

ALLT

FÖSTUDAGUR 11. júní 2021

KYNNINGARBLAÐ



Hópurinn leggur úr höfn á sunnudaginn. MYND/RAYMOND HOFFMANN

Seigla fyrir hafið

johannamaria@frettabladid.is

Seiglurnar er hópur sex seigra kvenna sem hyggjast sigla skútunni Esju kringum Ísland í sumar á rúmlega þremur vikum. Esja er 50 feta Bavaria-skúta og ber allt að 10 kvenna áhöfn.

Markmiðið er að beina athygli að hafinu og þeirri margþættu umhverfisvá sem að því stöðjar. Þá vilja þær hvetja alla til ábyrgrar umgengni við hafið og auðlindir þess. Jafnframt vilja þær gera konur sýnilegri í þessu umhverfi í leik og starfi.

Sigríður Ólafsdóttir er skipstjóri áhafnarinnar. Í áhöfn eru þær Anna Karen Jörgensdóttir, Bryndís Skúladóttir, Halla Ólafsdóttir og Tara Ósk Markúsdóttir. Helena W. Óladóttir er leiðangursstjóri ferðarinnar. Alls 29 gestahásetar stíga svo um borð í viðkomu- höfnum víða um land og takast á við áskoranir hafsins um borð í Esjunni í kringum landið.

Komdu og skoðuðu Esju

Nú styttest í brottför þessara kvenna, undirbúningur er á lokametrunum og hátíðarhelgi fram undan. Gestum og gangandi er boðið að koma við í skútunni Esju á laugardaginn, 12. júní, á milli kl. 13.00 og 15.00 og svo er stefnt að því að sigla úr höfn á sunnudaginn, 13. júní, kl. 15.00. ■



Matthildur er verkefnisstjóri hjá minningar- og styrktarsjóðnum Erninum, sem býður upp á helgardvöl og samveru fyrir börn á aldrinum 9–17 ára sem hafa misst foreldra eða aðra nána ástvini. Hún er gift Daða Guðjónssyni og þau eiga Ísak Bolla og Jónu Theresu. MYND/ERNIR EYJÓLFSSON

Sorgin er hin hliðin á ástinni

Matthildur Bjarnadóttir, guðfræðingur, æskulýðsfulltrúi og sorgarráðgjafi, segir að hægt sé að ná miklum bata eftir sorg og missi. Að hennar sögn er sorg ekki sjúkdómur sem þarf að losa sig við, heldur þarf að vinna úr henni á heilbrigðan hátt til að gera hana léttari og mýkri. **2**



„Auðvitað er það samt þannig að barn sem missir foreldri sitt eða systkini losar sig aldrei við sorgina sem því fylgir. Markmiðið með okkar starfi er að hjálpa krökkunum að finna sín verkfæri til þess að geta borið sorgina sína á fallegan hátt, gera hana aðeins léttari og mýkri.“ segir Matthildur .

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Sigríður Inga Sigurðardóttir sigriduringa@frettabladid.is

Matthildur Bjarnadóttir er verkefnisstjóri minningar- og styrktarsjóðsins Arnarins, sem býður upp á helgardvöl og samveru fyrir börn á aldrinum 9-17 ára sem hafa misst foreldra eða aðra nána ástvini.

„Saga Arnarins er sú að upphafskona verkefnisins, Heiðrún Jensdóttir, og Baldur Úlfarsson, eiginmaður hennar, misstu uppkominn son sinn árið 2014. Hann lét eftir sig 10 ára dóttur og Heiðrún og Baldur vildu gera allt sem þau gátu til þess að hjálpa henni í sorginni. Þau fundu fljótlega hina ýmsu hópa sem styðja foreldra í sorg en það var erfiðara að finna stuðning sem hentaði sonardótturinni. Eftir nokkra leit á netinu fann Heiðrún samtök í Bandaríkjunum sem héldu úti sumar-búðum fyrir börn í sorg. Hún fór þá til sr. Jónu Hrannar Bolladóttur, sóknarprests í Vídalínskirkju í Garðabæ, og saman ákváðu þær

77
Ætli flestir vilji ekki innst inni gera upp-reisn gegn foreldrum sínum og það var alltaf planið að gera eitt-hvað allt annað en þau.

að fara af stað með svipað starf hér á landi. Vorið 2018 var farið með fyrsta hópinn upp í Vindáshlíð í Kjós yfir heila helgi, ásamt góðum hópi sjálfboðaliða. Starf Arnarins er rekið að mestu fyrir styrki og sjálfboðna vinnu en við eigum stóran hóp af fólki með ólíka menntun og reynslu, þar á meðal sálfræðinga, presta, námsráðgjafa, myndmenntakennara og fleiri sem kjósa að leggja Erninum lið,“ segir Matthildur.

