



FORLAGIÐ

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

FÖSTUDAGUR 30. september 2022



Borgarholt lumar á skemmtilegum náttúruferðum. AÐSEND/MEKÓ

## Ævintýraferð um Borgarholtið

starri@frettabladid.is

Á morgun laugardag verður boðið upp á ævintýraferð fyrir fjölskylduna um Borgarholtið, í leiðsögn Sólrúnar Harðardóttur kennara og líffræðings af Náttúrufræðistofu Kópavogs, en hún er höfundur fræðsluvefs um náttúru Kópavogs, [nattura.kopavogur.is](http://nattura.kopavogur.is).

Þátttakendur munu skoða saman skemmtileg náttúruferðir eins og mosa, fléttur, grös og grjót og velta fyrir sér ævintýrunum sem kunna að leynast allt í kring.

„Það sem vekur eflaust fyrst athygli er allt þetta mikla grjót,“ segir Sólrún. „Þetta er ekkert venjulegt grjót og við munum reyna að sjá fyrir okkur hvernig það er tilkomið. Nú og svo er grjót með litskrúðugar fléttur sem er náttúrulega verðugt rannsóknarefni út af fyrir sig.“

Á Borgarholti er einnig fjölbreyttur gróður sem endurspeglar upprunalegan gróður á Kársnesinu.

Ævintýrin á Borgarholti eru æði mörg, að hennar sögn. „Það má segja að jarðfræðilega sagan sé stórkostlegt ævintýri. Sumir trúa að álfar og huldufólk búi í steinum og auðvitað getum við með fjörgu ímyndunaraflí séð fyrir okkur mikla og þetta huldufólksbyggð í Borgarholti.“

Gangan hefst við Náttúrufræðistofu Kópavogs og svo er gengið af stað. Aðgangur er ókeypis.

Nánar á [menningarhusin.kopavogur.is](http://menningarhusin.kopavogur.is). ■



Bjarnheiður segir lærdómsríkt að geta farið inn í fangelsin og hitt þar fólk sem er í afplánun. Það sé reynsla sem ekki fáið í kennslubókum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

# Við horfum á manneskjuna en ekki glæpinn sem hún framdi

Verkefni Rauða krossins Aðstoð eftir afplánun gengur út á að aðstoða einstaklinga við að komast aftur út í lífið að lokinni fangelsisvist. Bjarnheiður Pálína Björgvinsdóttir, fyrrverandi sjálfboðaliði í verkefninu og núverandi verkefnastjóri, segir starfið lærdómsríkt. **2**

TARAMAR

29. september - 9. október



Frítt Serum

Fylgir með hverju dagkremi

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



Bjarnheiður Pálína Björgvinsdóttir segir það hafa verið mjög lærdómsríkt og áhugavert að vera sjálfboðaliði í verkefninu Aðstoð eftir afplánun en nú er hún verkefnastjóri þess.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Sandra Guðrún Guðmundsdóttir  
sandragudrun  
@frettabladid.is

Farið var af stað með verkefnið Aðstoð eftir afplánun í desember árið 2018 en það byrjaði ekki af fullum krafti fyrr en árið 2019, að sögn Bjarnheiðar, en hún er nýlega tekin við sem verkefnastjóri yfir verkefninu eftir að hafa verið sjálfboðaliði í tvö ár.

Spurð að því hvort margir einstaklingar í afplánun hafi nýtt sér aðstoðina segir Bjarnheiður að verkefnið hafi farið hægt af stað.

„Það er þannig með þennan hóp að það þarf að byggja upp traust. En um leið og traust myndaðist þá varð stór aukning í umsóknum,“ segir hún.

„Við kynnum verkefnið þannig að einu sinni í mánuði fer verkefnastjóri ásamt sjálfboðaliða í öll fangelsin. Við göngum um gangana og reynum að hitta alla sem eru í fangelsinu og kynnum verkefnið. Við upplifum það núna að þeir sem eru í afplánun eru farnir að þekkja okkur og farnir að hvetja aðra til að sækja um.“

Þar sem verkefnið er enn til-tölulega ungt og Covid hefur litað stóran hluta þess tíma sem það hefur verið starfrækt segir Bjarnheiður að ekki sé enn til marktæk tölfræði um árangur af því. En hún segist þó hafa upplifað jákvæðni fyrir verkefninu hjá þátttakendum þess.

Bjarnheiður útskýrir að aðstoðin sem sjálfboðaliðarnir veita sé á forsendum þátttakenda. Sjálfboðaliðinn gefur sér klukkutíma til tvo á viku til að aðstoða einstaklinginn við það sem hann þarf aðstoð við. Sjálfboðaliðinn skuldbindur sig til að veita aðstoð í eitt ár, en þátttakandinn má hætta samstarfinu hvenær sem hann vill.

„Aðstoðin getur verið allt frá því að tengja einstaklinginn við félagsráðgjafa í sínu sveitarfélagi, sækja um íbúðir, fara á fund með umboðsmanni skuldara eða bara

félagsleg tengsl eins og að fara á rúntinn og kaupa ís. Það fer allt eftir því hvað einstaklingurinn þarf,“ segir hún.

