnana er þetta ákveðinn skellur og eykur samviskubitið sem tengist annarri og alvarlegri frétt, þar sem greint var frá því að 70 prósent af villtu dýralífi hefur horfið frá 1970 vegna ágengni mannkyns á náttúruna. Íslenska flatlúsinn er því komin á þennan skuggalega lista. Spurning hvort það sé tilefni til þess að efna til hugarvakningar á samfélagsmiðlum undir myllumerkinu #björgumlúsinni eða #hættumaðgrisja?

Næsta verkefni hlýtur auðvitað að vera að grisja kjörlendi fyrir rasíska orðræðu stjórnvalda þegar kemur að hælisleitendamálum, þó það megi vera huggun harmi gegn að Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, formaður Miðflokksins, sé á leiðinni í fangabúðir í Rúanda.“ ■



Íslenska flatlúsinn er því komin á þennan skuggalega lista.

13 ára afmæli
DORMA

AFMÆLIS
30%
AFSLÁTTUR
af dýnu og 10%
af botni.

Nature's **LUXURY**
heilsurúm með Classic botni
Frábær heilsudýna með yfirdýnu fyrir enn betri hvíld.
Verðdæmi: 180 x 200 cm. 204.900 kr.

Nú **156.430 kr.**

AFMÆLIS
25%
AFSLÁTTUR

KOLDING
hægindastóll
Stillanlegur hægindastóll með skammel. Svart rautt eða grátt leður/PVC.
Fullt verð: 169.900 kr.

Nú **127.425 kr.**

AFMÆLIS
40%
AFSLÁTTUR

STELLA sófi
3ja sæta sófi, blátt eða grænt áklæði.
221 x 85 x 78 cm. Fullt verð: 139.900 kr.

Nú **83.940 kr.**



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



Þau Þórgnýr, Helena og Oddur viðurkenna að bassa- og gítarstrengirnir hafi verið ansi kaldir hér. FRÉTTABLAÐIÐ/ADSEND

Frelsandi að syngja um óuppfyllta drauma, brostin hjörtu og reiði

Tragically Unknown hefur gefið út nýtt lag, Uprooted. Lagið er á persónulegu nótunum og fjallar um sambandslit og vonbrigði og er upphaldslag sveitarinnar.

odduraevar@frettabladid.is

Þremmingarnir í Tragically Unknown, þau Helena Hafsteinsdóttir, Þórgnýr Einar Albertsson og Oddur Már Árnason, hafa gefið út nýtt lag að nafni Uprooted. Lagið er fjórða og síðasta smáskífan af væntanlegri plötu sveitarinnar, sem ber nafnið Odes og kemur út þann 28. október næstkomandi.

„Við höfum bara svo fánlega gaman af því að spila þetta lag,“ segir Þórgnýr hlajandi, spurður að því hvers vegna þetta sé lagið sem sveitinni þykir vænst um af væntanlegri plötu. „Gítarleikurinn er snilld, bassalínan er sennilega sú allra besta sem ég hef skrifað og laglínan sem Helena syngur er svo góð að ég losna örugglega aldrei við hana úr hausnum á mér. Svo hefur þetta lag alltaf farið rosalega vel í salinn þegar við erum með tónleika, sem spillir ekki fyrir,“ segir Þórgnýr og bætir við að vinir sveit-



Ef fólk getur heyrt allt um mig í tónlistinni minni þá er ekkert til að fela.

Oddur Már Árnason

arinnar hafi líka tekið vel í lagið. Það fjallar um sambandslit og vonbrigði og sveitin fer ekki í grafgötur með það að þetta er persónulegt.