Hún er með embættispróf í guðfræði, meistaraáráðu í trúarbragðafræði frá Kaupmannahafnarháskóla og diplómanám á meistarastigi í sálgæslu. „Ég finn að námið mitt nýtist mér afskaplega vel í þessu starfi. Þar fyrir utan hef ég alla tíð unnið mikið með börnum og unglingum og nýt þess mjög. Ég fæ endalaus tækifæri til að leika mér í vinnunni og hálfvorkenni öðru fólki sem fer ekki reglulega út í eina krónu eða löggur og bófar. Það eru forréttindi að fá að starfa við eitthvað sem maður brennur fyrir svo ég er afskaplega þakklát að mér hafi verið treyst fyrir þessu dýrmæta verkefni,“ segir Matthildur.

Örnin tekur flugið
Yfirleitt eru um 40 börn hjá Erninum í samverustund og upp undir fimmtíu koma með í ferðalögin.

„Við vitum samt að það er miklu stærri hópur sem verður fyrir ástvinamissi og þyrfti að vita af okkur. Núna stendur Örninn einmitt á tímamótum. Hingað til höfum við verið að móta starfið og farið fremur hægt af stað en við sjáum núna að það er eftirspurn eftir okkar þjónustu og ef að við ætlum að láta Örninn taka flugið þurfum við að spýta í lófana. Kórónuveirufaraldurinn setti auðvitað strik í reikninginn hjá okkur, eins og í öðru hópastarfi, en næsta vetur höfum við ákveðið að gera átak í því að kynna okkur og vera í betra samstarfi við aðrar stofnanir og hreyfingar, eins og kirkjur, sorgarmiðstöðina og heilsugæslur,“ segir Matthildur og minnir á

vefsíðu Arnarins, arnarvaengir.is.

Hvenær er ráðlegt að hefja sorgarvinnu eftir missi?

„Krakkarnir mega koma til okkar um leið og þau langar en við mælum með að láta allavega einn til tvo mánuði líða frá missi. Fyrst eftir missi finna syrgjendur oft fyrir miklum dæða sem getur varað jafnvel í nokkrar vikur og á þeim tíma gerir það lítið gagn að byrja að vinna í sorginni sinni. Þá skiptir máli að hvíla sig og vera mest með sínum ástvinum. En síðan er fólk svo mismunandi og við snúum engum við sem kemur. Stundum finnst krökkum gott að koma sem fyrst og finna að þau eru ekki ein í þeirri lífsreynslu að missa foreldri eða systkini. Sú tilfinning að finna fyrir samstöðu getur verið næg úrvinnsla til að byrja með,“ segir Matthildur.

Hún segir að það sé hægt að ná gríðarlegum bata eftir áföll og vinna þannig úr þeim að þau hamli manni ekki í lífinu. „Auðvitað er það samt þannig að barn sem missir foreldri sitt eða systkini losar sig aldrei við sorgina sem því fylgir. Það er heldur ekkert markmiðið. Sorgin er hin hliðin á ástinni sem börnin bera til þess sem þau misstu og markmiðið með okkar starfi er að hjálpa krökkunum að finna sín verkfæri til þess að geta borið sorgina sína á fallegan hátt, gera hana aðeins léttari og mýkri. Sorg er ekki sjúkdómur sem þarf að losa sig við en ef það er ekkert unnið úr henni getur hún brotist út á hátt sem hefur skemmandi áhrif á lífið. Þannig sé ég starf Arnarins sem forvarnarstarf gegn óheilbrigðri sorgarúrvinnslu.“

Rætt um lífið og dauðann
Örninn er sjálfstætt félag innan Vídalínskirkju, en kirkjan hefur haldið utan um verkefnið með stjórninni með því að skapa umgjörðina með afnotum af húsnæði og greiða fyrir verkefnastjórnina. Það hefur verið ómetanlegt til þess að starfið hafi getað fest sig í sessi og þróast, þess vegna

er Vídalínskirkja dýrmætasti bakhjarlinn, að sögn Matthildar. „Starfið sjálft snýst þó ekki um nein ákveðin trúarbrögð. Innan hópsins rúmast allar mögulegar lífsskoðanir og vegna þess að þar er mikið rætt um lífið og dauðann eru hugmyndir um hvað taki við oft ofarlega á baugi. Það sem rak Heiðrúnu og Jónu Hrönn hins vegar af stað er þeirra kristna afstaða að við eigum að elska náungann og mæta öllum þeim sem þurfa á stuðningi að halda. Þær fundu fyrir köllun til þess að búa til vettvang fyrir börn í sorg til þess að vinna úr sínum missi á heilbrigðan hátt. Þar fyrir utan nýtum við okkur hin ýmsu sál-gæslufræði og styðjumst mikið við kenningar J. William Worden sem er mikill reynslubolti í sorgarúrvinnslu. Hann setti fram kenningu sem innihélt ákveðin verkefni sem syrgjendur þyrftu að vinna sig í gegnum og við höfum þessi verkefni til hliðsjónar í öllu okkar starfi,“ segir Matthildur.

