



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

ÞRIÐJUDAGUR 21. júní 2022

KYNNINGARBLAÐ



Leikhópurinn Spindrift Theatre.

Berskjaldaðir karlmenn

sandragudrun@frettabladid.is

Spindrift Theatre sýnir leikverkið THEM í Tjarnarbíói á miðviku-daginn klukkan 20 og á Reykjavík Fringe Festival 22. júní klukkan 21.30. THEM er einlæg kómedia um sársaukann sem fylgir því að passa ekki inn í, spennuna við að uppgötva sitt eigið afl, skömmina við að nota það rangt og sorgina yfir því að geta ekki grátið. Verkið fjallar um karla að dila við eitraða karlmennsku og konur að dila við karla – og öll að reyna bara að fá að vera. Fjórar konur frá Íslandi og Finnlandi kafa ofan í heim karla og segja sögur af ást, stolti, föðurhlut-verkinu og óttanum við að vera öðrum byrði. Áhorfendur munu hitta fyrir karlmenn að berjast við að vera berskjaldaðir – og að uppgötva hvers vegna það er þeim nauðsynlegt.

Byggt á viðtölum við karla

Hætta á váhrifum (trigger warning); eftirfarandi er fjallað um í sýningunni: kvenfyrirlitningu, ofbeldi, kynferðisofbeldi, hinsegin fordóma. Verkið er byggt á tugum viðtala við karla frá mismunandi löndum auk frásagna höfundanna sjálfra af því að vera konur í karllægum heimi. Leikstjóri er Unnur Elísabet Gunnarsdóttir og leikkonurnar eru Bergdís Júlía Jóhannsdóttir, Tinna Þorvalds Önnudóttir, Marjo Lahti og Anna Korolainen Crevier. Verkið er sýnt á ensku. ■



Sigríður Rake Ólafsdóttir er ánægð með breytingarnar sem hún og eiginmaðurinn hafa staðið í að undanfögnu.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Féllu fyrir gamla sjarmanum

Hlíðahverfið í Reykjavík stendur í hjarta borgarinnar. Það er í senn sjarmerandi og fjölskylduvænt og því ekki að undra að Hlíðarnar séu með vinsælli hverfum borgarinnar. **2**





Séð inn í fallega stofuna og eldhúsið, en þau hjónin opnuðu á milli rýmanna.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Badherbergið var allt gert upp enda var það orðið barn síns tíma.



Stofan er björt og skemmtileg. Hver hlutur er valinn af kostgæfni og útkoman er hlýleg, flott og heimilisleg.



Endurbæturnar á baðinu eru einkar vel heppnaðar, lita-valið heillandi og spegla-skáparnir gefa rýminu enn meiri vidd. Gamli pottofninn undir glugganum gefur líka sjarmerandi karakter.

Sif Ásthildur Guðbjartsdóttir

Sigríður Rakel Ólafsdóttir, markaðsstjóri bílaumboðsins Öskju, hefur búið sér og fjölskyldu sinni fallegt heimili í Hlíðunum. Fjölbýlishúsið sem fjölskyldan býr í er frá árinu 1957 og er íbúðin fjögurra herbergja og rúmir 95 fm að stærð. Það sem heillaði þau í upphafi var hversu opin og björt íbúðin var. Skipulag hennar var gott en það var eitt og annað sem þau vildu gera að sínu.

„Það sem heillaði mig við hverfið á sínum tíma var þessi gamli sjarmi sem er einkennandi fyrir þetta svæði. Íbúðin sjálf var mjög sjarmerandi og við ákváðum strax að halda í sálina sem fylgdi henni. Þannig leyfðum við karakternum að skína í gegn á sama tíma og við uppfærðum íbúðina að nýjum tímum og okkar þörfum,“ segir Sigríður Rakel.

Heimasmíðað borðstofuborð
Hjarta íbúðarinnar er eldhúsið að hennar sögn.

„Eldhúsið og stofan eru eitt rými og ég gæti ekki hugsað mér það öðruvísi. Upprunaleg hönnun íbúðarinnar er tvöföld stofa og eldhúsið var þar sem nú er barnaherbergi. Þessi uppstilling er svolítið barn síns tíma þegar áherslan var

á stórar stofur og lítil eldhús. Í dag er meiri áhersla á að eldhúsið sé í alrýminu. Ég eyði miklum tíma í eldhúsinu og finnst frábært að geta eldað matinn og á sama tíma verið í samskiptum við krakkana sem eru að horfa á barnaefnið eða gestina sem sitja í stofunni á meðan ég elda. Við eyðum langmestum tíma í þessu rými og því vildi ég líka stórt og fallegt borðstofuborð. Ég er svo heppin að eiga handlaginn mann sem smíðaði borðstofuborðið að okkar þörfum,“ segir Sigríður Rakel.

