



FORLAGIÐ

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

MIÐVIKUDAGUR 27. apríl 2022



Þótt heimavinna gefi meiri sveigjanleika er hún kannski ekki góð fyrir vinnusamfélagið. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Ekki allt gott við heimavinnu

elin@frettabladid.is

Eftir að heimavinna varð staðreynd í heimsfaraldrinum hefur margt breyst. Margir vilja halda heimavinnunni áfram, samkvæmt rannsókn sem unnin var af Oslo Met á vegum norsku vinnuálastofunnar og félagsmálaráðuneytisins þar í landi. Könnunin byggðist á svörum 5.000 starfsmanna. Flestir óskuðu þess að geta unnið heima tvo daga vikunnar, sérstaklega foreldrar ungra barna.

Heimavinna getur leitt til meiri sveigjanleika og minna álags í daglegu lífi fjölskyldufólks. Veikindaforföll virðast minnka í takt við heimavinnu. Vinna utan venjulegs vinnutíma getur þó aukist, segir í skýrslunni. Stór galli á heimavinnu er sagður að fólk missi neistann fyrir vinnunni og óttast er að yngri starfsmenn glati þeirri upplifun að vinna meðal fólks. Sumir þrífast illa í heimavinnu og glíma við skort á hvatningu, einmanaleika og kulnun.

### Kostir og gallar

Stjórnendur sem tóku þátt í könnuninni hafa áhyggjur af mikilli notkun heimaskrifstofa til lengri tíma. Þeir óttast að félagslegt vinnuumhverfi, færniþróun og langtíma uppbyggingarstarf í fyrirtækjum skaðist.

Það eru því tvenns konar áskoranir sem fylgja þessari breytingu, annars vegar að auðvelda starfsfólki sveigjanleika í starfi en hins vegar að viðhalda samfélagi á vinnustað og tryggja eðlilega þróun, nýsköpun og gott félagslegt vinnuumhverfi. ■



„Þetta námskeið er ávöxtur ástriðu minnar fyrir listinni, EMDR-meðferð og fyrir því að finna og bjóða leiðir sem auka vellíðan og frelsa okkur frá þjáningu,“ segir Rósa Richter, sálfræðingur og listmeðferðarfræðingur.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

# Vandað námskeið sem veitir von og ber góðan árangur

Á námskeiðinu Aukið frelsi – aukin hamingja mun Rósa Richter, sálfræðingur og listmeðferðarfræðingur, bjóða upp á úrvinnslu áfalla með EMDR, listmeðferð og núvitund. **2**

POWERFUL NUTRITION  
FROM PLANTSALOE VERA  
MELTING & BÓLGUR85%  
VIRKT  
CURCUMIN[www.celsus.is](http://www.celsus.is)



Námskeiði Aukið frelsi – aukin hamingja verður haldið í heilandi umhverfi Heilsustofnunar Náttúrulækningafélags Íslands í Hveragerði, dagana 13.-15. maí. Á námskeiðinu mun Rósa Richter, sálfræðingur og listmeðferðarfræðingur, bjóða upp á úrvinnslu áfalla með EMDR (e. Eye Movement desensitization and Reprocessing), listmeðferð og núvitund.

Hún segir námskeiðið helst hugsað fyrir fólk sem er tilbúið til að bæta líðan sína og breyta skaðlegu hegðunarmynstri með því að skoða rót vandans, vinna úr áföllum og byggja upp nýja framtíðarsýn.

„Þetta námskeið er ávöxtur ástríðu minnar fyrir listinni, EMDR-meðferð og fyrir því að finna og bjóða leiðir sem auka vel-líðan og frelsa okkur frá þjáningu.“

#### Féll fyrir EMDR

Rósa var í meistaranámi í sálfræði og listmeðferðarfræði þegar hún lærði EMDR. „Ég var svo dolfallin að mér fannst að allir ættu að hafa aðgang að meðferðinni. Ég ákvað að gera þetta að viðfangsefni meistaranáttunnar minnar og komst að því að það væri hægt að bjóða meðferðina í hópformi og að listin væri notuð í þeim tilgangi. Ég prufaði mig áfram með ýmis listform í EMDR-hópnum og þróaði meðferðina eins og ég býð upp á hana í dag.“

Námskeiðið samanstendur af fræðslu, listmeðferð, EMDR-úrvinnslu, hugleiðslu og núvitundaræfingum segir Rósa. „Fræðsluþátturinn er lítill og næstum allur tíminn fer í sjálfsskoðun og tjáningu með listinni, úrvinnslu áfalla, slökun og hugleiðslu. Ég legg mikla áherslu á að skapa öruggt rými sem gerir þátttakendum

” Margir eru hissa á hve djúpt þeir gátu farið og að geta unnið úr áföllum sem höfðu hrjád þá lengi.