Fetaði í fótspor foreldranna
Þegar talið berst að því hvers vegna Matthildur hafi ákveðið að leggja guðfræði fyrir sig kemur í ljós að margir prestar eru í hennar fjölskyldu. „Ég ákvað á síðasta ári í menntaskóla að ég þyrfti að horfast í augu við þá staðreynd að mig langaði í guðfræði. Mér fannst það ekki mjög töff og sérstaklega ekki vegna þess að foreldrar mínir, Jóna Hrönn Bolladóttir og Bjarni Karlsson, eru prestar. Þar fyrir utan var afi og tvö systkini mömmu prestar svo það var sannarlega enginn prestaskortur í fjölskyldunni.

Ætli flestir vilji ekki innst inni gera uppreisn gegn foreldrum sínum og það var alltaf planið að gera eitthvað allt annað en þau. Síðan togaði guðfræðin svo mikið í mig að ég hugsaði að ég gæti nú ekki látið einhverja svona þrjúsku stýra mér. Ég er samt mjög ólík þeim og geri hlutina allt öðruvísi, bara svo því sé haldið til haga,“ segir Matthildur glettnislega að lokum. ■

Átakanleg og áhrifamikil!

BARNIÐ Í GARÐINUM

Sævar Þór Jónsson
Lárus Sigurður Lárusson

1. Metsölulisti Eymundsson REVISÓUR Vika 7.4-13.4.

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | www.forlagid.is

Icebreaker

Icebreaker Merino ull - fyrir alla þá sem vilja hlýjan ullarfatnað sem stingur ekki og dregur ekki í sig lykt.



Everyday leggings ♂♀
11.990 kr.



Oasis ♀
Hálfrennd
15.990 kr.



Oasis ♂♀
Síðerma
14.990 kr.



Sphere ♂
Síðerma
13.990 kr.



Barna bolur 🐾
7.490 kr.



Barna leggings 🐾
7.490 kr.



Léttir hanskar
4.890 kr.



Quantum ♀
Heilrennd
27.990 kr.



Quantum ♂
Heilrennd
27.990 kr.



Sokkar
Hike+ Light
3.990 kr.



Oasis ♂♀
Hálsíðar leggings
13.590 kr.



Anatomica ♂
Nærbuxur
6.590 kr.



Siren Tank ♀
Hlýrabolur
8.390 kr.



Tech ♂
Hálfrennd
19.990 kr.



Tech Lite ♀
Stutterma
11.990kr



Tech Lite ♂
Stutterma
12.990 kr.



Elemental ♂
Heilrennd
31.990 kr.



Sprite Racerback ♀
Toppur
8.490 kr.



Zone ♀
Síðerma
19.990 kr.

Stingum af ...

GG SPORT



Í vefverslun okkar á ggsport.is má finna meira úrval af öllu sem þarf í ævintýrið þitt!



@ggsport.is



@gg_sport

Smiðjuvegur 8, Græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartími: Virkir dagar 10:30 – 18, Laugardaga 11-15

Himnesk afmælisveisla sveipuð bláu og hvítu



Sjöfn
Þórðardóttir
sjofn@
frettabladid.is

Berglind Hreiðars, köku- og matarbloggari, sem heldur úti síðunni Gotteri og gersemar, er annáluð fyrir glæsilegar afmælisveislur og hefur nú smitað dóttur sína af veislugleðinni og metnaðinum.

Dóttir Berglindar, Elin Heiða, átti 12 ára afmæli í vor og hélt upp á það með langþráðri afmælisveislu sem var algjörlega eftir hennar höfði. Elin Heiða fór leikandi létt með að hrista fram úr erminni himneska bláa og hvíta afmælisveislu, eins og myndirnar bera með sér. Kókuskreytingar og umgjörð veislunnar endurspeglar listræna hæfileika dótturinnar. Mamman fékk ekkert að gera í eldhúsinu að þessu sinni.

Sá um allan baksturinn sjálf
„Elin Heiða er afar sjálfstæð, ung dama og sannarlega með skoðanir á hlutunum. Eg hef hingað til fengið ítarlegar séróskir varðandi afmælisveislur og hvernig allt skuli vera og hvað skal baka. Hún er orðin ótrúlega dugleg að baka og dúllast í eldhúsinu og í þetta skiptið vildi hún fá að gera allt sjálf og ég var stranglega bönnuð í eldhúsinu, fékk bara að sjá um að versla inn fyrir hana og síðan að aðstoða hana við að leggja á borðið,“ segir Berglind.