Héldu í sálina í íbúðinni
„Við ákváðum að gera allt sjálf sem tók auðvitað lengri tíma en ég hef gott auga fyrir hönnun og uppsetningu og svo er maðurinn minn fær í flestan sjó svo við unnum þetta verkefni saman. Við fengum því enga iðnaðarmenn en góða hjálp frá fjölskyldu og vinum. Þetta voru bara langir dagar og unnið oft fram eftir kvöldi. Ég held að þegar maður gerir allt sjálfur þá þyki manni oft meira vænt um það sem hefur verið gert í íbúðinni því maður veit hve mikil vinna fer í framkvæmdirnar,“ segir Sigríður. Þau ákváðu að halda í sálina í íbúðinni. „Við til dæmis hvítlökkuðum gömlu hurðirnar sem okkur finnst

Við vorum baðlaus í þrjá mánuði og það var sannarlega skrautlegur tími, en þá kom Sundhöllin sér vel og vorum við fastagestir þar sumarið 2018.

Sigríður Rakel Ólafsdóttir

létta á rýminu en héldum gömlu hurðarhúnunum ásamt listunum bæði í kringum hurðirnar og í loftinu. Mér finnst djúpu gluggakisturnar heillandi inni í stofu og pottofnarnir einnig, þó þeir séu barns síns tíma þá gefa þeir þessum gömlu íbúðum mikinn karakter. Meðan þeir lifa fá þeir að vera í íbúðinni.“ Innbyggðir fataskápar eru svolítið einkenni gamalla íbúða í Hlíðunum en þeir eru ekkert sérlega praktiskir. Djúpar hillur sem oft er erfitt að komast að. „Við ákváðum að rífa þá og setja nýstárlegri fataskápa sem

miða betur að okkar þörfum og sköpum um leið meira rými. Mesta áskorunin við gamlar íbúðir er oft að skapa nægilegt geymslurými og því þarf mikið skipulag og útsjónarsemi til að koma öllu að, sérstaklega þegar maður er með lítil börn því þeim fylgir mikið dót, útföt og fleira. Fólk á líka mun meira affötum en þegar þessar íbúðir voru byggðar, svo það getur oft verið höfuðverkur að koma öllu fyrir,“ segir hún.

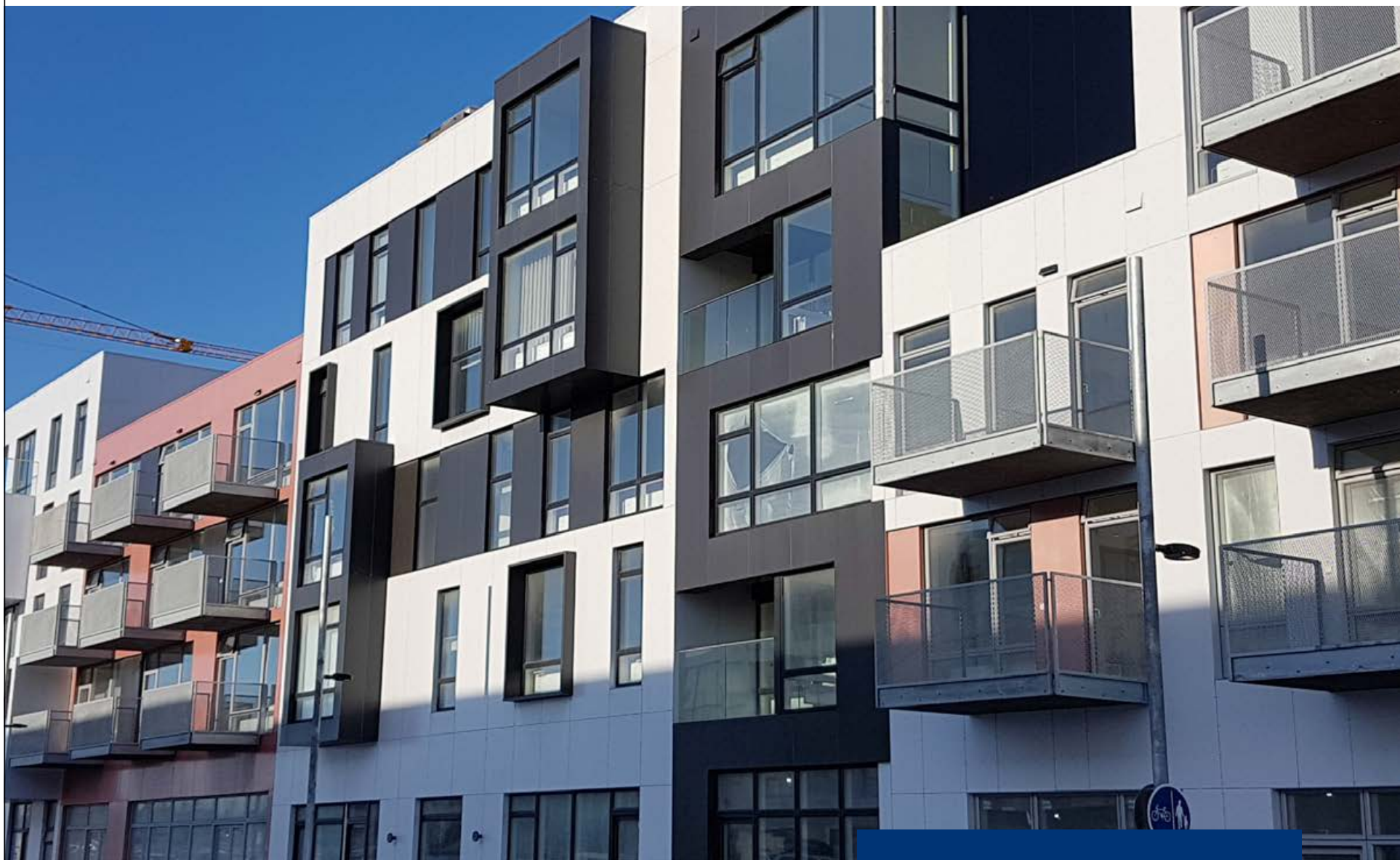
Barn síns tíma
Parið ákvað að taka allt badherbergið í gegn enda barn síns tíma. „Ég teiknaði sjálf upp badherbergið eins og ég sá það fyrir mér en aðal áskorunin fólst í smæð þess og var þetta mikil kúnt að koma öllu haganlega fyrir, hámarka geymslupláss og gera það stílhreint og fallegt á sama tíma. Við létum sérsmíða innréttinguna sem ég hannaði en maðurinn minn sá um uppsetninguna og flísalagði allt. Við ákváðum að skapa rými fyrir þvottavél og þurrkara og sé ég ekki eftir því enda mikill tími sem fer í að hlaupa upp og niður stigana með þvott í fjölbýli. Það er líklegast besta ákvörðunin sem hefur verið tekin í breytingunum að koma þeim fyrir inn á badherbergi,“ bætir Sigríður Rakel við.