„Það reynist til dæmis oft mjög erfitt fyrir einstakling í afplánun að finna íbúð. Leigumarkaðurinn á Íslandi er erfiður, flestar auglýsingar um íbúðir birtast í Facebook-hópum og einstaklingur í afplánun má ekki fara á samfélagsmiðla. Það gerir leitina erfiða. Eins getur verið erfitt fyrir leigusala að hafa samband við einstaklinga inni í fangelsinu ef þeir sækja um íbúð. Um leið og leigusalinn hringir og fangavörður svarar þá eru leigusalar ekki eins tilbúnir að leigja einstaklingnum íbúðina sína.“ Einnig eru leigusalar farnir að fara fram á sakavottorð þegar þeir leigja út íbúð sína.

Bjarnheiður segir að aðstoðin felist samt ekki í því að sjálfboðaliðinn hringi á staði og tali við fólk fyrir þátttakanda sinn. Verkefnið felist í því að aðstoða einstaklinginn við að gera hlutina sjálfur en sjálfboðaliðinn sé eins konar millistykki.

„Sjálfboðaliðinn finnur kannski upplýsingar og finnur út hvernig á að gera eitthvað og lætur einstaklinginn sem hann er að aðstoða fá þær upplýsingar, eins og nöfn, símanúmer og annað. Þannig fær einstaklingurinn aðstoð svo hann geti bjargað sér sjálfur. Þetta er í raun hjálp til sjálfshjálpar. Einnig eru sjálfboðaliðar að fara með þátttakendum á fundi hjá til dæmis félagsráðgjöfum óski þeir eftir því,“ segir hún.

#### Strangar kröfur

Bjarnheiður segir að því miður hafi eftirspurn eftir að gerast sjálfboðaliði í verkefninu ekki verið nógu mikil.

„Það er að mínu mati skrytið því verkefnið er mjög áhugavert. Þekk-



**Þannig fær einstaklingurinn aðstoð svo hann geti bjargað sér sjálfur. Þetta er í raun hjálp til sjálfshjálpar.**

Bjarnheiður Pálína Björgvinsdóttir

ingin sem einstaklingur öðlast á fangelsismálakerfinu er að ég tel ómetanleg. Þetta er að mér vitandi eina verkefnið þar sem einstaklingar sem ekki eru fagfólk, geta komist í návígi við einstaklinga inni í fangelsunum. Það er mjög lærdómsríkt.“

Til að gerast sjálfboðaliði þarf að sækja um það og fara í ítarlegt viðtal og á fræðslunámskeið, en Bjarnheiður segir að ekki allir sem sækja um geti orðið sjálfboðaliðar í verkefninu.

„Það er hægt að sækja um á redcross.is eða með því að senda mér tölvupóst á bjarnheidur@redcross.is. Allir sem sækja um fá viðtal. Ég tek ítarlegt viðtal við hvern og einn og ef umsækjendur komast í gegnum það viðtal þá fara þeir á námskeið. En það eru ekki allir sem komast í gegnum viðtalið og stundum áttar fólk sig á því í viðtalinu að þetta er ekki eitthvað fyrir það.“ útskýrir Bjarnheiður.

„Námskeiðin hafa verið tvisvar á ári en líklega verður næsta grunnnámskeið haldið fyrir júl. Sjálfboðaliðar geta ekki byrjað í verkefninu nema hafa lokið viðtali og námskeiði. Auk þess er gerð krafa um að sjálfboðaliðar í þessu verkefni hafi náð 25 ára aldri.“

Ástæða þess að strangar kröfur eru gerðar um hverjir fá að taka þátt í verkefninu er fyrst og fremst sú að verið er að vinna með viðkvæman hóp en einnig að verkefnið er unnið í nánu samstarfi við Fangelsismálastofnun, að sögn Bjarnheiðar. Hún segir að þegar sjálfboðaliðar eru sendir inn í fangelsin sé Rauði krossinn búinn að gefa gæðastimpil á þá fyrir Fangelsismálastofnun.

„Við þurfum að þess vegna passa vel hverjir komast inn upp á traustið og samstarfið. En þegar sjálfboðaliðar hafa verið samþykktir inn í verkefnið eru þeir

paraðir saman við einstakling í afplánun,“ útskýrir hún.

„Við viljum helst para þá saman tveimur til þremur mánuðum áður en afplánun lýkur til að mynda traust og tengsl en það hefur sýnt sig að það hefur skipt miklu máli upp á samfylgdina.“

#### Ómetanleg reynsla

Eins og áður segir var Bjarnheiður sjálfboðaliði í verkefninu áður hún varð verkefnastjóri. Hún segir að sú reynsla hafi gefið henni mikið.

„Mér finnst sú reynsla ómetanleg. Ég hef núna prófað að vera báðum megin við borðið. Sem sjálfboðaliði og sem verkefnastjóri, en mér finnst þetta málefni mjög mikilvægt. Þess vegna vildi ég leggja því lið. Ég lærði mikið af því að vera sjálfboðaliði, það gaf mér í raun miklu dýpri sýn á fangelsismálakerfið innan frá. Fangelsin eru lokaðasta stofnunin á landinu, þannig að fyrir einstakling sem hefur áhuga á þessu málefni er mjög lærdómsríkt að geta farið inn í fangelsin og hitt fólk sem er í afplánun. Það var mjög lærdómsríkt fyrir mig, þetta er reynsla sem þú færð ekki í kennslubókum,“ segir hún.