Elskar vanilluköku
Hún sá um að útbúa allar kökur sjálf og skipuleggja leiki. „Hún elskar Tacos svo ég fékk reyndar að sjá um að elda risaskammt af slíku fyrir þær vinkonurnar með öllu tilheyrandi þar sem henni þótti það ekki eins spennandi og baksturinn,“ segir Berglind og hlær. Elin Heiða elskar vanilluköku og Betty Crocker-vanillukrem svo afmælskakan var föndruð úr slíku í bland við súkkulaðiköku eftir hennar höfði, sett á þrjár hæðir og skreytt með mini Oreo og bláu Skittles. Hún gerði til viðbótar við afmælskökuna hvítar Rice Krispies-kökur, Cheerioskökur og dýfði sykurpúðum í litað súkkulaði. „Síðan elskar hún Oreo með hvítu súkkulaði svo það ásamt venjulegu Oreo og alls konar blátt, hvítt og dökkt nammi fór í skálar og krúsir um allt borðið.“

Litapemað í bláu og hvítu
Litir afmælisveislunnar voru blár og hvítur og komu mjög vel út. „Litapemað byrjaði þannig að ég keypti allt þetta afmælisdót fyrir tveimur árum í Target í Bandarík-



Elin Heiða hafði mjög ákveðnar skoðanir á því hvernig hún vildi að afmælisveislan yrði. Gestirnir voru sannarlega ánægðir. MYNDIR/ADSENDAR



Veisluborðið er glæsilegt og pemað haldið út alla leið.

unum og ætlaði að nota það fyrir afmæli systur hennar sem síðan vildi velja annað á þeim tíma. Dótið hefur því bara verið inni í skáp og við ákváðum að nýta það. Hún ákvað síðan veitingar, nammi og annað út frá þessum litum.“

Lukkunúmerið afmælis-skiltið
Elin Heiða æfir körfubolta með Aftureldingu og er númer 19 á treyjunni sinni. Þær mæðgur fengu Hlutprent til að sérhanna afmælis-skilti fyrir hana í stíl við pemað og auðvitað með Jordan og tölunni 19. „Elin Heiða hafði smíðað lukkuhjóli í skólanum og ákvað að nota það í veislunni og límdi með málningar-teipi texta á hvern flöt sem sagði til um hvað væri í verðlaun. Það var allt frá sleikjó eða candyfloss að penna eða „Diamond painting“ spjaldi sem er afar vinsælt þessa dagana. Það var einnig töludans og „pöbkkviss“ þar sem ég var búin að útbúa nokkrar spurningar og þær voru tvær og tvær saman í liði.“ Það fengu síðan allir litinn „Gúddi-bag“ með sér heim með smá nammi og dúllerii. Afmælsbarnið var í skýjunum með útkomuna og reynslunni rikari fyrir næstu veislu. Hægt er að finna allar uppskriftirnar á síðunni www.gotteri.is, eins og uppskriftirnar af Cheerioskökum, hvítu Rice Krispies og vanillukökunni svo dæmi séu tekin. ■



Kökurnar fengu líka á sig smá bláan lit. Þannig náði pemað um allt.



Allir fengu óvæntan glaðning með sér heim í fallegum umbúðum.



Fyrir 12 ára stelpur er veisla að fá nammikrítar og Rice Krispies-bollakökur á afmælisborðið.



Falleg krukka með sælgæti.



Glösin eru nýstárleg. Berglind notar háar krukur og papparör.

Náttúrulegt & öflugt fyrir góða meltingu



Viltu losna við bjúg & uppþembu?

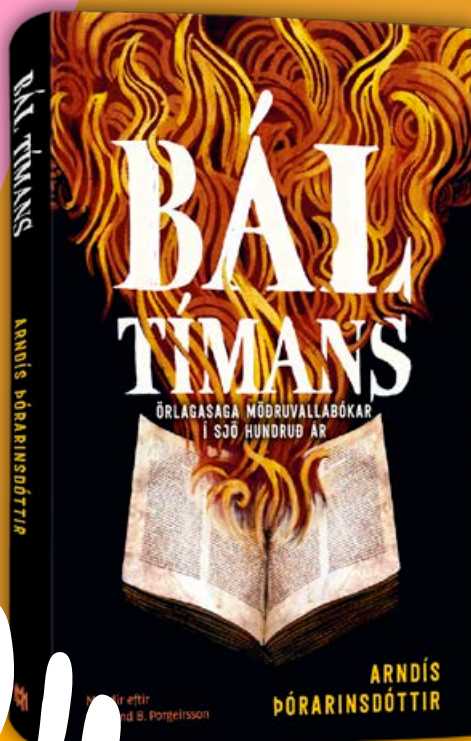
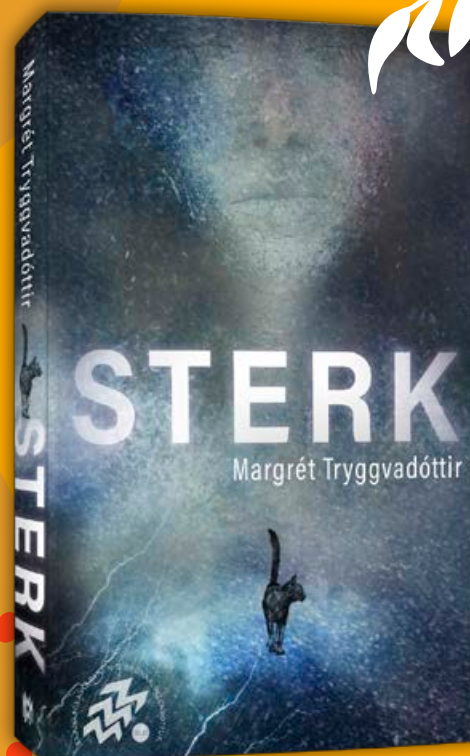
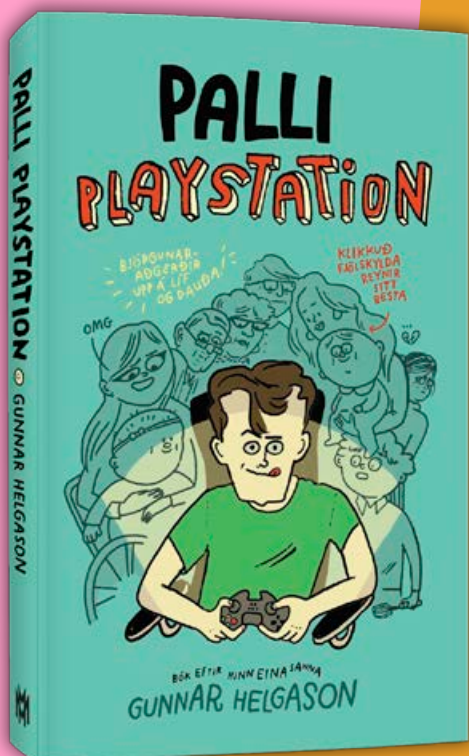
Róandi meltingarblanda sem inniheldur hreint engifer & íslensk fjallagrös.

ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS
engifer
Meltingarblanda engiferrott & fjallagrös
60 HYLKI | FEXUBÓTAREFNI

Fæst í næsta apóteki, heilsuvöruverslun og flestum stórvörumörkuðum.

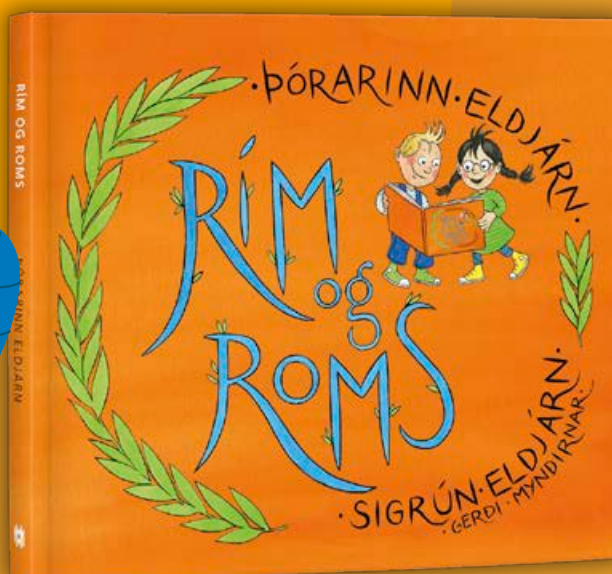
ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

LESTUR ER BESTUR Í ALLT SUMAR



Þú finnur bók fyrir barnið á
forlagid.is og á Fiskislóð 39

Óþrjótandi úrval!



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | www.forlagid.is | Ópið alla virka daga 10-18 | Laugardaga 11-16

Greindist með ólæknandi ferðaðrá

Fararstjórinn Ágústa Sigrún Ágústsdóttir er kona með marga hatta. Hún greindist nýlega með heilkennið VVV, sem útleggst Varanlegt vegabréf í vasanum.

thordisg@frettabladid.is

„Mín fyrsta minning um utanlandsferð var þegar ég flutti með foreldrum mínum til Noregs á fimmta árinu. Tvennt stendur þar upp úr. Þegar við fórum í ferðalag á bílnum og ég sofnaði í aftursætinu en vaknaði þegar aksturinn færðist yfir á malarveg og spurði: „Er ég núna komin til Íslands?“ Líka þegar við fluttum aftur heim og komum við í Tívoliinu í Kaupmannahöfn þar sem ég fékk fjólubláa gasblöðru. Um leið og ég stillti mér upp fyrir myndatöku missti ég blöðruna og grét auðvitað heil ósköp. Þá sagði mamma: „Þetta er allt í lagi, Sigrún mín. Blaðran verður komin heim til Íslands á undan okkur.““

Þetta segir Ágústa Sigrún Ágústsdóttir, kona sem hefur fest sér marga hatta í lífinu. Fyrst varð hún söngkona og söngkennari, síðan fararstjóri, þá mannauðsráðgjafi og markþjálfari, líka rútubílstjóri og sáttamiðlari.

„Ég var nitjón ára þegar ég stakk af úr landi til að passa börn í Þýskalandi og læra þýsku. Þegar ég fór síðar í söngnám þurfti ég að læra að syngja ítalskar óperur og þá vaknaði löngun til að læra ítölsku. Orðin altalandi á ítölsku fannst mér ég þurfa að nota tungumálið meira og hef síðan unnið með hléum sem fararstjóri á Ítalíu, en líka í Króatíu og Slóveníu,“ greinir Ágústa frá.