„Mér finnst fátt meira róandi en að leggjast í bað eftir langan dag, en við ákváðum að halda baðkarinu í stað þess að setja upp sturtuklefa. Það er frábært að hafa baðkar þegar maður er með börn en þau geta dundað sér í baði tím-unum saman. Við vildum ná smá jarðtengingu inni á badherbergi. Við erum með náttúrulegan lit á veggjum og í lofti, náttúruflísar á öllu og náttúrustein á baðborðinu. Við vorum baðlaus í þrjá mánuði og það var sannarlega skrautlegur tími en þá kom Sundhöllin sér vel og vorum við fastagestir þar sumarið 2018.“

Heimilið er gríðastaður
„Ég hef aldrei geta fylgt eftir ákveðnum stefnum eða straumum þegar kemur að heildarútliti íbúðarinnar. Ég tek í raun bara það sem mér finnst fallegt. Það skiptir mig mestu máli að íbúðin sé hlý og heimilisleg. Það er eitt-hvað við gamalt húsnaði sem heillar mig, það er oft svo hlýlegur andi í því. Ég er frekar stílhrein og mínimalísk og þoli illa mikið af smádóti og hef reynt að fylgja því eftir bestu getu. Fyrir mér á heimili að vera gríðastaður þar sem allir ná ró eftir langa og annasama daga,“ segir Sigríður Rakel að lokum. ■

larson®

- áklæðningar



Með samsettu Larson áklæðningunum frá Alucoil færð þú það sem þú ert að leita að - slétta og áferðafallega áklæðningu við hvaða aðstæður sem er.

Larson áklæðningarnar sameina styrk, léttleika og umfram allt eru þær sléttar.

Helstu kostir:

- Eldpólnar
- Léttar og sléttar
- Einstakt veður- og efnapól
- Burðarkerfi sem henta mismunandi verkefnum
- Hávaða- og hitaeinangrun
- Umhverfisvænar (endurvinnanlegt efni)
- Fjöldi lita og efnisáferða
- Allt að 20 ára ábyrgð

Byggðu til framtíðar með lausnum frá IDEX
www.idex.is

IDEX

Víkurhvarfi 6 - 203 Kópavogur - Sími 412 1700 - idx@idx.is



Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningarpjónustu sniðna að þörfum viðskiptavinarins.

Stjórnendaleit

Reynsla og gott tengslanet sérfræðinga Ráðum skilar árangri þegar finna þarf æðstu stjórnendur eða fólk í stjórnir fyrirtækja.

Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

Góður gagnagrunnur, gott tengslanet og áralöng reynsla á ráðningarmarkaði eykur líkurnar á því að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Almennar ráðningar á markaði

Öflun umsækjenda í almenn störf er ein helsta áskorun fyrirtækja í dag. Þekking á markaðnum er því mikilvæg og þar skiptir reynslan miklu máli. Með leit í gagnagrunni eða auglýsingu í viðeigandi miðlum aðstoðar Ráðum fyrirtæki við að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Sveigjanleg nálgun

Sérstaða Ráðum liggur í sveigjanlegri nálgun á ráðningarverkefnið. Fyrir utan að sjá um allt ráðningarferlið komum við til móts við þarfir fyrirtækja með því að sjá um hluta þess ef þörf krefur, t.d. bakgrunnskannanir, hæfnismat eða starfstengdar æfingar.

Matstæki

Ráðum notast við nýjustu aðferðir við að meta hæfni og persónuleikabætti sem geta skipt sköpum í ráðningum. Ráðum er í samstarfi við bandaríska mannauðslausnafyrirtækið CEB sem er í fararbroddi í persónuleikaprófum og öðrum matstækjum sem eru sérstaklega hönnuð til að greina sérstöðu og hæfileika einstaklinga áður en ráðning fer fram.

Þannig er hægt að finna hæfasta einstaklinginn með talsverðri nákvæmni. Persónuleikamatið OPQ32 og DSI (Dependability & Safety Index) skimunarprófið hafa t.d. verið stöðluð og staðfærð að íslenskum markaði.

Ráðgjöf við starfslok

Viðskilnaður fyrirtækis við starfsmann skiptir höfuðmáli þegar fyrirtækið á frumkvæðið að starfslokum. Ráðum býður upp á viðtal við ráðgjafa sem felur m.a. í sér upplýsingar um atvinnumarkaðinn, ráðgjöf varðandi starfsferilskrá og kynningarbréf og hagnýt atriði varðandi starfsleit og atvinnuviðtöl.

ráðum
ráðningarstofa

Bílar & Farartæki

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupum bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Þjónusta

Garðyrkja

SLÁTTUVÉLAVIDGERÐIR & SMÁVÉLAVIDGERÐIR

Áratuga reynsla í viðgerðum á smávélum

SLÁTTUVÉLAPJÓNUSTA
Vélaverkstæði JS
Sími: 554 0661

Smávélaviðgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuorf, sláttutraktorar, jarðvegsþjoppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is



ÖLL ALMENN GARÐVINNA
Mah ehf tekur að sér alla almenna garðvinnu. Runnaklippingu, garðslátt, beðahreinsun, Gerum tilboð ykkur að kostnaðarlausu. Sanngjörn verð, góð samskipti og vönduð vinnubrögð. Hafið samband í 539-5098 eða á mah@mah.is

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

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

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - 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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

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

Spádómar

SPÁMIÐILL
ER BYRJUÐ AFTUR

• SPÁ Í SPIL OG KRISTALSKÜLU
MEÐ HJÁLPAÐ HANDAN
• HEILUN

ÞÓRA FRÁ BREKKUKOTTI
S. 5574391

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnuþá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskípti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur 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



Gæða ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Heilsa

Heilsuvörur



Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

Skrifstofu-vinnuherbergi ca. 9 fm, í Skútuvogi til leigu. Uppl. í s. 864 1219.

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Auglýsing um skipulag Hafnarfjarðarbær

Bæjarstjórn Hafnarfjarðar samþykkti á fundi sínum 8. júní sl. að auglýsa nýtt deiliskipulag í Hamranesi í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Nýtt deiliskipulag fyrir reit 29B í Hamranesi. Á reitnum sem úthlutað var sem þróunarreit er gert ráð fyrir tveimur 5 hæða fjölbýlishúsum með allt að 45 íbúðum. Gert er ráð fyrir bílakjallara ásamt bílastæðum á lóð.

Tillagan er sýnis á umhverfis- og skipulagssviði að Norðurhelli 2 og í þjónustuveri Hafnarfjarðarbæjar Strandgötu 6 frá 21.06.2022. Hægt er að kynna sér tillöguna á hfj.is/skipulag.

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillöguna. Skal þeim skilað skriflega á netfangið skipulag@hafnarfjordur.is eigi síðar en 02.08.2022 eða eða skriflega í þjónustuver:

Hafnarfjarðarbær
bt. umhverfis- og skipulagssvið
Strandgötu 6
220 Hafnarfjörður

hafnarfjordur.is



Við leiðum fólk saman