„Það sem ég lærði helst er að maður les í fjölmiðlum um alls konar afbrot sem hafa verið framin, en svo kemur maður inn í fangelsi og hittir venjulegt fólk. Þetta eru einstaklingar sem oft eru að afplána dóm fyrir alvarlegt brot, en þau fá sama viðmót frá okkur og allir aðrir. Sjálfboðaliðar eru þjálfaðir í að horfa á manneskjuna sjálfa, en ekki glæpin sem hún framdi. Þeir eru að hjálpa einstaklingum að koma aftur út í lífið, óháð því sem þeir gerðu af sér. Einstaklingurinn er í raun búinn að greiða fyrir sitt brot með afplánun.“ ■

# HAFÐU AKU MEÐ Í VALINU



AKU skórnir  
eru framleiddir  
á Ítalíu úr 100%  
evrópskum íhlutum  
og efnum

## Superalp GTX

**42.990 kr.**

Aukin mykt við ökkla



Gore-Tex filma,  
100% vatnsvörn

2mm gúmmíborði  
(grjótörn) sem hentar  
vel í íslensku hraunlendi

Dempun

IMS: Kerfi sem gefur  
aukna mykt niður í sólann

AKU Exoskeleton,  
innan- og utanfótarstuðningur

Náttúruvænt hágæða  
leður, LWG vottað

Reimalæsing, sitthvor  
stillingin fyrir rist og ökkla

Rúllukefli sem heldur  
jafnri spennu á reimum

2,6mm eka ítalskt  
Nubuck leður

Custom fit innlegg

Vibram sóli

## Stingum af...



AKU Alterra GTX ♂  
Gönguskór með góðan stuðning  
**35.990 kr.**



AKU Alterra GTX ♀  
Gönguskór með góðan stuðning  
**35.990 kr.**



AKU Tribute II GTX ♂♀  
Léttir og liprir gönguskór  
**28.990 kr.**

# GG SPORT



Í vefverslun okkar á [ggsport.is](http://ggsport.is) má finna meira úrval af góðum skóm og öllu sem þarf í ævintýrið þitt!

 @ggsport.is  @gg\_sport

Smiðjuvegur 8, græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • [ggsport.is](http://ggsport.is)  
Opnunartími: Virkir dagar 10:30-18, laugardagur 11-15

# Frímínútur



Nína Richter  
ninarichter  
@frettabladid.is

Ingunn Lára  
Kristjánsdóttir  
ingunnlara  
@frettabladid.is



**Bullseye í Austurbæ**  
Snorrabraut 37,  
105 Reykjavík

Hvað?

Á Bullseye er hægt að skella sér í partípílu. Átta mismunandi leikir eru í boði þar sem keppendum er stýrt áfram gegnum tölvuskjá.

Gestir þurfa ekki að vera neitt sérlega sleipir í reikningi og tæknin sér um að telja og reikna. Allt að sex manns geta spilað hvern leik og í tvímenningsi geta tólf manns spilað á einu spjaldi.

Húsið er sögufrægt og ófáar stjórnurnar hafa skemmt fólki í Silfurtunglinu á annarri hæð og á Himinhvolfum á neðri hæðinni.

Svo er auðvitað frábær matur í boði og fullbúinn bar.

Fyrir hvern?

Bullseye er tilvalinn áfangastaður fyrir vinahópa, vinnustaðagleði eða fjölskyldur sem vilja gera sér glaðan dag í léttum leik.

## Alþjóðleg kvikmyndahátíð í Reykjavík

Alþjóðleg kvikmyndahátíð í Reykjavík stendur nú yfir. Hægt er að nálgast upplýsingar um dagskrá og miðakaup á riff.is. Þar má einnig sækja sér upplýsingar í netspjalli og hlaða niður smáforriti hátíðarinnar.

Í fréttatilkyningu segir: „RIFF hefur sannarlega fest sig í sessi sem ein athyglisverðasta kvikmyndahátíðin í Evrópu og sem einn af stærri menningarviðburðum landsins. RIFF hófst fimmtudaginn 29. september sl., með krafti en opnunarmyndin Vera, eftir leikstjórana Tizza Covi og Rainer Frimmel, hefur vakið mikla athygli frá frumsýningu á kvikmyndahátíðinni í Feneyjum fyrr í mánuðinum. Hátíðinni lýkur 9. október með heimsfrumsýningu myndarinnar Sumarljós og svo kemur nóttin, eftir Elvar Aðalsteinsson, handritið er byggt á samnefndri bók eftir Jón Kalman Stefánsson. Myndina prýðir úrval íslenskra leikara.

Í dagskránni er eitthvað fyrir alla, allt frá krúttlegum sögum af æskuárum Múmínþabba til áhrifa samfélagsmiðla á ungu kynslóðina í Girl Gang, yfir í Inúitahryllingsmyndir auk fjölda stuttmynda-flokka um allt milli himins og jarðar.“ ■

## Hvað er um að vera í næstu viku?

**3. október**  
mánudagur

■ **Ég skapa ekki tónlist, hún skapar mig**

**Hörpu kl. 18.30**

Samtökin Artists4Ukraine standa fyrir söfnunarviðburði með heimildarmyndasýningu, tónlistarflutningi og lista-sýningu til heiðurs úkraínska tónskáldinu Valentyn Vasylyvych Silvestrov.

■ **Skuggar**

**Lystigarðurinn – allan dag**

ÁLFkonur, Áhuga ljósmyndarafélag fyrir konur, stendur fyrir ljósmyndasýningu við útisvæðið hjá Lyst kaffihúsi á Akureyri.

**4. október**  
þriðjudagur



■ **Jón Jónsson og Friðrik Dór í Sky Lagoon**

**Sky Lagoon kl. 19.00**

Gefðu fimmu í samstarfi við 1881 góðgerðarfélagið, Sky Lagoon og Tix efna til góðgerðartónleika til styrktar vistheimilinu Mánabergi.

■ **„Music publishing“ Hvað? Hvernig? Til hvers?**

**Stef kl. 17.00**

Iceland Sync Management og Mantik Music Group standa fyrir lagasmíðabúðum, þar sem höfundar og upptökustjórar semja saman tónlist. Takmarkað pláss.

**5. október**  
miðvikudagur

■ **Hedwig and the Angry Inch Gaukurinn kl. 20.00**

Rokksöngleikurinn snýr aftur vegna mikillar eftirspurnar. Verkið er flutt á ensku og er miðaverð 4.990 krónur.



■ **Erótík og náttúran**

**Norræna húsið kl. 19.30**

Færeyingurinn Beinir Bergsson og Daninn Sofie Hermansen Eriksdatter halda höfundakvöld um verk sín, en þau eiga það sameiginlegt að fjalla um tenginguna milli náttúru, kynferðis og þrár.

**6. október**  
fimmtudagur

■ **Extreme Chill Festival Höfuðborgarsvæðið – alla helgi**

Tónlistarhátíðin fer fram í Reykjavík dagana 6. til 9. október. Hátíðin kynnir íslenska og erlenda raftónlistarmenn og tengir saman ólík listform, hljóðheim raftónlistarinnar og lifandi myndheim.

■ **Af fingrum fram Salurinn kl. 20.30**

Spjalltónleikaröð með Jóni Ólafssyni sem oftast er ekki nær gestum sínum á flug með söng, sögum og einstakri kvöldstund. Að þessu sinni kemur Bragi Valdimar fram.

■ **Netfyrirbærið**

## Konur geta sko líka verið fasistar

Ítalía fær nú sinn fyrsta kvenkyns forsætisráðherra og fyrsta öfgahægri forsætisráðherra frá síðari heimstyrjöld, sannan „Girlboss Mussolini“.

Öfgahægri flokkurinn Bræður Ítalíu, leiddur af Giorgiu Meloni, tekur höndum saman við hægri-flokkana Bandalagið og Áfram Ítalía til að mynda meirihluta, í fyrsta sinn frá því að Mussolini, helsti kenningasmiður ítalska fasismans, var við stjórn.

Netverjar vöktu athygli á fyrirsögn ýmissa fjölmiðla sem fögnuðu rofi glerþaksins á Ítalíu, þó það

hafi verið í skjóli nýfasismans.

Meloni hefur á sínum ferli talað gegn grundvallarmannréttindum hinsegin fólks, innflytjenda, og greitt atkvæði gegn tillögum um kynjakvóta á þingi og í atvinnulífinu.

En eins og Sólveig Óskarsdóttir nokkur sagði á Twitter: „Já!! Slay queen! Brjótum glerþakið. Konur geta líka verið fasistar.“ ■



Giorgia Meloni er fyrsti öfgahægri forsætisráðherra Ítalíu frá tímum Mussolini. Hún er líka girlboss. #Slay.

■ **Uppskriftin**

## Auðveldasti kvöldmatur í heimi

Tortillu-pítsan er mögulega með einfaldari útfærslum af kvöldmatur. Það má jafnvel um það deila hvort að hægt sé að segja að maður hafi eldað, þegar skellt er í þessa uppskrift. En góð er hún, vinsæl og hægt að hafa hana eins holla eða óholla og fólk kærir sig um. Tortillu-pítsa er líka frábær að matreiða með börnunum.



plötu. Gott er að hafa smjörpappír undir.

Setjið pitsusósuna ofan á. Þá næst ostinn og síðast áleggjið.

Það er gráupplagt að leyfa börnunum að aðstoða við að raða áleggjunu á pitsuna og jafnvel leyfa þeim að skera áleggjið niður ef þau hafa aldur til.

Þá er jafnvel hægt að teikna skemmtileg form eða mynd með áleggjunu svo að hver og einn þekki sína pitsu. Setjið næst herlegheitin inn í heitan ofn í 3-5 mínútur. Njótið vel. ■

Tortillu-pítsa fyrir 1

Hveiti-tortillur, stærri gerðin

Pitsusósa

Mozzarella-ostur

Ólífur

Hráskinka

Sveppir

Döðlur

Hitið ofninn í 180 gráður. Skellið tortillum á bökunar-

## Vill slíta fólk frá Netflix og yfir í Extreme Chill

Pan Thorarensen, skipuleggjandi raftónlistarhátíðarinnar Extreme Chill, segir nýjan og yngri markhóp í raftónlist kalla á spennandi nýjungar í uppstillingu fyrir hátíðina.

Þegar feðgarnir Pan og Óskar Thorarensen settu hátíðina fyrst á laggirnar á Hellissandi árið 2010 voru tónleikagestir flestallir á aldrinum 35 og yfir. Nú er sagan önnur.

„Þetta byrjaði eins og árshátíð raftónlistarmanna. Eiginlega algjör nördasamkoma vina svo fólk vissi hreinlega ekki hvort það mætti mæta,“ útskýrir Pan, spurður um uppruna hátíðarinnar. Á síðasta ári varð mikil breyting þegar ný kynslóð raftónlistaráhugafólks mætti af miklum krafti.

„Allt í einu erum við komin með markhóp á aldrinum 20 til 25 en það býður upp á mörg tækifæri til að leggja meiri áherslu á jadarinn og framsækið tónlistarfólk.“

Pan segir gott að sjá nýja kynslóð á hátíðinni, hann hafi átt í basli við að fá eldra fólk, sem sótti fyrstu hátíðina, Undir jökli, til að mæta.

„Það var orðin áskorun að koma



Pan Thorarensen segir tónlistarlandslagið hafa breyst mikið eftir Covid.

fólki út úr húsi. Það vill bara vera heima að horfa á Netflix,“ segir hann og hlær. Hann segir þetta nátengt annarri þróun sem skipuleggjendur tónlistarhátíða hafa séð í kjölfar heimsfaraldurs.

„Ég var á pallborðsumræðum í Tekklandi nú á dögunum þar sem rætt var breytt landslag eftir Covid. Nú virðist vera orðið effitt að ná fólki á tónleika. Þetta er að gerast

úti um allan heim. Fólk er vant að vera heima.“ Pan segir þetta öfuga þróun og að nú sé tilefni til að stofna til átaks til að ná fólki út úr húsi.

Extreme Chill er nú haldin í þrettánda sinn. Pan finnst mikilvægt að einblína á jadarónlistina og að skapa tengingar milli erlendra og innlendra listamanna. Hátíðin hefur tekið stakkaskiptum



Það var orðin áskorun að koma fólki út úr húsi. Það vill bara vera heima að horfa á Netflix.

Pan Thorarensen

frá því að hún var fyrst sett á laggirnar

„Þetta er allt önnur hátíð en þegar við byrjuðum. Við ákváðum að færa hana yfir til Reykjavíkur árið 2017 og er þetta fjórða árið okkar í bænum.“

Segist hann hafa viljað fylla inn í tómið sem Sónar Reykjavík skildi eftir. „Þá er enn meiri ástæða til að spila í Reykjavík.“

Hægt er að nálgast upplýsingar um hátíðina á extremechill.org. ■

# Hvað er að gerast um helgina?

## 30. sept Föstudagur

**Alda plötuverslun – opunarpartí Eyjarslóð 7 kl. 16-18**  
Alda Music opnar nýja tónlistarverslun með vinyl, geisladiska og stuttermaboli. Áfanganum er fagnað með léttum veigum og plötusnúðurinn DJ Steinar Fjeldsted leikur fyrir gesti.

**Staka syngur í Háteigskirkju Háteigskirkja kl. 20.00**  
Staka er blandaður íslenskur kammerkór sem staðsettur er í Kaupmannahöfn. Kórinn flytur blandað prógramm eftir innlend og erlend tónskáld og má þar nefna Finn Karlsson, Huga Guðmundsson, Jón Leifs, György Orban, Eric Witacre og fleiri. Stjórnandi kórsins er Tóra Vestergaard.

**Office Space – Föstudagspartísýning Bíó Paradís kl. 21.00**  
Office Space frá 1999 er bandarísk grínmynd með erindi sem á alltaf við. Ron Livingston leikur Peter Gibbons sem gegnir bragðlausu skrifstofustarfi og fer í dáleiðslu gegn streitu. Persónugalleríið er stórkostlegt og myndin er í senn bráðfyndin og skilur mikið eftir sig. Skyldu-áhorf.



**Pungarokkskvöld á Gauknum Gaukurinn kl. 20.00**  
Norðurhjári og Gaukurinn standa fyrir þungarokkskvöldi með Changer, Múr og Necksplitters. Aðstandendur lofa virkilega þungu kvöldi með Happy hour á barnum frá klukkan 16-20.

**Sundbió RIFF Sundhöll Reykjavíkur kl. 19.30-22.00**  
Hin klassíska The Truman Show í leikstjórn Peter Weir með Jim Carrey í aðalhlutverki er sýnd í hinu árlega sundbió Alþjóðlegrar kvikmyndahátíðar í Reykjavík.

## 1. okt Laugardagur

**Orgelhátíð barnanna Hallgrímskirkja kl. 12.00**  
Fjölskyldutónleikarnir Orgelhátíð barnanna. Guðný Einarsdóttir og Sigrún Magna Þórsteinsdóttir leika frægustu orgelverk sögunnar ásamt þekktum lögum úr kvikmyndum og Eurovision-slögurum. Að tónleikum loknum taka við smíðjur í safnaðarheimili og í kirkjunni. Ókeypiss inn og gestir á öllum aldri velkomnir.



**Ragga Gísla – stórtónleikar Harpa kl. 21.00**  
Ragnhildur Gísladóttir verður með sína fyrstu stórtónleika í Eldborg þar sem hún mun flytja lög frá sínum litríka tónlistarferli.

**Tónleikar og matur í R6013 Ingólfsstræti 20 kl. 18-22**  
Dreymandi hundur, Skelkur í bringu, Ólafur Kram og GÓÐ-xÆRI stíga á stökk á grasrótartónleikum í tónleika- og viðburðarýminu R6013. Dýraafurðalaus matur. Eyrnatappar og -hlifar í barna- og fullorðinsstærðum í boði og mælt með!

**Pétur Kristjáns – 70 ára minningartónleikar Bæjarbió kl. 20.00**  
Pétur Kristjánsson, ein skærasta poppstjarna Íslands, lést aðeins 52 ára. Hann hefði orðið sjötugur 7. janúar 2022 og af því tilefni verða haldnir tónleikar honum til heiðurs í Bæjarbíói. Fjórtán ára hóf Pétur tónlistarferilinn sem bassaleikari í Pops, en söng síðar með nokkrum af þekktustu hljómsveitum landsins, Náttúru, Svanfriði, Pelican, Paradís, Póker og Start.



## 2. okt Sunnudagur



**Ball – Íslenski dansflokkurinn Borgarleikhúsið kl. 20.00**  
Ball er sýning eftir Alexander Roberts og Ásrúnu Magnúsdóttur þar sem saman koma atvinnu- og áhugadansarar. Þar er dönsurum á öllum aldri með ólíka líkama og mismunandi bakgrunn og reynslu boðið að koma upp á svið og dansa saman.

**Hautnótt – Ár íslenska einsöngslagsins Salurinn tónlistarhús kl. 13.30**  
Sex flytjendur; fjórir einsöngvarar og tveir píanóleikarar, flytja úrval íslenskra einsöngslaga. Tónleikarnir eru hluti af tónleikaröðinni Ár íslenska einsöngslagsins, þar sem sönglagaperlur fá að skína.

**Við eigum samleið – 10 ára Harpa kl. 16.00**  
Sigga Beinteins, Guðrún Gunnars og Jógvan Hansen halda uppá 10 ára afmæli tónleikanna Við eigum samleið í Eldborgarsal Hörpu.

### ■ Skritin staðreynd vikunnar

Sprellihnerri í hundum gefur til kynna að hundurinn sé spennur eða í leik. Slíkur sprellihnerri gefur til kynna að hundurinn skemmti sér vel og er einnig skilaboð til annarra hunda um að á ferðinni sé leikur en ekki árás.



TVÆR VERSLANIR

**NEXUS** GLÆSIBÆR & KRINGLAN

**NEXUS.IS** VEFVERSLUN MEÐ YFIR 10.000 VÖRUR

**NÝTT! POKÉMON 700 kr.**

**LÆKKAD VERÐ Á NÝJUSTU PÖKKUNUM**

**JÓLADAGATAL**

**NÝTT! 9.999 kr.**

**5.799 kr.**

**Nexus** Kringlan 4-12, 103 Rvk. - s. 552 9012  
Glæsibær Álfheimar 74, 104 Rvk. - s. 552 9011

**Sæta svínid** GASTROPUB

**G"EGGJAÐ" SPENNANDI SEÐILL**

Eggs Benedict, amerískar pönnukökur, avókadó rist, mega brunch og fleiri girnilegir réttir og brunch kokteilar.

Matseðill og borðapantanir á [saetasvinid.is](http://saetasvinid.is)

**HELGAR BRUNCH**  
laugardaga og sunnudaga  
11.30-14.30

**SÆTA SVÍNID** // Hafnarstræti 1-3 // Sími 555 2900

# Hafragrautur með haustlitasinfóníu



Sjöfn  
Þórðardóttir  
sjofn  
@frettabladid.is

Systurnar hjá Systrasamlaginu á Óðinsgötu, Guðrún og Jóhanna Kristjánsdætur, eru alltaf jafn ástriðufullar þegar kemur að hollum mat og vítamínum sem eru lífræn, raunverulega nærandi og án allra aukefna sem þær kalla gjarnan „nastís“.

Aðspurðar segja þær að slíkur matur sé yfirleitt miklu bragðbetri og búi yfir þessum fingerðu bragðblæbrigðum sem lyfta honum upp.

„Þetta finnum við af eigin raun og njótum þess að velja góð hráefni í okkar matargerð sem eru án allra aukefna og gefa líkama og sál betri orku og styrk.“

**Þriggja laga grauturinn vinsæll**  
Systurnar leggja mikið upp úr því að vera með lífrænt vottaðar vörur hjá Systrasamlaginu, sem gerðar eru frá grunni. Þessa dagana er það hafragrauturinn sem rýkur út og vinsældir hans eru orðnar svo miklar að annað eins hefur ekki sést.

„Við höfum sjaldan selt jafn mikið af okkar þriggja laga graut eins og í sumar, sem er blanda af chia-graut, acai, kókosjógúrt og músli. Hafragrauturinn er í mikilli sókn og hefur aldrei verið vinsælli og litríku drykkirnir alltaf vinsælir. Túrmerik latté, dörtí túrmerik latté og cacaóíð halda sínum stöðugleika. Nú erum við að fara að leika okkur með sveppi



Systurnar Guðrún og Jóhanna eru ávallt jafn ástriðufullar þegar kemur að hollum mat og vítamínum sem eru lífræn og nærandi.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ANTON BRINK

Þessa dagana er þetta vinsælasti hafragrauturinn sem sögur fara af. Girnileg samsetning sem á sér enga líka.



meltingareldinn strax á morgnana og borða eitthvað í líkingu við hafragraut með nokkrum góðum ferðafélögum.“

Systurnar deila með lesendum vinsælasta hafragraut sem sögur fara af.

„Notið helst lífræna glútenlausa hafra og farið eftir leiðbeiningum á umbúðunum. Okkur finnst ákaflega gott að bæta við kryddi eins og kanil, vanillu, engifer og salti og bæta kannski við örliðu af jurtamjólk. Alls ekki hafa grautinn of þykk.“

## Kardimommusósa

½ lítri möndlumjólk  
¼ bolli döðlur  
¼ bolli kasjúhnetur  
½ tsk. heilar grænar kardi-  
mommur  
2 msk. chia-fræ

Hrærið allt saman í matvinnsluvél uns blandan verður silkmjúk. Setjið í krukku, blandið við sirka 2 matskeiðum af chia-fræjum. Hrærið vel með sleif eða skeið í svona 2 mínútur. Lokið og látið standa í kæli í minnst klukkutíma. Ætti að duga út vikuna á hafragrautinn sem góður próteingjafi og bragðauki.

## Appelsínukombó

1 lífræn appelsína  
½ lífræn sítróna  
1 sm biti ferskt engifer  
1 bolli vatn  
2 til 3 msk. hreint hlýnsiróp.

Byrjið á að raspa börkinn af sítrónunni og appelsínunni í lítinn pott. Rifið svo niður engiferið. Skerið því næst hvíta hluta appelsínunnar og sítrónunnar í burtu. Skerið ávextina í hæfilega litla bita. Bætið í pottinn ásamt 1 bolla af vatni og hlýnsirópi eftir smekk. Sjóðið saman í sirka 10 mínútur. Látið kólna. Maukið að síðustu í matvinnsluvél. Geymist í ísskáp í allavega viku.

## Hafragrauturinn vinsæli

Þá er að setja saman hafragrautinn og njóta hans. Setjið nýeldaðan hafragraut í botn skálar. Bætið ofan á vænu lagi af kardimommucha-graut. Bætið næst við sirka 1 til 2 matskeiðum af appelsínukombói, Fáðið ykkur 1 til 2 matskeiðar af músli að eigin vali. Setjið næst 2 matskeiðar af kókosjógúrt út í. Hellið yfir smá af krækiberjasaft (og nokkrum krækiberjum, ef þið eigið). Grauturinn er að lokum toppaður með tahini (sesamsjöri) sem er líka góður próteingjafi og uppfullt af kalki. ■

eins og ljónslappa, reishi, chaga og fleiri sem bæta frábærri næringu við. Svo má alls ekki gleyma íslensku fjallagrösunum. Baksviðs drekkum við systur mjög oft fjalla-grasate með engiferskoti og hellum upp á það oftar en einu sinni. Nú er kominn tími til að deila því með okkar viðskiptavinum og bjóða upp á þennan eðaldrykk sem hefur bjargað þjóðinni svo oft í gegnum tíðina,“ segja þær Guðrún og Jóhanna með bros á vör.

**Næringarríkur gleðiávöxtur**  
Hjá Systrasamlaginu er boðið upp á fastan matar- og drykkjaseðil.

„Við erum bæði með fastan matar- og drykkjaseðil en erum svo alltaf að gera tilraunir, sérstaklega með grauta, drykki og súpur og alls konar bragð og jurtir sem búa yfir lækningamætti. Við hugsum líka svolítið út frá bragðgæðum sex sem er dásamlegt tjáningarform náttúrunnar. Það byggir á því að hafa súrt, sætt, salt, herpandi, beiskt og sterkt í sem flestu. Okkur hefur til dæmis þótt bráðskemmtilegt að leika okkur með appelsínur að undanfögnu. Fyrir utan mikið af C-vítamíni er mjög gaman að meðhöndla þennan vetrarávöxt. Því bara það að horfa á og finna lyktina af lífrænni appelsínu (og nota börkinn) veitir í sjálfu sér gleði. Appelsína er næringarríkur gleðiávöxtur. Gleði flokkast að vísu ekki sem bragð, en hún er mögnuð tilfinning. Appelsínur og kardimommur eru til dæmis frábær samsetning og vel þekkt í veröldinni í dag.“

Hafragrauturinn er á mikilli siglingu þessa dagana og virðist hreinlega vera í tísku. „Hafragrauturinn er loksins kominn í tísku eftir allt of langt hlé. Við þökkum það því að hann er að ná til nýrrar kynslóðar með skemmtilegri framsetningu. Og aftur, aukinni þekkingu um hvað hafrar eru mikil næringarsnilld. En ekki sist vegna þess hve hafragrautur stendur lengi með manni. Við í Systrasamlaginu fáum til okkar gesti alveg til tvö á daginn

sem vilja fá hafragraut í síðbúinn hádegisverð. Það er gaman þegar góð klassík kemst í tísku. Við fögnum því. Þá er upplýsingaöldin að virka,“ segja þær systur og eru alsælur með vinsældir hafragrautarins.