Hún segir örlögin stundum hafa gripið í taumana, eins og þegar hún lenti í hjóltreiddaslysi þegar hún stundaði ítölskunám á Ítalíu 1997.

„Ég slasaðist sem betur fer ekki illa en flaug yfir húdd á bíl og fékk stórt gat á hausinn, sem varð til þess að ég var flutt með sjúkrabil á nærliggjandi sjúkrahús. Svo heppilega vildi til að ég var með vegabréfið á mér en algjörlega sjónlaus þar sem ég lá á skoðunarbekk því gleraugun höfðu farið í mask í slysinu og ég með mínus sjó í sjón. Þá kemur til mín pínulítill, óljós og hvít vera og spyr: „Ertu íslensk?“ Ég svara já og þá segir veran: „Ég heiti Roberta Bianconi, er skurðlæknir og var skiptinemi á Íslandi fyrir fimmtán árum.“ Ég fór þá að hlæja og hún líka. Svo fór ég að gráta og hún líka. Síðan féllumst við í faðma og höfum verið perluvin-konur allar götur síðan. Þá reyndist Roberta vera jafnaldra mín og áður



Ágústa Sigrún Ágústsdóttir vill geta notað alla þá fjölmörgu hatta sem hún hefur öðlast í lífinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

skiptinemi í Keflavík, og því lík tilviljun að lenda á skurðarborðinu hjá henni, en við eigum líka syni á sama aldri,“ segir Ágústa um þennan örlagaríka dag.

Fór í tíu spennandi sýndarferðir Ágústa greindist nýlega með ólæknandi ferðaðrá.

„Já, ég rakst á grein um rannsókn á fólki með visst flækingsgen og tengdi hana strax við mig. Heilkennið kallast „Permanent Passport in the Pocket Syndrome“ eða PPP, sem ég snaraði yfir á íslensku sem Varanlegt vegabréf í vasanum, eða VVV. Mér fannst hún svo fyndin að ég datt nánast um koll af hlátri, en þá rann upp fyrir mér að mér væri ekki viðbjargandi og þyrfti að setta mig við þetta heilkenni. Þegar ég starfaði sem mannauðsstjóri hjá tveimur íslenskum flugfélögum á árum áður var ég mikið á ferð og flugi en ekki fyrr komin heim en ég varð friðlaus að ferðast meira,“ segir Ágústa, sem er með eindæmum viðförlun en á enn eftir að ferðast um Asíu, Ástralíu og megnið af Suður-Ameríku.

Á kórónavetrinum sem leið sá Ágústa um tíu sýndarferðalög fyrir Heimsferðir.

„Þá laust niður þeirri eldingu í huga mér að næra ferðaðrá fólks sem komst hvorki lönd né strönd vegna Covid-19 með sýndarferðum. Þær slógu í gegn og fólk fékk mikið út úr þeim, því sýndarferðir geta hjálpað við að fá hug-

myndir um hvað á að gera og nýta tímann vel. Sýndarferðirnar eru nú komnar í pásu á meðan fólk stígur aftur út úr Zoom og inn í raunveruleikann, en virði þeirra var mikið fyrir þá sem hyggja á ferðalög, að fara um þær slóðir í sýndargönguferðum þar sem ég lýsti því sem fyrir augu bar og gaf alls konar ítarefni, linka og meðmæli með veitingastöðum og fleiru til upplifunar á hverjum stað,“ segir Ágústa, sem fór í sýndarferðalög til Veróna, Rómar, Toskana, Gardavatnsins, Lissabon, Krítar, Valencia, Andalúsíu og Feneyja, og svo voru kynntar spennandi sérferðir til Ítalíu sem hún verður með í haust.

„Það var viðeigandi að koma til Feneyja á tímum kórónaveirunnar því sóttkví er einmitt uppfinning Feneyinga frá því um 1600. Þá voru Feneyjar mikið siglingaveldi og þangað kom til Evrópu mikið af drepsóttum og öværu með skipum frá Austurlöndum nær og fjær. Því var öllum kaupskipum skipað að festa landfestar við eyjur í Feneyjalóninu í fjörutíu daga og þaðan er nafnið sóttkví (e. quarantine) komið því það vísar í ítalska orðið „quaranta“ sem þýðir einmitt fjörutíu, eins og sóttkví í Feneyjum kvað á um í þá daga.“

Tengir Ísland við áfangastaðina Ágústa segir fararstjóra stundum velta fyrir sér hvort þeirra verði þörf í framtíðinni.