„Þetta lag er mér mjög kært og persónulegt,“ segir Helena. „Eins og flestöll lög plötunnar fjallar þetta lag um sambandslit og óánægju í eigin lífi. Ég nota tónlistina sem „outlet“ fyrir tilfinningar og hugsanir sem ég leyfi mér ekki að hugsa eða segja upphátt nema í gegnum tónlistina. Í þessu lagi syng ég að vissu leyti mínar dekkstu hugsanir frá þessu tímabili, hugmyndina um óuppfyllta drauma, brostin hjörtu og reiði gagnvart fyrrverandi maka.“

Aðspurð segir Helena það frelsandi að opna sig svona upp á gátt í tónlistinni. Það hjálpi sér að vera opin og hreinskilin í samskiptum á öllum sviðum lífsins.

„Ef fólk getur heyrt allt um mig í tónlistinni minni þá er ekkert til að fela. Það getur auðvitað verið erfitt. Til dæmis þegar fyrsta lagið okkar af plötunni, Villain Origin Story, kom út, leið mér eins og ég hefði opnað hjartað mitt upp á gátt og hleypt öllum að. Lagið fjallar um kynferðisofbeldi sem ég varð fyrir og það var mjög erfitt að gefa það út fyrst, en í dag er það svo frelsandi og gott að hafa þetta úti fyrir alla til að heyra. Ég vona bara að aðrir þori að opna sig um sína lífeynslu í kjölfarið.“

Oddur Már segir stemninguna í sveitinni góða og mikla eftirvæntingu fyrir útgáfutónleikumum sem verða á Lemmy þann 27. október. „Ég veit ekki hversu oft ég hef sagt þetta við Þórgný og Helenu, en það að við urðum svona ótrúlega nán sem þríeyki svona hratt, er ekkert smá skemmtilegt og smá fyndið því ekkert okkar hefði grunað okkur þrjú að tala saman daglega og vera með einkahumor sem enginn annar er með í.“ ■



Danskt handverk
Síðan 1939

Dönsk
gæði

LÁTTU ÞÉR LÍÐA VEL

FRÁBÆRT ÚRVAL AF RÚMUM, SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM

<p>RICCARDO rafstillanlegur tungusófi</p>	<p>BRUNSTAD</p> <p>Öll sæti og bak stillanlegt</p> <p>Brunstad hvíldarstóll</p>	<p>Öll sæti stillanleg</p> <p>ISABELLA hægindasófi. Sjá nánar á lur.is</p>	
<p>Stillanleg rúm</p>	<p>Svefnsófar í miklu úrvali.</p>		<p>SITTING VISION hvíldarstólar</p>
<p>MELBY hornsófi</p>	<p>Stillanlegur höfuðpúði</p> <p>GRACE hægindastóll</p>	<p>RAOUL tungusófi</p> <p>CALIA ITALIA</p>	<p>JACOB stóll frá Calia Italia</p>



VERIÐ VELKOMIN Í HEIMSÓKN
SUÐURLANDSBRAUT 24, 108 REYKJAVÍK
Opið alla virka daga 10–18. Laugardaga 11–16

554 6969 | lur@lur.is | www.lur.is



51881098
Pappírsstjarna 50 cm.
Verð: 5.595
Perustæði fylgjir ekki með



51881124
Pappírsstjarna 50 cm.
Verð: 5.595
Perustæði fylgjir ekki með

Huggulegt heima



51880740
Curly ljósahringur,
brass 45 cm,
Verð: 8.995
50 LED ljós



51881019
Gardínusería 1x1 m.
Verð: 2.895
100 LED ljós





Við erum komin á Spotify!

Skannaðu kóðann með símanum og hlustum saman



51881184
Ljósahringur svartur, 30 cm.

Verð: 2.495

Rafhlöður fylgja ekki með

51881187
Fizzy ljósahringur 45 cm.

Verð: 8.395

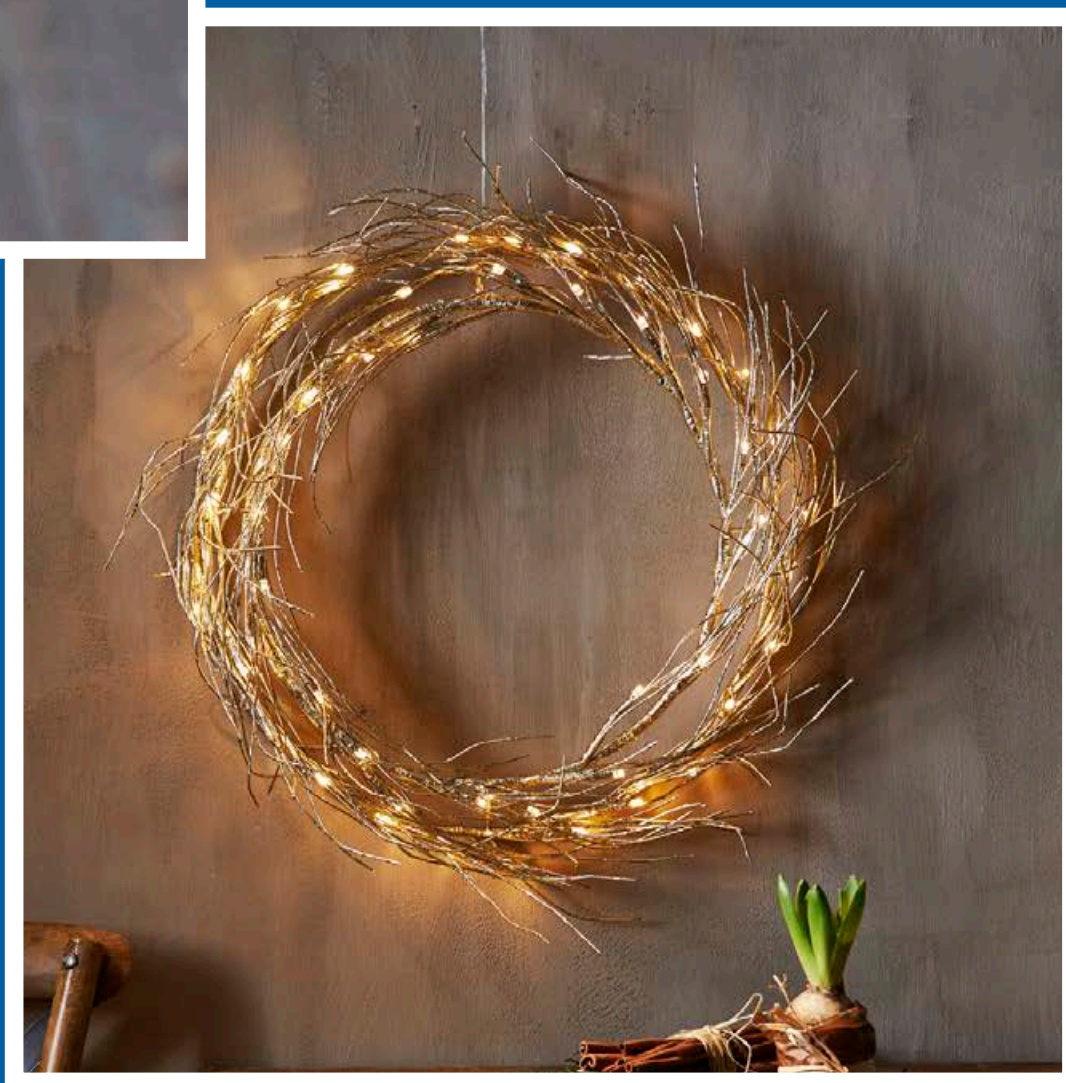
50 LED perur



51880439
Curly ljósahringur 30 cm

Verð: 6.495

80 LED ljós



51881244
Borðskraut 12 cm með ljósum.

Verð: 2.195

Rafhlöður fylgja ekki með



SAMAN Í
60 ÁR

BYKO



Bakþankar

Margrétar Erlu Maack



Skvísur og dínamít

Eitt sinn var ég á burlesk-sýningarferðalagi. Ein í hópnunum var með stórkostlegt Ron Burgundy-atríði, þar sem hún var klædd í vínrauð föt, með hárkollu og yfirvararskegg og fækkaði fötum á sama tíma og hún spiladi á þverflautu. Í lokin kom eldur úr þverflautunni. Atriðið fékk mikil hlástrasköll og standandi lófaklapp.

Á heimleiðinni, í biðröð í öryggisleit, segir dansmærin: „Fokk stelpur. Ég er með dínamítbómullina í þverflaututöskunni!“ Sem betur fer tók einhver þverflaututöskuna og opnaði hana, en spurði ekki út þennan sakleysilega flóka, hélt líklega að þetta væri þverflautuvistur. Dansmærin fór því með dínamítið í handfarangri og náði að skila restinni til töframansins.

Mér varð hugsað til þess- arar sögu á ferðalagi í sumar. Barnið mitt verður pirrað og erfitt í flutningum ef hún er svöng, svo með mæðratíps-viskunni pakkaði ég ávaxta- og skyrskvísunum í handfarangur. Íslensku öryggisverðirnir eru mun meira vakandi í vinnunni en kollegar þeirra á Heathrow. Ég mátti fara með ávaxtaskvísurnar í gegn, því þær væru barnamatúr en alls ekki skyrskvísurnar. „Það er hægt að kaupa skyr inni,“ sagði ung kona, sem var einfaldlega að sinna sínu starfi.

Vissulega var hægt að kaupa skyr í brottfararsalnum, en ekki í þessum handhægu barnvænu umbúðum, að minnsta kosti fann ég þær ekki á sama tíma og ég var að passa að týna ekki tveggja og hálfis árs dínamítsprengrunni minni. Ég held ég tali fyrir hönd allra foreldra þegar ég segi: Umbúðirnar gera þetta að barnamat, ekki innihaldið.

Ég er þakklát fyrir að öryggisverðir sinni sínu starfi. En kommon! ■

Stoltur söluaðili Bleiku slaufunnar

Framlag þitt rennur óskipt til Krabbameinsfélagsins



Krabbameinsfélagið

nettó

Kannaðu heim hafsins

BLÁVINGAD er ný vörulína sem er hönnuð til að hvetja til leiks og vekja áhuga á hinum dularfulla heimi hafsins. Línan er með fallegan boðskap sem lifnar við í yndislegum vörum úr endurunnum efnum, þar með talið sjóreknu plasti. Kíktu við og kannaðu heim hafsins, við tökum vel á móti þér.

Nýtt BLÁVINGAD sængurverasett B150xL200 cm **3.790,-**

Nýtt BLÁVINGAD litapappírurúlla 995,-/10 m

Nýtt BLÁVINGAD mjúkdýr með LED næturljósi **2.690,-**

Nýtt BLÁVINGAD sængurverasett B150xL200 cm **2.490,-**

Nýtt BLÁVINGAD mjúkdýr **1.990,-**

Nýtt BLÁVINGAD leirform **595,-/5 í setti**

Nýtt BLÁVINGAD handklæði með hettu **2.990,-**

Nýtt BLÁVINGAD sængurverasett B150xL200 cm **4.490,-**

Nýtt BLÁVINGAD púðaver **1.490,-**

Nýtt BLÁVINGAD mjúkdýr **1.490,-**

Nýtt BLÁVINGAD mjúkdýr **1.990,-/5 í setti**

Nýtt BLÁVINGAD motta **6.490,-**

Nýtt BLÁVINGAD LED veggjlös **1.790,-**

Nýtt BLÁVINGAD mjúkdýr **995,-**

Nýtt BLÁVINGAD mjúkdýr **3.690,-**

Nýtt BLÁVINGAD sængurverasett B150xL200 cm **2.490,-**

Nýtt BLÁVINGAD mjúkdýr **2.990,-**

Nýtt BLÁVINGAD geymslupoki **1.490,-**

Nýtt BLÁVINGAD bakpoki **1.690,-**

Verslun opin 11-20 alla daga
Skoðu alla afgreiðslutíma á IKEA.is