Rósa Richter

kleift að fara á dýptina á öruggan hátt. Þeir deila ýmsu með öðrum í hópavinnunni en lýsa ekki áföllum sínum. Þrátt fyrir þungt viðfangsefni ríkir oftast léttleiki á námskeiðunum.“

#### Unnið úr ónunnum minningum

EMDR er ítarlega rannsókuð heildræn sálfræðimeðferð sem hjálpar fólki að ná bata eftir áföll eða erfiða lífsreynslu útskýrir Rósa. „Meðferðin virkjar náttúruleg heilunarferli heilans með því að vinna úr ónunnum minningum og þar með breyta viðbrögðum okkar við þeim.“

Í hópmeðferðinni eru notuð tvíhliða áreiti sem kallast fíðildafadmlagið. „Það róar taugakerfið og hjálpar mismunandi pörtum heilans að vinna saman. Minningar rifjast oft betur upp í úrvinnslunni og tengingar milli áfallsins og annarra atvika verða ljósar. Brotin sem voru föst í fortíðinni eru færð yfir í rökhugsunina og sett í samhengi við aðrar minningar, sem gerir þau viðráðanleg. Það er unnið



úr einkennum sem birtast í dag og stutt að bættri framtíð. Ótal rannsóknir hafa sýnt fram á skjótan og djúpstæðan bata á einkennum sem tengjast áföllum með EMDR-meðferð.“

#### Listin hentar í áfallavinnu

Bæði listmeðferð og núvitund skipa einnig stóran sess á námskeiðinu. „Listin gerir okkur kleift að tjá það sem erfitt er að setja í orð og hentar því sérstaklega vel í áfallavinnu. Hún veitir beinan aðgang að því sem er ómeðvitað en svo nýttist hún einnig á annan hátt. Listin róar taugakerfið, hún getur vakið minningar, kveikt á ímyndunaraflinu og hreyft við til-

finningum okkar. Það er kjörið að nota hana í áfallavinnu.“

Núvitundin gerir okkur kleift að vera til staðar í eigin lífi til að geta sinnt þörfum okkar og löngunum. „Þegar okkur líður illa, sérstaklega ef við höfum lent í áföllum, getur okkur reynst erfitt að upplifa tilfinningar og hugsu á sama tíma. Núvitundin hjálpar okkur að byggja upp þol fyrir erfiðum tilfinningum.“

#### Góður árangur

Þátttakendur fyrri námskeiða hafa að sögn Rósu verið ánægðir og fundið fyrir mikilli gleði. „Þeim finnst listskópunin skemmtileg og finnst gott að finna fyrir stuðningi

hópsins. Margir eru hissa á hve djúpt þeir gátu farið og að geta unnið úr áföllum sem höfðu hrjád þá lengi.“

Rósa framkvæmdi forrannsókn á árangri meðferðarinnar þar sem hún spurði um einkenni fyrir og eftir námskeiðið. „72 þátttakendur veittu svör og niðurstöður voru 56% lækkun á kvíðaeinkennum, 58% lækkun á depurð, 61% lækkun á vonleysi og 47% hækkun á vel-líðan. Í vitnisburði sínum sýndu þátttakendur mikið þakklæti. Það er því óhætt að segja að námskeiðið beri góðan árangur.“ ■

Nánar á heilsustofnun.is.

Námskeið 13.-15. maí

# Aukið frelsi – aukin hamingja

## Úrvinnsla áfalla með EMDR, listmeðferð og núvitund

Tveggja daga námskeið frá föstudegi til sunnudags

Rósa Richter, sálfræðingur og listmeðferðarfræðingur

Ert þú tilbúin/n að að bæta líðan þína og breyta skaðlegu hegðunarmynstri með því að skoða rót vandans, vinna úr áföllum og byggja upp nýja framtíðarsýn?

Þetta námskeið hentar þeim sem eru tilbúnir að takast á við rót vandans, öðlast betri skilning á eigin sálarlífi, vinna úr áföllum, öðlast grunnþekkingu á hugleiðslu og leysa úr læðingi sköpunarkraft sinn og gleði með listinni. Það verður leirað, málað, dansað og sungið.

Með hjálp EMDR, sem talin er áhrifaríkasta áfallameðferð sem býst í dag, göldrum listmeðferðarinnar, mætti hugleiðslunnar og hreyfingu úti í náttúrunni býður þetta námskeið upp á raunverulegt tækifæri til sjálfsskoðunar, endurnýjunar og breytingar.

Í EMDR-úrvinnslu deila þátttakendur ekki áföllum sínum með hópnum; hver og einn vinnur út af fyrir sig.

Námskeiðið er haldið í heilandi umhverfi Heilsustofnunar, gisting og ljúffengt heilsufæði er innifalið ásamt aðgengi að allri aðstöðu.

Verð 85.000 kr.

Nánari upplýsingar og skráning

á [heilsustofnun.is](http://heilsustofnun.is) eða í síma 483 0300.



Heilsustofnun  
Náttúrulækningafélags Íslands

– berum ábyrgð á eigin heilsu



# Hvannarrótin bjargaði næturbrotinu

Svefntruflanir af völdum næturbrots höfðu fylgt Halldóri Kjartanssyni í nokkur ár þegar hann prófaði að taka inn Hvannarrót frá ICEHERBS. Í dag segist hann ekki sleppa skammti.

Haldór byrjaði að finna fyrir tíðari þvaglátum fyrir um þremur árum síðan og hafði næturbrotið neikvæð áhrif á gæði nætursvefnisins. „Mín rútína er þannig að ég fer oftast að sofa á milli tólf og eitt. Síðustu ár hef ég vaknað klukkan fjögur eða fimm hverja nótt til þess að pissa. Ég starfa sem framkvæmdastjóri hjá fyrirtæki með náttúrulegar snyrtivörur. Þegar ég vakna svona á nóttunni fer hugurinn af stað fyrir næsta dag. Þá getur verið erfitt að sofa aftur og oftast var ég að dorma til sjö. Ég var því ekki að ná nema um 4-5 tíma samfelldum svefni alla jafna,“ segir Haldór.

Fyrir vikið varð Haldór virkilega þreyttur þegar liða fór á daginn. „Ég stunda útivist og hreyfingu, geng á fjöll og fer í golf. Svo fer ég í hot yoga í ræktinni. Ef nætursvefninn er ekki í lagi þá nennir maður ekki í hot yoga eftir vinnudaginn. Maður dettur miklu frekar í óhollustu og kaffidrykkju og sofna svona yfir kvöldfréttunum.“

## Fann mun eftir nokkra daga

„Ég hef ekki farið til lækis enda hef ég lesið að þetta tengist aldrinum. Menn fá oft tíðari þvaglát upp úr fimmtugu. En ég hafði prófað ýmis erlend bætiefni sem áttu að hjálpa til við þetta vandamál. Mér fannst ekkert virka nógu mikið. Meðal annars keypti ég rándýra stóra dollu af einhverju sem hafði engin áhrif á mig. Ég hafði líka prófað að minnka vökvainntöku seinnipart dags, en það varð bara



Haldór Kjartansson segir það hafa bjargað nætursvefninum að þurfa ekki lengur að vakna á nóttunni til að fara á klósettið.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
SIGTRYGGUR ARI



og prófa. Það tók bara nokkra daga og ég fann þvílíkan mun á mér. Í stað þess að vakna upp úr fjögur þá sef ég nú samfleytt til sjö á hverri nóttu. Það munar því gríðarlega að sofa sjö tíma á nóttu í stað fjögurra. Það er gott að vakna úthvildur á morgnana og það er líka gott fyrir dagvinnuna og geðheilsuna.“

## Tekur þrjár á dag

„Ég tek tvær töflur af hvannarrót á kvöldin fyrir svefninn og eina í hádegjunni. Ég tek því alls þrjár yfir daginn. Þetta fækkar klósettferðunum yfir daginn og ég sef samfleytt alla nóttina, þökk sé hvannarrótinni. Ég hef ekki breytt neinu öðru í minni rútínu. Ég drekk enn þá fjóra kaffibolla á dag og þann seinasta strax eftir kvöldmat. Ég er bara sáttur við að þetta virki fyrir mig á mínum forsendum. Einnig finnst mér það skipta máli að þetta sé náttúruleg framleiðsla. Ég hef tröllatrú

til þess að ég varð mun þyrstari en ella seinna um kvöldið. Ég var heldur ekkert spenntur fyrir því að geta aldrei fengið mér vatn eða stöku björglas á kvöldin.

Svo las ég viðtal við einhvern sem hafði tekið inn hvannarrótina frá ICEHERBS og mælti með henni fyrir þetta vandamál. Ég ákvað að slá til fyrir um hálfu ári síðan

á náttúrulegum vörum og ég er sáttur við að taka þetta inn því ég veit að það eru engin skaðleg efni í þessu. Svo er það mikill plús að þetta sé íslensk framleiðsla. Að versla íslenskt styrkir efnahaginn og atvinnulífið í landinu.“

## Fer Esjuna eins og ekkert sé

Góður nætursvefn og að taka réttu vítamínin segir Haldór að séu hluti af því að hugsa vel um sjálfan sig. „Í dag er ég hraustur. Ég fer Esjuna og 2-3 sinnum í ræktina í viku hverri. Ég held að margir vanmeti hversu mikið góður nætursvefn hefur að segja þegar kemur að heilsunni. Ég veit það í dag hvað hann er dýrmætur fyrir mig því hann gerir mér kleift að stunda þá hreyfingu sem ég vil. Í dag er ég sáttur og sœll með lífið og hlakka til sumarsins.“

## Hvannarrótin frá ICEHERBS

Hvannarrót er úr íslenskri ætihvönn, sem heitir á latínu Ange-

lica archangelica. Ætihvönn hefur sterkar rætur sem búa yfir miklum krafti og rótin á plöntunni virðist vera virkari og hafa mun meiri örvandi áhrif en aðrir hlutar plöntunnar. Hvannarrótin frá ICEHERBS er þurrkuð og möluð hvannarrót í hylkjum úr jurtaþeðmi, sem gerir vöruna 100% náttúrulega.

Ætihvönn er ein þekktasta nytja- og lækningajurtin sem notuð var á Íslandi og víðar í norðurálfu til forna, en hún vex aðallega á norðlægum slóðum eða hátt til fjalla í Evrópu. Allir hlutar plöntunnar hafa verið nýttir í gegnum tíðina en rótin var einna mest notuð til lækninga þar sem styrkleikar hennar hafa alltaf verið vel þekktir.

Jurtin er þekkt fyrir að vinna gegn einkennum ofvirkrar þvagblöðru og getur viðhaldið heilbrigðri þvagblöðru og þvagrás. Sýnt hefur verið fram á að notkun hvannar geti fækkað salernisferðum og þar með haft jákvæð áhrif á svefn og um leið bætt daglegt líf. Áhrif hvannarrótar eru margvísleg og fyrir utan jákvæð áhrif hennar á þvagblöðru hefur hún lengi verið notuð við hvers kyns meltingarvandamálum, til að örva meltingu og draga úr uppþembu og lofti í maga. Dagleg inntaka hefur mikil jákvæð áhrif á líðan fólks.

Á seinni árum hafa svo verið gerðar miklar vísindalegar rannsóknir á virkni og efnainnihaldi ætihvannar sem hafa leitt í ljós að sú virkni sem kennd hefur verið við hvönnina í þúsundir ára er sannanleg og að ætihvönnin sé einkar virk og öflug jurt. ■

Hvannarrótin frá ICEHERBS fæst í öllum apótekum og heilsuvöruslunum, Hagkaupum, Nettó og Fjarðarkaupum. Sjá nánar á [iceherbs.is](http://iceherbs.is).

# Nokkrir staðgenglar fyrir egg

Þar sem egg eru notuð í flestum bakstri getur verið vandamt að baka þegar fólk neytir ekki eggja. En það eru til lausnir.

sandragudrun@frettabladid.is

Egg eru próteinrík og vinsæl matvara sem notuð eru í ýmiss konar matargerð. Egg hafa áhrif á lit bragð og þéttleika baksturs. En það eru ýmsir sem geta ekki borðað egg eða velja að borða þau ekki, til dæmis fólk með eggjaofnæmi eða fólk sem adhyllist grænkeru lífsstíl. Þar sem egg eru í nánast hverri einustu bakstursuppskrift getur það vafist fyrir fólki sem nýlega hefur tekið egg úr mataræðinu að finna staðgengil. En það þarf ekki að örventa, það eru til ýmsar hollar og góðar matvörur (og aðrar ekki eins hollar) sem hægt er að nota í staðinn fyrir egg í bakstri. Hér eru nokkrar þeirra.

## Maukaðir ávextir

Um það bil 65 grömm af eplamauki geta komið í stað eins eggs í flestum uppskriftum. Það er best að nota ósætt eplamauk til að forðast að baksturinn verði of sætur á bragðið. Stappaður banani er líka góður staðgengill fyrir egg en gallinn er að baksturinn gæti fengið smá bananabragð sem á kannski ekki alltaf við. Þá er einnig hægt að nota aðra maukaða ávexti eins og grasker eða avó-



Það eru ýmsir möguleikar í boði ef skipta á út eggjum í uppskriftum.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
GETTY



Hægt er að nota 60 grömm af eplamauki í staðinn fyrir eitt egg í bakstri.

kadó. Reglan er alltaf að nota 65 grömm af ávaxtamauki á móti einu egg. Maukaðir ávextir í stað eggja eru til dæmis mjög góðir í kökur, möffins og sumt brauð.

## Hörfræ eða chiafræ

Hörfræ og chiafræ eru mjög næringarrík. Þau eru trefjarík og innihalda mikið af Omega-3 fitusýrum. Hægt er að nota möluð hörfræ eða chiafræ í staðinn fyrir egg í bakstur. Blandið saman einni matskeið af möluðum hörfræjum eða chiafræjum við þrjár matskeiðar af vatni. Þetta magn kemur í staðinn fyrir eitt egg í uppskrift-

um. Gallinn við þetta er að deigið getur orðið þungt og þétt í sér og það getur komið smá hnetubragð af bakstrinum. Hörfræ og chiafræ í stað eggja henta þess vegna best í pönnukökum, vöflum, smákökum og annan bakstur sem þarf ekki að vera léttur og loftkenndur.

## Silki-tófú

Áferðin á tófú er mismunandi eftir vökvamagni. Silki-tófú inniheldur mikið vatn og er því mýkra en annað tófú. Hægt er að nota maukað silki-tófú sem staðgengil fyrir egg í ýmsar uppskriftir. Um það bil 60 grömm af maukuðu silki-tófú jafngilda einu egg í flestum uppskriftum. Líkt og hörfræ og chiafræ getur silki-tófú gert baksturinn frekar þéttan í sér og hentar það því ekki vel í bakstur sem þarf að vera léttur og loftkenndur.

## Edik og matarsóði

Edik og matarsóði eru aftur á móti fullkominn staðgengill fyrir egg fyrir léttan og loftkenndan bakstur eins og svampbotna til dæmis. Í staðinn fyrir eitt egg en einni teskeið af matarsóða blandað við eina matskeið af ediki. Eplasýruedik og hvítvínseidik hentar best en einnig má nota bordedik. Þegar ediki og matarsóða er blandað saman hefst efnahvörf sem mynda koltvísýring og vatn. Þetta gerir það að verkum að baksturinn verður léttur og loftkenndur. ■



## Þjónusta

### Garðyrkja

Almenn garðaumsjón, sláttur, klippingar og fl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215 og 790 9021

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafi., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaelis. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

### Spádómar

**Nympha-dora**  
Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan  
VISA 562 8211 EURO

### Rafvirkjun

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

## Keypt & Selt

### Til sölu

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

**Kassagítarar á tilboði**

**Gítarar og hljómborð í miklu úrvali**  
Verð við allra hæfi

**FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut**

## Óskast keypt

### STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is  
Opð mán - fös 11-15,  
Skiptiholt 27, 105

Upplýsingar í síma 788 1590

## Húsnæði

### Geymsluhúsnæði

**WWW.GEYMSLAEITT.IS**  
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m<sup>2</sup>. S: 564-6500

**GEYMSLUR.IS**  
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

## Heilsa

### Heilsuvörur



Ábendingahappinn má finna á [www.barnaheilil.is](http://www.barnaheilil.is)



## HEF OPNAÐ Á NÝ EFTIR COVID

Söluturninn Smárinn  
Dalvegi 16c, Kópavogi  
s. 564 2325

## Skipti á einbýli á Flötum og 3-4ra herbergja íbúð með sjávarútsýni

Leita að falgri 3-4ra herbergja íbúð í lyftuhúsi við Sjáland með sjávarútsýni, fæst í skiptum fyrir einbýlishús á Flötunum

Bókið skoðun og fáið frítt verðmat

**HAFIÐ SAMBAND** við Jórunn í síma 845 8958



Jórunn Skúladóttir  
lögg. fasteignasali  
Sími: 845 8958  
jorunn@miklaborg.is

**MIKLABORG**

569 7000 | Lágmúla 4 | miklaborg.is  
Óskar R. Hardarson og Jason Guðmundsson, löggj. fasteignasalar



**Reykjavíkurborg**  
Umhverfis- og skipulagssvið

## Auglýsing um tillögu að breyttu deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, er hér með auglýst tillaga að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

### Nýi Skerjafjörður

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 23. mars 2022 og borgarstjórnar Reykjavíkur þann 5. apríl 2022 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi 1. áfanga Nýja Skerjafjarðar. Við vinnslu deiliskipulagstillögu var m.a. horft til umhverfisgæða með hliðsjón af upp færðu Aðalskipulagi Reykjavíkur 2040. Breytingin felst í: 1. Komið er fyrir dreifistöðvum Veitna ohf. með byggingarreitum á þremur stöðum innan deiliskipulagssvæðis. Ein dreifistöðin, sú sem er nyrst í græna ásnum fær sérlóð. 2. Kafli 5.10 vegna lóðar 5 í greinargerð er breytt. 3. Afmörkun fylgiloða fyrir djúpgáma í götum felld niður og gert er ráð fyrir sorpgerðum á lóðum sérþýla og raðhúsa, og djúpgámum á fjölþýlishúsaloðum undir einu eignarhaldi. 4. Akfær stígur á lóð 5 er felldur niður og er byggingarreitur austanmegin lóðar verður þá óslitinn en þess í stað er komið fyrir akfærum stíg vestan megin lóðar að djúpgámum. 5. Svæði afmörkuð á uppdrætti fyrir tímabundin haugsvæði vegna geymslu á menguðum jarðvegi á meðan vinna við jarðvegshreinsun stendur yfir, samtals 1 ha að stærð. 6. Tákn fyrir ofanvatnsrás á grænu svæði vestast á skipulagssvæði tekið út vegna breyttrar hönnunar ofanvatnslausna. 7. Byggingarreitir fyrir raðhús á lóð 2 dregnir inn 2m frá hjólastíg til að rýmka milli hjólastígs og húsgafla. 8. Byggingarreitir sérþýla við Skeljanes stækkaðir. 9. Lóðum 2, 3, 4, 6 og 10 skipt upp í smærri lóðareiningar. 10. Skilmálar fyrir lóð 10 undir hjúkrunarheimili eru felldir úr gildi en fjölþýlishúsum komið fyrir með allt að 80 íbúðum á lóðum 10a og 10b. 11. Lóðir sem snúa að miðsvæðum hafi heimild til atvinnu- og þjónusturýma á jarðhæðum sem snúa að götu. 12. Stök hús í inngörðum minnkuð á reitum 4 og 6. 13. Götuheitum nafnanefndar bætt inná uppdrátt. 14. Við port og sund á lóðum 3, 4, 5 og 10 skal vera uppbotr í útvegg og vandaður frágangur. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillöguna má einnig nálgast á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:30 – 16:00 frá **27. apríl 2022 til og með 13. júní 2022**. Einnig má sjá tillöguna á vefnum, [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is), skipulag í kynningu. eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. **Ábendingum og athugasemdum við tillöguna skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið [skipulag@reykjavik.is](mailto:skipulag@reykjavik.is), eigi síðar en 13. júní 2022. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 27. apríl 2022  
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.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](http://www.radum.is) • [radum@radum.is](mailto:radum@radum.is)

**VEIÐIPORTID**  
Grandagarður 3 • S: 552-9940

**Stærðir:**  
270cm-500cm  
**Verð frá:**  
149.000.kr

**SAILSKI®**

**Gerid verðsamanburð!**  
[www.veidiportid.is](http://www.veidiportid.is)

**job**  
Finnum draumastarfið saman

Er um við  
að leita að þér?