„Nú vilja margir skipuleggja

ferðalög sín sjálfir og fara á eigin vegum, en þegar upp er staðið er þakklátasta ferðafólkið það sem sagðist hafa lofað sér að fara aldrei í pakkaferð með fararstjóra en lætur svo verða af því. Fylgd, þekking og kunnátta fararstjórans er nefnilega ómetanleg, en afar vanmetin. Sjálf legg ég áherslu á að tengja Ísland við áfangastaðina, eins og í Ljubljana, höfuðborg Slóveníu, þar sem Jónas Hallgrímsson átti tvíbura-bróður sem var þjóðskáld Slóveníu. Hann var uppi á sama tíma og Jónas og lifði sams konar lífi, og það er meira að segja búið að skrifa meistararitgerð um samburðinn á þeim tveimur. Það er óvíst hvort þarlendum leiðsögumanni dytti í hug að grafa upp slíkan fróðleik fyrir Íslendinga, en það er einmitt akkurinn við að ferðast í fylgd fararstjóra sem hafa lifað og hræst í umhverfinu, hvort sem hann er innfæddur eða íslenskur. Það eykur virði ferðarinnar og tengsl við það sem fyrir augu ber.“

Kórsöngur á Hornströndum Ágústa stjórnar fyrstu æfingu Hornstrandakórsins í dag, en í næstu viku fer hún með hópi kvenna á Hornstrandir.

„Ég tók að mér að vera kórstjóri fyrir kvennakór sem syngur ljóðið Vökuró eftir Jakobínu Sigurðardóttur, við lag Jörunnar Viðar, í heimildamynd sem Bjarney Lúð-

víksdóttir kvikmyndagerðarkona ætlar að taka í þessari ferð. Bjarney er ættuð úr Hlöðuvík þaðan sem við ætlum að ganga yfir á Hornvík, Hesteyri og Hælavíkurbjarg. Heimildamyndin verður um Eyju, ömmu Bjarneyjar og frænku skáldkvennanna Jakobínu og Friðu Á. Sigurðardóttur, sem ólust upp á Hornströndum, og um lífið á þessum afskekktu stað sem hlýtur að hafa verið ótrúlegt.“

Í haust fer Ágústa sem fararstjóri með Heimsferðum til Toskana og Gardavatnsins en fyrst ætlar hún sjálf til Feneyja.

„Ég hef komið hundrað sinnum til Feneyja en langar að njóta þess að fara þangað á meðan enn eru tiltölulega fáir ferðamenn. Feneyjar eru eins og fljótandi listaverk og enginn viðlíka staður á jarðríki.“

Ágústa útskrifaðist sem sáttamiðlari fyrir tveimur árum og segir það passa vel í hattasafnið.

„Ég get bætt sáttamiðlun við allt sem ég geri í ráðgjöf, mannaúðsmálum og markþjálfun. Það er gott að geta miðlað málum þegar einhver er ósáttur og vita þá hvað virkar og virkar ekki, og hafa tiltæk tólin sem á þarf að halda. Ég held að sáttamiðlun eigi eftir að verða mun meira áberandi í framtíðinni og minnka álag á dómskerfið, og í Bandaríkjunum er því spáð að sáttamiðlun verði beitt í mun meira mæli í hvers kyns ágreiningsmálum.“

Spurð um upphaldshattinn, svarar Ágústa:

„Þegar ég fór til náms í mannauðsstjórnun var ég staðráðin í að vinna við það eitt í framtíðinni. Ég tók svo markþjálfun samhliða meistaranáminu og komst að því að ég vildi frekar finna leið til að leyfa öllum mínum höttum að hafa hlutverk í lífi mínu. Því ákvað ég að vinna sjálfstætt frekar en að ráða mig sem framkvæmdastjóra mannauðssviðs hjá stóru fyrirtæki. Við meyjur erum með fullkonnunarárættu og ég var orðin leið á því að vera alltaf með samviskubít yfir því að biðja um frí á vinnustað til að setja upp alla hina hattana. Nú er ég minn eigin herra og þarf ekki lengur að þjást yfir samviskubíti gagnvart öðrum. Ég bjó mér til aðstæður til að þurfa ekki að fórna því sem ég elska líka að sinna. Ég verð að leyfa því öllu að vera með mér og gera hlutina eins og ég vil.“

Fylgist með Ágústu á agusta-sigrun.is. Þar er hægt að lesa skemmtileg ferðablogg, hlusta á hana syngja og margt fleira áhugavert og skemmtilegt. ■

NÆRING, HEILSA OG LÍFSSTÍLL

Föstudaginn 18. júní mun Fréttablaðið gefa út sérblaðið Næring, heilsa og lífsstíll.

Blaðið mun ná afar vel til þeirra sem ætla að halda sínu striki í sumar með hreyfingu, útvist og hollu og næringarríku mataræði.

Tryggðu þér pláss í mest lesna blaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Arnar Magnússon, sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.

Sími 550 5652 / arnarm@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Bílar & Farartæki

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Þjónusta

Hreingerningar

Hreingerningabjónusta
Þvegillinn
5 44 44 46
Hreingerningar - Bónun -
Bónleysing Flutningsþrif - Þrif
eftir iðnaðarmenn thvegillinn.
is - Stofnað 1969 Traustir og vanir
menn.