## Draumahafragrauturinn

Þegar þær eru spurðar um sína draumablöndu af hafragraut stendur ekki á svari: „Draumblandan er einmitt sá grautur sem við erum að gera núna. Í grunninn lífrænir, glútenlausir og spíraðir hafrar, sem hafa allt það sem góðir hafrar hafa upp á að bjóða. Síðan leikum við okkur með alls kyns bragð. Sá sem er núna og fær að vera í það minnsta fram að jólum er með kardimommu-chia-graut, appelsínu-kombói, kókosjógúrt, krækiberjasaft, sesamsmjöri og músli. Litríkur og falletgur. Eins konar haustlitasinfónía sem snertir við mörgum bragðstrengjum.“

Systurnar eru á því að það skipti máli hvað er sett út í hafragrautinn.

„Það er út af fyrir sig frábært að fá sér hafragraut úr góðu hráefni með kanil, rjóma, eplum og til dæmis hnetusmjöri. Mynda góða kolvetniskápu, eins og Inga næringarþerapisti myndi segja. En þetta er líka hráefni sem má leika sér endalaust með, eins og eitthvað í líkingu við rísottó. Það er bara að nota ímyndunaraflíð. Gera nokkur mistök en finna svo þann eina rétta hverju sinni. Þótt það sé lítið um það hér á landi er víða erlendis einnig farið „savory“-leiðina með hafragrautinn. Því kynntumst við systur býsna vel á HM í hafragrautargerð í skosku hálöndunum 2017.“

Þegar kemur að því að huga að blóðsykrinum og tryggja að hann haldist innan eðlilegra marka, segja systurnar það að fara inn í daginn með kolvetni, prótein og fitu í maganum, sé lyklatríðið.

„Þá eru miklar líkur á því að komið sé í veg fyrir endalaust nart. Það hentar flestum að setja sprek á



POWERFUL NUTRITION  
FROM PLANTS

# MAGNESIUM SLEEP SWITCH

## +JURTIR

SOFÐU VEL - VAKNAÐU HRESS



Fæst í apótekum og [www.celsus.is](http://www.celsus.is)



**FRÉTTA  
VAKTIN**

# FRÉTTAVAKTIN

**KL. 18.30 ALLA VIRKA DAGA**

Fjölbreytt fréttaumfjöllun í opinni dagskrá fyrir fólkið í landinu. Úrvalsið fjölmiðlafólks fer yfir fréttayfirlit dagsins ásamt því að fá til sín góða gesti til að ræða helstu mál líðandi stundar.

Þátturinn er sýndur á Hringbraut og [frettabladid.is](http://frettabladid.is)



HRINGBRAUT

## Bílar & Farartæki



2022 óekinn Ford Transit Custom langur 6 manna. Þetta er vinnuflokkabíll með vörurými fyrir aftan 2. sætaröð. Nú er hægt að taka mannskapinn með á einum bíl. Til afhendingar strax. Verð: 6.250.000 án vsk.

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

## 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

## 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

## Nudd

### NUDD NUDD NUDD

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

## Rafvirkjun

### RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskípti, myndsimar. 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

## Heilsuvörur



## Húsnæði

## Húsnæði í boði

### HERBERGI TIL LEIGU

3 herbergi til leigu, hvert fyrir sig. Sameiginlegur aðgangur að eldhúsi, seturstofu og baðherbergi m/ sturtu. Öll húsgögn fylgja. Staðsett í vesturbæ Kópavogs. Uppl. í s 690 3015 Siggí

## Húsnæði óskast

LÍTIL ÍBÚÐ/STUDIO M/FULLBÚIÐ ELDHÚS ÓSKAST TIL LEIGU. SÍMI 897 7449

## Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464

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

### WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

## Létt og skemmtileg spænskunámskeið

Verða haldin í MÍR salnum á Hverfisgötu 105.

Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales.

Meiri áhersla er lögð á tal og minni á málfræði. Námskeiðin standa í 4 vikur.

Boðið er upp á byrjendanámskeið og framhaldsnámskeið.

### Byrjendanámskeið:

Mánudaga og miðvikudaga: 10:00 - 11:30

Mánudaga og miðvikudaga: 13:00 - 14:30

Þriðjudaga og fimmtudaga: 17:30 - 19:00

### Framhaldsnámskeið spænska II:

Mánudaga og miðvikudaga: 17:30 - 19:00

### Framhaldsnámskeið spænska III:

Þriðjudaga og fimmtudaga: 13:00 - 14:30

### Framhaldsnámskeið spænska IV:

Mánudaga og miðvikudaga: 19:15 - 20:45

### Framhaldsnámskeið spænska V:

Þriðjudaga og fimmtudaga: 10:00 - 11:30

Við bjóðum einnig upp á einkatíma og stuðningstíma fyrir nemendur á menntaskólastigi.



Námskeiðin okkar byrja mánudaginn 3. október og þriðjudaginn 4. október og þeim lýkur svo fimmtudaginn 27 október. Verð á mann er 35.000 krónur.

Upplýsingar í síma 790 5033 eða spanskuskolinnhablame@gmail.com

Facebook: Spanskuskólinn Háblame  
Instagram: spanskuskolinn\_hablame

Ábendingahnappinn má finna á  
www.barnaheill.is

SAFT



TILKYNNIA ÖVIÐGANGANDI EÐRA ÖLOGLEGT EFNÍ A NETIÐ

hagvangur.is



HAGVANGUR