Garðyrkja

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga, klippingar og umhirðu á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

Bókhald

Accountant ehf. Laugavegi 178,
105 Reykjavík S. 4900095 / info@
accountant.is |www.accountant.is

Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.
Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.
Tímavinna eða tilboð.
Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994
RUNARMURARI.IS
Tröppuviðgerðir, Húsviðgerðir, Þakmálning, Málning o.m.fl. runarmur@gmail.com S. 7743800

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Töfluskripti, myndsimar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Heilsa

Nudd

TANTRA NUDD
Ekta vigsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING
á Hringbraut

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500
GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Keypt & Selt

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!
www.kaupumgull.is
Opíð mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105
Upplýsingar í síma 782 8800

Til sölu

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is

Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali
Verð við allra hæfi

Atvinna

Atvinna í boði

RUNARMURARI.IS
Rúnar múrari óskar eftir tveimur unglingum á grunnskólaaldri, helst félögum, til að halda vinnusvæði hreinu. Einnig málningarvinna og smá handlang. Vinna á jarðhæð. Uppl. í s. 780 2838, Rúnar

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

TRÉFNAÐIÐ
TILGÆTNAÐ
S A F T

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

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

NÁÐU TIL FJÖLDANS!

Fréttablaðið er mest lesna dagblað landsins.* Á höfuðborgarsvæðinu, þar sem Fréttablaðinu er dreift í heimahús, eru yfirburðirnir ótvíræðir. Hafðu samband og leyfðu okkur að hjálpa þér og þínu fyrirtæki að ná til fjöldans.

Sími: 550 5050 – soludeild@frettabladid.is

44%

íbúa höfuðborgar-svæðisins á aldrinum **18-80 ára** lesa Fréttablaðið daglega að meðaltali*

49%

íbúa höfuðborgar-svæðisins á aldrinum **35-65 ára** lesa Fréttablaðið daglega að meðaltali*

68%

íbúa höfuðborgar-svæðisins á aldrinum **55-80 ára** lesa Fréttablaðið daglega að meðaltali*

*Samkvæmt prentmælingum Gallup

FRÉTTABLAÐIÐ
— MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI! —
20 ÁRA

Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum
Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin

Tilfærsla eldisstarfsemi og eldissvæða Arnarlax í Arnarfirði

skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til **12. júlí 2021**.

Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum
Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin:

Endurbætur á Dyrhólavegi, Mýrdalshreppi

skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til **12. júlí 2021**.

Deiliskipulagsbreyting

Tillaga að breytingu á deiliskipulagi Krýsuvíkurborgs

Hafnarfjarðarbær auglýsir hér með tillögu að breytingu á deiliskipulagi Krýsuvíkurborgs samkvæmt l. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Breytingin felur í sér færslu á framkvæmdasvæði fyrir útsýnispall til vesturs. Bílastæði snúið um nokkrar gráður og breyting á gönguleið.

Breytingartillagan verður til sýnis á umhverfis- og skipulagssviði að Norðurhelli 2 og í þjónustuveri Hafnarfjarðarbæjar Strandgötu 6, frá 11. júní – 23. júlí 2021.

Einnig er hægt að skoða gögnin á hfj.is/skipulag

Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytinguna eigi síðar en **23.7.2021** á netfangið skipulag@hafnarfjordur.is eða skriflega í þjónustuver:

Hafnarfjörður
bt. umhverfis- og skipulagssvið
Strandgötu 6
220 Hafnarfjörður




Hafnarfjörður

hafnarfjordur.is

ERT ÞÚ KLÁR Í POTTASUMARIÐ?



NORMX.IS
Auðbrekku 6 200 Kópavogi Sími:565-8899
normx@normx.is

Ráðningarþjónusta

Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ráðningu starfsfólks.

Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafar eru m.a.:

Vinnusparnaður
Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar, tökum forviðtöl og öflum umsagna.

Markviss leit
Sérskrifaður hugbúnaður gerir leit afar markvissa og tryggir að við finnum hæfasta einstaklinginn.

Þriggja mánaða ábyrgð
Ef starfsmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er ráðning í hans stað án endurgjalds.

Ekkert staðfestingargjald
Við leggjum áherslu á að rækta árangursríkt og ánægjulegt langtímasamband við viðskiptavininn okkar og því greiðir þú ekkert ef ekki verður af ráðningu.

Fjöldi hæfra umsækjenda
Fjöldi umsækjenda er á skrá í almennum gagnagrunni okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn fyrir starfið.

Fjölbreyttar þjónustuleiðir
Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir sniðnar að þörfum og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina hjá okkur.

Reynsla og þekking
Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmannamála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og hagnýtri menntun.

Sanngjarnt verð
Þjóðum mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á þjónustu okkar. Gerðu verðsamanburð!

HH Ráðgjöf er alhliða ráðningarþjónusta og við státum okkur af því að veita framúrskarandi þjónustu hvort sem um ræðir ráðningu ófaglærðra, faglærðra eða sérfræðinga.

Ráðgjafar okkar veita fúslega frekari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst: hhr@hhr.is

HH Ráðgjöf • Fjarðargata 13 - 15 • 220 Hafnarfjörður • Sími: 561 5900 • Fax: 561 5909 • hhr@hhr.is • www.hhr.is


HH
RÁÐGJÖF
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA



vinnvinn

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

RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF