Of Monsters and Men
FÁ PLATÍNU Í BANDARÍKJUNUM ▸74

Mér svíður að sjá þann vinna sem er frekastur.
Jón Gnarr
▸32

FRÉTTABLAÐIÐ

HELGARBLAÐ
11. janúar 2014
9. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

LEIKARI Í NÝJU HLUTVERKI

Leikarinn Ellert Ingimundarson og fjölskylda hans starfrækja hinn vinsæla pitsustað Eldofninn í Grímsbæ. Þau segja óhemju vinnu að reka staðinn en jafnframt ákaflega gefandi. ▸ 24

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

DÆGURLAGASÖNGKONAN SEM DRÓ SIG Í HLÉ Silja Aðalsteinsdóttir átti skamman feril sem poppsöngkona. ▸28

SAMFÉLAGSMIÐLAR
HANDBÓK FORELDRA ▸26

twitter Vine
tumblr. YouTube

EVRÓPUMÓTIÐ Í HANDBOLTA
Hvaða stjörnur munu skína skærast?
▸38

FRÉTTIR 2→12

KARLMENN Í FORYSTU Í KVENNASTÉTTUM 4
Formenn þriggja stéttarfélaga þar sem konur eru í yfirgnæfandi meirihluta eru karlmenn.

ÁTTI AÐ FALLA FRÁ ÖLLUM HÆKKUNUM 6
Formaður BSRB segir að ríkið ætti að falla frá öllum verðhækkunum.

MINNKA MUN Á VIRÐISAUKASKATTÞREPUM 8
Fjármálaráðherra boðar að bil milli virðisaukaþrepa verði minnkað. Útilokar ekki að það leiði til hærra matvöruverðs.

ÁHERSLAN Á SPRENGISAND 10
Landsnet ætlar að ráðast í undirbúning fyrir lagningu raflína milli Norður- og Suðurlands.

RÍKIÐ BRÝTUR RÉTT 12
Atvinnulausir innflytjendur í Þýskalandi eiga mun ríkari rétt til bóta en ríkið hefur viljað veita þeim.

SKOÐUN 16→18

ÞJÓÐARATKVÆÐI Í VOR 16
Þorsteinn Pálsson um Evrópusambandsaðild og þjóðaratkvæðagreiðslu.

HARMLEIKUR Í HÁLOFTUNUM 18
Sveinn Óskar Sigurðsson um fréttaflutning af flugslysinu á Akureyri.

KJARASAMNINGAR – SKYNSEMI OG ÁBYRGÐ 18
Ólafía B. Rafnsdóttir um gerð kjarasamninga og gjaldskrár- og verðlagshækkanir.

HELGIN 20→46

NÝÁRSGLEÐI Í BETRI STOFUNNI 20
Hljómsveitirnar Elektra Ensemble og Fimm í tangó sameina krafta sína á nýárstónleikum á Kjarvalsstöðum á morgun og laða fram seiðandi og svellandi tangótóna.

BÁLSKOTIN Í BOB DYLAN 34
Leikkonan Anna Svava Knútsdóttir þarf að hafa allt í röð og reglu heima hjá sér. Hún er skotin í Bob Dylan og hefur mikið dálæti á gamanþáttunum Arrested Development.

FRANZ FERDINAND OG TVÆR ÁSTARSÖGUR 40
Illugi Jökulsson skrifar um Franz Ferdinand og þær tvær ástarsögur sem tengjast afdrifaríku morði á honum fyrir eitt hundrað árum. Hann veltir einnig fyrir sér hvort og þá hvernig fyrri heimsstyrjöldin hefði orðið ef hann hefði ekki verið drepinn.

ÞRETTÁN ÁRA Í PARKÚR 44
Orri Starrason hefur vakið athygli á YouTube fyrir tilþrif í stökkíþróttinni parkúr. Hann hefur æft í tvö ár og segir parkúr ekki hættulegra en hverja aðra íþrótt ef skynsemin sé með í för.

MENNING 54→64

BURT MEÐ ÓRANA 54
Jón Páll Eyjólfsson, leikstjóri Hamlets, vill efla samtal leikhúss og áhorfenda.

GEFUR ÚT TVÆR BÆKUR Á SEX MÁNUÐUM 62
Björk Þorgrímsdóttir er afkastamikill ungur höfundur sem gefur út ljóðabók í febrúar.

LÉT DRAUMINN RÆTAST 60
Helga Gabríela Sigurðardóttir, 22 ára, rekur veitingahús þrátt fyrir ungan aldur.

SPORT 68

MÆTA RAMBO Í FYRSTA LEIK 68
Á morgun hefst EM í Danmörku. Ísland er í gríðarlega erfiðum riðli með heimsmeisturum Spánverja, Ungverjum og Norðmönnum en fyrsti leikurinn er á móti Rambo og félögum í norska landsliðinu.

FIMM Í FRÉTTUM MANNBRODDAR OG MÓDELFITNESS

Inga Dóra Pétursdóttir er framkvæmdastýra landsnefndar UN Women. Hún hefur mikinn áhuga á hlutskipti fólks í þróunarlöndum og hefur búið víða um heim, meðal annars í Gana og Malaví.

Ómar Djermoun framkvæmdastjóri Icelimo, hefur fjárfest í mannbroddum fyrir farþega sína. Hann vill leggja sitt af mörkum svo erlendir ferðamenn séu öruggir á Íslandi.

Magnea Guðmundsdóttir keppandi í módelfitness, er fyrsti Íslendingurinn sem gerir samning við einn stærsta framleiðanda fæðubótarefna í Evrópu. Hún verður nokkurs konar andlit fyrirtækisins og kemur fram á vörusýningum.

Svana Helen Björnsdóttir formaður Samtaka iðnaðarins, hvetur til samstöðu um að fyrirtæki hækki ekki verð á vöru og þjónustu í upphafi árs.

→ **Sigurður Ingi Jóhannsson** umhverfisráðherra hefur ákveðið að breyta friðlýsingarskilmálum Þjórsárvera sem gerir framkvæmd Norðlingaölduveitu mögulega.

Vilja áfram farsælt samstarf við Mýflug

Sjúkrahúsið á Akureyri og Sjúkratryggingar Íslands vilja framlengja samning við Mýflug um sjúkraflug. Ekki eigi að raska farsælu og hagstæðu samstarfi. Flugsvið Samgöngustofu sá ekki ástæðu til ráðstafana vegna Mýflugs eftir Akureyrarslysið.

HEILBRIGÐISÞJÓNUSTA Bæði forstjóri Sjúkratrygginga Íslands og forsvarsmaður sjúkraflugs á Sjúkrahúsinu á Akureyri vilja að samningur við Mýflug um sjúkraflug verði framlengdur.

Heilbrigðisráðuneytið hefur á liðnum mánuðum skoðað hvort framlengja eigi sjúkraflugssamninginn við Mýflug, sem rann út um áramótin, aðeins til eins árs eins og hefur verið ákveðið eða til fjögurra ára eins og samningurinn gefur líka færi á.

Í umsögn sem ráðuneytið óskaði eftir frá Sigurði E. Sigurðssyni, framkvæmdastjóra lækninga- og handlækningasviðs á Sjúkrahúsinu á Akureyri, segir hann að þau sem standi læknavaktina við sjúkraflugið á sjúkrahúsinu hafi átt langt og farsælt samstarf við Mýflug.

„Ég get ekki séð ástæðu til að raska mjög vel starfhæfu fyrirkomulagi með nýju útboði ef fyrir liggur sá möguleiki að framlengja núverandi samning," segir Sigurður í svari til ráðuneytisins 20. desember síðastliðinn.

Steingrímur Ari Arason, forstjóri Sjúkratrygginga Íslands (SÍ), sem í raun er samningsaðili fyrir ríkið gagnvart Mýflugi, tók í sama streng daginn áður. „Er það mat stofnunarinnar að núgildandi samningur hafi verið og sé ríkissjóði hagstæður," segir í svari Steingríms.

Daginn sem Fréttablaðið greindi frá því að aðstandendur sjúkraflutningamanns sem lést í flugslysinu í ágúst krefðust opinberrar rannsóknar á slysinu sendi

Fluglæknir varaði oft við vinnulagi Mýflugs

„Við sögðum við hvern sem heyra vildi að þessi rekstur myndi fara illa á endanum", segir læknir sem starfaði um árabil við sjúkraflug í samstarfi við Mýflug. Oft hafi verið flogið lágflug á sjúkraflugvélinni og fluttar í henni óviðkomandi vörur og fólk.

FRÉTTABLAÐIÐ 7. JANÚAR SÍÐASTLIÐINN Læknisfræðilegur forsvarsmaður sjúkraflugs á Akureyri þar til fyrir einu og hálfu ári hafði aðra sögu að segja en eftirmaðurinn sem kveður samstarf við Mýflug farsælt.

SÍ ítrekun á tveggja mánaða gömlu bréfi til flugsviðs Samgöngustofu. Upphaflega bréfið var sent eftir að Rannsóknarnefnd samgönguslysa hafði gefið út bráðabirgðaskýrslu um brotlendinguna. Vildi SÍ fá álit Samgöngustofu á því hvort ástæða væri til að endurskoða samninginn um sjúkraflugið með „tilliti til öryggisþátta" hjá Mýflugi.

Flugsviðið svaraði ítrekuninni samdægurs og sagði Mýflug hafa gilt flugrekstrarleyfi og sérstakt leyfi að auki til sjúkraflutninga. „Á árinu 2013 var eftirlit með starfsemi félagsins með reglubundnum hætti og í kjölfar slyssins á Akureyri var staða félagsins skoðuð sérstaklega. Ekki hefur

„Ég get ekki séð ástæðu til að raska mjög vel starfhæfu fyrirkomulagi með nýju útboði.

Steingrímur Ari Arason, forstjóri Sjúkratrygginga Íslands.

verið talin ástæða til að grípa til sérstakra ráðstafana í kjölfarið," segir í svarbréfi Einars Arnar Héðinssonar, framkvæmdastjóra flugsviðs Samgöngustofu.

gar@frettabladid.is

Gríðarleg fjölgun vændismála og ofbeldisbrota á Suðurnesjum á síðasta ári:

220% fjölgun á ofbeldismálum

LÖGREGLUMÁL Ofbeldismálum á Suðurnesjum fjölgaði gríðarlega á síðasta ári. Samkvæmt upplýsingum lögreglunnar komu 18 kynferðisbrotamál upp á Suðurnesjum árið 2012, þar af eitt vændismál.

Á síðasta ári voru kynferðisbrotamálin 122 þar af 67 vændismál. Þegar vændismálin eru undanskilin hefur ofbeldisbrotum fjölgað um rúmlega 220 prósent á Suðurnesjum.

Sigríður Björk Guðjónsdóttir, sýslumaður í Keflavík, segir að opnari umræða um kynferðisbrotamál geti skýrt mikla fjölgun þeirra mála milli ára.

Eftir að mál kynferðisafbrotamannsins Karls Vignis Þorsteinssonar voru afhjúpuð í Kastljósi í fyrra fjölgaði kynferðisbrotamálum víða um land.

Að sögn rannsóknarlögreglunnar á Suðurnesjum er rannsókn á umfangsmiklu vændiskaupamáli að ljúka. Málið kom upp síðsumars og taldi lögreglan í fyrstu að það væri mansalsmál. Kona af erlendu bergi brotin hafði komið 30 sinnum til landsins og með henni höfðu komið ungar stúlkur.

Við rannsókn málsins var hins vegar ekki hægt að færa sönnur á að það tengdist mansali. Alls hafa 67 karlmenn, sem höfðu viðskipti við konuna, hins vegar verið yfirheyrðir vegna gruns um kaup á vændi. Að öllum líkindum verður þeim gert að greiða sekt og málinu ljúki þannig.

- jme

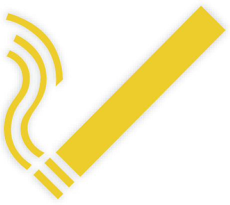
FJÖLDI OFBELDISMÁLA Lögreglan á Suðurnesjum er að ljúka rannsókn á umfangsmiklu vændiskaupamáli. Líklega verður hátt í sjötíu körlum gert að greiða sekt fyrir kaup á vændi og ljúka málum sínum þannig. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

RISA ÚTSALA
HÚSASMIÐJUNNAR
50% AFSLÁTTUR!
25% AFSLÁTTUR!
40% AFSLÁTTUR!
30% AFSLÁTTUR!
50% AFSLÁTTUR!
Fjölþjálfi
VERÐ ÁÐUR 39.900
NÚ 19.950 kr.
þú sparar: 19.950 kr
Handlaug
VERÐ ÁÐUR 9.995
NÚ 6.995 kr.
þú sparar: 3.000 kr
Höggborvél
VERÐ ÁÐUR 10.995
NÚ 6.595 kr.
þú sparar: 4.400 kr
Handþeytari
VERÐ ÁÐUR 2.989
NÚ 1.990 kr.
þú sparar: 999 kr
Matar og kaffisett fyrir 6, 30 stk.
VERÐ ÁÐUR 9.990
NÚ 5.000 kr.
þú sparar: 4.990 kr
VERKFÆRI 20-40% • VERKFÆRATÖSKUR 25% • FLÍSAR 20-30%
ÚTIVISTARFATNAÐUR 30-50% • VINNUFATNAÐUR 30-50%
BÚSÁHÖLD 30-50% • JÓLAVÖRUR 40-70% • LJÓS 25%
BLÖNDUNARTÆKI 20-25% • SMÁRAFTÆKI 20-30%
PARKET 20% • VASKAR 20-30% • KLÓSETT 20%
BAÐFYLGIHLUTIR 20-70% • INNIMÁLNING 20%
LÍKAMSRÆKTARTÆKI 50% og margt fleira...
ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR!
LÆGSTA LÁGA VERÐ HÚSASMIÐJUNNAR
*Afsláttur gildir eingöngu af útsöluvörum.
Gildir ekki af vörum merktum „Lægsta lága verð Húsasmiðjunnar“.
Vöruúrval getur verið misjafnt milli verslana
HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA
ALLT FRÁ GRUNNI AÐ GÓÐU HEIMILI
SÍÐAN 1956

04.01.2014 → 10.01.2014

1.200

krónur átti dagurinn, eða átta tímar, að kosta í bílastæðahúsum Reykjavíkurborgar eftir hátt í 200 prósenta hækkun um áramótin, en í vikunni var hætt við þessa hækkun og dagurinn kostar því áfram 430 krónur.



967 milljónir

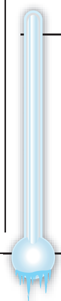
manna reyktu daglega á árinu 2012, eða tæplega 19 prósent jarðarbúa.

43,6 milljarðar króna

var verðmæti útflutnings á vörum frá Íslandi í desember, en innflutningur nam 38,8 milljörðum.

78 milljónir

rúmmetra af heitu vatni frá Orkuveitu Reykjavíkur fóru til heimila og fyrirtækja á höfuðborgarsvæðinu á nýliðnu ári.



38° frost

varð í bænum Babbitt í Minnesota, Bandaríkjunum, á þriðjudaginn, og varð það mesta frostið í kuldakastinu mikla sem gekk yfir Bandaríkin í vikunni.

13 laxar

sem veiddir voru í Sæmundará í Skagafirði á síðasta ári, voru sérstaklega merktir með útvarpssendum svo hægt yrði að fylgjast með ferðum þeirra í ánni yfir haust og vetur.

Úrskurður staðfestur:

Pólskur karl framseldur

DÓMSMÁL Hæstiréttur staðfesti í gær úrskurð innanríkisráðherra þess efnis að framselja beri pólskan karlmann til föðurlandsins.

Í gögnum málsins kemur fram að maðurinn hafði verið dæmdur í eins árs fangelsi í Póllandi árið 2004 fyrir þjófnað og var dómurinn skilorðsbundinn í fjögur ár. Einnig kemur fram í tölvupósti frá pólskum dómsmálayfirvöldum að hann hafi verið dæmdur árið 2008 fyrir kynferðisbrot gegn barni.

Maðurinn rauf skilorð vegna fyrra málsins og létu pólsk yfirvöld lýsa eftir honum.

Maðurinn vildi ekki fara aftur til Póllands en hann á barn hér á landi. - jme

SUÐUR-SÚDAN

Hvetur til sátta

Ban Ki-moon, aðalritari Sameinuðu þjóðanna, hvetur forseta Suður-Súdan til að sleppa pólitískum föngum í von um að koma á vopnahléi í landinu. Ban Ki-moon segir þetta leið til að sætta stríðandi fylkingar.

LEIÐRÉTT

Ranglega var sagt í blaðinu í gær að Hagkaup hefði boðað verðlækkun á 1.500 vörutegundum sem hefðu að óbreyttu hækkað um 2,5 próent. Hið rétta er að Hagkaup boðaði verðlækkun að meðaltali um 2,5 prósent á um 1.500 innfluttum vörutegundum.

HALDIÐ TIL HAGA

Að gefnu tilefni skal það áréttað að Batteríið Arkitekter er höfundur allra þeirra breytinga á Hótel Þingholti sem fjallað var um í viðtalsgrein í síðasta helgarblaði. Hér er um að ræða nýjan veitingasal, fundarsal og heilsulind sem opnuð verða í byrjun mars á þessu ári.

Karlmenn í forystu fyrir fjölmennar kvennastéttir

Formenn félaga þriggja stétta þar sem konur eru í yfirgnæfandi meirihluta eru karlmenn. Kynjafræðingur segir samfélagið kenna okkur að karlmenn séu betri leiðtogar enda séu kröfugerðir þeirra afgreiddar öðruvísi en kröfur kvenna. Segir það hafa verið klókt bragð hjá leikskólakennurum að fá karlmann til forystu.

SAMFÉLAG Í Félagi íslenskra hjúkrunarfræðinga, Félagi grunnskólakennara og Félagi leikskólakennara eru 82 til 97 prósent félagsmanna konur en það eru þó karlmenn sem fara fyrir forystu allra félaganna og sitja í formannssæti.

Félagsmenn kjósa sína formenn og því eru það að meirihluta konur sem kjósa karla til formennsku í þessum tilfellum. Gyða Margrét Pétursdóttir kynjafræðingur vill þó ekki taka undir hugmyndir um að konur treysti ekki konum til stjórnunarstarfa.

„Í tilfelli leikskólakennara má líta á það sem klókt bragð að fá karlmann til formennsku. Eins og vitað er fá karlar sem ráðast til starfa á þessum vettvangi mikla athygli í samfélaginu, þetta er mögulega viðleitni til að þoka málum áfram í kjarabaráttu og auka virðingu fyrir stéttinni. Einnig gæti það leitt til þess að fleiri karlar sjái fyrir sér að starfa á þessum vettvangi.“

Gyða segir að samfélagið virðist virka þannig að frekar sé hlustað á karla og að þeirra kröfugerðir séu afgreiddar með öðrum hætti en kröfur kvenna.

„En maður óttast að þetta verði til þess að festa þær hugmyndir í sessi og senda þau skilaboð til kvenna að halda áfram að vera sætar, halda kjafti og láta karlmenn sjá um hlutina.“

Fyrir fáeinum vikum var formannskjör í Kennarasambandi Íslands þar sem 80 prósent félagsmanna eru konur. Tveir karlmenn buðu sig fram og því vaknar sú spurning hvort konur treysti sér ekki eða vilji ekki sinna stjórnarstörfum.

„Þarna hefur samfélagið kennt okkur að karlmenn séu best til þess fallnir að vera leiðtogar. Það sýnir það með áþreifanlegum hætti þegar skoðað er hverjir eru forstjórar fyrirtækja og í helstu áhrifastöðum í samfélaginu,“ segir Gyða.

„Flestir kannast við hugtakið glerþakið sem konur rekast á þegar þær reyna að komast til æðstu metorða. Hugtakið glerrúllustigi lýsir því hvernig karlmenn ferðast á toppinn.“

Gyða segir tilefni til að skoða þessa stöðu betur þar sem konur eru helmingur mannkyns og ættu að sjálfsögðu að vera helmingur stjórnenda. Finnst henni þó ekki skipta höfuðmáli hvernig kynjaskiptingin er í félaginu.

„Það væri til dæmis gaman að sjá konu sem væri formaður Landssambands lögreglumanna eða Rafiðnaðarsambands Íslands. Það væri svo sannarlega athyglisvert að sjá sömu þróun þar.“ erlabjorg@frettabladid.is

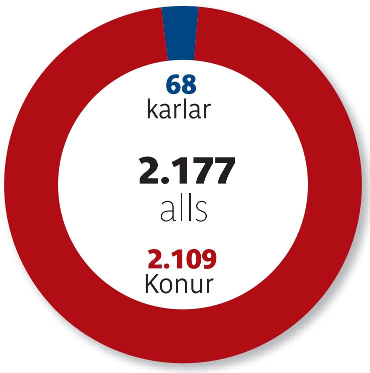
„Hugtakið glerrúllustigi lýsir því hvernig karlmenn ferðast á toppinn.

Gyða Margrét Pétursdóttir kynjafræðingur

Konur í afgerandi meirihluta í þremur félögum

Félag leikskólakennara

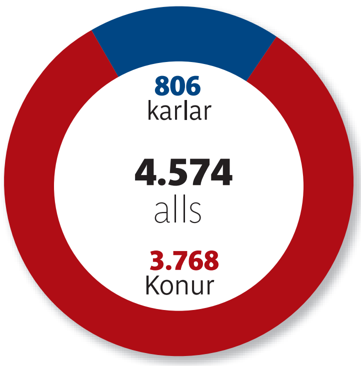
Konur eru **97%** félagsmanna



Formaður **Haraldur F. Gíslason**

Félag grunnskólakennara

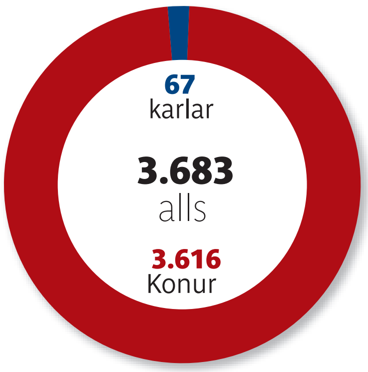
Konur eru **82%** félagsmanna



Formaður **Ólafur Loftsson**

Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga

Konur eru **98%** félagsmanna



Formaður **Ólafur G. Skúlason**

Hefst 13. janúar

AQUA FITNESS

Fjörugir tímar í sundlaug undir taktfastri tónlist.
Þol og styrktarþjálfun sem er góð fyrir bakið
Undir leiðsögn sjúkraþjálfara

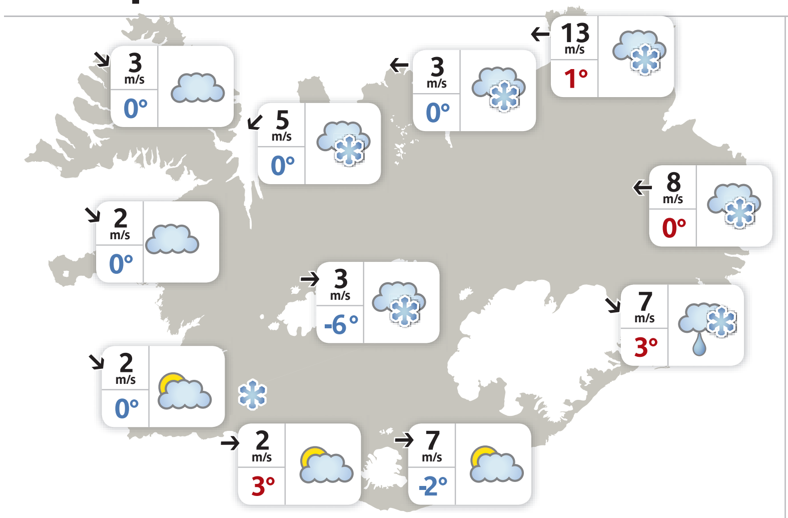
Mánudaga og miðvikudaga kl. 17.45 Í sundlaug Hrafnistu við Laugarás

Skráning: harpahe@hi.is 897-2896

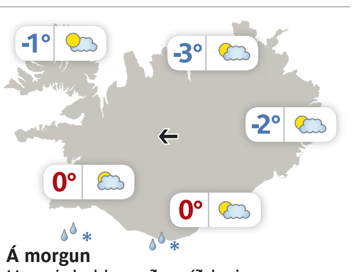
BREIÐU BÖKIN

Veðurspá

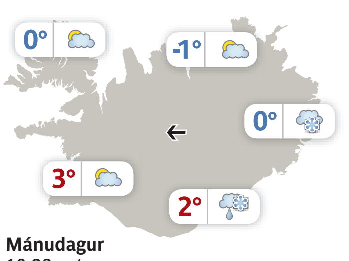
Gildistími korta er um hádegi



HVESSIR Á MORGUN Dregur smám saman úr vindi og úrkomu á landinu í dag og léttir víða til í kvöld. Hvessir af austri við suðurströndina síðdegis á morgun og þykknar upp. Víða austan hvassviðri eða stormur annað kvöld og á mánudag.



Á morgun
Hvessir heldur syðra síðdegis.



Mánudagur
10-23 m/s.

Alicante	15°	Billund	7°	Gautaborg	6°	London	8°	Orlando	27°	San Francisco	13°
Basel	10°	Frankfurt	7°	Kaupmannahöfn	6°	Mallorca	15°	Ósló	-2°	Stokkhólmur	0°
Berlín	7°	Friedrichshafen	10°	Las Palmas	20°	New York	14°	París	10°		

Elísabet Margeirsdóttir
veðurfréttamaður

AUGLÝSINGADEILDIR FRÉTTABLAÐSINS–AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal *jonl@frettabladid.is* **ALMENNAR SÍMI 512-5401:** Guðmundur Steinsson *gudmundurs@365.is,* Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is,* Hlynur Þór Steingrímsson *hlynur@365.is,* Laila Awad *laila@365.is,* Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir *sigridurdagny@365.is,* Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann *atli.bergmann@365.is,* Elsa Jensdóttir *elsaj@365.is,* Jóna María Hafsteinsdóttir *jmh@365.is,* Sigrún Kristinsdóttir *sigrunp@365.is,* Sigurjón Viðar Friðriksson *sigurjon@365.is,* Sverrir Birgir Sverrisson *sverrirbs@365.is* **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@365.is* og Vera Einarsdóttir *vera@365.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@365.is,* Viðar Ingi Pétursson *vip@365.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@365.is,* Steinunn Sandra Guðmundsdóttir *ssg@365.is,* Sigrún Helga Guðmundsdóttir *sigrunh@365.is*

Evrópu- og heimsmeistari

Það er skammt stórra högga á milli hjá Volkswagen Golf þessa dagana. Ekki er langt síðan Golf var kosinn bíll ársins í Evrópu 2013 á bílasýningunni í Genf og síðan bættist við enn ein rósin í hnappagatið þegar 66 bílablaðamenn hvaðanæva að útnefndu hann bíl ársins í heiminum á bílasýningunni í New York.

Í vor eru 40 ár liðin síðan Golf kom fyrst á markað og setti ný viðmið í hönnun fjölskyldubíla. Viðtökurnar við þessari sjöundu kynslóð sýna svo ekki verður um villst að enn er Volkswagen Golf fremstur meðal jafningja.

Volkswagen Golf kostar frá

3.540.000 kr.*

*Golf Trendline, 1.4 TSI, beinskiptur, 122 hestöfl.

CAR OF THE YEAR 2013

WORLD CAR AWARDS 2013
WORLD CAR DESIGN OF THE YEAR

Das Auto.

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Umboðsmenn: Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · Heklusalurinn Ísafirði

VEISTU SVARIÐ?

1. Hvað heitir brugghúsið sem hleypti illu blóði í hvalaverndunarsinna?
2. Hvað heitir listamaðurinn sem ekki mátti auglýsa list sína á Facebook sökum nektar?
3. Hvaða leikmaður karlalandsliðsins í handbolta er á leiðinni á sitt sautjánda stórmót?

SVÖR:
1. brugghúsið Steðji. **2.** Hjalti Parelius. **3.** Guðjón Valur Sigurðsson

Þórarinn Tyrfingsson, yfirlæknir á Vogi, segir umræðu um kannabis öðru fremur einkennast af spuna:

Engin krafa lækna um kannabis sem lyf

HEILBRIGÐISMÁL Engin krafa er uppi meðal lækna um að fá kannabis inn sem lyf segir Þórarinn Tyrfingsson, yfirlæknir á Vogi, inntur eftir viðbrögðum við frétt Vísis um að krabbameinssjúklingar hér á landi noti kannabisefni til að deyfa verki sem sjúkdómnum fylgja.

Þar sagði Þórunn K. Guðmundsdóttir, klínískur lyfjafræðingur hjá Landspítalanum, meðal annars að fólk spyrði oft hvort gagn væri að slíkri neyslu.

Þórarinn segir kannabisneyslu vera almenna í þjóðfélaginu, líkt og áfengisneyslu.

„Það eru sjúklingar sem nota áfengi við ýmsum sjúkdómum, við verkjum, svefntruflunum, hjartaöng og ýmsu og á sama hátt er ekkert óeðlilegt við það að sjúklingar noti kannabisefni þegar svona stendur á,“ segir Þórarinn.

ÞÓRARINN TYRFINGSSON

„En sem lyf, ef menn hugleiða hvort kannabisreykur geti valdið framförum í læknisfræði eða bætt einhverju við þau lyf sem fyrir eru, þá er ekkert slíkt í spilunum. Ekki frekar en að eitthvað bendi til þess að áfengi geti bætt heilbrigðisþjónustu Íslendinga.“

Þórarinn segir að engar rannsóknir hafi til þessa sannað læknisfræðilegt gildi kannabiss. Umræðan þessa stundina einkennist öðru fremur af spuna.

„Það er engin krafa af hendi lækna um að fá kannabis inn sem lyf og enginn hópur lækna eða sérfræðinga sem vill slíkt eða hefur áhuga á að auka rannsóknir á þeim efnum. Aftur á móti eru tóbaksfyrirtæki áhugasöm um kannabisreykingar þar sem þær hafa verið lögleiddar, til dæmis í sumum ríkjum Bandaríkjanna, og vilja komast þar inn.“ - þj

UMHVERFISSTOFNUN

Landvarðanámskeið
Skemmtileg störf í náttúru Íslands 13. febrúar til 9. mars

Kennt er um helgar og á kvöldin á virkum dögum, sjá nánar á umhverfisstofnun.is

Námskeiðið spannar tæpar 100 klst og megin umfjöllunarefni er
- Landverðir, helstu störf
- Náttúruvernd og stjórnsýsla náttúruverndarmála
- Verðmæti friðlýstra svæða, náttúra, menning og saga
- Gestir friðlýstra svæða, þjónusta, samskipti og hagsmunaaðilar
- Náttúrutúlkun, fræðsla á friðlýstum svæðum
- Vinnustaður landvarða
- Öryggisfræðsla
- Verndaráætalnir, mat á gildi verndarsvæða

Umhverfisstofnun auglýsir námskeið í landvörslu. Þátttaka í námskeiðinu veitir landvarðaréttindi. Námskeiðsgjald er kr. 147.000. Námskeiðið hefst 13. febrúar og lýkur 9. mars n.k. Kennt er um helgar og á kvöldin á virkum dögum. Hluti námskeiðsins verður kenndur í fjarkennslu. Námskeiðið er háð því að næg þátttaka fáist.

Umsóknum skal skilað bréflega til Umhverfisstofnunar, Suðurlandsbraut 24 eða í tölvupósti á netfangið ust@ust.is fyrir 5. febrúar 2014. Í umsókn komi fram nafn, kennitala, heimilisfang, stutt ferilskrá, sími og netfang. Skilyrði er að umsækjendur séu fæddir 1994 eða fyrr.

Þátttaka í námskeiðinu veitir landvarðaréttindi.

Hefði átt að falla frá öllum hækkunum

Frumvarp um lækkun gjalda ríkissjóðs í kjölfar samþykktar kjarasamninga. Lækkun eldsneytisgjalda og annarra eftir atvikum. Falla hefði átt frá öllum hækkunum, segir formaður BSRB. Samstarf til að kynna nauðsyn verðstöðugleika.

NEYTENDUR „Ég hefði viljað að Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra hefði lýst því yfir að fallið yrði frá öllum fyrirhuguðum verðbreytingum, eins og til dæmis hækkunum á gjöldum heilsugæslustöðva, en ekki að lokinni atkvæðagreiðslu um kjarasamninga,“ segir Elín Björg Jónsdóttir, formaður BSRB, sem í gær hitti forsætisráðherra og fjármálaráðherra ásamt öðrum fulltrúum samtaka aðila vinnumarkaðarins.

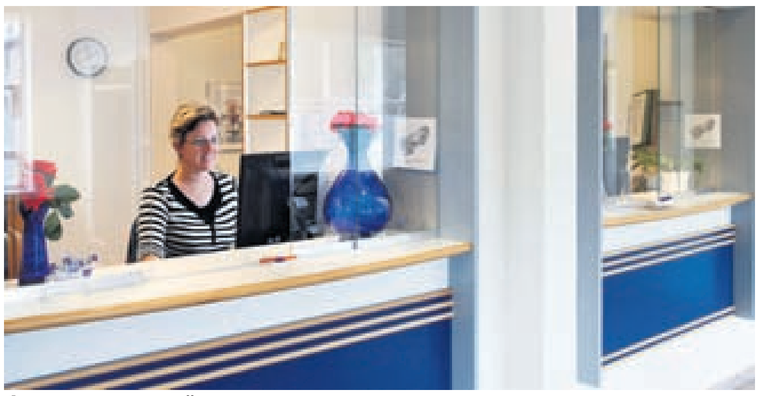
Á fundinum greindi fjármálaráðherra frá því að í kjölfar samþykktar kjarasamninga myndi verða lagt fram frumvarp um efndir á gefnu heiti um lækkun gjalda ríkissjóðs. Yrði það gert með lækkun á eldsneytisgjöldum og eftir atvikum öðrum gjöldum. Jafnframt kom fram á fundinum að fjármálaráðherra hefði beint því til ráðherra í ríkisstjórn að þeir hefðu eftirlit með því að stofnanir sem undir þá heyra gættu ýtrasta aðhalds og styddu við verðlagsforsendur kjarasamninga.

ELÍN BJÖRG JÓNSDÓTTIR

Samþykkt var að koma á átaki til að kynna nauðsyn verðstöðugleika. Beint var til nýrrar fastanefndar um samskipti samtaka aðila á vinnumarkaði, sveitarfélaga og ríkisins að skipuleggja samhæfðar aðgerðir til að fylgjast með og hafa áhrif á verðlagsbreytingar. Fastanefndin á jafnframt að skoða leiðir til að sporna gegn sjálfvirkri vísitöluhækkun ýmissa samninga á markaði.

ÞORSTEINN VÍGLUNDSSON

Það er mat Þorsteins Víglundssonar, formanns Samtaka atvinnulífsins, SA, að um jákvætt skref sé að ræða og að samstarfið geti skilað miklum árangri. „Það er verið að horfa til aðgerða sem gætu skorið á það sem má segja að sé einhvers konar sjálfvirk verðhækkana. Það er mikilvægt að þetta verði ekki bara skammtímaátak. Ná þarf verðbólgu niður til framtíðar. Tekin verða fyrir mál sem við teljum brýn hverju sinni. Markmiðið er að þetta verði varanlegur vettvangur.“ ibs@frettabladid.is


Á HEILSUGÆSLUSTÖÐ Boðuð hefur verið 21 prósents hækkun á almennt komugjald á heilsugæslustöðvum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Góð viðbrögð við áskorun ASÍ

Viðbrögðin við áskorun Alþýðusambands Íslands, ASÍ, til þeirra fyrirtækja sem hækkað höfðu verð hjá sér undanfarið um að draga verðhækkanir til baka voru góð, að því er segir í tilkynningu frá sambandinu.

N1, Emessís, Kaupfélag Skagfirðinga, Bílastæðasjóður og Vífilfell drógu hækkanir sínar til baka. Meðal þeirra fyrirtækja sem tilkynnt hafa að þau muni ekki hækka verð eru Góa, Matfugl og Flúðasveppir.

Hagkaup og Bónus hafa gefið út yfirlýsingu um að þau muni lækka verð á fjölmörgum vörum í verslunum sínum.

Lífland hefur ákveðið að lækka verð á kjarnfóðri um 2%.

Áfengisgjald hækkar ekki eins og var fyrirhugað, samkvæmt tilkynningu frá SA.

Í dag verður opnuð undirsíða á vertuaverdi.is undir yfirskriftinni Við hækkum ekki. Þangað geta fyrirtæki sent inn yfirlýsingu.

Fyrirtæki sem ekki bregðast við áskorun ASÍ lenda á svörtum lista sem birtur verður eftir helgi.

BORGIN HÆKKAR SORPHIRÐUGJÖLDIN

Sorphirðugjald hjá Reykjavíkurborg hækkar samkvæmt nýrri gjaldskrá. Gjald fyrir venjulega gráa tunnu sem sótt er á 10 daga fresti hækkar úr 18.600 kr. í 20.400 kr. eða um tæp 10 prósent. Sé tunnan í meira en 15 m fjarlægð frá sorphirðubíl hækkar gjaldið úr 23.100 kr. í 25.400 kr. sem svarar til 10 prósenta hækkunar.

Heimilum stendur til boða græn tunna sem ber helmingi lægra gjald en sú gráa. Græna tunnan er tæmd á 20 daga fresti.

Gjald fyrir bláar tunnur hækkar ekki. Þar er borgin í samkeppni við einkafyrirtæki, að því er segir í fréttatilkynningu SA.

Hækkanirnar voru ákveðnar í stjórn Sorpu í september.

Ætlar þú að **breyta** um **lífsstíl?**

Að námskeiðinu standa m.a. hjúkrunarfræðingar, íþróttafræðingar, læknir, næringarfræðingur, sálfræðingar og sjúkraþjálfarar.

Heilsulausnir
Henta einstaklingum sem glíma við offitu, hjartasjúkdóma og/eða sykursýki.

- Heilsulausnir hefjast mánudaginn 20. jan.
- Mán, mið og fös kl. 06:20, 10:00, 14:00 eða 19:30
- Verð kr. 17.500 pr. mán í 12 mán.
- Skráning í síma 560 1010 eða á mottaka@heilsuborg.is

Kynningarfundur miðvikudaginn 14. janúar kl. 18:30 – Allir velkomnir!

HEILSUBORG
Heilsuborg ehf. • Faxafeni 14 • 108 Reykjavík
Sími 560 1010 • www.heilsuborg.is

BIOMEGA
VÍTAMÍN-FJÖLSKYLDAN
Mætir þörfum allra á heimilinu

VÍTAMÍNDAGAR
20% AFSLÁTTUR TIL 31. JANÚAR
Lyf & heilsa
Við hlustum!

Marine Le Pen vill fá Nigel Farage til samstarfs gegn „Evrópusovétríkjunum“:

Vill rífa niður Brusselmúrinn

FRAKKLAND, AP Marine Le Pen vill ólm fá breska evrópuþingmanninn Nigel Farage í lið með sér gegn „Evrópusovétríkjunum“ og rífa niður „Brusselmúrinn“. Farage vill hins vegar ekkert hafa með hana að gera, og segir flokk sinn lausan við alla kynþáttahyggju.

Le Pen er leiðtogi frönsku Þjóðernisfylkingarinnar en Farage er leiðtogi breska Sjálfstæðisflokksins. Bæði hafa gagnrýnt Evrópusambandið harðlega.

„Þeir segjast ekki vera sammála okkur. Kjaftæði,“ segir Le Pen við breska dagblaðið The Independent. „Gott og vel, við höfum ekki sömu stefnu í efnahagsmálum, en þeir eru sammála okkur um Evrópusambandið og innflytjendamál: Allir þurfa að verja landamæri sín, Evrópusovétríkin verða að hrynja.“ Hún segir einnig nauðsynlegt að „rífa niður Brusselmúrinn“, rétt eins og Berlínarmúrinn féll á sínum tíma. - gb

MARINE LE PEN Nigel Farage ítrekar að hann vilji ekkert hafa með hana að gera. NORDICPHOTOS/AFP

HEILSA Í HAGKAUP

GOTT VERÐ 899kr/pk

TVENNA FRÁ LÝSI

20% AFSLÁTTUR Á KASSA

VALIN VÍTAMÍN Á TILBOÐI

TILBOÐ 4.719kr/pk v.á. 5899

20% AFSLÁTTUR Á KASSA

WHEY GOLD STANDARD

4 bragðtegundir, súkkulaði, súkkulaðimintu, jarðarberja og vanillu

NÝTT Í HAGKAUP

20% AFSLÁTTUR Á KASSA

CASEIN næturprótein

OPTI-MEN fjölvítamín fyrir karla

CLA fitusýrur sem hjálpa brennslu

ON COMPLETE PROTEIN

Próteinblanda af whey/egg/casein hentar sem millimál og yfir daginn – kemur í pokum.

LEAN PRO 8
Hampað sem bragðbesta próteininu frá Labrada. Inniheldur nauðsynlegar amínósýrur. Varnar vöðva-niðurbroti. Átta mismunandi próteintegundir sem vinna á mismunandi tímum.

20% AFSLÁTTUR Á KASSA

LABRADA BCAA POWER

Inniheldur 100% Branched Chain Amino Acids (BCAAs). Flýtir fyrir endurhleðslu vöðvanna á milli æfinga. Inniheldur bestu og hreinustu BCAA (amínósýrur) í heiminum. 50 skammtar.

20% AFSLÁTTUR Á KASSA

BRAUÐMIX
lágkolvetna brauð sem einnig er glútenlaust og án gers! einungis 1 g af kolvetnum í einni sneið.

SUKRIN GOLD

er brúnt Sukrin sem er sætt og iniheldur minna en eina kaloríu á tsk (5g). Það er tilvalið út í te, kaffi, bakstur, eftirrétti o.fl.

TILBOÐ 2.095kr/pk v.á. 2618

20% AFSLÁTTUR Á KASSA

ARTIC ROOT

Burnirót er talin virka ákaflega vel gegn þreytu og stressi.

TILBOÐ 299kr/stk v.á. 349

FROOSH SMOOTHIE

Stútfullur af ávöxtum. Geggjaður milli mála. Inniheldur engin litarefni eða rotvarnarefni.

10% AFSLÁTTUR Á KASSA

LGG+ OG BENECOL

20% AFSLÁTTUR Á KASSA

NUTRAMINO

Ice-tea, isotonic og red fuel.

VERÐ AÐEINS 159kr/stk 200ml

MYFROOTHIE NÝTT FYRIR BÖRNIN!

MY SMOOTHIE

100% hreinir ávextir án aukefna.

VERÐ AÐEINS 199kr/dósin

Zevia KALORÍULAUST GOS

ZEVIA

Engar kaloríur, engin gervisæta. Með stevíu.

GOTT VERÐ 495kr/pk

OTA HAFRAMJÖL

Ómissandi í hafragrautinn. 950g.

Gildir til 19. janúar á meðan birgðir endast.

24 Hagkaup **OPIÐ** allan sólarhringinn Garðabær, Skeifan & Eiðistorg

HAGKAUP Ein ferð betra verð

ATVINNUHÚS EHF

Skrifstofuhótel - Stakar skrifstofur

Til leigu stakar skrifstofur að Laugavegi 168-170 , 3.hæð, glæsileg skrifstofuaðstaða, skrifstofur frá 20 m2- 150 m2 með aðgengi að fundarrýmum.

Atli Vagnsson hdl. og löggiltur fasteignasali
HVERFISGATA 4 – 101 REYKJAVÍK - SÍMI: 698-4611 / 561-4433 – ATLI@ATVINNUHUS.IS

Horfur Arion banka metnar stöðugar af lánshæfismatsfyrirtækinu S&P:

Fær mat í fyrsta sinn frá hruni

VIÐSKIPTI Arion banki hefur fengið lánshæfismatið BB+ með stöðugum horfum frá lánshæfismatsfyrirtækinu Standard & Poor's. Arion banki er þannig fyrsti íslenski bankinn til að fá lánshæfismat frá því fyrir hrun.

HÖSKULDUR H. ÓLAFSSON

„Þetta er góð einkunn frá S&P þegar tekið er mið af lánshæfismati íslenska ríkisins," segir Höskuldur H. Ólafsson, bankastjóri Arion banka. Mat S&P byggist á traustri stöðu bankans á innlendum markaði en bankinn hefur aukið markaðshlutdeild sína á íbúðalánamarkaði á undanförnum árum og skiptist starfsemi hans nú jafnt milli einstaklings- og fyrirtækjaviðskipta. S&P telur dreifingu tekna bankans einnig góða og þá er eiginfjárstaða hans sterk og góð arðsemi af rekstrinum.

„Lánshæfiseinkunn frá alþjóðlegu matsfyrirtæki mun bæta aðgengi okkar að erlendum fjármálamörkuðum, sem er mikilvægt. Það gerir okkur vonandi kleift að bjóða viðskiptavinum, sem þess þurfa, erlenda fjármögnun á hagstæðari kjörum," segir Höskuldur. Arion banki er lítill í alþjóðlegu samhengi og S&P segir áhættu í rekstri bankans og fjármögnun í meðallagi.

„Bætt aðgengi Arion banka og annarra íslenskra fjármálafyrirtækja að alþjóðlegum lánsfjármörkuðum er ein af forsendum þess að hægt verði að aflétta gjaldeyrishöftum," segir Höskuldur að lokum. - fbj

Draga úr mun milli virðisaukaþrepanna

Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra segir að bil milli virðisaukaskattþrepa verði minnkað. Hann segist ekki útiloka að hækkun neðra þrepsins muni leiða til hærra matvöruverðs en á móti komi að ýmsar nauðsynjar í hærra þrepi lækki.

EFNAHAGSMÁL „Markmiðið er að draga úr muninum milli virðisaukaskattþrepanna og lækka efra þrepið sem þýðir auðvitað að neðra þrepið mun taka einhverjum breytingum til hækkunar," sagði Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra í samtali við Fréttablaðið um áætlanir ríkisstjórnarinnar í skattamálum sem hann kynnti á Skattadegi Deloitte í gær. Bjarni sagði að vinna væri hafin við endurskoðun neysluskatta og vörugjalda og hyggst ráðuneytið skipa stýrihóp um málið.

„Samhliða þessu verða skoðaðar leiðir til að fella niður vörugjöld og gera aðrar ráðstafanir til að bregðast við neikvæðum áhrifum af hækkun neðra þrepsins," segir Bjarni. Hann segir efra skattþrepið, sem er 25,5%, alltof hátt en ekki raunhæft að stíga það skref að hafa allan virðisaukaskatt í einu þrepi. „Ég sé fyrir mér að nefndin taki það til skoðunar hvenær eða með hvaða hætti hægt er að vinna að því að hafa þetta í einu þrepi," segir Bjarni.

Aðspurður um hvort hækkun á neðra þrepinu muni ekki óhjákvæmilega leiða til hærra verðs á matvörum segir hann ekki útiloka að svo geti farið. „Hins vegar munu ýmsar aðrar nauðsynjar lækka á móti, svo sem eldsneyti sem er í efra og almenna þrepinu," segir Bjarni. Hann segir áherslu verða lagða á að fella niður vörugjöld og tekur sem dæmi byggingarvörur ýmiskonar, en slíkt muni hafa áhrif á verðlag.

FJÁRMÁLARÁÐHERRA Stýrihópur mun endurskoða neysluskatta og vörugjöld.
FRÉTTABLAÐIÐ/EVA BJÖRK

Hann segir að frekar skuli nota bótakerfið en virðisaukaskattkerfið til að koma til móts við þá sem erfitt eiga með að ná endum saman. „Aðalatriðið til að styðja við þá sem eru í lægri launahópum er að gera það í gegnum breytingar á bótakerfinu," segir Bjarni en með hvaða hætti það yrði gert er enn óskoðað en það yrði einnig hlutverk nefndarinnar að skoða slíkar útfærslur. „Þar getur allt komið til skoðunar, allt frá barnabótum í einhvern annan sérstakan stuðning," segir Bjarni.

Hann segir þessar breytingar ekki gerðar með tekjuöflun fyrir ríkið í huga. „Við erum að gera þetta til að gera kerfið skilvirkara og einfaldara og skapa réttu hvatana, en það mun til lengri tíma litið gagnast betur í tekjuöflunarskyni fyrir ríkið," segir Bjarni.

> **Við viljum minnka þetta bil milli þrepa og breikka skattstofnana og horfum til lægra vöruverðs sem markmiðs.**
>
> *Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra*

„Við viljum minnka þetta bil milli þrepa og breikka skattstofnana og horfum til lægra vöruverðs sem markmiðs," segir Bjarni að lokum og segist leggja áherslu á að þessari vinnu verði hraðað sem kostur er.

fanney@frettabladid.is

Kaþólskur prestur hlaut dóm fyrir samband við fimmtán ára stúlku:

Vildi sjálf ekki kæra prestinn

NOREGUR Kaþólskur prestur á fertugsaldri var í fyrradag dæmdur í sex mánaða fangelsi, þar af fimm skilorðsbundna, fyrir dómi í Bergen í Noregi, fyrir að hafa haft mök við fimmtán ára stúlku.

Í frétt á vef Aftenposten segir að presturinn hafi átt í kynferðislegu sambandi við stúlkuna um nokkurra vikna skeið í sumar, en samband þeirra komst upp þegar stúlkan sagði frá því við skriftir.

Kirkjan kærði málið til lögreglu, en fram kom í dómnum að hvorki stúlkan né foreldrar hennar hefðu viljað kæra.

„Mér finnst hann ekki hafa gert neitt rangt og þess vegna á ekki að dæma hann," sagði stúlkan fyrir dómi á þriðjudag.

Presturinn sagðist sjálfur afar leiður yfir því sem gerðist. „En um leið er hún ást lífs míns, ég vissi ekki að löglegur samræðisaldur í Noregi væri sextán ár. Í mínu heimalandi, Þýskalandi, er kveðið á um fjórtán ár og það sama á við um Austurríki þar sem ég bjó í mörg ár."

FRÁ BERGEN Brotið átti sér stað í Bergen en presturinn þjónaði kirkju í Ósló. FRÉTTABLAÐIÐ/BJÖRGÓLFUR

Í dóminum er tekið fram að sambandið milli prestsins og stúlkunnar hafi verið ástarsamband. Ekki sé að sjá að presturinn hafi notfært sér aldursmun eða stöðu sína. Hann hafi ekki einn haft frumkvæðið að sambandinu og ekkert bendi til þess að um nauðung hafi verið að ræða. - þj

Í DAG, LAUGARDAG 11. JANÚAR, KL. 12–16.

Við byrjum árið glæsilega með stórsýningu á nýjum Land Cruiser 150 hjá öllum viðurkenndum söluaðilum Toyota. Lyftu þér upp með því að skoða nýja og kröftuga útgáfu af hinum eina og sanna konungi íslenskra þjóðvega. Komdu og sjáðu hvernig landið liggur hjá næsta viðurkennda söluaðila Toyota á Íslandi.

Verð frá 9.920.000 kr.

40 %
GÆÐALÁN TOYOTA

GÆÐALÁN TOYOTA
Í SAMSTARFI VIÐ ERGO

Fáðu **40%** af verði nýrrar Toyotu að láni **án vaxta** í allt að **þrjú ár**.

Við kynnum einnig nýjan Avensis Terra á sérstöku tilboðsverði.

Verð frá 3.890.000 kr.

Fæst einnig með spennandi aukahlutapakka.

5 ÁRA ÁBYRGÐ

Toyota Kauptúni	Toyota Akureyri	Toyota Reykjanesbæ	Toyota Selfossi
Kauptúni 6	Baldursnesi 1	Njarðarbraut 19	Fossnesi 14
Garðabæ	Akureyri	Reykjanesbæ	Selfossi
Sími: 570-5070	Sími: 460-4300	Sími: 420-6600	Sími: 480-8000

*Bílarnir á myndinni kunna að vera búnir aukahlutum sem ekki eiga við uppgefið verð. Aukahlutapakki er ekki innifalinn í tilboðsverði. Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur. Takmarkaður fjöldi Avensis Terra á tilboðsverði. Gæðalán Toyota fæst ekki með Avensis Terra á tilboðsverði.

VIÐ BÚÐARHÁLS Tengivirkið má stækka ef áætlanir Landsnets ganga eftir um línulögn yfir Sprengisand. Á myndinni sést yfir Sultartangalón þar sem Tungnaá og Þjórsá sameinast fyrir ofan Sultartangastöð.

Áherslan lögð á línulögn yfir Sprengisand

Landsnet ræðst í undirbúning tengingar á milli Norður- og Suðurlands á næstunni. Umhverfismat er áætlað í sumar. Línulögnin er afar umdeild. Iðnaðarráðherra útilokar ekki línulögn í jörð – sem gæti verið liður í að sætta sjónarmið.

ORKUMÁL Landsnet hefur sett línulögn yfir Sprengisand í forgang, en framkvæmdin er afar umdeild. Formlegt umhverfismat hefst á næstunni. Blöndulína 3 hefur verið sett tímabundið á ís, en áherslan í uppbyggingu flutningskerfisins færist yfir á Austurland vegna rafvæðingar fiskimjölsverksmiðja.

Þetta var meðal þess sem kom fram í máli forsvarsmanna Landsnets í gær, þegar Búðarhálslína og nýtt tengivirki fyrirtækisins við Búðarháls voru tekin í formlega notkun. Þar með hefur Búðarhálsvirkjun, með sín 95 megavött, verið tengd við meginflutningskerfi fyrirtækisins. Raforkuframleiðsla virkjunarinnar hefst í mars, ef að líkum lætur að loknum álagsprófun mannvirkja.

Guðmundur Ingi Ásmundsson, aðstoðarforstjóri Landsnets, sagði við kynningu á flutningskerfi fyrirtækisins og framtíðaráætlunum þess að uppbygging flutningskerfisins væri aðkallandi. Tryggja yrði öryggi og gæði þessarar þjónustu sem drifkrafts atvinnu- og mannlífs um allt land. Hann sagði sterkt flutningskerfi hafa marga kosti; nýting virkjana yrði meiri þar sem takmörkuð flutningsgeta truflar ekki framleiðslu og gerði uppbyggingu atvinnustarfsemi sem nýtir rafmagn mögulega. Svo veikt er flutningskerfið orðið að það útilokar að færa nýju meðalstóru iðnaðarfyrirtæki rafmagn á stórum hluta landsins, sagði Guðmundur Ingi og nefndi 10 megavött í því sambandi. Lausnir til að styrkja kerfið úti um land eru í raun tvær. Fyrrnefnd Sprengisandslína eða að styrkja línurnar hringinn í kringum landið. Sprengisandslína yrði um 200 kílómetra löng, en hringlínurnar um þúsund kílómetrar og kostnaður því mun meiri við síðari kostinn.

Þess vegna hefur Landsnet sett Sprengisandslínu í forgang, og tengingu áfram austur vegna uppbyggingar atvinnustarfsemi þar. „Þetta er sú lausn sem við getum byggt upp innan skynsamlegs tíma – eða á um fimm árum ef við erum bjartsýn,“ sagði Guðmundur Ingi.

Eins og er kunnugt er Sprengisandslína afar eldfimt mál. Er þess skemmst að minnast að auglýsing Orkusölunnar, dótturfyrirtækis RARIK, í október, þar sem Sprengisandslína var teiknuð inn í kynningarefni fyrirtækisins, vakti hörð viðbrögð.

Þegar Ragnheiður Elín Árnadóttir iðnaðarráðherra var spurð um hina umdeildu Sprengisandslínu, sagði hún málið vissulega afar umdeilt, en um leið yrði einfaldlega að styrkja flutningskerfið. Forsendur ákvarðanatöku í málinu byggðust hins vegar á mati á umhverfisáhrifum – ekki fyrr en eftir þá vinnu væri ljóst hvort hægt væri að sætta sjónarmið.

Í þessu samhengi nefnir Ragnheiður að á þriðjudag mælir hún á Alþingi fyrir skýrslu um línulagnir í jörð, jarðstrengi, þar sem tekin eru fyrir mörg atriði sem gætu liðkað fyrir því að sá kostur sé inni í myndinni. Í því felist vinna næstu missera, eða að kanna hvort hægt sé að leggja Sprengisandslínu að hluta til í jörð, þó ekkert liggi fyrir í því sambandi í dag.

„Núna er Landsnet bundið af því í lögum að leita alltaf að hagkvæmasta kostinum, en tímarnir eru breyttir,“ sagði Ragnheiður og nefndi vinnu Landverndar sem lét kanna kostnað við jarðstrengi. „Þar eru fjölmörg atriði nefnd: skattaumhverfi, vörugjöld, endingartími, viðhaldskostnaður og fleira. Yfir þetta þarf að fara og athuga hvort hægt sé að ná lendingu þar sem tekið er tillit til þessara sjónarmiða.“

„Þetta er sú lausn sem við getum byggt upp innan skynsamlegs tíma – eða á um fimm árum ef við erum bjartsýn

Guðmundur Ingi Ásmundsson

svavar@frettabladid.is

Í SAMBAND Það var ekki laust við að Ragnheiði Elíni Árnadóttur iðnaðarráðherra brygði í brún þegar hún hleypti spennu á nýja tengivirkið við Búðarháls. Hún var ekki ein um það enda var púlsinn þungur þegar orkan losnaði úr læðingi.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Búðarhálslína 1 tekin í notkun

Nýtt tengivirki Landsnets við Búðarháls og Búðarhálslína 1 voru tekin formlega í notkun í gær. Ragnheiður Elín Árnadóttir iðnaðarráðherra spennusetti virkið og tengdi þar með Búðarhálsvirkjun við meginflutningskerfi Landsnets.

Prófanir á vélbúnaði virkjunarinnar fara nú í hönd og hefst raforkuframleiðsla inn á kerfið innan tíðar. Búðarhálstengivirkið er hannað með það fyrir augum að hægt verði að stækka það síðar, verði t.d. ný flutningslína til Norðurlands, svokölluð Norður-suður tenging [Sprengisandslína], byggð.

„Við hönnunina var gert ráð fyrir að einfalt yrði að stækka virkið – og tengja þar inn nýja línu ti dæmis til Norðurlands, svokallaða Norður-suðurtengingu, sem Landsnet hyggst nú ráðast í hið fyrsta að undirbúa,“ sagði Þórður Guðmundsson, forstjóri Landsnets, við athöfnina í gær.

Búðarhálslína 1 er alls um 5,6 kílómetra löng 220 kV háspennulína en upphafleg áætlun gerði ráð fyrir um sautján kílómetra langri línu. Hún liggur frá tengivirkinu við Búðarháls að Hrauneyjarfosslínu á Langöldu, þar sem hún er tengd inn á meginflutningskerfi Landsnets.

Heildarkostnaður við byggingu Búðarhálslínu 1 og tengivirkisins við Búðarháls er um einn milljarður króna en alls námu framkvæmdir Landsnets í flutningskerfinu á nýliðnu ári um sjö milljörðum króna. Á þessu ári er fyrirhugað að verja um fimm milljörðum króna í fjárfestingar í meginflutningskerfinu og svæðisbundnum kerfum Landsnets í öllum landsfjórðungum.

NÆRÐU HUGANN Á NÝJU ÁRI

FYRSTU NÁMSKEIÐIN Á VORMISSERI

MENNING

Byltingar, róttækar hreyfingar og „heilög stríð“: Átakasaga Mið-Austurlanda
hefst 14. janúar

Landnámabók
Þriðjudagskvöld – skráningarfrestur til 14. janúar
Miðvikudagsmorgun – skráningarfrestur til 15. janúar
Fimmtudagskvöld – skráningarfrestur til 16. janúar

Eftir jólabókaflóðið: Yndislestur í góðum hópi
skráningarfrestur til 23. janúar

Hefur verkalýðshreyfingin enn hlutverki að gegna? Saga verkalýðshreyfingarinnar og samfélagslegt hlutverk hennar
skráningarfrestur til 4. febrúar

Mikligarður, væringjar og Tyrkir
skráningarfrestur til 4. febrúar

PERSÓNULEG HÆFNI

Húmor og gleði í samskiptum . . . dauðans alvara
skráningarfrestur til 22. janúar

Matvælaöryggi
skráningarfrestur til 29. janúar

Öflugt sjálfstraust
skráningarfrestur til 10. febrúar

HEILBRIGÐIS- OG FÉLAGSSVIÐ

Matvælaöryggi – gæði, öryggi og hagkvæmni
skráningarfrestur til 24. janúar

Vanræksla og ofbeldi gegn börnum – samstarf við barnaverndarnefndir
skráningarfrestur til 3. febrúar

Að takast á við ógnandi hegðun skjólstæðinga eða viðskiptavina
skráningarfrestur til 3. febrúar

UPPELDI OG KENNSLA

Hljóðfærasmíði fyrir leikskólakennara
skráningarfrestur til 27. janúar

Hljóðfærasmíði fyrir grunnskólakennara
skráningarfrestur til 3. febrúar

iPad í leikskólum
skráningarfrestur til 3. febrúar

VERK- OG TÆKNIFRÆÐI

Háspennustrengir - Lagning
skráningafrestur til 27. janúar

Háspennustrengir – Áhrifaþættir á verðútreikninga
skráningafrestur til 27. janúar

Háspennustrengir – Tæknilegir útreikningar
skráningafrestur til 27. janúar

UPPLÝSINGATÆKNI

Skrif og skipulag efnis fyrir vefinn
skráningafrestur til 10. febrúar

STJÓRNUN OG FORYSTA

Stjórnun fyrir nýja stjórnendur
skráningarfrestur til 20. janúar

Hvatning og starfsánægja – áhrif stjórnenda
skráningarfrestur til 20. janúar

Mannauðsstjórnun - vinnustofa
skráningarfrestur til 24. janúar

Stefnumótun í opinberri stjórnsýslu
skráningafrestur til 6. febrúar

FJÁRMÁL OG REKSTUR

Lestur ársreikninga
skráningarfrestur til 20. janúar

Excel I
skráningarfrestur til 23. janúar

Verktaki eða launþegi
skráningarfrestur til 24. janúar

Excel II
skráningarfrestur til 4. febrúar

Gerð rekstrarreiknings og framtal til skatts
skráningarfrestur til 7. febrúar

STARFSTENGD HÆFNI

Námskeið og próf til réttinda leigumiðlunar
skráningarfrestur til 23. janúar

Samningatækni
skráningarfrestur til 28. janúar

Hlutverk hópstjórans/vaktstjórans
skráningarfrestur til 7. febrúar

TUNGUMÁL

Spænska I
hefst 13. janúar

Þýska II
hefst 13. janúar

Hagnýt norska fyrir heilbrigðisstarfsfólk
skráningarfrestur til 15. janúar

Hagnýt norska fyrir verkfræðinga og tæknifræðinga
skráningarfrestur til 27. janúar

Kínverska fyrir byrjendur
skráningarfrestur til 27. janúar

Practical English
skráningarfrestur til 3. febrúar

Ítalska fyrir byrjendur
skráningarfrestur til 4. febrúar

Danska - þjálfun í talmáli á léttum nótum
skráningarfrestur til 10. febrúar

Spænska II
skráningarfrestur til 11. febrúar

SKRÁNINGARFRESTUR ER AÐ ÖLLU JÖFNU VIKU ÁÐUR EN NÁMSKEIÐ HEFST

Nánari upplýsingar og skráning: sími 525 4444 endurmenntun.is

ENDURMENNTUN
HÁSKÓLA ÍSLANDS

HS orka gefur út matsskýrslu á umhverfisáhrifum borhola í Eldvörpum:

Segja umhverfisáhrif óveruleg

UMHVERFISMÁL Í skýrslu HS orku á umhverfisáhrifum rannsóknarborana í Eldvörpum segir að framkvæmdin komi ekki til með að hafa umtalsverð umhverfisáhrif í skilningi laga um mat á umhverfisáhrifum.

Í skýrslunni segir jafnframt að áhrif framkvæmdanna á einstaka umhverfisþætti séu metin óveruleg í öllum tilfellum nema hvað varðar landslag og hljóðvist, þar sem áhrifin eru metin talsvert neikvæð. Það sé því skoðun HS orku að rannsóknarborholur í Eldvörpum séu mikilvæg framkvæmd til að auka við þekkingu á jarðhitasvæðinu, meta tengsl við jarðhitakerfið í Svartsengi og skera úr um hæfi svæðisins til virkjunar.

Í umsögn Landverndar um skýrsluna er skortur á rökstuðningi fyrir fjölda fyrirhugaðra borhola gagnrýndur. Samtökin kalla eftir óháðu mati á því hversu margar borholur séu nauðsynlegar vegna rannsóknanna. Þá þurfi að huga betur að verndun fornleifa á svæðinu og meta þurfi áhrif framkvæmdanna á möguleika til útivistar og fyrir ferðaþjónustu. - eb

BORHOLA HS orka áformar að bora rannsóknarborholur í Eldvörpum. MYND/BJÖRN PORLÁKSSON

Þýska ríkið sakað um réttindabrot

Framkvæmdastjórn Evrópusambandsins telur að atvinnulausir innflytjendur í Þýskalandi eigi mun ríkari rétt til bóta en þýska ríkið hefur viljað veita þeim. Þýskir stjórnmálamenn segja þessa afstöðu vatn á myllu þjóðernisöfgamanna.

ÞÝSKALAND Afstaða framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins til bótaréttar innflytjenda í Þýskalandi hefur vakið hörð viðbrögð meðal nokkurra stjórnmálamanna á hægri vængnum í Þýskalandi.

Framkvæmdastjórnin sendi Evrópudómstólnum í Lúxemborg álit sitt í máli, sem höfðað var á hendur Þýskalandi fyrir að hafa ekki viljað veita atvinnulausum innflytjanda frá öðru Evrópusambandsríki sömu réttindi og innfæddum.

Andreas Scheuer, framkvæmdastjóra CSU, er mikið niðri fyrir, en CSU er systurflokkur Kristilega demókrataflokksins, flokks Angelu Merkel kanslara.

„Mér er það áfall af hve mikilli léttúð framkvæmdastjórnin kollvarpar almannatryggingakerfum aðildarríkjanna,“ er haft eftir honum í vikuritinu Der Spiegel. Hann segir almannatryggingakerfi aðildarríkjanna ekki vera neina „sjálfsafgreiðsluverslun fyrir alla Evrópubúa sem koma til okkar“.

Málið snýst um móður frá Rúmeníu, sem hefur búið í Þýskalandi frá árinu 2010 ásamt syni sínum, að því er fram kemur í umfjöllun þýskra fjölmiðla.

Hún hefur verið atvinnulaus og búið hjá systur sinni, en fengið bæði barnalífeyri og framfærslustyrk fyrir einstæða foreldra. Hún sótti að auki um framfærslulífeyri fyrir sjálfa sig samkvæmt svonefndri Harz IV löggjöf, en fékk þá synjun þar sem hún hefur hvorki reynt að finna atvinnu né þykir eiga raunhæfa möguleika á atvinnu vegna lítillar skólagöngu.

Framkvæmdastjórnin segir þetta stangast á við reglur Evrópusambandsins. Falli forúrskurður Evrópudómstólsins á sömu lund, þá gæti það haft víðtæk áhrif á réttindi innflytjenda í Þýskalandi og fleiri aðildarríkjum Evrópusambandsins. Atvinnulausir innflytjendur eigi þá rétt til framfærslubóta jafnvel þótt þeir geri enga tilraun til þess að útvega sér vinnu.

Á vefsíðum dagblaðsins Die Welt er haft eftir Markus Ferber, sem er formaður þingflokks þýska CSU á Evrópuþinginu, að framkvæmdastjórnin hafi þarna gert hugmyndinni um Evrópu bjarnargreiða.

ANDREAS SCHEUER Framkvæmdastjóri hægriflokksins CSU segir framkvæmdastjórn ESB vilja rústa almannatryggingakerfi aðildarríkjanna. NORDICPHOTOS/AFP

Hartz IV

Frá árinu 2005 hafa atvinnulausir Þjóðverjar átt rétt á bótum samkvæmt lögum, sem nefnd hafa verið Hartz IV í höfuðið á Peter Hartz, formanni þingnefndar sem vann tillögur að víðtækum endurbótum á löggjöf um þýskt atvinnulíf meðan Gerhard Schröder var kanslari.

Afstaða framkvæmdastjórnarinnar sé eingöngu reist á lagatæknilegum formsatriðum.

Evrópudómstóllinn mun væntanlega taka málið fyrir í sumar.

gudsteinn@frettabladid.is

Frönskum uppistandara meinað að skemmta þrátt fyrir dómsúrskurð:

Sakaður um gyðingahatur

FRAKKLAND, AP Franska grínistanum Dieudonne M'Bala M'Bala var í gærkvöld bannað að koma fram í borginni Nantes, þrátt fyrir að fyrr um daginn hefði dómstóll þar í borg gefið grænt ljós á skemmtanir hans.

Maðurinn hefur verið sakaður um gyðingahatur og hann hefur ítrekað hlotið dóm fyrir að hafa hvatt til kynþáttahaturs. Á skemmtunum sínum gerir hann einatt grín að gyðingum og vísar þá óspart til helfararinnar. Hann er einnig þekktur fyrir það sem hann kallar „öfuga nasistakveðju“, sem hann kallar „quenelle“, en „quenelle“ er kjöteða fiskbolla, ekki þó hnöttótt í laginu heldur ílöng.

Þúsundir manna, sem höfðu ætlað sér að mæta, stóðu fyrir utan skemmtistaðinn harla ósáttar við málalok. Næstum uppselt var á skemmtunina í Nantes, sem átti að verða upphafið að sýningarferð um landið þar sem hann hugðist koma fram á þrjátíu stöðum.

Málið hefur verið mjög umrætt í Frakklandi síðustu daga. Manuel Valls innanríkisráðherra hefur sagt að hann vilji að Dieudonne verði bannað að koma fram alls staðar í landinu: „Almenningur ætti ekki að fara á þessar skemmtanir,“ sagði hann. - gb

HEILSAÐ MEÐ „ÖFUGRI“ NASISTAKVEÐJU Púsundir manna höfðu keypt sér miða og þurftu frá að hverfa. NORDICPHOTOS/AFP

HVITA HUSID/SIA 13-0651
1 AF HVERJUM 3
HEFUR SAFNAÐ FYRIR
ÖKUTÆKI
FYRIR HVERJU
LANGAR ÞIG AÐ SAFNA?
Einfaldasta leiðin til að safna fyrir því sem þig langar í er að setja þér markmið og leggja fyrir.
Þú getur nýtt þér fjölbreyttar sparnaðarleiðir Arion banka í ýmsum tilgangi, til lengri eða skemmri tíma, með stór eða smá markmið.
Reglulegur sparnaður í sjóðum og sparnaðarreikningum er einföld og áhrifarík leið að settu marki.
Farðu inn á arionbanki.is/sparnaður og skoðaðu hvernig þú nærð þínum markmiðum eða hafðu samband við næsta útibú Arion banka.
700.000 kr.
500.000 kr.
300.000 kr.
100.000 kr.
1 ár
2 ár
3 ár
4 ár
5 ár
VEXTIR
REGLULEGUR SPARNAÐUR
M.v. 10.000 kr. reglulegan sparnað á mánuði og 4% vexti
Arion banki
Samkvæmt sparnaðarkönnun Capacent og Arion banka

AKTU FRAMFÖRU

Við frumsýnum þriðju kynslóðina af BMW X5 með sparneytnari vél en nokkur annar bíll í þessum flokki. Nýi BMW X5 er léttari og með minni loftmótstöðu en keppinautarnir. Hann kostar frá 10.490 þús. kr. með 218 hestafla dísilvél og 8 gíra sjálfskiptingu og notar einungis 5,8 l/100 km í blönduðum akstri. **Aktu framförum – kynntu þér nýjan BMW X5!**

FRUMSÝNUM NÝJAN BMW X5 Í DAG MILLI KL. 12 OG 16.

BMW EfficientDynamics
Less emissions. More driving pleasure.

B|L

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

M.

BMW

www.bmw.is

Hrein
akstursgleði

ENNEMM / SÍA / NM60603

Ungbarnaleikskóli hentar kannski ekki öllum:

Þvingun eða val?

Undanfarið hefur verið fjallað talsvert um svokallaða ungbarnaleikskóla, sem taka við börnum um eins árs aldurinn eða jafnvel fyrr, strax eftir að fæðingarorlofi foreldra lýkur. Alþingi samþykkti fyrir jólin ályktun um að fela menntamálaráðherra, í samstarfi við Samband íslenzkra sveitarfélaga, að „meta kosti þess að bjóða leikskólavist strax og fæðingarorlofi lýkur.“

Þessi kostur hugnast augljóslega mörgum foreldrum. Til þessa hafa dagforeldrar brúað bilið á milli fæðingarorlofs og leikskóla. Það finnst líka mörgum góður kostur. Í umfjöllun Fréttablaðsins um síðustu helgi kom fram að í könnun, sem gerð var árið 2012, sagðist um helmingur foreldra telja vist hjá dagforeldrum góðan kost fyrir börn yngri en 18 mánaða. Þá voru yfir 90 prósent foreldra ánægð með þjónustu dagforeldra.

Ólafur Þ. Stephensen
olafur@frettabladid.is

Fréttablaðið ræddi fyrir viku við Sigrúnu Eddu Lövdahl, formann Barnsins, félags dagforeldra í Reykjavík. Félagið leggst gegn því að börnum verði boðin leikskólavist við eins árs aldur og óttast að stéttin leggist af. Sigrún Edda bendir á kosti dagvistar hjá dagforeldri: „Það er alltaf sama manneskjan með börnin, sem veitir þeim vellíðan og öryggi. Ef það eru endalausar mannabreytingar kemur það inn öryggisleysi hjá svona ungum börnum.“

Í blaðinu í gær kom hins vegar fram að gríðarleg ásókn væri í pláss á þeim fáu ungbarnaleikskólum sem nú eru starfandi. Umsóknir sem bárust ungbarnaleikskólum í Reykjavík voru um það bil fimmfalt fleiri en plássin sem voru í boði.

Helga Kristjánsdóttir, leikskólastjóri á Sunnuhvoli í Garðabæ, útskýrði í umfjöllun blaðsins kosti ungbarnaleikskólanna: „Þar er faglegt starf og fleira starfsfólk [en hjá dagforeldrum]. Foreldrar þurfa því ekki að taka frí frá vinnu ef upp koma veikindi.“

Með öðrum orðum hefur dagvist hjá dagforeldri sína kosti og sína galla. Það sama á við um ungbarnaleikskólana. Sumir foreldrar velja fyrri kostinn, aðrir þann síðari. Er ekki bara alveg sjálfsagt að opinberir aðilar búi þannig um hnútana að fólk eigi val þarna á milli?

Pistlahöfundurinn Pawel Bartoszek bendir á það í Fréttablaðinu í gær að þannig er það ekki í raun. Stjórnvöld virðast hafa ákveðið að beina fólki fremur í leikskólana. Leikskólapláss fyrir ársgamalt barn í átta tíma kostar að jafnaði um 190 þúsund krónur. Þar af greiða foreldrar í Reykjavík 26-30 þúsund krónur en skattgreiðendur afganginn. Verðlag á dagvist hjá dagforeldri er mismunandi. Niðurgreiðsla skattgreiðenda nemur um 40 þúsund krónum og í því dæmi sem Pawel tekur greiða foreldrarnir um 60 þúsund. Kostnaðurinn við þetta dagvistarúrræði er með öðrum orðum lægri, en með miklu lægri niðurgreiðslu beinir borgin fólki í leikskólana. Pawel segir réttilega að í þessu felist ekki raunverulegt val.

Hvað ætti að vera því til fyrirstöðu að niðurgreiðslu sveitarfélagsins væri hagað þannig að fólk borgaði álíka mikið fyrir þjónustu dagforeldris og leikskóla? Það er eðlilegt að framboðið á plássum í ungbarnaleikskólum verði aukið, en er ekki líka eðlilegt að foreldrar eigi raunverulegt val á milli þessara kosta í stað þess að buddan þvingi þá til að taka þann sem er dýrari fyrir skattgreiðendur og ekkert endilega betri fyrir öll börn?

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI:** Ari Edwald **RITSTJÓRAR:** Ólafur Þ. Stephensen *olafur@frettabladid.is,* Mikael Torfason *mikael@frettabladid.is* Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds.
ISSN 1670-3871

Komdu í yoga
Áhersla á mjóbak og axlir
Rétt öndun góð slökun

Yoga I
- Ertu með stirðan kropp
- Ertu í yfirþyngd
- Ertu að ná þér eftir veikindi
- Ertu með vefjagigt
- Ertu komin á efri árin

Yoga II
- Krefjandi yogaæfingar
- Aukin liðleiki
- Aukin styrku

Kennt í Sjúkraþjálfaranum Hafnarfirði 691 0381 Kristin Björg

AF KÖGUNARHÓLI ÞORSTEINS PÁLSSONAR

Þjóðaratkvæði í vor

Málflutningur andstæðinga Evrópusambandsaðildar er klipptur og skorinn um þessar mundir. Kjarninn er þessi: Þjóðaratkvæði er óhugsandi. Rökin eru: Fari svo að jáhliðin vinni er ófært að ætla ráðherrunum að framkvæma þjóðarvilja sem samræmist ekki samþykktum æðstu stofnana stjórnarflokkanna.

Veikleikinn í þessari einföldu röksemdafærslu felst í því að málavextir eru flóknari. Í báðum stjórnarflokkunum er minnihluti sem styður aðild. Ríflegur meirihluti kjósenda beggja vill síðan ljúka þeim viðræðum sem eru vel á veg komnar óháð endanlegri afstöðu til hugsanlegs samnings.

Til að koma til móts við sjónarmið minnihlutans innan stjórnarflokkanna og afstöðu meirihluta stuðningsmanna sinna í skoðanakönnunum samþykktu báðir að viðræðum skyldi ekki haldið áfram nema að undangengnu þjóðaratkvæði. Þetta hefði verið óþarft ef ætlunin var að láta úrslit alþingiskosninganna alfarið ákveða framhald eða lok viðræðna.

Til viðbótar samþykkti landsfundur Sjálfstæðisflokksins að kanna yrði fleiri kosti í gjaldmiðilsmálum en krónuna. Það væri í mótsögn við þá ályktun að útiloka aðildarviðræður. Í þessari snúnu stöðu lofaði forysta Sjálfstæðisflokksins þjóðaratkvæði. Það var hyggilegt sáttaskref.

Forseti Íslands hefur varla haft mörg önnur mál á bak við eyrað í áramótaávarpinu þegar hann brýndi menn með sögulegum tilvísunum að velja fremur leið samstöðu en sundrungar. Hvernig geta þeir sem bera lof á þann boðskap í orði verið andsnúnir honum á borði?

Samspil þingræðis og þjóðaratkvæðis

Af þessu má ráða að í raun og veru er engin önnur leið en þjóðaratkvæði til að ákveða hvað gera skuli. En þá vaknar sú spurning hvort þau rök aðildarandstæðinga eru gild að ekki sé hægt að grípa til þess ráðs fyrir þá sök að þá kunni ríkisstjórnin að lenda í þeirri klípu að framkvæma það sem er henni á móti skapi.

Ef fallist yrði á þessi rök gætu ríkisstjórnir alltaf komið í veg fyrir þjóðaratkvæði. Það þarf því ekki að kafa djúpt til að sjá að með þessu móti er ekki gerlegt að kveða málið í kútinn. Fyrirfram er heldur ekki unnt að ganga út frá því sem vísu hver ákvörðun þjóðarinnar verður.

Hafni þjóðin að halda viðræðum áfram rís augljóslega enginn stjórnskipulegur vandi. Það gæti hins vegar gerst ef þjóðin kýs að ljúka samningsgerðinni en er þó engan veginn sjálfgefið. Allt fer það eftir því hvernig ríkisstjórnin sjálf leggur málið fyrir þjóðina.

Ein leið er að Alþingi samþykki þingsályktun, annaðhvort um að slíta viðræðum eða halda þeim áfram, en gildistaka hennar yrði síðan háð samþykki þjóðarinnar. Ólíklegt er að þessi kostur þyki fýsilegur. Ástæðan er sú að þá verður ekki hjá því komist að ríkisstjórnin leggi líf sitt að veði. Tapi hún er þingrof óumflýjanlegt til að þjóðin geti valið stjórn sem er tilbúin að framkvæma vilja hennar.

Ríkisstjórnin ræður vígstöðu sinni

Hitt er líklegra að Alþingi myndi ákveða að spyrja þjóðina án þess að taka sjálft afstöðu fyrst. Hafa verður í huga í því samhengi að aðeins utanríkisráðherra hefur lýst því yfir að viðræður fari ekki fram á hans vakt. Það þýðir að hann mun víkja ákveði þjóðin að halda áfram. Enginn annar ráðherra hefur talað á þennan veg.

Forsætisráðherra hefur sagt að þjóðaratkvæði valdi honum engum vandræðum. Hann hefði tekið öðru vísi til orða ef málið væri frágangssök. Meðan annað kemur ekki fram opinberlega má ætla að aðrir ráðherrar séu sama sinnis. Ef það er rétt metið þarf ríkisstjórnin, að frátöldum utanríkisráðherra, að taka sérstaka ákvörðun ætli hún að gera hugsanlegan já-meirihluta í þjóðaratkvæði að frágangssök.

Blandi ríkisstjórnin sér ekki í þjóðaratkvæðisbaráttuna og segi meirihluti þjóðarinnar já gerist það eitt að forystumenn hennar hljóta hvor um sig að leita til æðstu valdastofnana flokka sinna. Þær svara því hvort þeir fá umboð til að framkvæma þjóðarviljann eða hvort þær vilja heldur að þeir rjúfi Alþingi og leyfi þjóðinni að kjósa nýjan þingmeirihluta.

Fái leiðtogar ríkisstjórnarinnar með þessum hætti umboð til að framkvæma þjóðarviljann myndast ekkert stjórnskipulegt misgengi á milli ríkisstjórnarinnar og þjóðarinnar. Ríkisstjórnarflokkarnir hafa það einfaldlega á valdi sínu hvort svo verður.

Þeir sem ekki fallast á málsmeðferð af þessu tagi eru í reynd andvígir því yfirhöfuð að nota þjóðaratkvæðagreiðslur. Þau rök sem aðildarandstæðingar beita nú til að hræða forystu ríkisstjórnarinnar frá því að standa við loforðið um þjóðaratkvæði standast einfaldlega ekki.

Kjörið er að halda þjóðaratkvæðagreiðsluna samhliða sveitarstjórnarkosningum í vor. Það er ódýrt og styttir þann tíma sem málið hangir í lausu lofti.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRI:** Andri Ólafsson *andri@frettabladid.is* **VIÐSKIPTI:** Fanney Birna Jónsdóttir *fanney@frettabladid.is* **MENNING:** Friðrika Benónýsdóttir *fridrikab@frettabladid.is*
DÆGURMÁL: Lilja Katrín Gunnarsdóttir *liljakatrin@frettabladid.is* **VÍSIR:** Kristján Hjálmarsson, *kristjan@visir.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

FIND NEW ROADS™

CHEVROLET

VIÐ STÖNDUM VAKTINA OG
LÆKKUM VERÐ

Nú lækkar verð á nýjum bílum hjá okkur. Vegna styrkingar krónunnar getum við lækkað verð á glænýjum Chevrolet. Gerðu samanburð og **fáðu meira** fyrir peninginn.

500.000 KR. LÆKKUN

Chevrolet Captiva

- Dísel Turbo
- 184 hestafla vél
- 7 sæta
- 17" álfelgur
- 6 þrepa sjálfskipting
- Bluetooth samskiptakerfi
- Brekkubremsa
- Stefnuljós í hliðarspeglum
- Fjarstýrðar samlæsingar
- Aðgerðarstýri
- Skynvætt fjórhjóladrif
- Rafmagn í hliðarspeglum
- Hljómflutningstæki / USB tengi
- Fjaropnun á afturhlera
- Hiti í sætum

Hluti af staðalbúnaði - sjá meira á benni.is

LÆKKAÐ VERÐ
5.990.000.-
LT DÍSEL 2.2L
SSK. 184 HÖ

ENGIN LÁNTÖKUGJÖLD

Bílabúð Benna í samstarfi við Lykil bjóða fjármögnun sem hentar hverjum og einum. Eftirfarandi tilboð gildir í janúar.

- **Engin lántökugjöld**
- **Engin verðtrygging**
- **Ekkert stimpilgjald**
- **Ekkert uppgreiðslugjald**

Allt að 75% fjármögnun í allt að 84 mánuði.

LYKILL
www.lykill.is

54.000 KR. LÆKKUN

LÆKKAÐ VERÐ
1.736.000.-
LS BENSÍN 1.0L
BSK. 5 DYRA

Chevrolet Spark

- Samlæsing
- 6 loftpúðar
- Útvarp og CD
- ISOFIX öryggisfestingar
- Hæðastillanlegt bílstjórasæti
- Útihitamælir
- USB tengi
- Aksturstölva
- ABS hemlalæsivörn

Hluti af staðalbúnaði - sjá meira á benni.is

200.000 KR. LÆKKUN

LÆKKAÐ VERÐ
2.990.000.-
LT SW BENSÍN 1.6L
BSK. 5 DYRA

Chevrolet Cruze Station

- ESC stöðugleikakerfi
- Bluetooth
- Hiti í framsætum
- Aksturstölva
- ABS hemlalæsivörn
- ISOFIX öryggisfestingar
- Álfelgur
- Loftkæling
- ESP skriðvörn

Hluti af staðalbúnaði - sjá meira á benni.is

*Bílabúð Benna áskilur sér rétt til breytinga á verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður bíla getur verið frábrugðinn myndum í auglýsingu. Gert með fyrirvara um prentvillur.

Opið alla virka daga frá 9 til 18
og laugardaga frá 12 til 16.
Verið velkomin í reynsluakstur.

Nánari upplýsingar á benni.is

Reykjavík	Reykjanesbær	Akureyri
Tangarhöfða 8	Njarðarbraut 9	Glerárgötu 36
Sími: 590 2000	Sími: 420 3330	Sími: 461 3636

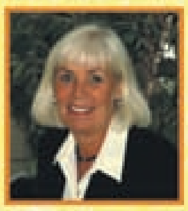
Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum

Bruen NLP Samskiptaskólinn kynnir

NLP-Coach Practitioner diplómanám

í Hafnarfirði 31. janúar - 11. maí 2014

NLP-Coaching er notað um allan heim af fólki og fyrirtækjum sem vilja ná framúrskarandi árangri, vera í lifandi lærdómsferli, bæta samskipti og efla VinnuLífsGleði.



Hrefna Birgitta Bjarnadóttir
Alþjóðlega vottaður
NLP-kennari, HR-Coach

Nánari upplýsingar og skráning:

Hrefna Birgitta Bjarnadóttir
Sími: 899-1939
Email: bruen@bruen.is

Bruen
www.bruen.is

Harmleikur í háloftunum

FLUGSLYS

Sveinn Óskar Sigurðsson
fjölskylduvinur

Þann 5. ágúst fórst æskufélagi minn og besti vinur í flugslysi á Akureyri ásamt samstarfsfélaga sínum. Þeir voru mörgum harmdauði. Sorgin nístir mann í gegnum merg og bein.

Margir leita leiða til að fá svör við því hvað fór úrskeiðis og margir telja sig vita svörin betur en aðrir, vilja fylla í eyðurnar og meta það hver gerði rangt og hver rétt. Það er sjálfsagt og eðlilegt enda verður að leita leiða til að varpa ljósi á það sem gerðist. Hins vegar verður að gæta að hlutleysi í slíkum rannsóknum, fagmennsku og fela þeim rannsóknina í hendur sem betur þekkja til flugs en við hin sem höfum aðeins reynslu sem farþegar. Skoðun og vangaveltur um slíkt er allt annað en fagleg úttekt og rannsóknir færustu manna. Þrátt fyrir símtöl við aðstandanda frá Stöð 2 eða öðrum skömmu fyrir birtingu myndbands til að mýkja ásýnd útspilsins í fjölmiðlum nýlega hefur slíkt ekki reynst að mínu mati trúverðug nálgun eða vottur um að skynsemi liggi að baki birtingunni. Vinur minn hefur beinlínis verið ásakaður um glæfraflug, maður sem er ekki meðal okkar til að veita andsvar og færa rök fyrir sínu máli. Heggur sá er hlífa skyldi og ber fyrir sig almannahagsmuni í útspili sínu gegn rannsókn sem ekki er lokið.

Til vansa

Tel ég útspil Stöðvar 2 og Fréttablaðsins nýlega ritstjórum þessara miðla til vansa og lýsir það takmörkuðum skilningi á almannahagsmunum. Þessir miðlar vilja að fúskarar innan fjölmiðla fremur en fagmenn taki að sér e.k. yfirborðsrannsókn af þessari gerð. Léleg fjárhagsstaða fjölmiðils eða þörf fréttamanna til að tjá sig um hve mikilvægu hlutverki þeir gegna réttlætir ekki að varpa fram upplýsingum af þessum toga til fjármögnunar og sölu auglýsinga. Fagmenn hafa ekki lokið störfum hjá Rannsóknarnefnd samgönguslysa.

Sökum þessa kem ég hér fram til andsvara enda ekki vanþörf á. Þvílíkt og annað eins var þetta framlag 365 miðla sem var beinlínis særandi og framkvæmt án þess að hægt væri að leita leiða fyrir skólayfirvöld til að bregðast við vegna velferðar þeirra barna sem eiga undir högg að sækja. Ekkert var hugað að börnunum eða almannahagsmunum enda um að ræða vanhugsaðar aðgerðir ritstjóra. Þessa ófaglegu og meiðandi umfjöllun var reynt að réttlæta í lélegum leiðara í Fréttablaðinu af syni ástsæls sóknarprests á Íslandi. Verið var að hanna atburðarás. Varðandi sálgæslu barna og aðstandenda hefur sr. Hildur Eir Bolladóttir, sóknarprestur á Akureyri, bent á hættuna opinberlega. Gæta verður að þeim börnum sem eiga enn um sárt að binda. Var það kannski einskis virði fjölmiðli „fyrir sunnan“?

Ákveðið verklag

Fáum við nokkurn tíma fullvissu um það hvað í raun gerðist og hvaða rök vinur minn Páll Steindór Steindórsson gæti haft uppi væri hann á lífi eða Pétur Róbert Tryggvason? Telur fólk að þeir hefðu haft ríka þörf fyrir að láta birta nákvæmt myndband af slysinu þannig að börn þeirra gætu nálgast það með nútímatækni? Hvers vegna treystir fólk ekki þeim sérfræðingum sem standa að flugslysarannsóknum á Íslandi í dag og sérfræðingum varðandi sálgæslu fólks? Það er miður ef svo er.

➜ Samfélag mann, a.m.k. hér á Vesturlöndum, hefur komið sér saman um ákveðið verklag þegar kemur að slysum…

Ekki ásaka ég Mýflug um vanrækslu þrátt fyrir fremur ósmekklegt inngrip af hálfu Stöðvar 2 í gamalt viðtal við forstöðumann þess félags. Starfið hjá Mýflugi er óneitanlega fjölbreyttara og mun alltaf vera fjölbreyttara en hefðbundið farþegaflug eðli máls samkvæmt. Öll umræða um gáleysi og „low pass“ er ekki trúverðug þegar ekkert var um slíka hættu fjallað af hálfu Stöðvar 2 er flogið var á Icelandair-þotu fullri af eldsneyti með alla handboltakappa þjóðarinnar yfir miðbæ Reykjavíkur og Reykjavíkurflugvöll eftir að þeir unnu silfrið í Peking hér um árið. Það var „low pass“.

Samfélag manna, a.m.k. hér á Vesturlöndum, hefur komið sér saman um ákveðið verklag þegar kemur að slysum, hvort sem um er að ræða slys í hálku norðan heiða eða í háloftunum. Þetta lýtur alþjóðastöðlum og reglum. Sama á við um dómstóla sem komu í stað dómstóla götunnar og oft fremur óvandaðrar fjölmiðlaumfjöllunar misviturra manna. Sjálfsagt er að gera ítarlegri rannsókn á þessu slysi en þá er rétt að leyfa Rannsóknarnefnd samgönguslysa að ljúka sínum störfum og skila af sér lokaskýrslu. Ég veit og trúi að Páll Steindór Steindórsson flugstjóri yrði síðasti maðurinn til að hafna því að hans störf yrðu rannsökuð enda var hann fagmaður á sínu sviði, sjálfsgagnrýninn mjög og vandaður maður. Hann stæði einnig vörð um börn sín. Megi Guð blessa minningu hans og Péturs Róberts Tryggvasonar og styrkja aðstandendur þeirra sem og Axel Albert Jensen er lifði þetta hörmulega slys af og aðstandendur hans.

VILTU HÆTTA AÐ REYKJA?

NEY131006

Nicovel® lyfjatyggigúmmí

Nicovel Fruit og **Nicovel Mint** lyfjatyggigúmmí, innihalda 2 mg af nikótíni sem nikótín resinat. Nicovel er ætlað reykingamönnum 18 ára og eldri. Ekki má nota Nicovel ef um er að ræða ofnæmi fyrir nikótíni eða einhverju öðru innihaldsefni tyggigúmmísins eða ef þú reykir ekki. Leitið ráða hjá lækni áður en Nicovel er notað ef: þú hefur nýlega fengið hjartaáfall eða heilablóðfall, þú hefur fengið ofnæmisviðbrögð (ofsabjúgur) eða útbrot með kláða (ofsakláði). Einnig ef þú ert með: brjóstverk, hjartakvilla sem hefur áhrif á hraða eða takt hjartsláttar, ómeðhöndlaðan háþrýsting, lifrarsjúkdóm, nýrnasjúkdóm, sykursýki, ofvirkan skjaldkirtil, æxli í nýrnahettumerg (krómfíklaæxli), magasár eða bólgu í vélinda. Einstaklingar undir 18 ára aldri ættu ekki að nota Nicovel nema því sé ávísað af lækni. **Viðeigandi skammtur fyrir fullorðna getur haft mikil eituráhrif eða verið banvænn fyrir lítil börn.** Þungaðar konur og konur með barn á brjósti skulu eingöngu nota Nicovel í samráði við lækni. Skammtar eru einstaklingsbundnir og valdir út frá nikótínþörf. Yfirleitt er nóg að nota 8-12 tyggigúmmí á dag. Hámarksskammtur er 24 stykki á dag. Nánari upplýsingar um notkun er að finna í fylgiseðli lyfsins. **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið.** Markaðsleyfishafi: Orifarm Generics A/S. Umboð á Íslandi: Icepharma hf. Lynghálsi 13, 110 Reykjavík.

BÓNUS 598 kr/pk

Kjarasamningur – skynsemi og ábyrgð

KJARAMÁL

Ólafía B. Rafnsdóttir
formaður VR

Krafan um stöðugleika er hávær þessa dagana enda íslenskt launafólk orðið langþreytt á hárri verðbólgu og efnahagslegri óvissu. Þessum stöðugleika náum við hins vegar ekki nema við förum fram af skynsemi og ábyrgð, stéttarfélög, atvinnurekendur og hið opinbera. Um það snýst nýgerður kjarasamningur á almennum vinnumarkaði í raun og veru. Um það verður kosið á næstu dögum í stéttarfélögum eins og VR.

Ný vinnubrögð í kjarasamningagerð og ný viðhorf einkenna þennan kjarasamning og allan undirbúning hans. Hann byggist á sameiginlegri vinnu samningsaðila síðustu mánuði og vilja allra sem að honum komu til að ná fram markmiðum um aukinn kaupmátt og hjöðnun verðbólgu. Hagsmunir okkar fara hér saman – við viljum öll minni verðbólgu og meiri stöðugleika.

Samningurinn er stuttur, til eins árs. Á þessum tólf mánuðum fáum við það svigrúm sem við þurfum til að undirbúa langtímasamning sem á að stuðla að því efnahagslega umhverfi sem krafa er gerð um. Niðurstöður kannana meðal félagsmanna VR á síðustu vikum og misserum benda til þess að aukinn kaupmáttur skipti þá höfuðmáli. Það leggjum við áfram til grundvallar í þeim viðræðum sem framundan eru um kjarasamning til lengri tíma.

➜ Við verðum að leggja sameiginlega til atlögu við verðbólguna, að öðrum kosti missum við út úr höndunum okkar tækifæri…

Leggjumst öll á eitt

Mikil umræða hefur verið síðustu daga um boðaðar verðlags- og gjaldskrárhækkanir. Þessar hækkanir ganga þvert gegn því sem kjarasamningurinn snýst um. Verkalýðshreyfingin beitti sér af skynsemi við kjarasamningagerðina og við gerum þá kröfu að fyrirtækin í landinu, og stjórnvöld, geri slíkt hið sama og haldi aftur af verðhækkunum. Launahækkanir í þessum samningi eru ekki forsenda fyrir hækkun á neysluvörum eða hækkun á gjaldskrám hins opinbera. Þær eru innan þess ramma sem samningsaðilar komu sér saman um og það er skýlaus krafa okkar að hækkanir verði dregnar til baka.

Umfjöllunin gefur okkur hins vegar tækifæri til að beita okkur og veita atvinnulífinu það aðhald sem þörf er á. Við munum fylgjast grannt með þróun verðlags fyrirtækja og stofnana og hiklaust beita þá þrýstingi sem ætla að ganga úr skaftinu. Ég hvet alla landsmenn til að taka þátt í þessu með okkur, sameiginlegt átak þarf til.

Við verðum að leggja sameiginlega til atlögu við verðbólguna, að öðrum kosti missum við út úr höndum okkar tækifæri til að skapa varanlegan stöðugleika og þá kaupmáttaraukningu sem við gerum öll kröfu um. Ég hvet því alla félagsmenn VR til að taka þátt í þessari vegferð með okkur og samþykkja samninginn í komandi atkvæðagreiðslu.

Vinnustaða-námssjóður

Umsóknarfrestur 31. janúar

Rannís auglýsir eftir umsóknum um styrki úr Vinnustaðanámssjóði.

Vinnustaðanámssjóður veitir styrki til fyrirtækja og stofnana vegna vinnustaðanáms og starfsþjálfunar sem er skilgreindur hluti af starfsnámi samkvæmt aðalnámskrá framhaldsskóla.

Markmið sjóðsins er að hvetja fyrirtæki og stofnanir til þess að taka við nemendum sem stunda vinnustaðanám sem hluta af námi á framhaldsskólastigi og gera þeim kleift að ljúka tilskildu vinnustaðanámi.

Umsóknargögn er að finna á www.rannis.is.
Umsóknum skal skila á rafrænu formi.

Nánari upplýsingar veitir Margrét Jóhannsdóttir, margret.johannsdottir@rannis.is, sími 515 5800.

Rannís er miðstöð stuðningskerfis vísinda- og tæknisamfélagsins, menntunar og þróunar mannauðs auk menningar og skapandi greina. Rannís stuðlar að þróun þekkingarsamfélagsins í gegnum rekstur samkeppnissjóða, aðstoð og kynningu á alþjóðlegum sóknarfærum og samstarfsmöguleikum auk þess að greina og kynna áhrif rannsókna, menntunar og menningar á þjóðarhag. Hlutverk Rannís er að veita faglega aðstoð og þjónustu við undirbúning og framkvæmd vísinda- og tæknistefnu Vísinda- og tækniráðs.

rannís
www.rannis.is

HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

HÖLDUM AFTUR AF VERÐHÆKKUNUM

Nú er brýnt að íslensk fyrirtæki, sveitarfélög og ríki leggi sitt af mörkum til að skapa stöðugt verðlag. Verðhækkanir á innlendum vörum og þjónustu senda mjög neikvæð skilaboð út á vinnumarkaðinn enda er lág verðbólga ein helsta forsenda nýgerðra kjarasamninga.

Horfum fram á veginn og sýnum ábyrgð!

SAMTÖK ATVINNULÍFSINS

Steinunn Rögnvaldsdóttir, talskona Femínistafélags Íslands

Bókastafli bíður

„Ég ætla út að borða með fjölskyldunni á Argentínu í kvöld, það er nú eitthvað til að flagga. Ætli ég reyni svo ekki að hvíla mig á morgun og halda áfram að lesa jólabækurnar. Enn er stór stafli sem þarf að vinna á og það er auðvitað tilhlökkunarefni. Ég ætla að minnsta kosti að klára Alla mína stelpuspilatíð eftir Sigríði Kristínu Þorgrímsdóttur. Er að lesa hana núna og hún er mjög góð.

Jón Yngvi Jóhannsson, bókmenntafræðingur

Bóklestur og bíóferð

Helgin fer í að lesa sænska skáldsögu og færeysk ljóð. Það er ágætis innivinna að lesa bækur ef maður á góðan sófa. Í kvöld reynum við hjónin sennilega að draga unglingana í bíó og annað kvöld koma elsta dóttirin og kærasti hennar í mat.

Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir, lögfræðinemi

Matur og lögfræði

Nokkrar vinkonur ætla að koma í heimsókn í kvöld, við ætlum að búa okkur til speltpitsu að hætti Evu Laufeyjar Kjaran og ég verð búin að hrista saman eftirrétt. Á morgun ætla ég að huga að lögfræðibókunum í fyrsta sinn á nýju ári. Svo elda ég fyrir fjölskylduna mína.

Hallfríður Þóra Tryggvadóttir, háskólanemi

Húsbandið og Stóru börnin

Plan helgarinnar er að fara á skammdegistónleika í boði Húsbandsins í huggulegri stofu í Vesturbænum, sjá leikritið Stóru börnin í Tjarnarbíói, hitta vini og vinna með sviðslistahópnum Spegilbroti.

Á ÆFINGU Elektra Ensemble og Fimm í tangó verða í stuði annað kvöld, ásamt Ágústi Ólafssyni barítón.

Svellandi tangó í betri stofunni

Hljómsveitirnar Elektra Ensemble og Fimm í tangó sameina krafta sína á nýárstónleikum á Kjarvalsstöðum á morgun og laða fram seiðandi og svellandi tangótóna. Ástríður Alda Sigurðardóttir er í báðum sveitum.

PÍANÓLEIKARINN Ástríður Alda er í báðum sveitunum.

Við stelpurnar í Elektra Ensemble erum vanar að vera með áramótatónleika 30. desember en nú ákváðum við að taka jólafrí og prófa að halda frekar nýárstónleika í byrjun árs. Þeir verða á morgun á Kjarvalsstöðum,“ segir Ástríður Alda Sigurðardóttir píanóleikari. Sérstakir gestir Elektru Ensemble eru sveitin Fimm í tangó með söngvarann Ágúst Ólafsson barítón í broddi fylkingar og þar sem Ástríður Alda er í báðum böndunum er hún upplagður talsmaður alls hópsins.

Sveitirnar tvær skipta með sér kvöldinu og taka einnig nokkur lög saman. Ástríður Alda segir slegið á létta strengi og flutt efnisskrá sem höfði til fjölbreytts hóps áheyrenda. Sérstaklega hvetur hún unnendur góðrar tangótónlistar til að láta sjá sig þar sem tangó einkenni efnisskrána sem hún lýsir svona: „Electra Ensemble tekur Árstíðirnar eftir Astor Piazzolla sem Hrafnkell Orri Egilsson sellóleikari hefur útsett sérstaklega fyrir okkur. Við hefjum dagskrána á því. Síðan kemur Fimm í tangó og verður með sína helstu slagara sem eru bæði eftir íslenska og erlenda tónsmiði. Svo koma sveitirnar fram saman og spila suðuramerískt sem er auðvitað hinn ekta tangó og hefur verið útfærður í alls konar myndum. Þetta er okkar útgáfa og miðast við mannaflann. Síðasta verkið á dagskránni, en ekki það sísta, er eftir Björgvin Þ. Valdimarsson tónskáld, sem er pabbi hennar Helgu Þóru fiðluleikara í Electru. Hann hefur verið okkur innan handar og nú er hann búinn að stækka tangó sem við höfum spilað áður en er kominn í gjörbreyttan búning.“

En verður hægt að taka sporið? Ekki að þessu sinni, ekki í Kjarvalssalnum, ég veit ekki hvað listasafnsfólkið mundi segja,“ svarar Ástríður Alda sposk og þegar stungið er upp á að spila í veitingasalnum segir hún: „Það er reyndar góð hugmynd en við bjóðum upp á hressingu þar á eftir.“

Tónleikarnir hefjast klukkan 20 annað kvöld.

gun@frettabladid.is

Ókeypis tónleikar

Ljóð og aríur í Þjóðmenningarhúsinu á morgun.

SÖNGKONAN Björk er heima í fríi frá mastersnámi í tónlistarháskólanum í Amsterdam.

Björk Níelsdóttir sópransöngkona og Selma Guðmundsdóttir píanóleikari halda tónleika á morgun, sunnudaginn 12. janúar, klukkan 20 í Þjóðmenningarhúsinu við Hverfisgötu. Þær flytja lagaflokkinn Ariettes Oubliées eftir Claude Debussy við ljóð Paul Verlaine, sönglög eftir Jórunni Viðar og aríur eftir Händel, Bellini og Gounod.

Tónleikarnir eru í boði Listaháskóla Íslands. Aðgangur er ókeypis og allir eru velkomnir.

Aðeins tveir dagar eftir af útsölunni í Módern

OPNUNARTÍMI ÚTSÖLU

LAUGARDAG KL. 11–16
SUNNUDAG KL. 12–16

10–50% afsláttur af öllum vörum

AFSLÁTTUR AF SÉRPÖNTUNUM MEÐAN Á ÚTSÖLUNNI STENDUR

AFSLÁTTURINN GILDIR EINNIG Í VEFVERSLUN

MÓDERN

PIPAR\TBWA • SÍA

OPIÐ VIRKA DAGA KL. 11–18 ▪ LAUGARDAGA KL. 11–16 ▪ HLÍÐASMÁRA 1 ▪ 201 KÓPAVOGUR ▪ 534 7777 ▪ modern.is

Riiiiiiiisa ÚTSALA

Í FULLU FJÖRI

20-60% AFSLÁTTUR

ÖLL SMÁVARA

28% AFSLÁTTUR

249.990

FULLT VERÐ: 349.990

KATO Hornsófi með tungu. Ljós- og dökkgrátt slitsterkt áklæði.
Stærð: 320 x 223 Tunga 163 H: 81 cm. Hnakkapúðar seldir sér.

MISY hliðarborð.
Grátt, rautt, svart og gult.

60% AFSLÁTTUR

5.996

FULLT VERÐ: 14.990

20% AFSLÁTTUR

359.990

FULLT VERÐ: 449.990

LARAMIE Hornsófi.
Brúnt microfiber. D: 95 H: 95 L: 250x250 cm.

LAZBOY

LA-Z-BOY 20-30% AFSLÁTTUR

PINNACLE
La-Z-boy stóll.
Fæst í fjórum litum.
B:80 D:85 H:104 cm.

125.990

FULLT VERÐ: 179.990

ARNAR 30% AFSLÁTTUR

realflame

89.990

FULLT VERÐ: 129.990

ARINN CHATEAU
Litir: Hnota, expresso og hvítur.
Stærð: B:104 D:30 H:95,5 cm

25% AFSLÁTTUR

ANDREW
borðstofustólar.
Brúnt, svart eða
hvítt leður.

14.990

FULLT VERÐ: 19.990

HÚSGAGNAHÖLLIN • Bíldshöfða 20 • Reykjavík • OPIÐ Virka daga 10-18, laugard. 11-17 og sunnud. 13-17

ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

SÓFAR | SÓFASETT | HÆGINDASTÓLAR |
SÓFABORÐ | BORÐSTOFUBORÐ |
BORÐSTOFUSTÓLAR | SVEFNSÓFAR |
BORÐSTOFUSKÁPAR |
BAKBORÐ | HORNBORÐ |
PÚÐAR | DÚKAR |
SMÁVARA |
O.FL. | O.FL. | O.FL.

IDdesign
LA-Z-BOY
Broyhill
LAUREN RALPH LAUREN
bodum
södahl
VIDIVI Vetri delle Venezie MADE IN ITALY

CELICO tungusófar (hægri og vinstri)
Stærð: 245 x 90 x 150 (tunga) H 85 cm.
Rautt, svart eða ljóst slitsterkt áklæði.
CELICO hnakkapúði uppseldur.

133.794
FULLT VERÐ 229.990

20% AFSLÁTTUR

40% AFSLÁTTUR

215.990
FULLT VERÐ: 269.990

BRIGHTON 3ja sæta sófi.
Svart leður.
« 2ja sæta 150 x 80 H: 80 cm.
3ja sæta 208 x 80 H: 80 cm. »

255.990
FULLT VERÐ: 319.990

77.994
FULLT VERÐ 129.990

CELICO 2ja og 3ja sæta sófar
Stærð 2ja sæta: 180 x 90 x H 85 cm.
Stærð 3ja sæta: 245 x 90 x H 85 cm.
Svart, rautt eða ljóst slitsterkt áklæði.

95.994
FULLT VERÐ 159.990

40% AFSLÁTTUR

25% AFSLÁTTUR

TORRINO stóll
Stærð: 73 x 74 x H 75 cm
Svart slitsterkt áklæði

27.594
FULLT VERÐ: 45.990

OREGON Hornsófi með tungu.
Stærð: 305x240x150 H 85 cm. Tunga getur verið beggja vegna. Grátt slitsterkt áklæði.

284.990
FULLT VERÐ 379.990

50% AFSLÁTTUR

60% AFSLÁTTUR

0% VEXTIR
HÚSGAGNAHÖLLIN
býður upp á vaxtalaus lán til allt að 12 mánaða
MasterCard VISA

KARISMA eldhúsborð.
120 x 75 H 74 cm. Bæsaður viður.

6.995
FULLT VERÐ: 13.990

KITOS
Borðstofustólar.
PU-svart og hvítt.
Krómfætur.

9.996
FULLT VERÐ: 24.990

HÚSGAGNAHÖLLIN

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og myndbrengl og meðan birgðir endast.

G Dalsbraut 1 • Akureyri OPIÐ Virka daga kl 10–18 og laugardaga 11-16 EITT SÍMANÚMER 558 1100

SAMHELDIN FJÖLSKYLDA Ellert og Eva ásamt sonunum tveimur, Aroni (til vinstri) og Evert, sem heldur á tveggja mánaða syni sínum og upprennandi pitsugerðarmanni, Maroni Loga. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Það er svo skrítið með pitsur

Hjónin **Ellert A. Ingimundarson** leikari og **Eva Karlsdóttir** hófu rekstur Eldofnsins í Grímsbæ skömmu eftir bankahrunið. Á þeim tíma stóðu þau bæði á krossgötum í lífinu og ákváðu að slá til og opna pitsustað. Sannkölluð fjölskyldustemning ríkir þar því synir þeirra starfa einnig á staðnum. Eva ólst upp við ítalska matargerðarlist hjá sænsk/amerískum föður sínum.

Freyr Bjarnason
freyr@frettabladid.is

Pitsustaðurinn Eldofninn í Grímsbæ við Bústaðaveg hefur notið sívaxandi vinsælda síðan hann var stofnaður í júní 2009, eða fyrir tæplega fjórum og hálfu ári.

Hjónin Ellert A. Ingimundarson, sem er landsþekktur leikari, og Eva Karlsdóttir reka staðinn í sameiningu og sjá til þess að andrúmsloftið er eins og það gerist hvað best á ítölskum pitsustöðum sem þessum. Synir þeirra tveir, Evert og Aron, starfa einnig hjá fyrirtækinu, og ríkir þar því sannkölluð fjölskyldustemning.

Blaðamaður hitti hjónin að máli inni á staðnum huggulega og eftir að hafa bragðað á ítölsku kaffi sem þau flytja sjálf inn til landsins, var komið að því að spyrja hvers vegna þau réðust í þetta verkefni, sérstaklega í ljósi þess að kreppan hafði skollið á skömmu áður.

Allir sofnaðir upp úr átta

„Þetta húsnæði var búið að vera autt. Við ætluðum að stofna pitsustað niðri í bæ og vorum að leita að húsnæði þar en á þessum tíma voru lánaviðskipti að breytast, Þessari sjoppu sem var hérna var lokað að ég held í september 2008. Við höfðum verið að skutla stráknum okkar upp í Réttarholtsskóla og hugsuðum með okkur: „Af hverju gerum við þetta ekki bara hér?“ segir Ellert. Eva hafði ákveðnar efasemdir vegna staðsetningarinnar. „En við vorum alveg búin að sjá að með því að hafa þetta svona fjölskyldurekið myndum við ekki geta haft þetta opið lengi eins og í miðbænum,“ segir hún og Ellert bætir við: „Það eru allir farnir að sofa í þessu hverfi upp úr átta, strax eftir fréttir.“

Á þessum tíma var Ellert hættur á samningi í Borgarleikhúsinu og varð lausráðinn. Í framhaldinu ákváðu þau að slá til og opna staðinn. Eva var einnig án fastrar atvinnu um svipað leyti. „Faðir minn stofnaði pökkunarfyrirtæki árið 1969 sem pakkaði búslóðum fyrir varnarliðið á Keflavíkurflugvelli. Ég tók við því 1990 en svo þegar herinn fór stóðum við á tímamótum og ákváðum að leggja upp laupana.“

Ólst upp við ítalska matargerð

Faðir Evu hét Evert William Olson, var sænsk/amerískur og kvæntist móður hennar, Ragnheiði Guðmundsdóttur, árið 1952. „Í þá daga þurfti hann að taka upp íslenskt nafn þegar hann varð íslenskur ríkisborgari og tók hann nafn föður síns Karl Johann Olafsson. Það er skemmtilegt að segja frá því að Evert elsti sonur okkar er samt ekki skírður eftir honum endilega því nafn okkar beggja myndar nafnið Evert,“ segir Eva. „En það má eiginlega segja að við systkinin séum alin upp við ítalska matargerð. Hann faðir okkar var liðtækur í eldhúsinu og það var oft pitsa og spaghettí í matinn þegar við vorum að alast upp í Hlíðunum. Pastasósur með ýmsu kryddi og kjöti voru látnar malla klukkutímum saman.

Ragnheiður, móðir Evu, starfaði á Veðurstofunni í mörg ár áður en hún gerðist heimavinnandi húsmóðir.

Ellert, sem lék síðast í Svari við bréfi Helgu í Borgarleikhúsinu, er úr Kópavoginum. Faðir hans, Ingimundur Eymundsson frá Patreksfirði, starfaði sem bifvélavirki og vann hjá Ræsi lengst af. Mamma Ellerts, Elínborg Guðmundsdóttir úr Reykjavík, var hárgreiðslukona og síðar leirlistakona og stofnaði ásamt öðrum konum galleríið ARTHÚN.

Vildu stofna pitsustað á Ibiza

Spurð hvort það hafi verið áralangur draumur að opna pitsustað segja þau svo ekki endilega vera. „Það er svo skrítið með pitsur. Ég útskrifaðist úr leiklistarskólanum 1982. Systir Evu bjó á Ibiza og við fórum þangað mikið á sumrin. Þá var draumurinn að Kjartan Bjargmundsson [bekkjarbróðir Ellerts í leiklistarskólanum] myndi stofna með okkur pitsustað á Ibiza. Upp úr ´83 vorum við búin að finna húsnæði til þess að gera upp,“ segir hann en ekkert varð af þeim áætlunum.

Frá Eldsmiðju á fæðingardeild

Nokkrum árum síðar skutu pitsurnar aftur upp kollinum í lífi þeirra þegar mágur Evu, Elías Haukur Snorrason, og systir hennar, Lilja, stofnuðu Eldsmiðjuna við Bragagötu og ráku staðinn til 1994 við góðar undirtektir. „Ég fór og hjálpaði til og fleiri af minni kynslóð og mínum vinum eins og Guðjón Pedersen, Spessi ljósmyndari og fleiri,“ segir Ellert. „Eldri strákurinn minn, Evert, er fæddur ´87. Ég var í sumarfríi í leikhúsinu og var að vinna á Eldsmiðjunni þegar ég hljóp upp á fæðingardeild til að vera viðstaddur. Svo kom hann í heiminn og þá fór maður aftur að fletja út pitsur. Það sama gerðist með hann. Núna í nóvember var hann að eignast hann Maron. Hann var að vinna hér og þurfti að hlaupa upp á fæðingardeild.“

Erfið vinna en gefandi

Umsvifin hafa aukist ansi mikið frá því í byrjun. „Við ætluðum bara að vera tvö í rólegheitum og selja kannski hundrað pitsur á dag,“ segir Ellert. Núna eru pitsurnar orðnar um tvö hundruð á dag, starfsmennirnir þrettán og viðskiptavinir eru farnir að þrýsta á að fleiri staðir verði opnaðir. Margir vilja einnig að heimsending verði hluti af þjónustunni. Stærri markaður er því greinilega fyrir hendi og viðurkennir Eva að hún hafi spáð í að opna annan stað.

En mæla þau með því fyrir aðrar fjölskyldur að starfa saman allan daginn? „Þetta er alveg óhemju vinna og maður hefði ekki trúað því,“ segir Eva. „En þetta er auðvitað mjög gefandi. Við höfum aldrei verið eins mikið saman fjölskyldan og undanfarin fjögur og hálft ár.“ Ellert: „Eins og gefur að skilja er stundum gott að geta farið í burtu frá fjölskyldumeðlimum ef þeir eru leiðinlegir, því þeir geta orðið leiðinlegir eins og annað fólk. En í staðinn er maður að fá að vinna með strákunum sem er bara æðislegt. Maður kynnist þeim allt öðruvísi en að vera bara pabbi heima.“

Hlegið að fjölskyldudeilum

Hvað árekstra á milli fjölskyldumeðlima varðar segir Ellert að þeir komi upp stöku sinnum. „Það verða stundum fjölskyldudeilur inni á staðnum en út af einhverju allt öðru. Það er bara gaman að því. Þá hlæja bara krakkarnir í kringum okkur.“ Að jólunum frátöldum er mataræði fjölskyldunnar bundið vinnustaðnum. „Við eiginlega lifum á pitsum. Við erum hér alla daga nema á mánudögum. Þá erum við með fisk heima en alla aðra daga borðum við bara pitsur.“

Eruð þið ekkert hrædd um að fitna? „Nei, ekki af okkar pitsum,“ segir Ellert og glottir við tönn.

Afkastamikill leikari

Í FJÖLSKYLDUNNI Ellert í hlutverki sínu í leikritinu Fjölskyldan.

Síðan Ellert útskrifaðist frá Leiklistarskóla Íslands árið 1982 hefur hann verið afkastamikill leikari og komið víða við.

Hann hefur leikið hjá Þjóðleikhúsinu, Borgarleikhúsinu, Leikfélagi Akureyrar, Frú Emilíu, Íslenska dansflokknum og Pars pro toto dansleikhúsinu. Meðal sýninga sem Ellert hefur tekið þátt í eru Land míns föður, Vesalingarnir, Hver er hræddur við Virginíu Wolf?, Mercedes, Hamskiptin og Dúfnaveislan. Ellert var fastráðinn við Borgarleikhúsið frá 1991 til 2008 og hefur leikið fjölda hlutverka í Borgarleikhúsinu. Meðal sýninga eru Fegurðardrottningin frá Línakri, Kristnihald undir jökli, Salka Valka, Sölumaður deyr, Belgíska Kongó, Amadeus, Sex í sveit, Dagur vonar og Fjölskyldan.

Ellert hefur einnig leikið í fjölda sjónvarpsþátta og kvikmynda, þeirra á meðal eru Tár úr steini, Börn, Hafið, Jóhannes, Desember, Kallakaffi, Pressa og Hamarinn.

→ Nágrannarnir báðust afsökunar

Eldofninn sótti á sínum tíma um vínveitingaleyfi og fyrst gekk brösuglega að fá það í gegn, enda útbjuggu nágrannarnir undirskrifalista þar sem leyfinu var mótmælt.

„Það hefur lengi hangið sú saga að við hefðum verið að berjast fyrir vínveitingaleyfi en það kom bara strax um haustið. Reykjavíkurborg fór í grenndarkynningu með þetta. Auðvitað voru sumir nágrannar efins um að það væri sniðugt að hafa vínveitingar í íbúðahverfi,“ segir Eva. „Nágrannarnir sem skrifuðu undir þetta komu margir hverjir og báðust sérstaklega afsökunar á því en þetta voru engin leiðindi,“ segir Eva.

STÓRMÓT Á STÓRUM SAMSUNG SJÓNVÖRPUM

MÁ RÖVLA VIÐ DÓMARANN EF ÞIÐ ERUÐ EKKI SÁTT VIÐ UPPSETT VERÐ

SAMSUNG

9005 LÍNAN
LED SMART TV

ULTRA HIGH DEFINITION OFURSJÓNVARP

Stærðir: 65"/55"

SAMSUNG

Samsung
SMART TV
The Future of Smart TV, Now

7005 LÍNAN
LED SMART TV

Stærðir: 60"/55"/46"

ÁFRAM ÍSLAND!

EISA AWARD
Best Product 2013-2014
SMART TV
Samsung UE55F8000

8005 LÍNAN
LED SMART TV

Stærðir: 75"/65"/55"

SAMSUNG SETRIÐ

OPIÐ Á LAUGARDÖGUM
FRÁ KL. 12–16

SÍÐUMÚLA 9 · REYKJAVÍK · SÍMI 530 2900 · samsungsetrid.is

HANDBÓK FYRIR FORELDRA

SAMFÉLAGSMIÐLAR OG INTERNET-STJÖRNUR

Ólöf Skaftadóttir
olof@frettabladid.is

Hvort sem fólk vill tísta hugðarefnum sínum í 140 stöfum, „gramma“ 612x612 px ljósmynd á góðri stundu eða „pinteresta“ uppskrift að hollum kjúklingarétti, eru leiðir til þess að deila góðum stundum í gegnum samfélagsmiðla nánast óteljandi. Þá hafa margir öðlast heimsfrægð í gegnum miðlana, eins og sást í Smáralind um síðastliðna helgi þegar „vænararnir“ Nash Grier og Jerome Jarre heimsóttu verslunarmiðstöðina með þeim afleiðingum að öngþveiti myndaðist og nokkrir meiddust í múgæsingnum. Atvikið kann að hafa komið mörgum sem eldri eru og láta sér Facebook nægja í opna skjöldu. Fréttablaðið tók saman eins konar handbók um samfélagsmiðla sem eru hvað vinsælastir í dag og fólk sem hefur öðlast „internet-heimsfrægð“ í gegnum þá.

KINGBACH

Vine

Vine er sambærilegt samskiptamiðlinum Instagram, þar hafa notendur sinn eigin reikning þar sem þeir geta séð myndskeið sem vinirnir setja inn á sinn reikning. Þá er hægt að deila myndböndunum á Facebook og á Twitter.

Grundvallarmunurinn er sá að einungis er hægt að hlaða upp sex sekúndna örmyndböndum á Vine.

***KingBach** er tuttugu og sex ára gamall og hefur flesta fylgjendur á samskiptamiðlinum Vine, tæplega fimm milljónir talsins. KingBach setur inn grínmyndskeið sem njóta gríðarlegra vinsælda. Honum hefur tekist að hafa eitthvað upp úr frægðinni, en hann selur boli með slagorði sínu: But That Backflip Though, selur skopstælingar af vinsælum lögum á iTunes og rukkar fyrirtæki fyrir að búa til Vine undir þeirra nafni.*

CAMILA COELHO

AFP/NORDICPHOTOS

INSTAGRAM

Instagram er ljósmynda-„app“ hannað fyrir iPhone, en er einnig hægt að nota í iPad og Android-símum. Instagram notar myndavélina á tækinu þínu til að taka myndir og þaðan er hægt að velja síu á myndina, sem til að mynda breytir litnum eða áferðinni.

Þannig hafa notendur Instagram, sem eru um 150 milljón talsins, sinn eigin reikning þar sem þeir geta séð myndir sem vinirnir setja inn á sinn reikning. Þannig geta notendur látið sér líka við myndir vina sinna eða skilið eftir athugasemdir.

***Camila Coelho** er með 1.672.525 fylgjendur á Instagram og heldur úti reikningnum MakeupbyCamila. Camila er frá Brasilíu en býr í Bandaríkjunum og öðlaðist frægð sína í gegnum Instagram og YouTube, þar sem hún hleður upp myndböndum og myndum af tískuog förðunarráðum.*

CHRISTINE MARTINEZ

AFP/NORDICPHOTOS

Pinterest

Pinterest er miðill sem gerir notendum kleift að fylgjast með áhugamálum sínum og sækja hugmyndir til annarra notenda. Á Pinterest safna notendur myndefni eða textum sem þeir koma fyrir á eins konar töflu og geta deilt því. Þannig er hægt að búa til flokka undir myndefnið, á borð við viðburði, áhugamál, mat og þar fram eftir götunum og notendur geta fylgst með áhugamálum sínum eftir flokkunum.

Notendur geta skoðað töflur annarra, deilt þeim á eigin töflu, eða látið sér líka við myndefni annarra.

***Christine Martinez** er stílisti frá Kaliforníu sem deilir Pinterest-reikningi sínum með hundinum Miles. Hún hefur rúmlega fimm og hálfa milljón fylgjenda og 56 töflur, eða flokka. Þeir eru meðal annars gjafahugmyndir fyrir minna en $50, fylgihlutir fyrir hunda, græjur og dót, tíska svo einhverjir séu nefndir.*

YouTube

YouTube er heimasíða þar sem hægt er að nálgast myndbönd. Heimasíðuna heimsækir rúmlega milljarður notenda í hverjum mánuði.

Á heimasíðunni geta notendur hlaðið upp, skoðað og deilt hvers kyns myndböndum. Þá er hægt að láta sér líka við myndbönd annarra notenda og skilja eftir athugasemdir fyrir neðan myndböndin.

BLAIR OG ELLE FOWLER

AFP/NORDICPHOTOS

***Elle Fowler,** fædd 1998, og Blair Fowler, fædd 1993, eru systur sem hlaða upp tísku- og hönnunarkennslumyndböndum á YouTube undir nöfnunum AllThatGlitters21 (Elle) og juicystar07 (Blair). Blair hefur tæplega tvær milljónir fylgjenda og systir hennar, Elle, rúmlega milljón.*

twitter

Twitter hefur oft verið lýst sem sms-i internetsins. Miðillinn virkar þannig að skráðir notendur geta lesið tíst og tíst sjálfir. Tíst er eins og lítið blogg, en færslan má ekki fara yfir 140 stafi.

Hægt er að merkja færslur sínar með kassmerki (#) eftir umfjöllunarefni. Þannig geta ókunnugir rætt saman um sameiginlegt málefni.
Einnig er hægt að nota Twitter í gegnum heimasíðuna, SMS, eða „appið“ sem hægt er að fá í bæði Apple og Android.

*Íslendingar sem hafa flesta fylgjendur á Twitter eru **Björk** með um hálfa milljón fylgjenda, hljómsveitirnar Of Monsters and Men með tæplega 300.000 fylgjendur, og Sigur Rós með tæplega 170.000 fylgjendur. Þá er Jón Þór Birgisson, betur þekktur sem Jónsi í Sigur Rós, með um 152.000 fylgjendur.*

FACEBOOK

Facebook er vinsælasti samfélagsmiðill í heimi og yfir milljarður manna nýtir sér miðilinn. Facebook er heimasíða, en einnig eru til Facebook-„öpp“ fyrir Apple- og Android-græjur.

Notendur stofna reikning og geta hlaðið upp myndum, áhugamálum, símanúmeri, tölvupóstfangi og fleiri persónulegum upplýsingum. Fólk getur haft samskipti við vini sína og aðra í gegnum einkaskilaboð, eða skilið eftir skilaboð á veggjum vina sinna sem aðrir geta þá líka séð. Þá er hægt að spjalla við aðra notendur sem eru á síðunni samtímis í spjallglugga. Einnig er hægt að bjóða vinum sínum á viðburði, stofna hópa og svo mætti lengi telja.

SNAPCHAT

Um 50 milljónir manna um allan heim nýta sér þjónustu Snapchat, samkvæmt heimildum Forbes-tímaritsins.

Snapchat er „app“ fyrir iPhone, iPad og Android-tæki sem gerir notendum kleift að senda ljósmyndir og örmyndskeið til annarra notenda. Notendur geta svo tímastillt efnið, þannig að það er sýnilegt þeim sem tekur á móti í 1-10 sekúndur. Svo eyðist efnið og ekki er hægt að nálgast það aftur.

tumblr.

Áður en samfélagsmiðlar komu til sögunnar voru bloggsíður gríðarlega vinsælar. Tumblr er blanda af hvoru tveggja.

Tumblr gerir notendum sínum kleift að deila hverju sem er hvaðan sem er.

***Matt Binder** bjó til bloggið Public Shaming, þar sem hann tekur skjáskot af færslum á Twitter og Facebook-þráðum sem eru móðgandi í garð þjóðfélagshópa eða einstaklinga. Bloggið nýtur gríðarlegra vinsælda og hafa mál sem hann hefur vakið athygli á ratað á síður fjölmiðla.*

TÓFA

Komið í sunnudagaskólann og fáið að kynnast henni Tófu. Hvað skyldi hún vera að sýsla á sunnudaginn?

BARNASTARF KIRKJUNNAR

Sunnudagaskólinn alla sunnudaga í vetur!

Fyrir börn á öllum aldri, mömmur og pabba – afa og ömmur!

REYKJAVÍK OG KÓPAVOGUR

ÁRBÆJARKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.arbaejarkirkja.is

ÁSKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.askirkja.is

BREIÐHOLTSKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.breidholtskirkja.is

BÚSTAÐAKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.kirkja.is

DÓMKIRKJAN
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.domkirkjan.is

FELLA- OG HÓLAKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.fellaogholakirkja.is

GRAFARVOGSKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.grafarvogskirkja.is

GRENSÁSKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.grensaskirkja.is

GUÐRÍÐARKIRKJA GRAFARHOLTI
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.gudridarkirkja.is

HALLGRÍMSKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.hallgrimskirkja.is

HÁTEIGSKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.hateigskirkja.is

HJALLAKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 13
Nánar á www.hjallakirkja.is

KÓPAVOGSKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.kopavogskirkja.is

LAUGARNESKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.laugarneskirkja.is

LANGHOLTSKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.langholtskirkja.is

LINDAKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
í Lindakirkju og í Boðaþingi
Nánar á www.lindakirkja.is

NESKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.neskirkja.is

ÓHÁÐI SÖFNUÐURINN
Annan og fjórða sunnudag mánaðarins kl. 14
Nánar á www.ohadisofnudurinn.is

SELJAKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.seljakirkja.is

SELTJARNARNESKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.seltjarnarneskirkja.is

MOSFELLSBÆR

LÁGAFELLSKIRKJA
Alla sunnudaga
kl. 13 í Lágafellskirkju
Nánar á www.lagafellskirkja.is

www.kirkjan.is

HAFNARFJÖRÐUR OG GARÐABÆR

ÁSTJARNARKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.astjarnarkirkja.is

BESSASTAÐAKIRKJA
12. janúar kl. 11 í Bessastaðakirkju. Einnig fyrsta sunnudag hvers mánaðar. Aðra sunnudaga í Brekkuskógum 1
Nánar á bessastadasokn.is

FRÍKIRKJAN HAFNARFIRÐI
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.frikirkja.is

HAFNARFJARÐARKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.hafnarfjardarkirkja.is

VÍÐISTAÐAKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.vidistadakirkja.is

VÍDALÍNSKIRKJA – GARÐABÆ
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.vidalinskirkja.is

HELGI STEINNINN FÆR AÐ BÍÐA

Silja Aðalsteinsdóttir, ritstjóri á Forlaginu, varð sjötug í október og lét af störfum nú um áramótin. Ferill hennar er fjölbreyttur og það eru ekki mörg störf innan bókmenntaheimsins sem hún hefur ekki gegnt. Færri vita hins vegar að draumur hennar var að verða myndlistarmaður og að hún á einnig að baki feril sem dægurlagasöngkona.

ÖRLÖGIN Silja ætlaði að verða myndlistarmaður en örlögin tóku í taumana og beindu henni inn í heim bókmenntanna. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Friðrika Benónýsdóttir
fridrikab@frettabladid.is

Silja byrjar á því að afsaka bókastaflana í stofunni, en hún er nýbúin að tæma skrifstofuna sína á Forlaginu og hefur ekki enn fundið bókunum stað. Spurð hvort ekki sé undarlegt að vera hætt að vinna sem ritstjóri þar hlær hún bara og segir að það sé nú ekki eins og hún hafi verið það undanfarin þrjátíu og sex ár. „Ég kom þar inn haustið 2008 og hélt að ég yrði látin fara í samdrættinum eftir hrun, en Jóhann Páll tók til annarra bragða til að halda sínu starfsfólki, dró úr kaupum á aðkeyptri vinnu og lagði þar af leiðandi meira á sitt fólk, en auðvitað voru allir tilbúnir að leggja hart að sér til að halda fyrirtækinu gangandi.“

Það er erfitt að hugsa sér íslenskt bókmenntalíf án þátttöku Silju, svo áberandi hefur hún verið í bókmenntaumræðunni undanfarna áratugi. Hún hafði þó allt önnur plön um ævistarfið þegar hún lauk stúdentsprófi. „Ég ætlaði að fara í myndlistarnám og fór til Dublin í myndlistarskóla. Skömmu eftir að ég kom þangað komst ég að því að ég var ólétt og fór heim nokkrum mánuðum seinna. Þá var ég reyndar búin að komast að því að þetta myndlistarnám hentaði mér ekki, ég saknaði bókanna allt of mikið. Ég flutti heim til pabba og mömmu og fór svo í ensku og íslensku í Háskólanum eftir að barnið var fætt, tók BA-próf í báðum greinum og síðan kandídatspróf í íslensku.“

Seldi langleggjaðar stelpur

Fylgdi því ekkert stigma að vera einstæð móðir á þessum árum? „Það var nú ekki langur tími því ári síðar gifti ég mig og fór að búa. En vissulega steig ég út af sporinu þarna nokkrum sinnum, bæði með því að ætla mér að fara til útlanda í nám og eins því að gefast ekki upp á að ljúka svona löngu námi þótt ég væri komin með fjölskyldu.“

Segðu mér aðeins meira frá myndlistinni, varstu að mála? „Nei, ég ætlaði mér að myndskreyta bækur, hafði verið teiknandi alveg frá því að ég fór að geta haldið á blýanti. Á síðustu áratugum hef ég þó aðallega teiknað dúkkulísur fyrir dætur og dætradætur. Ég vann hins vegar fyrir mér í menntaskóla með því að teikna langleggjaðar stelpur og selja í rammagerð uppi á Njálsgötu, en ferill minn sem myndlistarmaður var mjög stuttur.“

Talið um myndlistarferilinn leiðir Silju inn á frásögn af öðrum ferli sem hún hefur ekki haft hátt um í gegnum tíðina. „Ég átti örstuttan feril sem dægurlagasöngkona, söng með KK-sextettinum eitt síðsumar þegar ég var sautján ára. Við vorum ein tíu ungmenni sem Kristján Kristjánsson hljómsveitarstjóri hafði með sér á böllin á Suðurlandi. Við sungum eitt eða tvö lög hvert og þetta endaði með tónleikum í Austurbæjarbíói um haustið. En þetta var átakanlega stuttur ferill, ég veit ekki hvort hann náði mánuði. Það var gert hrikalegt grín að mér þegar ég kom í annan bekk MR eftir tónleikana og ég fékk um mig háðuleg orð í skólablaðinu, þannig að ég var ekkert að fylgja því eftir.“

Á sprengjusvæði í London

Það er greinilegt að Silju er margt til lista lagt og eðlilegt að spyrja hvort það hafi ekkert vafist fyrir henni að velja sér ævistarf. „Það var á tímabili dálítið erfitt að velja, jú, sérstaklega á milli myndlistarinnar og bókmenntanna og ég veit svo sem ekki hvað hefði gerst ef ég hefði ekki uppgötvað óléttuna þarna í Dublin forðum. Mér finnst nú samt ekki sennilegt að ég hefði tollað þar. Hafi samfélagið hér heima verið gamaldags á þessum árum þá var Írland svona um það bil 120 árum á eftir tímanum.“

Upphaflega hafði Silja ætlað sér að nema myndlist í London og sá draumur að búa þar rættist þegar maður hennar, Gunnar Karlsson sagnfræðingur, fékk vinnu við University College árið 1974. „Ég kláraði lokaritgerðina um vorið, við fluttum út um haustið og í þessi tvö ár sem við bjuggum þar var ég að vinna að barnabókmenntasögunni sem kom svo út 1981. Var reyndar meira og minna í húsmóðurlimbói, en fór í kvikmyndafræði í kvöldskóla í Goldsmiths-háskólanum, meira svona til gamans. Gunnar var svo alltaf heima á föstudögum og þá var frídagur húsmóðurinnar. Þá fór ég inn í borgina snemma um morgun og var þá búin að pæla í gegnum Time Out og nótera hjá mér athyglisverðar leiksýningar, bíósýningar og myndlistarsýningar. Síðan fór ég í gegnum listann eftir föngum yfir daginn. Þetta var alveg gríðarlega skemmtilegt, eini gallinn var sá að þetta var á miklum aksjóntíma hjá IRA og ef maður kom ekki heim með þeirri lest sem maður ætlaði þá fékk makinn sem heima var í magann, hvort sem það var Gunnar eða ég. Þetta var ansi slæmt ástand, þeir sprengdu allt í tætlur þarna, kaffihús og lestarstöðvar, og sprengjuhótanirnar voru nánast daglegt brauð. Það var dálítið óhuggulegt.“

Bryndísi Schram að kenna

Eftir heimkomuna hefur Silja verið viðloðandi bókmenntaskrif, kennslu og blaðamennsku nánast óslitið. Hún kenndi við HÍ, vann á Þjóðviljanum, var menningarritstjóri DV og ritstjóri Tímarits Máls og menningar, auk þess að skrifa fræðibækur og ævisögur, þýða fjölda bóka úr ensku og sænsku og ritstýra bókum alls kyns höfunda. Það eru ekki margir íslenskir bókmenntamenn sem ekki hafa átt meiri eða minni samskipti við hana í gegnum tíðina. Eitt af því sem Silja tók að sér eftir heimkomuna var að skrifa leikhúsgagnrýni, sem hún hefur gert síðan, hvernig kom það til? „Það var allt Bryndísi Schram að kenna. Hún var þá að skrifa um leikhús í Vísi og þurfti bregða sér frá einhverra hluta vegna. Hringdi í mig og spurði hvort ég gæti tekið að mér að skrifa um eina sýningu á meðan hún væri í burtu. Það átti nú ekki að verða meira en þetta er eins og einhver örlög, maður situr bara fastur áratugum saman.“

Fleiri góðir höfundar

Talandi um áratugi, hver finnst þér vera mesta breytingin í íslensku bókmenntalífi frá 1970? „Mér finnst mest áberandi hvað góðum höfundum hefur fjölgað. Stundum er sagt að við hugsum of lítið og allt of illa um gömlu höfundana okkar og sinnum þeim ekki nægilega en tilfellið er að það er ástæðulítið með langflesta. Við höfum átt nokkra virkilega góða höfunda, en ef við skoðum sviðið á undanförnum 120 árum þá hefur fjöldinn margfaldast upp á síðkastið. Þar kemur auðvitað margt til, fjölgun þjóðarinnar veldur því að fleiri taka til máls og það er meiri efniviður fyrir skáld og rithöfunda, en það er líka menntunin, fólk er betur skólað þegar það fer út á ritvöllinn og svo skipta starfslaun listamanna gríðarlega miklu máli, að fólk fái svigrúm til að einbeita sér að verkunum sem það er að skrifa. Það getur skipt sköpum og skilar sér margfalt til baka.“

Ungir skáldsagnahöfundar virðast samt fá færri tækifæri en áður, hvað veldur því? „Þegar forlag er komið með stabba af rithöfundum sem það þarf að sinna þá er erfiðara að komast að, auðvitað. Það verða að vera takmörk á því hversu margar bækur eru gefnar út hjá hverju forlagi og bókamarkaðurinn þolir heldur ekki mikið meira framboð. En þetta er mjög alvarlegt mál og mér finnst starfslaunanefndirnar líka mega hugsa um það að hirða um að styrkja unga höfunda, sem til dæmis hafa gefið út í sjálfsútgáfu, til þess að vinna verk sem yrði gefið út af forlagi. Það er einfaldlega allt annað að koma út hjá forlagi sem hefur burði til að gefa bækur vel út, dreifa þeim um allt land og kynna þær opinberlega.“

Þótt Silja sé formlega hætt að vinna er þó langt frá því að hún sitji auðum höndum. Hún hóf þýðingu á bók Nóbelsverðlaunahafans Alice Munro, Dear Life, fyrsta laugardag á nýju ári – laugardagur til lukku, segir hún – og var í vikunni ráðin til að ritstýra nýrri barnabókmenntasögu sem er í undirbúningi. Hvað er fleira á döfinni? „Það eru ýmis verkefni sem ég tók með mér af Forlaginu, þýðingar sem ég þarf að fara yfir með þýðendum og einhverjar bækur sem ég var búin að setja í gang sem ritstjóri áður en ég hætti. Þannig að ég er nú ekki alveg búin að slíta naflastrenginn til Forlagsins. Helgi steinninn verður ekki brúkaður í bráð.“

> **Það var gert hrikalegt grín að mér þegar ég kom í annan bekk MR eftir tónleikana og ég fékk um mig háðuleg orð í skólablaðinu, þannig að ég var ekkert að fylgja því eftir.**

Helstu ritverk Silju Aðalsteinsdóttur

- **1976** Þjóðfélagsmynd íslenskra barnabóka
- **1981** Íslenskar barnabækur 1780-1979
- **1987** Í aðalhlutverki Inga Laxness (ævisaga)
- **1990** Bubbi (ævisaga)
- **1990** Orð af orði, bókmenntasaga og sýnisbók til 1550
- **1993** Bók af bók, bókmenntasaga og sýnisbók 1550-1918
- **1994** Skáldið sem sólin kyssti, ævisaga Guðmundar Böðvarssonar (Íslensku bókmenntaverðlaunin)
- **1999** Raddir barnabókanna (ritstjóri og greinahöfundur með öðrum)
- **2005** Kjarval (kaflinn „Goðsögnin og maðurinn“. Ritið allt fékk Íslensku bókmenntaverðlaunin)
- **1996-2006** Kaflarnir um íslenska ljóðagerð í Íslenskri bókmenntasögu III-V

Auk þess hefur Silja þýtt rúmlega tuttugu bækur úr ensku og sænsku en uppáhaldsþýðingar hennar eru Hroki og hleypidómar eftir Jane Austen og Wuthering Heights eftir Emily Brontë sem hún fékk Íslensku þýðingarverðlaunin fyrir.

15% afsláttur af öllum skírnartertum

Skírnartertur að hætti Jóa Fel

– undurfagrar og bragðgóðar

Kíktu á úrvalið á www.joifel.is.

Holtagarðar & Smáralind & Kringlan & Garðabær & Hringbraut

Úrval ljósa á betra verði
ÚTSALA
10-70% afsláttur
Opið:
Mánudag til föstudag kl. 10 - 18
Laugardag kl. 11 - 16
Sunnudag kl. 12 - 16
www.rafkaup.is
Rafkaup
Ármúla 24 • S: 585 2800

MAX Ú
Mikill afsláttur af kæliskápum
Heimabíókerfi með miklum afslætti
Þvottavélar Verð frá
69.989
ALLT Á LÁGMAX VERÐI – ALLT Á LÁGMAX VERÐI –
Myndavélar
15% afsl.
Heyrnartól
30% afsl.
Myndarammar
30% afsl.
Tökuvélar
15% afsl.
Sjálfvirkar kaffivélar
15% afsl.
DVD, Tónlist og Blu-ray
20% afsl.
Sjónaukar
20% afsl.
Fartölvutöskur
35% afsl.
Síðustu eintök og útlitsgölluð tæki
ÚTSALAN ER LÍKA Á MAX.IS ÚTSALAN ER LÍKA Á MAX.IS

ÚTSALA

Fartölvur á frábærum verðum

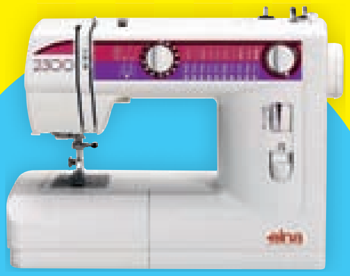
32" sjónvörp
Verð frá
59.989

39" sjónvörp
Verð frá
79.989

– ALLT Á LÁGMAX VERÐI – ALLT Á LÁGMAX VERÐI

Ryksugur
15% afsl.

DVD þættir
20% afsl.



Saumavélar
20% afsl.

Samlokugrill
25% afsl.

Vöfflujárn
20% afsl.

Hárblásarar
30% afsl.

Sléttu- og krullujárn
30% afsl.

Brauðvélar
20% afsl.

með miklum afslætti

Opið mán. - fös.	kl. 11-19
Laugardaga	kl. 11-18
Sunnudaga	kl. 12-18

MAX Kauptúni 1 - Garðabæ
Sími 412 2200 - www.max.is

MAX RAFTÆKI

JÓN GNARR Borgarstjórinn segir að pólitíski kúltúrinn geti verið sorglegur. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Frekir karlar í pólitík

Jón Gnarr borgarstjóri segir að frekir karlar stjórni pólitíkinni á Íslandi og nái sínu fram með yfirgangi. Hann hefur lítinn áhuga á því að bjóða sig fram til embættis forseta Íslands þar sem honum leiðast veisluhöld. Hann saknar Gísla Marteins úr pólitíkinni.

Það er mikil reiði í pólitíkinni á Íslandi. Þetta er svona blanda af eigingirni og sjálfsbirgingshætti,“ segir Jón.

„Ég skrifaði á Facebook um daginn hugleiðingu um freka karlinn. Þessi freki karl er svo víða og hann hefur alltaf verið mér mjög hugleikinn. Ég hef aldrei hitt hann jafn oft eins og eftir að ég varð borgarstjóri.“

Jón segir að frekir karlar í pólitík komist upp með margt í krafti yfirgangs. „Þessi pólitíski kúltúr getur verið mjög sorglegur hreint út sagt. Mér finnst hann einkennast stundum af óþarfa hörku og óþarflega mikilli frekju. Mér svíður það stundum að sjá þann vinna sem er frekastur,“ segir Jón.

Saknar Gísla Marteins

Gísli Marteinn Baldursson hætti í borgarstjórnarflokki sjálfstæðismanna á síðasta ári og tók að sér þáttastjórn á RÚV. Jón segist sakna Gísla. „Ég tók mjög nærri mér þegar ég frétti að Gísli Marteinn hefði ákveðið að hætta afskiptum af stjórnmálum. Ég tel það vera afleiðingu af þessari hörku og þessum kúltúr. Gísli Marteinn er svona stjórnmálamaður sem brennur fyrir Reykjavík og hefur verið óhræddur að standa á sínum skoðunum,“ segir Jón.

Kjánalegar tilraunir hjá Alþingi

Í frumvarpi sem Ásta Ragnheiður Jóhannesdóttir, þáverandi forseti Alþingis, lagði fram í mars á síðasta ári var gert ráð fyrir því að Alþingi og Reykjavíkurborg myndu deila með sér skipulagsvaldi á svæði í kringum Alþingishúsið. Það mál var aldrei afgreitt. Alþingi hefur einnig margítrekað lýst yfir óánægju með skipulag á Landsímareitnum og þá hefur Höskuldur Þórhallson, þingmaður Framsóknarflokks, lagt fram þingsályktunartillögu um að ríkið fái skipulagsvaldið í Vatnsmýrinni.

Jón segir að tilraunir Alþingis til að taka skipulagsvaldið frá Reykjavíkurborg séu kjánalegar. „Skipulagsvaldið er hjá sveitarstjórnum og samkvæmt stjórnarskránni. Það er langbest geymt hjá sveitarfélögum og í höndum fagfólks,“ segir Jón og gagnrýnir umræðuna um flugvöllinn. „Þessi umræða er að miklu leyti pólitísk og tengist valdamiklum aðilum sem eiga hagsmuna að gæta í málinu,“ segir Jón en vill þó ekki segja hvaða aðilar það eru.

Hann segir að Reykjavík geti vel sinnt hlutverki sínu sem höfuðborg þótt flugvöllurinn verði færður á annan stað. „Borgin hefur þróast þannig að þessi flugvöllur er núna í miðborg Reykjavíkur. Það er bara vitleysa. Ég veit að þessi flugvöllur mun fara og þarna koma hús. Það mun koma nýr flugvöllur á öðrum stað og allir verða ánægðir.“

Fagleg stjórnsýsla

Jón hefur lýst því yfir að hann muni ekki gefa kost á sér í næstu borgarstjórnarkosningum. Hann segir að Besti flokkurinn hafi á þessu kjörtímabili lagt áherslu á að breyta stjórnsýslu borgarinnar.

„Ég hef lagt áherslu á faglega stjórnsýslu án þess að það sé of mikil skriffinnska. Á móti hef ég verið gagnrýndur fyrir það að fela embættismönnum of mikil völd. Niðurstöður úttekta sem við höfum látið gera á stjórnsýslunni eru alltaf þær sömu þ.e. óþarfa pólitísk afskipti og skortur á fagmennsku. Það eru alltaf skilaboðin. Af hverju þá ekki að skapa meira jafnvægi, auka fagmennsku og draga úr pólitískum afskiptum?“

Langar ekki á Bessastaði

Næstu forsetakosningar verða árið 2016 en ólíklegt þykir að Ólafur Ragnar Grímsson muni þá sækjast eftir endurkjöri.

Jón segist ekki hafa áhuga á því að bjóða sig fram. „Mig langar ekki neitt á Bessastaði. Kannski þegar ég er orðinn sjötugur. Ég er svo ofboðslega lélegur þegar kemur að svona veislum. Þetta er svona starf sem gengur út á móttökur og veislur og það er bara ekki mín sterka hlið. Ég held að beinni lýðræðislegri þátttöku minni sé lokið og mig langar að prófa eitthvað nýtt,“ segir hann.

MENNTUN OG ATVINNA

- Grunnskólapróf frá Héraðsskólanum Núpi við Dýrafjörð.
- Starfsmaður á Kópavogshæli.
- Næturvaktmaður á Kleppi.
- Starfsmaður hjá Volvo í Svíþjóð.
- Leigubílstjóri í Reykjavík.
- Útvarpsmaður.
- Leikari og grínisti.

STJÓRNMÁLAÞÁTTTAKA

- **2009** Stofnandi Besta flokksins í Reykjavík.
- **2010** Borgarstjóri í Reykjavík.

Höskuldur Kári Schram
hoskuldur.schram@365.is

visir.is
Viðtalið við Jón Gnarr er hægt að sjá í þættinum **Pólitíkin á www.visir.is.**

NÝTT OG HOLLT ÁR

Í Iceland færðu úrval af frosnu grænmeti og ávöxtum í bragðgóðu heilsuréttina

3 FYRIR 2

298 STK
FROSIÐ GRÆNMETI
TAKTU 3, BORGAÐU FYRIR 2

3 FYRIR 2

3 FYRIR 2

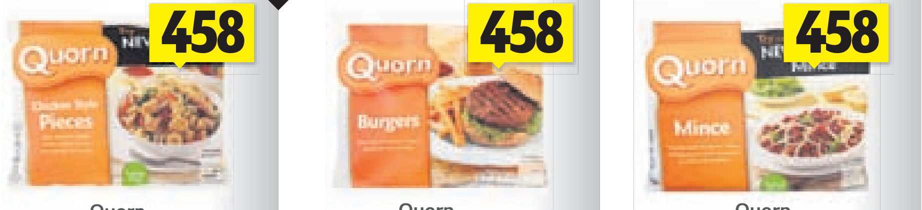
VERÐ FRÁ **398** STK
FROSNIR ÁVEXTIR FRÁ ARDO
TAKTU 3, BORGAÐU FYRIR 2

398 STK
WEIGHT WATCHERS HEILSURÉTTIR
TAKTU 3, BORGAÐU FYRIR 2

PIPAR\TBWA • SÍA • 140068

Verð birt með fyrirvara um prentvillur og gildir á meðan birgðir endast. Í tilboðinu 3 fyrir 2 er ódýrasti pokinn frír. Tilboðið gildir föstudag, laugardag og sunnudag, 10.–12. janúar

QUORN – VINSÆLA KJÖTLAUSA HEILSUFÆÐAN



Quorn Heilsuprótein www.quorn.com

458	458	458
Quorn að hætti kjúklings	Quorn að hætti hamborgara	Quorn að hætti kjöthakks

Quorn er trefjarírík heilsufæða fyrir fólk sem kann að meta bragðgóðan og hollan mat. Uppistaðan í Quorn er kraftmikið prótein úr sveppa-ríkinu, en með því að þurrka það og blanda völdum bragðefnum er hægt að útbúa fjölbreytt úrval af orkuríkum matvörum. Quorn líkist kjöti að lögun og áferð og þykir ríkt af þeim mikilvægu amínósýrum sem vantar í venjulegt í grænmeti.

OPIÐ 24 TÍMA

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA

Iceland

SÝNINGIN APPROACH EÐA NÁLGUN STENDUR NÚ YFIR Í RÁÐHÚSI REYKJAVÍKUR

Sýningin er samsýning þriggja norskra listakvenna, þeirra Solveigar Ovanger, Ingridar Larssen og Cecilie Haaland.

Solveig, Ingrid og Cecilie sem allar vinna í ólík hráefni byrjuðu að vinna saman fyrir rúmum tveimur árum. Þær eru frá mismunandi svæðum í Noregi, Solveig býr í Tromsø, Ingrid í Vesterålen og Cecilie í Lofoten.

Þær sækja innblástur sinn til mannlegra samskipta, í menninguna og undur náttúrunnar. Þær hafa allar sterkar tilfinningar til hafsins og endurspeglast það í listsköpun þeirra fyrir þessa sýningu.

CECILIE HAALAND

SOLVEIG OVANGER

INGRID LARSSEN

YFIRHEYRSLAN ANNA SVAVA KNÚTSDÓTTIR LEIKKONA

Er bálskotin í **Bob Dylan**

➜ Hvað kærastanum mínum finnst hann vera góður dansari. Það er fyndnast í heimi.

1 **Hvað halda margir um þig sem er alls ekki rétt?** Ég veit ekkert hvað fólk heldur um mig. En kannski að ég sé alltaf skemmtileg og fyndin. Ég er það ekki. Að ég sé með gott sjálfstraust og flippuð. Hef allavega heyrt fólk segja þetta. Auðvitað fólk sem þekkir mig ekki neitt.

2 **Hvað kæmi fólki sem kynntist þér mest á óvart?** Að ég verð að hafa allt í röð og reglu og mjög hreint heima hjá mér. Ef það er drasl heima hjá mér er ég örugglega lasin. Það er nánast aldrei óhreinn þvottur í þvottakörfunni og ég er alltaf með þvottavélina í gangi. Ég þríf alla hurðarhúnana heima hjá mér með stuttu millibili. Ég get ekki eldað neinn mat. Ekki fyrir mitt litla líf og ég hef nákvæmlega engan áhuga á því að læra það. Það er líklega ástæðan fyrir því að ég féll fyrir kokki. Hins vegar er ég mjög skipulögð og finnst fátt skemmtilegra en að vinna.

3 **Hvað kemur út á þér tárunum?** Sorglegar bíómyndir fá mig til gráta. Þegar ég byrja að grenja þá get ég ekki stoppað. Vinkonur mínar sitja við hliðina á mér í bíó og hægt og rólega leka falleg tár niður kinnarnar á þeim. Ég hristist, sýp hveljur og get bara ekki hætt. Svo grenja ég líka þegar ástvinum mínum líður illa. En það er gott að gráta og ég tek hverri gusu fagnandi.

4 **Hvað gerir þig fúla?** Þegar ég næ ekki að gera það sem ég er búin að ákveða. Ég verð líka mjög fúl þegar ég er trufluð við vinnu. Annars er ég voða sjaldan fúl. Ég er heppin að vera með gott skap.

5 **Hvað er fyndnast í heimi?** Arrested Development, það er eiginlega alveg sama hversu oft ég sé þessa þætti. Þeir eru bara svo sjúklega fyndnir. Svo er fyndið þegar fólk grætur, dettur, hnerrar, bregður, hleypur, rífst, kyssist, hoppar, reiðist… mér finnst mjög margt fyndið en fyndnast í heimi? Hvað kærastanum mínum finnst hann vera góður dansari. Það er fyndnast í heimi.

6 **Hvað fer mest í taugarnar á þér?** Græðgi, fordómar og ójöfnuður. Það er því miður of mikið af því í kringum okkur.

7 **Hvert er fallegasta hljóð sem þú hefur heyrt?** Hljóð himbrimans og andardráttur sofandi manneskju.

8 **Hvað gerirðu þegar allir aðrir eru sofnaðir?** Horfi á hræðilega lélega þætti í tölvunni. Svo horfi ég á einn í viðbót og svo einn til. Og mér finnst heimurinn ekki góður staður og allir vitlausir sem í honum búa þegar ég hef horft á svona rusl. Samt geri ég það.

9 **Hvaða frægu persónu ertu skotin í?** Bob Dylan. Ég er skotin í honum.

10 **Ef þú mættir taka eina bók, eina plötu og eina bíómynd með þér á eyðieyjuna, hvað yrði fyrir valinu?** Ég myndi taka risadagbók eða Kóraninn með mér. Best of Frankie Goes to Hollywood og Arrested Development. Hvenær má ég fara?

11 **Hver er fyrsta minningin þín?** Að sitja efst í stiganum þegar mamma var með saumaklúbb eða gestir í heimsókn. Ég átti að vera farin að sofa en mér fannst svo gaman að hlusta á hvað fullorðna fólkið var að kjafta um. Mér finnst þetta enn þá skemmtilegt. Að hlera.

12 **Hvað verðurðu að gera eftir fimm ár?** Fimm ár er heil eilífð. Ég gæti best trúað því að ég verði að gera eitthvað allt annað en ég er að gera í dag. Fyrir nokkrum árum hafði ég ekki skrifað neitt að ráði en núna finnst mér það virkilega gaman. Fyrir stuttu var ég ekkert sérstaklega hrifin af ís. Nú vinn ég við það. Ætli ég reki ekki bara skóverkstæði í Berlín.

13 **Wham! eða Duran Duran?** Wham! Af því að George Michael er sætari en Simon Le Bon.

14 **Hver var æskuhetjan þín?** Hólmfríður Karlsdóttir.

15 **Er ást í tunglinu?** Já! Það er ást alls staðar. Maður þarf bara að vera duglegur að hlúa að henni.

Verkalýðsfélagið Hlíf

Allsherjaratkvæðagreiðsla

Tillögur uppstillingarnefndar og stjórnar Verkalýðsfélagsins Hlífar um stjórn, skoðunarmenn reikninga, stjórn sjúkrasjóðs og stjórn orlofsheimilasjóða félagsins fyrir árið 2014, liggja frammi á skrifstofu Hlífar frá og með 10. janúar 2014.

Kosið er samkvæmt A-lið 22. gr. laga Hlífar í eftirtaldar stöður:

1. Formann og tvo meðstjórnendur til tveggja ára
2. Tvo varamenn í stjórn til tveggja ára
3. Tvo félagslega skoðunarmenn reikninga og einn til vara til eins árs.
4. Stjórn sjúkrasjóðs, formann, varaformann og ritara til eins árs og jafn marga til vara.
5. Stjórn orlofsheimilasjóðs, formann, varaformann og ritara til eins árs og jafn marga til vara.

Öðrum tillögum ber að skila á skrifstofu Hlífar, Reykjavíkurvegi 64, Hafnarfirði, fyrir kl. 16:00 mánudaginn 20. janúar 2014 og er þá framboðsfrestur útrunninn. Til þess að bera fram lista eða tillögu þarf skrifleg meðmæli eða stuðning 1/10 hluta fullgildra félagsmanna þó ekki fleiri en 100.

Kjörstjórn Verkalýðsfélagsins Hlífar

APP VIKUNNAR TINYSCAN

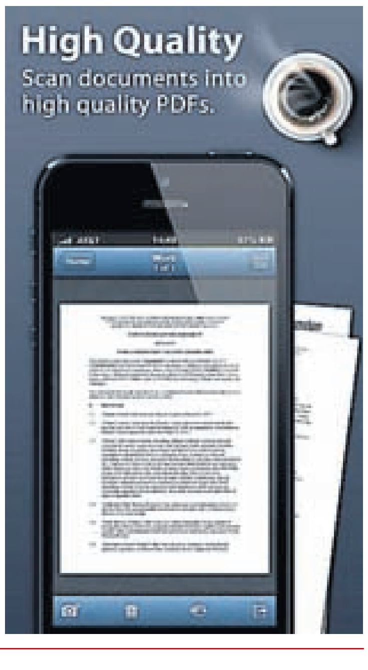
TinyScan er stórskemmtilegt og ákaflega hagnýtt smáforrit. Það virkar þannig að þú tekur mynd á símann þinn eða iPadinn af einhverjum texta eða í raun hverju sem er. Smáforritið finnur stærðina á blaðsíðunni og svo getur þú „kroppað“ til dæmis blaðsíðuna eða þá hluta blaðsíðunnar sem þú vilt fá í forritinu þannig að stærðin smellur. Þú getur haft myndina eða viðfangsefnið í svart/hvítu og í lit.

Auðvelt í notkun Þú vistar svo blaðsíðuna sem pdf-skjal og þá er hægt að senda síðuna í tölvupósti, í smáskilaboðum eða með því að setja skjalið inn á vefhýsingar líkt og dropbox.

Skanni í símanum Smáforritið gerir blaðsíðuna eða viðfangsefnið mun skýrara heldur en þegar um venjulega mynd er að ræða. Skanninn sýnir blaðsíðuna í enn betri gæðum og því mjög meðfærilegt að hafa slíkan skanna í símanum eða í iPadinum.

Skýr mynd Þegar mynd er tekin af texta verður hún skýrari með TinyScan-forritinu en forritið er þó mest notað til þess að skanna inn texta eða jafnvel nótur. Þá getur þú farið alveg upp að þeim textabút sem þú vilt skanna inn og útkoman verður mun skýrari en ef um venjuleg mynd er að ræða. Ef mynd er tekin til dæmis af kassakvittun og sett í gegnum TinyScan eru gæðin lygilega góð.

Frítt Appið er frítt og virkar fyrir iPhone, iPad, og iPod Touch. Þá er hægt að uppfæra útgáfuna og fá app sem kallast TinyScan Pro gegn vægu gjaldi.



Skýringar App fyrir Apple-tæki App fyrir Android-tæki App fyrir Windows

Birt með fyrirvara um myndabrengl og/eða prentvillur. Vöruúrval og framboð getur verið breytilegt milli verslana.
ÁFRAM ÍSLAND!
ER HEIMAVÖLLURINN ÞINN TILBÚINN?
FYRSTI LEIKUR ÍSLANDS ER Á MORGUN!
42″
Panasonic
PLASMA SJÓNVARP
• HD Ready – upplausn 1024x768
• 600Hz "sub Field" – minna flökt og mýkri hreyfingar
• Vreal Pro myndvinnslubúnaður – bætir myndgæðin
• 2xHDMI, 1xScart, 1xComponent 1xOptical o.fl.
• Stafrænn móttakari – DVB-T
• USB fyrir myndbönd, tónlist og ljósmyndir
TXP42X60E
89.995
eða 8.102 kr. á mánuði
miðað við 12 mánaða vaxtalaust kortalán, alls 97.225 kr.
0% vextir / 3,5% lántökugjald / kr. 340 á hverja greiðslu
EM TILBOÐ
20% afsláttur af Soundbar ef keypt er sjónvarp
42-47″
Panasonic
LED 3D SNJALLSJÓNVARP
• Full HD – upplausn 1920x1080
• 600Hz BLS – minna flökt og mýkri hreyfingar
• Vreal 3D PRO myndvinnslubúnaður – bætir myndgæðin
• 3xHDMI, 1xScart, 1xComponent, 1xLAN, 1xWiFi o.fl.
• Stafrænn móttakari – DVB-T/T2
• USB og minniskortalesari fyrir myndbönd, tónlist og ljósmyndir
• Innbyggður vafri til að skoða vefsíður
TXL42ET60Y / TXL47ET60Y
199.995
42″
eða 17.590 kr. á mánuði
miðað við 12 mánaða vaxtalaust kortalán, alls 211.075 kr.
0% vextir / 3,5% lántökugjald / kr. 340 á hverja greiðslu
249.995
47″
eða 21.902 kr. á mánuði
miðað við 12 mánaða vaxtalaust kortalán, alls 262.825 kr.
0% vextir / 3,5% lántökugjald / kr. 340 á hverja greiðslu
EM TILBOÐ
Veggfesting fylgir öllum sjónvörpum
42-50″
40-55″
SAMSUNG
LED 3D SNJALLSJÓNVARP
• Full HD – upplausn 1920x1080
• 600Hz Clear Motion Rate – minna flökt og mýkri hreyfingar
• 3D HyperReal myndvinnslubúnaður – bætir myndgæðin
• 4xHDMI, 1xScart, 1xComponent, 1xOptical, 1xLAN 1xWiFi o.fl.
• Stafrænn móttakari – DVB-T/T2
• Gervihnattamóttakari – DVB-S2
• Innbyggður internetvafri
• USB tengi fyrir myndbönd, tónlist og ljósmyndir
• 2 Active 3D – gleraugu fylgja
UE40F6755XXE / UE46F6755XXE / UE50F6755XXE / UE55F6755XXE
239.995
40″
eða 21.040 kr. á mánuði
miðað við 12 mánaða vaxtalaust kortalán, alls 252.475 kr.
0% vextir / 3,5% lántökugjald / kr. 340 á hverja greiðslu
289.995
46″
eða 25.352 kr. á mánuði
miðað við 12 mánaða vaxtalaust kortalán, alls 304.225 kr.
0% vextir / 3,5% lántökugjald / kr. 340 á hverja greiðslu
339.995
50″
eða 29.665 kr. á mánuði
miðað við 12 mánaða vaxtalaust kortalán, alls 355.975 kr.
0% vextir / 3,5% lántökugjald / kr. 340 á hverja greiðslu
379.995
55″
eða 33.115 kr. á mánuði
miðað við 12 mánaða vaxtalaust kortalán, alls 397.375 kr.
0% vextir / 3,5% lántökugjald / kr. 340 á hverja greiðslu
SONY
LED SNJALLSJÓNVARP
• Full HD – upplausn 1920x1080
• 200Hz Motionflow – minna flökt og mýkri hreyfingar
• X-Reality PRO myndvinnslubúnaður – bætir myndgæðin
• 4xHDMI, 1xScart, 1xComponent, 1xLAN, 1xWiFi 1xOptical o.fl.
• Stafrænn móttakari – DVB-T/T2
• Innbyggður vafri til að skoða vefsíður
• USB tengi fyrir myndbönd, tónlist og ljósmyndir
KDL42W654ASAE / KDL50W656ASAE
169.995
42″
eða 15.002 kr. á mánuði
miðað við 12 mánaða vaxtalaust kortalán, alls 180.025 kr.
0% vextir / 3,5% lántökugjald / kr. 340 á hverja greiðslu
219.995
50″
eða 19.315 kr. á mánuði
miðað við 12 mánaða vaxtalaust kortalán, alls 231.775 kr.
0% vextir / 3,5% lántökugjald / kr. 340 á hverja greiðslu
ELKO
GRANDI–LINDIR–SKEIFAN–VEFVERSLUN
EINFALDLEGA LÆGRA VERÐ

Harmleikurinn við Hlíðarfjallsveg

Flugmenn Mýflugs tóku reglulega lágflug á sjúkraflugvélinni TF-MYX áður en hún fórst við Hlíðarfjallsveg. Þetta var ávallt gert með samþykki sjúkraflutningamanna um borð. Oft voru gerðar athugasemdir við háttsemi flugmanna en þær féllu allar í grýttan jarðveg. Fjölskylda sjúkraflutningamannsins sem lést í flugslysinu bar fullt traust til flugmanna sem stýrðu TF-MYX.

Þorbjörn Þórðarson og Garðar Örn Úlfarsson
thorbjorn@frettabladid.is / gar@frettabladid.is

Skýrsla rannsóknarnefndar samgönguslysa um flugslysið við Hlíðarfjallsveg hinn 5. ágúst í fyrra á að liggja fyrir síðar á þessu ári, að sögn Þorkels Ágústssonar rannsakanda hjá nefndinni. Myndband af flugslysinu sem miðlar 365 birtu í vikunni hafa vakið spurningar um rannsóknir á samgönguslysum annars vegar og stöðu sjúkraflugsins á Íslandi hins vegar.

Þegar TF-MYX vél Mýflugs fórst létust flugstjórinn Páll Steindór Steindórsson og sjúkraflutningamaðurinn Pétur Róbert Tryggvason. Sá eini sem lifði slysið af var flugmaðurinn Axel Albert Jensen.

Þegar myndbandið af slysinu er skoðað sést að það var mikil mildi að vélin fór ekki í hóp áhorfenda sem komnir voru að brautinni til að fylgjast með spyrnukeppni sem þar var haldin eða í klúbbhúsið sjálft. Vélin var af gerðinni King Air 200, framleidd af Beechcraft.

SKÖMMU FYRIR BROTLENDINGU Mikil mildi þykir að flugvélin brotlenti ekki á klúbbhúsinu og áhorfendum þar. Sömuleiðis að ekki voru bílar á spyrnubrautinni. Myndin er tekin úr öðrum bílanna sem biðu þess að verða ræstir út á brautina í tímatöku.

Óheimilt að taka lágflug

Hvað gerðist þegar TF-MYX brotlenti? Nokkrar staðreyndir liggja fyrir. Það var meðvituð ákvörðun að fljúga yfir akstursíþróttabrautina með lágflugi í umrætt sinn og höfðu flugstjórinn Páll Steindór Steindórsson og Axel Albert Jensen fengið leyfi til að taka aukahring yfir svæðið eftir að hafa lokið sjónflugi og verið tilbúnir til lendingar á Akureyrarflugvelli.

Ljóst er hins vegar að TF-MYX braut flugreglur með því að taka lágflug yfir akstursíþróttabrautinni við Hlíðarfjallsveg því í flugreglum 55/1992 og Flugmálahandbók Íslands segir: „Loftförum skal ekki flogið neðan lágmarksflughæða nema við flugtök og lendingar. Haga skal flugi þannig að það skapi ekki ónauðsynlegan hávaða né hættu fyrir fólk og eignir komi til nauðlendingar. Lágmarkshæð yfir borgum, öðrum þéttbýlum svæðum og yfir útisamkomum skal vera að minnsta kosti 1.000 fet (300 m) yfir hæstu hindrun innan 600 m fjarlægðar frá loftfarinu.“

Gjaldkeri bílaklúbbsins

Páll Steindór, flugstjóri TF-MYX í umræddu flugi, var gjaldkeri Bílaklúbbs Akureyrar sem stóð fyrir spyrnukeppni á akstursíþróttabrautinni. Látið hefur verið að því liggja að hann hafi viljað skemmta vinum sínum sem stóðu fyrir keppninni og fengið til þess samþykki annarra sem voru um borð.

Rolf Tryggvason, bróðir Péturs Róberts heitins, starfar einnig sem sjúkraflutningamaður. Hann segir að þessi lágflug eftir flutning á sjúklingum hafi alltaf verið tekin með samþykki sjúkraflutningamanns um borð. Hann segist tvisvar hafa verið um borð þegar vélin tók lágflug, eða svokallað „low-pass“ yfir þessari sömu akstursíþróttabraut. Hann segist engan kala bera til Mýflugs þrátt fyrir bróðurmissinn og segist hafa treyst Páli Steindóri og Axel sem reyndum og traustum flugmönnum. Þeir hafi ekki aðeins verið samstarfsmenn hans heldur einnig góðir félagar. Axel hefur ekki viljað ræða við fjölmiðla. Það þykir kraftaverki líkast hvað hann slapp vel frá slysinu við Hlíðarfjallsveg.

Hvers vegna missti hún hæð?

Rannsóknarnefnd samgönguslysa (RNS) sendi hinn 5. október frá sér bráðabirgðaskýrslu um flugslysið.

„Þegar flugvélin nálgaðist akstursíþróttabrautina í vinstri beygju, missti hún hæð og vinstri vængur hennar snerti jörð við hægri hlið akstursíþróttabrautarinnar með þeim afleiðingum að hún brotlenti,“ segir í skýrslu rannsóknarnefndarinnar sem kveður frekari rannsókn munu beinast að því hvers vegna flugvélin missti hæð.

Mikael Tryggvason, bróðir Péturs Róberts sem lést í slysinu, segir þessa ályktun nefndarinnar hvorki ríma við frásögn sjónarvotta né myndbandsupptökur af slysinu. „Eftir því sem kunnáttumenn segja mér er flugvélin að fljúga, hún er fekki að missa hæð heldur lækkar flugið í krappri beygju. Rannsókn á slysum er fyrst og fremst til að komast að því hvað gerðist og að fyrirbyggja að slíkt eigi sér stað aftur. Til þess þarf skýrslan að vera rétt,“ segir Mikael. Hann segir að það sjái hver maður að það hafi verið meðvituð ákvörðun að fljúga vélinni yfir akstursíþróttabrautina í umrætt sinn.

> **„Þegar flugvélin nálgaðist akstursíþróttabrautina í vinstri beygju, missti hún hæð og vinstri vængur hennar snerti jörð við hægri hlið akstursíþróttabrautarinnar með þeim afleiðingum að hún brotlenti**
>
> *Úr bráðabirgðaskýrslu rannsóknarnefndar samgönguslysa*

Fjölskylda Péturs Róberts hefur farið fram á lögreglurannsókn á því sem gerðist við Hlíðarfjallsveg, en Mikael og Rolf, bræður Péturs, segja að þeim þyki ekki traustvekjandi að talað sé um að vélin hafi „misst hæð“ í bráðabirgðaskýrslunni þegar bæði frásagnir sjónarvotta og myndbandið sýni annað. Lögreglurannsókn hófst í raun á slysdegi en samkvæmt upplýsingum Fréttablaðsins var hún síðan sett á ís þangað til niðurstöður RNS lægju fyrir. Athygli vekur að hvorki RNS né lögreglan hafa tekið viðtöl við mikilvæg vitni, eins og Kristján Skjöldal, sem var með þeim fyrstu á vettvang að flaki flugvélarinnar.

Utanaðkomandi þættir

Kristján Egilsson, fyrrverandi flugstjóri hjá Icelandair og formaður Félags íslenskra atvinnuflugmanna, segir að hæðarmissir í flugi sé vegna utanaðkomandi þátta. Sviptivindar á flugi úti á landi geti orsakað hæðarmissi en hæðarmissir sé alltaf eitthvað sem ekki sé ráðgert, eitthvað óvænt. Það að missa hæð í tungutaki flugmanna felur í sér að einhverjir utanaðkomandi þættir hafi ráðið för. Þegar flugmaður tekur meðvitaða ákvörðun um að lækka flugið þá er vélin sem hann stýrir ekki að „missa hæð“.

Ofris eða ekki?

Flugmenn sem rýnt hafa í myndband af slysinu segja að svokallað ofris eigi sér stað (e. stall) rétt áður en TF-MYX brotlenti. Í myndbandinu af slysinu er TF-MYX í 70 gráða halla þegar hún kemur inn í beygju og býr sig undir að taka lágflug yfir akstursíþróttabrautina.

Flugmenn sem Fréttablaðið hefur rætt við segja að á þessum tímapunkti, þegar vélin sé í 70 gráða halla, hafi hraði vaxið upp úr öllu valdi og flugvélin hafi ekki ekki haldið hæð við slíkar aðstæður. Ef þetta er raunin sé í raun forsvaranlegt að tala um að vélin hafi „misst hæð“ á þessum tímapunkti eftir að ákvörðun hafi verið tekin um að fljúga lágflug yfir brautina.

„Það er fylgst með þér og horft yfir öxlina á þér“

Leifur Hallgrímsson, framkvæmdastjóri og einn eigenda Mýflugs, neitar að ræða flugslysið á Hlíðarfjallsvegi eða starfsemi Mýflugs almennt við miðla 365.

Leifur var í viðtali í þættinum Um land allt á Stöð 2 hinn 16. desember 2012. Þar ræddi hann um stærri flugfélög og frelsið sem fylgir því að fljúga fyrir Mýflug í samanburði. „Þetta er nú bara svona eins og að keyra strætó, held ég, að fljúga svona þotum. Að minnsta kosti þeir sem hafa komið og verið að fljúga hjá okkur – komið frá þessum stóru félögum, við höfum fengið svoleiðis menn – það er pínulítið eins og þegar kúnum er hleypt út á vorin. Það er bara svoleiðis, sko. Þetta er allt svo niðurnjörvað á þessum þotum. Þú mátt ekki gera neitt. Það er fylgst með þér og horft yfir öxlina á þér og þú ert látinn svara til saka ef þú beygir meira en 30 gráður – og þar fram eftir götunum,“ sagði Leifur í viðtalinu. Ekki er hægt að draga af víðtækar ályktanir af viðtalinu þar sem hann var ekki að lýsa sjúkraflugi í umrætt sinn.

→ Óttaðist um líf sitt á flugdeginum á Akureyri

Björn Gunnarsson, læknir við Sjúkrahúsið á Akureyri, var læknisfræðilegur forsvarsmaður sjúkraflugsins frá árinu 2006.

Björn, sem býr og starfar í Noregi í dag, segir að hann hafi átt marga fundi með Leifi Hallgrímssyni, framkvæmdastjóra Mýflugs, til að gera athugasemdir við starfshætti flugmanna en það hafi verið erfitt að ræða við Leif. Hann hafi annaðhvort farið upp á háa c-ið eða hlegið. Björn segir að flugmenn Mýflugs hafi ítrekað farið í lágflug eða „low-pass“ á ýmsum stöðum. Hann nefnir sem dæmi heimferð eftir sjúkraflug þegar flugdagur var haldinn hátíðlegur á Akureyrarflugvelli. „Þeir spyrja hvort þeir megi fara í „low pass“ og ég segi já – ef þið farið varlega. Það loddi við að fara í einhver „show off“ og í þetta skipti varð ég virkilega hræddur. Það var langt út fyrir öll þægindamörk. Leifur reif upp vélina í krappa beygju þannig að maður fékk mörg g í þyngdarkraft. Ég hélt að minn síðasti dagur væri kominn.“

Að sögn Björns urðu „háværar deilur og hvellir“ oftar en einu sinni. „Til dæmis er þeir tóku upp á því að dæla eldsneyti á flugvélina með sjúkling um borð sem er náttúrlega

stranglega bannað. Í stað þess að biðjast afsökunar á kæruleysinu og hætta þá voru viðbrögðin þau að menn rifu bara kjaft,“ segir hann.

Björn segir hafa tíðkast að reka ýmis önnur óviðkomandi erindi samhliða sjúkrafluginu, bæði flutninga á fólki og vörum. Þetta gat tafið viðbragðstíma sjúkraflugvélar sem átti ávallt að vera til taks samkvæmt samningi við ríkið.

AF HVERJU MEGUM VIÐ EKKI SJÁ MYNDBÖNDIN?

„Ísland er ekkert öðruvísi en önnur lönd og svona myndbönd birtast alls staðar,“ segir Kristín Dýrfjörð um birtingu á myndbandi sem sýnir brotlendingu á TF-MYX í Íslandi í dag á Stöð 2 og á Vísi og hefur sætt gagnrýni.

Kristín er móðir Sturlu Þórs Friðrikssonar sem fórst í flugslysi í Skerjafirði árið 2000. „Okkur finnst sjálfsagt að skoða sambærileg myndbönd utan úr heimi, og allir miðlar um allan heim birta svona myndir,“ segir Kristín. Hún tekur sem dæmi árásina á Tvíburaturnana í New York árið 2001. „Hálfur heimurinn sat límdur yfir þeim atburði þar sem þúsundir létu lífið,“ segir Kristín og nefnir einnig lestarslysið á Spáni í fyrrasumar þar sem 77 létust.

OSTAFLUTNINGAR FYRIR BÓNUS TÖFÐU SJÚKRAFLUG

Það er ekki bara lágflug flugmanna hjá Mýflugi sem sætir gagnrýni. Sjúklingur er sagður hafa þurft að bíða í klukkustund á Egilsstöðum eftir sjúkraflugi á vegum Mýflugs en flugvélin tafðist þar sem verið var að flytja hálft tonn af osti fyrir Bónus. Þetta kemur fram í tölvupósti sem maður sem starfaði við sjúkraflug sendi árið 2006.

„500 kíló af osti fyrir Bónus og tveir farþegar fyrir flugstjórann. Alltaf gott að vera á sérútbúinni sjúkraflugvél. Sérstaklega fyrir sjúklinginn frá Kárahnjúkum sem beið í klukkustund á Egilsstöðum meðan sérútbúna ostaflugið stóð yfir. Það var ekki bara tankað á Akureyri heldur hvarf flugstjórinn lengi að útbúa „flugplan“. Man ekki tímann, ef til vill 40-60 mínútur,“ segir í tölvupósti mannsins eftir sjúkraflug á árinu 2006.

markhonnun.is

GRÆN ÁSKORUN HILDAR & nettó

Hildur er snillingur í gerð þeytinga og mun kenna þátttakendum allan galdurinn!

UPPSKRIFTIR AÐ NÆRINGARRÍKUM OG GRÆNUM ÞEYTINGUM Á HVERJUM DEGI Í ÞRJÁTÍU DAGA!

Græn áskorun Hildar og Nettó er stórskemmtileg óvissuferð sem færir þér ljúffengar og spennandi uppskriftir að næringarríkum og grænum þeytingum á hverjum degi í þrjátíu daga!

HVERS VEGNA?

Því þessir þrjátíu dagar munu fylla þig visku og dásamlegri næringu. Þú munt læra að búa til græna og gómsæta þeytinga sem þú vissir ekki að væru til!

HVERNIG?

Áskorunin er fyrir alla, byrjendur jafnt sem lengra komna í þeytingagerð. Þú skráir þig á www.netto.is/graenaskorun og færð senda eina uppskrift á dag í tölvupósti. Það eina sem þú þarft að gera er að sameina hráefnin í blandaranum þínum og njóta spennandi drykkja á hverjum degi.

HVENÆR?

Skráðu þig strax því fyrsti drykkurinn verður mallaður **MÁNUDAGINN 20. JANÚAR**.

HVAÐ MEIRA?

Taktu myndir af drykkjunum þínum á hverjum degi, birtu þær á Instagram merkta #nettoaskorun og vertu þannig með í daglegum lukkupotti sem gæti fært þér spennandi gjafakörfur og vöruúttektir!

KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ NÁNAR
www.netto.is/graenaskorun
www.heilsudrykkir.is

Það er einfalt að byrja!

birt með fyrirvara um stafsetningarvillur | vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana

nettó **www.netto.is**
| Mjódd · Salavegur · Hverafold · Grandi · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss |

Þessir verða í sviðsljósinu á Evrópumótinu í handbolta

Evrópumótið í handknattleik hefst í Danmörku á morgun og er búist við gríðarlega spennandi og skemmtilegu móti. Íslenska landsliðið er í dauðariðlinum með Spáni, Ungverjalandi og Noregi og spilar sinn fyrsta leik gegn Noregi á morgun. Flestar af stærstu stjörnum handboltans eru komnar til Danmerkur og Fréttablaðið kynnir til leiks sex leikmenn.

Mikkel Hansen, Danmörk

Félag: PSG, Frakklandi
Aldur: 26 ára
Hæð: 196 cm
Þyngd: 98 kg

Liðsfélagi Ásgeirs Arnar Hallgrímssonar og Róberts Gunnarssonar hjá PSG. Algjör lykilmaður í danska liðinu og hann þarf að vera í sínu besta formi til þess að Danir geti unnið mótið.

Var valinn besti leikmaður heims árið 2011 en glímdi við erfið meiðsli í kjölfarið. Hann átti erfitt uppdráttar á HM í fyrra vegna meiðslanna en fór í aðgerð í maí síðastliðnum. Hann er að nálgast fyrri styrk og allar forsendur fyrir því að hann muni fara á kostum á heimavelli. Hann er stórkostleg skytta.

Danir hafa titil að verja og þeir ætla sér að verja hann á heimavelli á lokamóti þjálfarans Ulriks Wilbek.

Nikola Karabatic, Frakkland

Félag: Barcelona, Spáni
Aldur: 29 ára
Hæð: 196 cm
Þyngd: 102 kg

Karabatic hefur verið besti handboltamaður heims undanfarin ár að flestra mati. Leikmaður sem hefur allt og er rúm 100 kíló af hreinum vöðvum.

Mögnuð skytta, góður spilari og frábær varnarmaður. Hann er maðurinn sem dregur vagninn fyrir franska liðið sem hefur nánast verið ósigrandi á síðustu árum. Lenti í veðmálahneyksli í heimalandinu og var dæmdur í bann. Er kominn til baka úr banninu, farinn að spila með Barcelona og verður illviðráðanlegur líkt og venjulega á þessu móti.

Frakkar unnu mótið árin 2010 og 2006 en ollu vonbrigðum fyrir tveim árum er þeir lentu aðeins í ellefta sæti. Þeir ætla sér miklu meira að þessu sinni.

Domagoj Duvnjak, Króatía

Félag: Hamburg, Þýskalandi
Aldur: 25 ára
Hæð: 197 cm
Þyngd: 99 kg

Hefur verið á meðal bestu handboltamanna heims þrátt fyrir ungan aldur. Getur leikið bæði sem miðjumaður og skytta. Hann hefur verið í landsliðinu í sex ár og er lykilmaður Króata.

Góð skytta og einstaklega útsjónarsamur leikmaður með gott línuspil. Einnig hörku varnarmaður. Hann mun ganga í raðir Kiel næsta sumar og leika þar við hlið Arons Pálmarssonar. Króötum hefur aldrei tekist að vinna EM en liðið hefur verið á palli í síðustu þremur keppnum. Afar líklegt er að liðið verði aftur á palli að þessu sinni.

Raul Entrerrios, Spáni

Félag: Barcelona, Spáni
Aldur: 32 ára
Hæð: 188 cm
Þyngd: 89 kg

Rétthent skytta og fyrirliði í gríðarlega sterku spænsku landsliði. Hefur spilað alla sína tíð í heimalandinu og er nú á mála hjá stórliði Barcelona, þar sem hann hefur unnið alla stóru titlana sem í boði eru.

Entrerrios er klókur leikmaður með frábært skot og góðan leikskilning. Hann missti af HM í heimalandinu í fyrra þar sem hann var að kljást við meiðsli en verður einn af lykilmönnum Spánverja á EM.

Alberto, eldri bróðir Raul, lagði landsliðsskóna á hilluna eftir HM í fyrra en saman urðu þeir heimsmeistarar með Spáni árið 2006.

Spánverjar hafa aldrei unnið Evrópumeistaratitil en ætla sér stóra hluti í Danmörku. Spánn hefur þrívegis komist í úrslitaleik EM (1996, 1198 og 2006) en ávallt tapað.

Filip Jicha, Tékkland

Félag: Kiel, Þýskalandi
Aldur: 31 árs
Hæð: 201 cm
Þyngd: 103 kg

Tékkinn Jicha hefur verið á meðal bestu handboltamanna heims og ein mesta skytta sem komið hefur fram á sjónarsviðið síðustu ár. Hann hefur blómstrað undir stjórn Alfreðs Gíslasonar síðan hann kom til félagsins frá Lemgo árið 2013.

Hann er sterkur varnarmaður, getur skotið langt fyrir utan teig, er öflugur í hraðaupphlaupum og er maðurinn sem mun draga vagninn fyrir Tékka en Ísland gæti mætt liðinu í milliriðli ef bæði lið komast áfram.

Besti árangur Tékka á EM er 6. sæti en þeim árangri náði liðið árið 1996. Tékkar urðu í 14. sæti á EM 2012 og 8. sæti árið 2010.

Momir Ilic, Serbía

Félag: MKB Veszprém, Ungverjalandi
Aldur: 32 ára
Hæð: 201 cm
Þyngd: 100 kg

Ilic er fyrirliði serbneska liðsins og var valinn besti leikmaður EM er það fór fram í Serbíu fyrir tveimur árum. Þá fóru Serbar alla leið í úrslit.

Hann var lykilmaður í ofurliði Kiel, sem Alfreð Gíslason þjálfar, en söðlaði um síðasta sumar og fór til Veszprém. Hann var einnig undir stjórn Alfreðs hjá Gummersbach á sínum tíma og hefur því lært ýmislegt af Akureyringnum.

Það búast fáir við því að Serbar endurtaki leikinn frá því fyrir tveimur árum en þeir setja sjálfir stefnuna á gullið. Ef það á að takast þarf Ilic að vera í sínu allra besta formi en hann er ein besta skytta heims og gríðaröflugur varnarmaður.

henry@frettabladid.is

22. janúar er síðasti dagurinn sem þú hefur til að hafa áhrif á niðurstöður í atkvæðagreiðslunni um kjarasamningana

Sýnum ábyrga afstöðu

Greiðum atkvæði um kjarasamningana

FLÓABANDALAGIÐ
EFLING STÉTTARFÉLAG
V.L.F. HLÍF
VSFK

ATH! Atkvæði póstleggist í síðasta lagi 18. janúar

SJÚKRAÞJÁLFUN

LAUGARDAGUR **11. JANÚAR 2014**

Kynningarblað Sjúkraþjálfunin Styrkur, Táp Sjúkraþjálfun og Sjúkraþjálfun Kópavogs

Starfsfólk Sjúkraþjálfunarinnar Styrks.

Máttur hreyfingar er mikill

Langvinnir verkir eru taldir með stærstu heilbrigðisvandamálum nútímans. Reglubundin hreyfing er ein áhrifaríkasta leiðin til að minnka þá en í kjölfar slyss, veikinda eða eftir langt hlé getur verið nauðsynlegt að byrja hreyfingu undir eftirliti fagaðila.

Samkvæmt Alþjóða heilbrigðismálastofnuninni eru langvinnir verkir taldir með stærstu heilbrigðisvandamálum nútímans. Orsakir þeirra eru meðal annars slys, áföll, veikindi og langvarandi streita. Stundum getur þó verið erfitt að tengja langvinna verki við veikindi eða áverka og ekki er alltaf hægt að finna orsök þeirra," segir Guðrún Káradóttir, sjúkraþjálfari hjá Sjúkraþjálfun Styrk. Hún segir langvinna verki jafnvel geta breytt boðum tauga, mænu og heila en um er að ræða flókið samspil skynjunar, tilfinninga og hugrænna þátta.

Dregur úr líkum á lífsstílssjúkdómum

„Langvinnir verkir geta þannig valdið þunglyndi, kvíða og verkjaótta sem stuðlað getur að hreyfingarleysi og þannig myndast vítahringur. Óttinn við að hreyfa sig getur aftur leitt til aukinna verkja auk annarra neikvæðra þátta sem hreyfingarleysi veldur svo sem rýrnunar vöðva, aukins stirðleika, minnkandi úthalds og þyngdaraukningar."

Guðrún segir reglubundna hreyfingu mikilvægan þátt í baráttunni við langvinna verki. „Við hreyfingu losnar um taugaboðefnið endorfín sem er stundum nefnt innrænt morfín vegna þess að það myndast í heila og hefur efnafræðilega byggingu sem svipar til morfíns og annarra verkjahamlandi efna. Viðtaka fyrir þessi taugaboðefni má finna á taugafrumum í heila, mænu og í meltingarvegi. Hlutverk endorfíns er að koma í veg fyrir sársaukaboð til heilans og er þar af leiðandi verkjastillandi. En hreyfing hefur einnig önnur margvísleg jákvæð heilsutengd áhrif svo sem að auka styrk og úthald. Þá dregur þjálfun einnig úr streitu, kvíða og depurð," segir Guðrún.

Hún segir reglulega þjálfun jafnframt draga úr líkum á að einstaklingar þrói með sér ýmsa lífsstílssjúkdóma svo sem sykursýki, hjarta- og æðasjúkdóma og hjálpar auk þess til við að halda réttri líkamsþyngd og dregur þannig meðal annars úr álagi á liði og hægir á slitgigt.

Meðferðarúrræðin margvísleg

Fjöldi einstaklinga með langvinna verki leitar að sögn Guðrúnar til sjúkraþjálfara vegna sérhæfðrar menntunar og þekkingar þeirra á hreyfikerfi og starfsemi líkamans. „Meðferðaúrræði sjúkraþjálfara eru margvísleg allt eftir eðli og umfangi verkjanna en umfangsmiklar vísindalegar rannsóknir sýna að hreyfing og þar með taldar sértækar æfingar eru besta og áhrifaríkasta leiðin til þess að minnka verki. Ekkert eitt úrræði bætir heilsufar jafn mikið og reglubundin hreyfing. Þar sem eru undirliggjandi sjúkdómar, í kjölfar slyss eða þegar farið er af stað eftir hlé skiptir miklu máli að rétt sé staðið að verki og því getur verið nauðsynlegt og gott að byrja hreyfingu undir eftirliti fagaðila."

Meðferðarúrræði sjúkraþjálfara eru margvísleg, allt eftir eðli og umfangi verkjanna, en umfangsmiklar vísindalegar rannsóknir sýna að hreyfing og þar með taldar sértækar æfingar eru besta og áhrifaríkasta leiðin til þess að minnka verki. MYND/GVA

NÝIR STARFSMENN

Nýlega hafa þrír sjúkraþjálfarar hafið störf hjá Sjúkraþjálfun Styrks. Starfsfólk Styrks býður þá velkomna til starfa og hlakkar til samstarfsins.

Arnar Már Ármannsson

María Carrasco

Steinþóra Jónsdóttir

Sjúkraþjálfun STYRKUR ehf.

OKKAR STYRKUR - YKKAR STYRKUR

Sjúkraþjálfun Styrkur, Höfðabakka 9 - Sími: 587 7750,

www.styrkurehf.is

Unnur Pétursdóttir, formaður Félags sjúkraþjálfara, segir hita meðal sjúkraþjálfara vegna nýrrar reglugerðar. MYND/STEFÁN

Ný reglugerð stórt skref aftur á bak

Unnur Pétursdóttir, formaður Félags sjúkraþjálfara segir félagsmenn ósátta við nýja reglugerð en samkvæmt henni munu Sjúkratryggingar Íslands ekki niðurgreiða í þjálfun nema gegn skriflegri beiðni frá lækni. Í samningi SÍ við sjúkraþjálfara segir að sækja megi þjálfun í tíu skipti án skriflegrar beiðni.

Við getum ekki litið öðruvísi á en að Sjúkratryggingar Íslands séu að segja upp samningi við sjálfstætt starfandi sjúkraþjálfara, þar sem þær munu í skjóli nýrrar reglugerðar ekki virða eitt ákvæði hans," segir Unnur Pétursdóttir, formaður Félags sjúkraþjálfara.

„Í nýrri reglugerð nr 1189/2013 segir að til þess að SÍ megi niðurgreiða sjúkraþjálfun þurfi að liggja fyrir skrifleg beiðni frá lækni. Í samningnum okkar er hins vegar ákvæði um að fólk geti komið til sjúkraþjálfara í ákveðinn skiptafjölda án þess að beiðni liggi fyrir. Með þessari reglugerð er verið að loka á fullkomlega gott úrræði í heilbrigðisþjónustunni."

Óvíst að sparnaður verði

Unnur segir að samkvæmt upplýsingum frá SÍ hafi tólf þúsund manns leitað til sjúkraþjálfara á liðnu ári, án þess að til hafi komið beiðni frá lækni og önnur tólf þúsund árið á undan. Þessi hópur hafi að meðaltali komið fjórum sinnum til sjúkraþjálfara.

„Niðurgreiðsla SÍ fyrir fjögur skipti hjá sjúkraþjálfara er um fjögur þúsund krónur. Fyrir eina heimsókn til heimilislæknis er hlutur SÍ fimm þúsund og sex hundruð krónur og þá er eftir að greiða niður hlutinn fyrir hvern tíma sem þarf. Einnig er ótalið vinnutap meðan viðkomandi bíður eftir að komast að hjá lækni, en oft er hægt að komast að samdægurs hjá sjúkraþjálfara. Ég spyr því hver græðir á þessu?"

Takmarka aðgang að þjálfun

„Í fjárlagafrumvarpi 2014 segir að stefnt sé að hundrað milljóna króna lækkun í þjálfun og að því markmiði verði náð með aukinni greiðsluþátttöku fólks eða „öðrum takmarkandi aðgerðum". Með öðrum orðum er verið að segja að það eigi að reyna að takmarka aðgang fólks að sjúkraþjálfurum," segir Unnur.

„Þetta er fróðlegt að skoða í ljósi samþykktar landsfundar Sjálfstæðisflokksins, en nú eru bæði fjármálaráðherra og heilbrigðisráðherra úr þeim flokki, en þar segir að nauðsynlegt sé að hverfa af þeirri braut gegndarlausrar niðurskurðarstefnu sem heilbrigðisþjónustan hefur þurft að þola um árabil og að stórauka áherslu þurfi að leggja á forvarnir og heilsueflingu á öllum sviðum og stuðla að heilbrigðari lífsháttum! Ef einhver heilbrigðisstétt hér á landi hefur predikað einmitt þetta, þá eru það sjúkraþjálfarar."

Einhliða ákvörðun

Unnur er einnig ósátt við að ekki skuli hafa verið haft samráð við Félag sjúkraþjálfara um breytingarnar.

„Það er ekki í lagi að virða ekki undirritaðan samning. Ef einhverju þarf að breyta þarf að kalla alla aðila að samningaborði. Það skýtur einnig skökku við að okkar mati að á sama tíma og á að spara hundrað milljónir með því að takmarka aðgengi að sjúkraþjálfun, er gerður samningur við sérfræðilækna upp á sex milljarða. Allir sjúkratryggðir Íslendingar geta pantað sér tíma hjá sérfræðilækni og við það myndast greiðsluskylda hjá Sjúkratryggingum Íslands. Þetta þykir mér afar sérstakt."

> **Ef einhverju þarf að breyta þarf að kalla alla aðila að samningaborði.**

Úrræði á sviði kvennaheilsu og annarrar sjúkraþjálfunar

Sífellt fleiri konur leita til **Táps sjúkraþjálfunar** eftir úrlausnum á ýmsum kvillum og vandamálum er tengjast kvennaheilsu. Fjölmargar lausnir eru í boði fyrir konur á öllum aldri sem í meiri mæli eru hættar að líta á slíka kvilla sem feimnismál.

Táp sjúkraþjálfun hefur starfað í rúm fimmtár ár og býður upp á fjölbreytta þjónustu og sérhæfingu á ólíkum sviðum. Til stofunnar leita meðal annars einstaklingar vegna sogæðameðferðar, verkjameðferðar, almennrar stoðkerfismeðhöndlunar og öldrunar en margir viðskiptavinir stofunnar eru úr hópa eldri borgara. Að sögn Þorgerðar Sigurðardóttur, sérfræðings í meðgöngu- og fæðingarsjúkraþjálfun, hefur stofan þó helst sérstöðu á sviði kvennaheilsu. „Við höfum alla tíð boðið upp á sjúkraþjálfun á sviði kvennaheilsu og erum með víðtæka þjónustu þar að lútandi. Bæði erum við með reynda sjúkraþjálfara sem þjónusta konur með meðgöngutengd stoðkerfisvandamál og einnig sérfræðing í þvagleka og tengdum vandamálum eins og blöðrusigi. Einnig sinnum við verkjavandamálum í grindarbotni sem margar ungar konur eru að glíma við."

Að hennar sögn eru framangreind vandamál oft feimnismál sem of margir veigra sér við að ræða. „Nú hef ég starfað á þessu sviði í rúm 20 ár og finn að þetta er að þokast í rétta átt. Þessi óþægindi og mörg önnur geta haft mjög mikil áhrif á lífsgæði kvenna og nánustu aðstandenda. Blöðrusig, þvagleiki, verkir í grindabotni geta til dæmis haft hamlandi áhrif í daglegu lífi, í íþróttum og jafnvel á kynlífið. Það gera sér ekki allir grein fyrir því að það er heilmikil meðferð í boði utan skurðaðgerða og lyfja. Við höfum verið í farsælu samstarfi við bæði sérfræðilækna og heimilislækna á þessu sviði. Táp sjúkraþjálfun og starfsmenn stofunnar hafa sannreynd fræði á bak við sig og faglega sjúkraþjálfun á þessu sviði."

Fjölbreytt úrræði

Þorgerður segir Táp hafa byggt öfluga þjónustu á kvennasviði undanfarin ár. „Auk einstaklingsmiðaðrar sjúkraþjálfunar höfum við haldið úti hóptímum fyrir konur með grindarbotnsvandamál en hvergi er boðið upp á slíka þjónustu eftir því sem við best vitum. Hóptímar eru í raun mjög gott úrræði en um er að ræða litla hópa þar sem lögð er áhersla á hreyfistjórnun og styrkingu þeirra vöðva sem mestu máli skipta. Sumar konur koma hingað fyrst í einstaklingsþjálfun til að fá mat og kennslu og færa sig svo yfir í hóptímana en aðrar konur koma beint í hópana."

Hún segir slíkt fyrirkomulag henti vel því margar konur sem leita til stofunnar séu hikandi og feimnar í upphafi. „Þær komast þó fljótlega að því að margar aðrar konur að glíma við svipuð vandamál á lífsleiðinni. Almennt eru konur ekki duglegar að leita sér hjálpar með þessi vandamál og því er nauðsynlegt að rjúfa einangrunina og koma því á framfæri, sem fæstar konur vita, að margar aðrar eru að kljást við einkenni sem þessi og að ýmsar lausnir eru til. Þetta er því ekkert til að skammast sín fyrir heldur bara eitthvað sem þarf að takast á við. Við sem sinnum skjólstæðingum á þessu sviði heyrum oft skemmtilegar frásagnir þegar einhver nefnir þetta í vinkonuhópnum, flóðgáttir opnast og fleiri tjá sig."

Falleg og björt aðstaða

Þorgerður nefnir einnig að margar íþróttakonur leiti til Táps vegna ýmissa kvilla sem tengjast grindarbotninum. „Þetta eru konur sem stunda ýmsar íþróttir þar sem álagið er mikið. Má þar nefna greinar eins og cross-fit, bootcamp, boltaíþróttir, fimleika og fleiri greinar. Oft eru þetta konur sem hafa ekki enn fætt börn."

Táp sjúkraþjálfun er vel staðsett í björtu og rúmgóðu húsnæði fyrir ofan Smáralindina í Kópavogi. „Skjólstæðingar okkar eru í öndvegi. Mottó okkar er að skjólstæðingur okkar sé virkur í meðferðinni og að tími hans með sjúkraþjálfaranum sé virtur."

Nánari upplýsingar má finna á **www.tap.is.**

Guðrún Magnúsdóttir sjúkraþjálfari og Þorgerður Sigurðardóttir, sjúkraþjálfari og sérfræðingur í meðgöngu- og fæðingarsjúkraþjálfun. MYND/STEFÁN

INGILEIF Í LISTASAFNI ASÍ

Ingileif Thorlacius myndlistarmaður hélt 5 einkasýningar á stuttum ferli sínum en í dag kl. 15 verður opnuð sýning í Listasafni ASÍ þar sem verk hennar verða sýnd. Þau spanna breitt svið en eftir hana liggja teikningar, grafíkmyndir, vatnslitamyndir, olíumálverk og skúlptúrar. Sigríður Thorlacius syngur við opnunina.

Viltu ná góðum árangri í skólanum frá byrjun?
Til þess þarf góða undirstöðu. Við bjóðum þér
NÁMSAÐSTOÐ
til að styrkja grunninn. Öll skólastig.
Nemendaþjónustan sf www.namsadstod.is s. 557 9233

ALSÆL MEÐ FEMARELLE
Soffía finnur mikinn mun á sér eftir að hún fór að nota Femarelle.

MYND/STEFÁN

ALGJÖRT UNDRAEFNI

ICECARE KYNNIR *Loksins er komin á markaðinn náttúruleg lausn fyrir konur á breytingaskeiði. Femarelle er jurtaefni sem slær á einkenni tíðahvarfa.*

Soffía Káradóttir mælir með Femarelle fyrir allar konur sem finna fyrir vanlíðan á breytingaskeiði. „Ég ákvað að prófa Femarelle í fyrravetur þegar ég sá umfjöllun í blöðum þar sem önnur kona lýsti ánægu sinni með vöruna. Ég var að byrja á breytingaaldrinum en vildi ekki nota hormóna. Ég fann fyrir hitakófum, vaknaði upp á nóttunni, fann fyrir fótaóeirð, skapsveiflum og vanlíðan í líkamanum," segir Soffía og bætir við að eftir aðeins tíu daga notkun hafi öll einkennin verið horfin.

„Nú sef ég samfelldum svefni, finn ekki fyrir hitakófum eða fótaóeirð og mér líður mun betur. Ég finn fyrir meiri vellíðan og er í mun betra jafnvægi í líkamanum. Með glöðu geði mæli ég því hiklaust með Femarelle við vinkonur mínar og allar konur sem finna fyrir breytingaaldrinum. Ég veit um eina vinkonu mína sem hætti á hormónum og notar Femarelle í dag. Ég get ekki ímyndað mér hvernig mér liði í dag ef ég hefði ekki kynnst Femarelle, þvílíkt undraefni."

- **Femarelle er öruggur kostur fyrir konur.**
- **Slær á óþægindi eins og höfuðverk, svefntruflanir, nætursvita, skapsveiflur, óþægindi í liðum og vöðvum.**
- **Þéttir beinin.**
- **Hefur ekki áhrif á móðurlíf eða brjóstavef.**
- **Náttúruleg lausn, inniheldur Tofu-extract og Flaxseed-duft.**
- **Inniheldur engin hormón eða ísóflavóníða**
- **Staðfest með rannsóknum síðustu þrettán ár.**

FEMARELLE ER EKKI HORMÓN OG INNIHELDUR EKKI ÍSÓFLAVÓNÍÐA

FEMARELLE
ÖRUGGUR KOSTUR

Femarelle fæst í öllum apótekum, heilsuvöruverslunum og í heilsuhillum stórmarkaða.

UPPLÝSINGAR
www.icecare.is og Femarelle á Facebook.

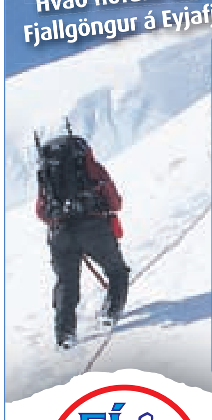
Lionssalurinn Lundur
• Afmælisveislur
• Árshátíðir
• Þorrablót
Cocktail.is Veisluþjónusta
Brúðkaupsveislur.is • Fermingarveislur.is
Lionssalurinn Lundur • Auðbrekku 25-27 • s. 899-8994

ÚTSALA!
MARINA RINALDI
MaxMara
Opið á laugardögum 12:00-16:00
BASLER Parisar TÍZKAN
Skipholti 29b • S. 551 0770

BE LLA VISTA
ÁHRIFARÍK LEIÐ TIL AÐ VIÐHALDA GÓÐRI SJÓN

BELLAVISTA er eitt öflugasta fæðubótarefnið á markaðnum fyrir sjónina. Náttúrulegir plöntukjarnar ásamt vítamínum og steinefnum sem gegna mikilvægu hlutverki í að viðhalda góðri og skarpri sjón langt fram eftir aldri. Í BELLAVISTA er hátt hlutfall af bláberjaþykkni og lúteini.
Kynntu þér BELLAVISTA á www.gengurvel.is
Fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaðanna

www.fi.is
Fræðslu- og myndakvöld
Hvað höfum við lært af gosunum í Eyjafjallajökli og Grímsvötnum?
Fjallgöngur á Eyjafjallajökul, Hrútfjallstinda og Sveinstind í Öræfasjökli
Í sal FÍ 15. Janúar, kl. 20:00
Magnús Tumi Guðmundsson jarðeðlisfræðingur fræðir okkur um niðurstöður rannsókna á Eyfjallajökuls- og Grímsvatnagosum
Að loknu kaffihléi munu tvíburarnir Ævar og Örvar Aðalsteinssynir ganga með okkur á Eyjafjallajökul, Hrútfjallstinda og Sveinstind í Öræfajökli
Aðgangseyrir kr. 600, innifalið kaffi og kleinur
Allir velkomnir!



FERÐAFÉLAG ÍSLANDS
Mörkinni 6 | 108 Reykjavík | S: 568 2533 | www.fi.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is
SAFT

MEYR GAGNVART FEGURÐ LÍFSINS

STÓR DAGUR Í DAG *Ljósmóðurneminn Eva Finnbogadóttir fer á sína fyrstu vakt í Hreiðrinu á fæðingardeildinni í nótt. Hún strengdi þess heit að hekla gullfallegar peysur handa krílum sem hún kemur í heiminn sem ljósmóðir ef hún kæmist í ljósmóðurnám.*

Minn mesti ótti er að beygja af vegna geðshræringar þegar barn kemur í heiminn því ég er orðin svo meyr gagnvart fallegu hlutum lífsins eftir að ég eignaðist barn sjálf. Mér skilst þó á starfandi ljósmæðrum að slík hluttekning sé eðlileg á svo undursamlegri stundu og að oft komi fram tár hjá viðstöddum,“ segir Eva, sem í kvöld fer á sína fyrstu vakt sem ljósmóðurnemi í Hreiðrinu á fæðingardeild Landspítalans.

„Þetta er stór dagur í lífi mínu. Ég man enn eftir deginum þegar ég ákvað að verða ljósmóðir. Þá var ég fimmtán ára og eignaðist lítinn frænda. Í heimaþjónustu hjá frænku minni var ljósmóðir sem ég fékk að fylgjast með og heillaðist af. Eftir það stefndi ég ótrauð á ljósmóðurstarfið,“ segir Eva, sem nú er á fyrsta ári í ljósmóðurnámi. Fyrsta önn fyrsta árs er bókleg en svo tekur við eins og hálfs árs starfsnám þar sem Eva þarf að taka á móti að minnsta kosti fjörutíu börnum.

„Ég hlakka mikið til vaktarinnar í nótt og er eðlilega spennt að vera loks komin á stað sem ég hef stefnt að frá unglingsaldri. Ljósmóðurnemar eru ljósmæðrum innan handar til að byrja með og ég á nú tvær „ljósumömmur“ sem ég læri handtökin af. Það kallast ljósmæður sem taka við ljóðsmóðurnemum í starfsnáminu og bekkjarsysturnar kallast „ljósusystur“ enda með mjög náin systratengsl innbyrðis,“ útskýrir Eva sem hrósar happi yfir að hafa komist í námið í haust.

„Aðsókn í ljósmóðurnám er mikil og mun færri sem komast að en vilja. Óvenju margar sóttu um í haust og því er enn ánægjulegra að hafa náð þessu takmarki nú,“ segir Eva, sem í starfsnámi sínu sem hjúkrunarfræðingur fékk að vera viðstödd þrjár fæðingar á sjúkrahúsinu í Keflavík. Eftir útskrift úr hjúkrunarfræði starfaði hún á geðdeild Landspítalans.

GJÖF SEM GLEÐUR

Eva strengdi þess heit að kæmist hún inn í ljósmóðurnámið í haust skyldi hún hekla peysur á fyrstu börnin sem hún tæki á móti sem ljósmóðurnemi. „Upphaflega skráði ég mig á heklnámskeið hjá Tinnu Þórudóttur Þorvaldar til að hekla peysu á son minn. Fljótt hafði ég yndi af því að hekla og þótti peysur Tinnu svo fallegar að mig langaði að hekla þær fleiri. Ég hafði lengi haft í huga að færa mínum konum eitthvað á sængina þegar draumurinn um ljósmóðurnám yrði að veruleika en er hins vegar svo hjátrúarfull að ég vildi ekki byrja að hekla fyrr en ég hefði örugga skólavist í höndum. Því keypti ég garnið í fyrstu peysuna daginn sem ég fékk jákvætt svar úr skólanum,“ segir Eva, alsæl með tilveruna.

Ljósusystur á fyrsta ári eru tíu talsins og átta af þeim nýkomnar úr fæðingarorlofi, eins og Eva.

„Ég hef kennt ljósusystrum mínum að hekla peysurnar góðu og margar farnar að hekla á sín eigin ungbörn eða til að gefa nýburum sem þær munu taka á móti í náminu. Þá eru þrjár af peysunum sem ég hef heklað handa ófæddum börnum þriggja óléttra vinkvenna minna sem nú þegar eru búnar að panta að ég taki á móti börnum þeirra. Reyndar er stutt í fyrsta barnið og ég bíð spennt með símann í höndunum til að svara kallinu,“ segir Eva sem hlakkar til að færa „sínum“ börnum hlýjar peysur út í lífið. „Gjöf ljósmóður til sængurkonu er hjartfólgin og dýrmæt til framtíðar. Það er gjöf sem gleður.“

■ thordis@365.is

EINBEITT Eva Finnbogadóttir ákvað að verða ljósmóðir á unglingsárum og hefur unnið markvisst að því síðan. Hún þarf að taka á móti 40 börnum í starfsnámi sínu sem ljósmóðir.

YNDI Matthías Orri, sonur Evu, í heklaðri peysu eins og ófædd „börn“ Evu munu fá í sængurgjöf frá ljósunni sinni. MYNDIR/VALLI

KÍNVERSK LEIKFIMI FYRIR ALLA

HEILSUDREKINN KYNNIR *Ný námskeið eru að byrja í Heilsudrekanum þar sem boðið verður upp á fjölbreyttar æfingar sem henta öllum.*

Námskeiðin okkar eru fyrir börn frá fjögurra ára aldri og upp úr. Við erum með krakkahópa, unglingahópa og fullorðinshópa. Hægt er að fara í bæði einka- og hóptíma. Þeir sem eru í slæmu formi eða glíma við einhverja líkamlega kvilla eiga sérstaklega að koma til okkar og geta fengið einkatíma,“ segir Dong Qing Guan, eigandi Heilsudrekans.

Æfingarnar eru byggðar á fornum kínverskum lækningaaðferðum og heimspeki og eru þær annars vegar rólegar og hins vegar kraftmiklar (kung fu). Með samhæfingu hugar, hreyfingar og öndunar kemst á jafnvægi í líkamanum og heilsan batnar.

Meðal námskeiða eru hugræn teygjuleikfimi, taichi, heilsu-qigong og kung fu. Taichi einkennist af afslöppuðum og mjúkum hreyfingum sem þjálfa í senn líkama og huga. Æfingarnar hafa góð áhrif á miðtaugakerfið, öndun, meltingu og svefn og styrkja hjartað.

Heilsu-qigong er yfir fimm þúsund ára gamalt æfingakerfi sem er í stöðugri þróun. Þar fer saman qi, sem merkir „lífskraftur“ og gong sem merkir „nákvæmar æfingar“. „Í qigong er ákveðin æfing gerð fyrir hvert og eitt líffæri. Tilgangur kínversks heilsu-qigong er einfaldur og án öfga, jafnvægi fyrir sál og líkama er takmarkið. Þú leggur meira inn en þú tekur út og átt varasjóð þegar þú þarft að taka út. Bankinn á ekkert í þessum sjóði, hann er algjörlega þín eign. Þetta er þitt hreyfiafl.

Við erum í samstarfi við kínverskan íþróttaháskóla og höfum haft kínverska gestakennara. Einnig erum við í samstarfi við íþróttafélagið Drekann og keppendur frá Drekanum hafa náð góðum árangri í keppni í kung fu og heilsu-qigong á erlendum vettvangi.“

Korthafar Heilsudrekans fá fimmtán prósent afslátt af heilsumeðferðum og þeir sem eru í nálastungumeðferðum fá frítt í leikfimi í eina til fjórar vikur. Nánari upplýsingar má nálgast á heilsudrekinn.is eða á Facebook.

QIGONG Dong Qing Guan í Heilsudrekanum stundar heilsuqigong af krafti. Hér gerir hún æfingu sem kallast taijiyangshenzhang, MYND/GVA

Trönuberjasalat með spínati sem er holt og gott.

HOLLT OG LÉTT HELGARSALAT

Nú þegar jólahátíðin hefur runnið sitt skeið eru margir komnir með nóg af þungum mat og sætindum. Því er tilvalið að prófa þetta girnilega trönuberjasalat um helgina.

1 matskeið smjör
¾ bolli möndluflögur
500 g spínat, þurrkað og rifið niður í munnbita
1 bolli þurrkuð trönuber
2 matskeiðar ristuð sesamfræ
1 matskeið valmúafræ
½ bolli sykur
2 teskeiðar saxaður laukur
¼ teskeið paprikuduft
¼ hvítvínsedik
¼ eplaedik
½ bolli olía

Bræðið smjörið á meðalhita. Steikið möndlurnar í smjörinu þar til þær verða léttristaðar. Látið kólna.

Hrærið saman í skál sesamfræjum, valmúafræjum, sykri, lauk, paprikudufti, hvítvínsediki, eplaediki og olíu. Hellið yfir spínatið rétt áður en salatið er borið fram.

Setjið ristuðu möndlurnar og trönuberin saman við spínatið.

ÚTSALA
Kletthálsi Reykjavík og Reykjanesbæ
25-35%
afsláttur af
MÚRBÚÐARVERÐI!
25% verðlækkun á völdum flísum
HDD 1106 580W stingsög DIY
3.990
2.990
Rafhlöðuborvél
/skrúfvél HDD 3213
18V DIY
8.990
6.740
Rafhlöðuborvél HDA2514 18V
16.900
12.675
Hleðsluljós LM6006
3.990
2.990
ZB LED ljós með
hleðslurafhlöðu
2.995
2.246
Ryco LDL-MD418A lampi
m. grind 4x18W T8 62x60x8 cm
með perum
7.990
5.990
Ryco LCB-T5003 T5 lampi
13W með 1,8 m snúru 59 cm
með peru
2.590
1.940
Ryco LCL-M1036 T8/G13
lampi 36W 122 cm
með peru
2.490
1.865
1.192
1.590,-
Afsláttur
af króm
fylgihlutum
2.990,-
2.242
Töfrasproti – Blandari
1.890
1.415
Kaffivél með Thermo hitakönnu
10-12 bolla, 900w
2.490
1.865
Ryco LCL-M2 T8 lampi
2x36W 113 cm IP30
með perum
7.990
5.990
Ryco lampi með perum
hvítur spegill 2x36W
4.690
3.515
Úlpa með hettu + flíspeysu
12.990
8.440
Skv.staðli
EN471 og
EN343
Flísjakki með hettu
5.990
3.890
Skv.staðli
EN471
Bol-834 80x48x18cm
þykkt 0,8mm
11.990
8.990
Bol-871 48x cm þvermál
Þykkt stáls 0,8mm
6.990
5.240
Djús/ávaxtablandari
með glerkönnu,
mylur ís, 400w 1,3l.
3.990
2.990
Drive ryksuga í bílskúrinn
• 1200W
• 20 lítra
• sogkraftur > 16KPA
• fjöldi fylgihluta
7.490
5.615
Spandy heimilisryksugan
• 1600W
• mikill sogkraftur > 18KPA
• Hepa filter
• margnota poki
5.990
4.490
Ryk/blautsuga Drive ZD10-
50L 1000W, 50 lítrar
28.900,-
21.675
NOVA TWISTER 4,8V
Skrúfvél og skrúfbitar
1.790
990
25%
Panelofnar í MIKLU ÚRVALI!
FRÁBÆRT VERÐ!
EURONORM
EN 442
CE
KRANAR OG
HITASTILLAR FRÁ Danfoss
Meiri gæði
Lægra verð
MÚRBÚÐIN
MÚRBÚÐIN
Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is
Reykjavík Kletthálsi 7. Opið virka daga kl. 8-18, laug. 10-16
Reykjanesbær Fuglavík 18. Opið virka daga kl. 8-18
Neytendur athugið! Múrbúðin selur allar vörur sínar á lágmarksverði fyrir alla, alltaf. Gerið verð- og gæðasamanburð!

STORMASAMT Birgitta Jónsdóttir á von á stormasömum vetri á þinginu. Hún kvíðir því ekki og telur málefnalega og gagnrýna umræðu nauðsynlega. MYND/GVA

FÆR KAST FYRIR FRAMAN SPEGILINN

BARÁTTUKONA *Birgitta Jónsdóttir alþingismaður hefur sannarlega ekki legið í leti yfir jól og áramót. Hún fékk einn heilan frídag en um helgina ætlar hún að reyna að föndra heima og sinna mikilvægu móðurhlutverki.*

Birgitta segir að það sé af og frá að þingmenn séu í fríi þótt þingið sé í jólafríi en það kemur saman á ný á þriðjudag. „Ég náði einum heilum frídegi yfir hátíðir. Það fór mikill tími í að vinna það sem hafði safnast upp fyrir jól þegar mikið var að gera í þinginu,“ upplýsir hún. „Margir fundir hafa verið um hin ýmsu málefni. Ég er náttúrulega í pínulitlum þingflokki og ýmislegt sem þarf að vinna þar. Auk þess hef ég verið með hóp af fólki sem hefur verið að vinna að Evrópuverkefnum um beint lýðræði. Það er reyndar mjög skemmtilegt verkefni. Það er gefandi að vinna með fólki sem hefur víðan sjóndeildarhring,“ segir Birgitta sem á von á stormasömum vetri.

BEINT LÝÐRÆÐI

„Ein höfuðstefna Pírata er beint lýðræði sem er mér mikið kappsmál. Sömuleiðis mun ég á næstunni fara til Bretlands og halda fyrirlestur á breska þinginu um tjáningarfrelsi og fleira,“ segir Birgitta og bætir við að almenningur átti sig ekki alltaf á að störf þingmannsins séu fjölbreytt, til dæmis að þróa stefnu eigin flokks, undirbúa mál og síðan hin hefðbundnu þingstörf. „Við höfum til dæmis verið að vinna að þingsályktunartillögu um alglæpavæðingu á fíkniefnaneyslu. Hún snýst um að fíklar verði ekki dæmdir sem glæpamenn heldur meðhöndlaðir sem sjúklingar.“

ALLTAF Í HREIÐURGERÐ

Viðtalið við Birgittu átti að snúast um helgina og hvernig hún ætlar að eyða henni. Þessi mikla baráttukona er þó með hugann við pólitíkina. „Helgin fer í undirbúning fyrir þingið, það er mikilvægt að koma vel undirbúin til að geta lagt fram sín mál snemma. Ljóðabók eftir mig er að koma út á arabísku og ég býst við að vinna eitthvað með þýðandanum um helgina. Ef ég verð heppin langar mig að setja plastfilmur á glugga hjá mér en ég bý í kjallaraíbúð,“ segir Birgitta en hún er í eðli sínu fyrst og fremst listamaður. „Já, það er rétt, hitt hefur allt komið óvart. Mér finnst mikilvægt að hafa heimili mitt notalegt. Ég er ekki mikið að hleypa fólki að einkalífi mínu og hef svolítinn múr í kringum hreiðrið, sérstaklega út af börnum mínum. Ég er hrikalega heimakær, nenni aldrei í hanastél eða slíkar veislur. Þegar ég er ekki að vinna vil ég vera heima og í hreiðurgerð. Stundum fer ég með 13 ára syni mínum í bíó. Ég er búin að sjá allar ofurhetjumyndir sem framleiddar hafa verið. Í raun þarf ég að bregða mér í mörg hlutverk því pabbi hans er í Ástralíu. Mín ættmenni, foreldrar, amma og afi, eru öll látin og fjölskyldan er því ekki stór. Margir vilja gleyma því að þingmaður þarf sitt prívatlíf, við þurfum að hafa rétt á eigin lífi. Einkalífið og hið opinbera þurfa að vera aðskilin til að fólk þori að taka að sér þingstörf. Sem þingmaður er maður alltaf á vaktinni. Maður þarf að svara símanum hvenær dags sem er, annars verður fólk móðgað.“

EINKALÍFIÐ
„Ég kemst stundum í tísku þar sem hún fer í hringi, er íhaldssöm á föt og heillast fremur af fötum úr fortíðinni. Hef því oft keypt föt í verslunum sem selja notuð föt. Ætli ég sé ekki frekar fastheldin á þessu sviði.“

KLIPPIR SIG SJÁLF

Birgitta hefur verið grænmetisæta frá því hún var 19 ára og segist hafa gaman af því að elda heima og þróa nýja rétti. „Það er ekki svo mikið úrval af skyndimat fyrir grænmetisætur þannig að maður býr hann til sjálfur. Ég er líka mikill náttúruunnandi og les mikið. Heimildarmyndir eru í miklu uppáhaldi og sömuleiðis finnst mér skemmtilegt að fara á tónleika og ræða við fólk um mín hugðarefni. Hins vegar finnst mér leiðinlegt að fara í búðir, fer aldrei í stórar verslunarmiðstöðvar. Ég á ekki hundrað skó,“ segir hún og hlær.

Þegar hún er minnt á að eftir því er tekið hversu sérstakan fatastíl hún hefur, svarar Birgitta: „Ég kemst stundum í tísku þar sem hún fer í hringi, er íhaldssöm á föt og heillast fremur af fötum úr fortíðinni. Hef því oft keypt föt í verslunum sem selja notuð föt. Ætli ég sé ekki frekar fastheldin á þessu sviði,“ segir hún.

Það verður þó ekki sagt um Birgittu að hún sé fastheldin á hárgreiðslu. „Ég er hættuleg þegar ég fer að fikta í hárinu á mér, ég klippi mig sjálf og það er auðvelt að setja einhvern lit í það. Ég fer aldrei á hárgreiðslustofu, enginn tími til þess,“ segir hún hlæjandi. „Fæ bara kast fyrir framan spegilinn.“

ALDREI MEÐ ÁHYGGJUR

Þingfundir byrja á þriðjudag en á mánudag verða flokksformannafundur, forsætisnefndarfundur og þingflokksfundur á dagskrá. Birgitta segist ekki kvíða vetrinum. „Pabbi sagði að maður ætti aldrei að hafa áhyggjur. Ég hef tamið mér það og lifi í núinu. Það hefur alltaf gengið vel hjá mér. Fólk gerir allt of mikið af því að hugsa um eitthvað sem gæti orðið í staðinn fyrir að meta stöðuna eins og hlutirnir þróast. Mér líst ekkert á það hversu stjórnarflokkarnir eru stórir og þar af leiðandi minnihlutaflokkar í veikri stöðu til að koma sínum sjónarmiðum á framfæri. Það er vont fyrir lýðræðið. Ég óska þess að umræðan í þjóðfélaginu eigi eftir að vera málefnalegri. Ég er fylgjandi gagnrýni en fólk þarf að færa rök fyrir henni og hætta að boxa hvert annað,“ segir Birgitta sem ætlar að snúa sér að öðrum verkefnum eftir þetta kjörtímabil, jafnvel utanlands.

■ *elin@365.is*

ATERONON®
Highly bioavailable lycopene-based formulation

Lækkaðu kólesterólið á náttúrulegan hátt
Fæðubótarefni sem markar tímamót til að viðhalda góðri heilsu hjarta og æðakerfis.

- ✔ Lycopene er náttúrulegt andoxunarefni sem unnið er úr tómötum og öðrum rauðum ávöxtum.
- ✔ Virka efnið Lycopene er öflugt andoxunarefni sem hið svokallaða Miðjarðarhafsmataræði er ríkt af og hefur löngum verið tengt við gott ástand æðakerfis hjartans.
- ✔ Það er vísindalega sannað að eitt hylki á dag hamlar oxun LDL kólesteróls í blóði.

Umsögn sérfræðings:
„Ateronon virðist hafa áhrif á efnaskipti og LDL kólesteról á allt annan hátt en hefðbundin andoxunarefni. Það er vegna þessarar virkni sem Ateronon lofar góðu í baráttunni við að minnka hættuna á hjarta og æðasjúkdómum til langs tíma.“

Dr. Howard Sesso
Aðstoðarprófessor í læknisfræði við Harvardháskóla í Boston

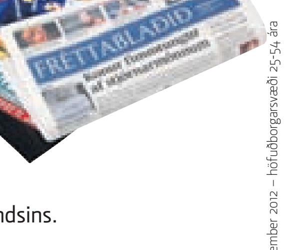
MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið landsins með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðallestur Fréttablaðsins í aldurshópnum 25-54 ára er 73% á höfuðborgarsvæðinu.*

Við bendum auglýsendum á að notfæra sér forskotið þegar þeir velja dreifingarleið fyrir fjölpóst sinn. Við dreifum sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448 eða í tölvupóstfangi fjolpostur@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

*Prentmiðlakönnun Capacent október–desember 2012 – höfuðborgarsvæði 25-54 ára

- Framkvæmdastjóri fjármála
- .NET forritun
- Verkfræðingur - fjarskipti
- IP símkerfi o.fl.

Sjá nánari upplýsingar á www.intellecta.is

intellecta
ráðgjöf ráðningar rannsóknir

Síðumúla 5 ■ 108 Reykjavík ■ sími 511 1225 ■ www.intellecta.is

Intellecta var stofnað árið 2000. Fyrirtækið hefur frá þeim tíma unnið með stjórnendum við að bæta rekstur og auka verðmæti fyrirtækja. Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki sem starfar á þremur megin sviðum sem eru: Rekstrarráðgjöf, ráðningar og rannsóknir.

Við höfum sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini til að móta hugmyndir sem skipta máli og þróa og innleiða lausnir sem skila árangri.

*Nánari upplýsingar um fyrirtækið má finna á heimasíðu þess **www.intellecta.is***

Sérfræðingur í ráðningum

Vegna aukinna verkefna á sviði ráðninga í sérfræði- og stjórnunarstörf óskar Intellecta eftir að fjölga ráðgjöfum

Starfssvið:

- Samskipti við viðskiptavini og umsækjendur
- Yfirferð og úrvinnsla ferilskráa/umsókna
- Undirbúningur og framkvæmd viðtala
- Fyrirlögn prófa og verkefna
- Gerð ráðningasamninga
- Greinargerðir og rökstuðningur fyrir ráðningu
- Virk þátttaka í notkun upplýsingakerfa Intellecta og eftirfylgni með ráðningaferlum
- Stjórnendaleit

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf á sviði félagsvísinda eða viðskipta
- Reynsla af starfi í mannauðsmálum er kostur
- Jákvæðni og mikil hæfni í mannlegum samskiptum
- Geta til að vinna undir álagi
- Þekking og reynsla af þjónustu- og markaðsstörfum og sölu verkefna er mikill kostur
- Góð færni í íslensku og ensku
- Hæfni til að miðla upplýsingum

*Umsóknarfrestur er til og með 27. janúar. Nánari upplýsingar um starfið veita Þórður S. Óskarsson (thordur@intellecta.is) og Ari Eyberg (ari@intellecta.is) hjá Intellecta í síma 511 1225. Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is. **Allar umsóknir og fyrirspurnir verða meðhöndlaðar sem trúnaðarmál og þeim svarað.***

Intellecta, Síðumúla 5, 108 Reykjavík, sími 511 1225

intellecta
ráðgjöf ráðningar rannsóknir

ICE-GROUP ICELAND

ICE-GROUP er sjávarútvegsfyrirtæki, með starfsstöðvar á Íslandi og í Noregi. Eitt af tengdum félögum er þurrkverksmiðjan EMBLA í Norður-Noregi.

www.icegroup.is

Verksmiðjustjóri – Fiskvinnsla

Óskum eftir að ráða verksmiðjustjóra í fiskþurrkverksmiðju okkar. Verksmiðjan er búin nýjustu tækni og vann úr 7000 tonnum af hráefni á sl. ári sem samanstóð að mestu af hausum og beinum frá fiskverkunum í nágrenni verksmiðjunnar. Starfsmenn eru 24.

Starfssvið

- Sjá um daglegan rekstur verksmiðjunnar í samráði við íslenska eigendur fyrirtækisins
- Hafa umsjón með hráefnisinnkaupum í samræmi við hráefnissamninga við birgja
- Stýra framleiðslu og tryggja mestu möguleg gæði vörunnar
- Sjá um starfsmannamál
- Halda utan um skýrslugerðir og samband við bókhaldsþjónustu sem sér um bókhald fyrirtækisins
- Koma að áætlunargerð fyrirtækisins
- Tryggja að viðhald fasteignar, tækja og véla sé í samræmi við viðhaldsáætlun

Hæfniskröfur

- Reynsla/menntun á sviði framleiðslu og stjórnunar í sjávarútvegi
- Vera tilbúinn að takast á við krefjandi verkefni í nýju umhverfi og geta unnið sjálfstætt
- Vera tilbúinn til að flytjast búferlum til Norður-Noregs
- Góð enskukunnátta skilyrði og Norðurlandamál kostur
- Almenn tölvukunnátta og þekking á helstu forritum (Excel, Word o.s.frv.)

Upplýsingar veitir:

Þórir Þorvarðarson
thorir@hagvangur.is

Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is ásamt fylgigögnum.

Umsóknarfrestur er til og með 20. janúar.

Ráðið er í starfið frá 1. mars 2014, en upphafstími starfs getur þó verið sveigjanlegur í samráði við umsækjanda.

HAGVANGUR
SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700
www.hagvangur.is

Orkuveitan er fjölbreyttur og lifandi vinnustaður fólks með mikla þekkingu. Fyrirtækið hefur að markmiði að vera í fremstu röð hvað snertir öryggi og vinnuumhverfi og möguleika starfsfólks til að samræma vinnu og fjölskylduábyrgð.

Við hvetjum jafnt konur sem karla til að sækja um starfið.
Umsjón með úrvinnslu umsókna hefur Birna Bragadóttir (birna.bragadottir@or.is) hjá Starfsmannamálum OR.

Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Orkuveitu Reykjavíkur, www.or.is. Umsókn um starfið þarf að fylgja starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni í starfið.

Umsóknarfrestur er til og með 27. janúar nk. Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

Málmiðnaðarmaður/ pípulagningamaður hjá Viðhaldsþjónustu OR Vesturlandi

Viðhaldsþjónusta Orkuveitu Reykjavíkur óskar eftir eftir málmiðnaðarmanni/pípulagningamanni til starfa við veitukerfi OR á Vesturlandi. Viðhaldsþjónusta samanstendur af fagfólki sem sér um rekstur og viðhald í öllum veitum OR.

Starfs- og ábyrgðarsvið:
Almennt viðhald, viðbrögð við bilunum, ýmis endurnýjunarverk auk smærri nýlagnaverkefna í kerfum Orkuveitunnar.

Menntunar- og hæfnikröfur:
- Sveinspróf í málmiðnaðargrein/pípulögnum
- Reynsla af sambærilegum störfum æskileg
- Meirapróf og vinnuvélaréttindi eru kostur
- Færni í mannlegum samskiptum
- Metnaður, frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Starfsmaður þarf að geta gengið bakvaktir

HAGSÝNI – FRAMSÝNI – HEIÐARLEIKI

Orkuveita Reykjavíkur

ÍSLENSKA SIA.IS ORK 67270 01/14

www.hafnarfjordur.is

HAFNARFJÖRÐUR

ÞJÓNUSTUVER HAFNARFJARÐARBÆJAR
STRANDGATA 6
220 HAFNARFJÖRÐUR
SÍMI 585 5500
FAX 585 5599

Skjalastjóri

Hafnarfjarðarbær óskar eftir að ráða skjalastjóra. Skjalastjóri fer með stjórnun og stefnumótun í skjalamálum hjá Hafnarfjarðarbæ. Hann skal tryggja að meðferð skjala sé í samræmi við lög og reglugerðir, gildandi fjárhagsáætlun, sett markmið og ákvarðanir bæjarstjórnar. Hafnarfjarðarbær notar skjalastjórnunarkerfið One System.

Helstu verkefni:
- Yfirumsjón með söfnun, móttöku, skráningu, varðveislu og miðlun skjala Hafnarfjarðarbæjar.
- Svörun fyrirspurna og upplýsingaleit.
- Umsjón og uppbygging skjalastjórnunarkerfis hjá Hafnarfjarðarbæ.
- Frágangur og pökkun eldri skjala.

Menntun og hæfniskröfur:
- Háskólamenntun á sviði bókasafns- og upplýsingafræða.
- Reynsla af skjalastjórnun og rafrænum skjalastjórnunarkerfum.
- Skipulagshæfni, sjálfstæð og fagleg vinnubrögð.
- Færni í mannlegum samskiptum.
- Þekking á stjórnsýslu sveitarfélaga er kostur.

Laun eru skv. kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga f.h. Hafnarfjarðarbæjar og viðkomandi stéttarfélags.

Konur jafnt sem karlar eru hvött til að sækja um starfið.

Upplýsingar veita Svanfríður Óskarsdóttir, skjalastjóri, **svanfridur@hafnarfjordur.is** og Jóna Ósk Guðjónsdóttir verkefnisstjóri, **jonaosk@hafnarfjordur.is**

Umsóknarfrestur um stöðu skjalastjóra er til og með 27. janúar. Umsóknum skal skilað í þjónustuver Hafnarfjarðarbæjar, Strandgötu 6, 220 Hafnarfirði, merktar "Skjalastjóri" eða með rafrænum hætti á **tjonustuver@hafnarfjordur.is .**

Yfirhönnuður (enterprise architect)

Leitum að öflugum aðila í starf yfirhönnuðar (enterprise architect) á upplýsinga- og tæknisviði hjá fjármálafyrirtæki. Unnið er eftir viðurkenndri aðferðafræði eins og Agile, Scrum og ITIL. Mikil áhersla er lögð á hönnun og áætlanagerð í verkefnum sem eru alla jafna flókin og spennandi. Miklar kröfur eru gerðar um metnað í starfi og fagleg vinnubrögð til að ná góðum árangri. Við leitum að einstaklingi sem hefur góða samskiptahæfileika, mikla þjónustulund, getur unnið sjálfstætt og hefur frumkvæði og skipulagshæfileika.

Helstu verkefni
- Leiðir þróun, viðhald og stýrir tækni- og lausnahönnunarvinnu UT sviðs í samræmi við ferla sviðsins
- Vinnur með með deildum UT sviðs, verkefnahópum og öðrum deildum fyrirtækisins í tækni- og lausnahönnun
- Tekur þátt í að samstilla stefnu í upplýsingatækni við viðskiptaleg markmið fyrirtækisins
- Leiðir stefnumótun og sérverkefni í samráði við stjórnendur

Hæfniskröfur
- Háskólapróf í verkfræði, tölvunarfræði eða sambærileg menntun. Framhaldsmenntun æskileg
- Reynsla af starfi hjá fjármálafyrirtæki æskileg
- Víðtæk þekking og reynsla af upplýsingatækni
- Þekking á fræðilegum og praktískum þáttum verkefnastjórnunar mikilvæg
- Stjórnunarreynsla er æskileg

*Nánari upplýsingar um starfið veita Torfi Markússon (**torfi@intellecta.is**) og Helga Rún Runólfsdóttir (**helga@intellecta.is**) í síma 511 1225. Umsóknarfrestur er til og með 20. janúar nk. Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is. Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá. **Allar umsóknir og fyrirspurnir verða meðhöndlaðar sem trúnaðarmál og þeim svarað.***

Intellecta, Síðumúla 5, 108 Reykjavík, sími 511 1225

intellecta
▪ ráðgjöf ▪ ráðningar ▪ rannsóknir

Sölumaður

566188
InnX sem er fyrirtæki á innréttinga-, skrifstofu- og húsgagnamarkaði óskar eftir að ráða sölumann til starfa.
Um er að ræða starf í skrifstofu- og húsgagnadeildinni.

Í starfinu felst sala og kynning á skrifstofuhúsgögnum og heimsóknir til fyrirtækja, jafnt á höfuðborgarsvæðinu sem og á landsbyggðinni. Einnig geta fylgt starfinu ferðalög erlendis í tengslum við heimsóknir til birgja.

Leitað er að starfsmanni með reynslu af sölustörfum og beinni sölu til fyrirtækja. Kostur ef viðkomandi hefur reynslu úr húsgagnageiranum.

InnX innréttingar ehf. er metnaðarfullt og framsækið fyrirtæki, þar sem áhersla er lögð á að bjóða viðskiptavinum hágæða vörur, hagstæð verð og framúrskarandi þjónustu.

SKRÁNING OG UPPLÝSINGAR EINGÖNGU Á WWW.VINNA.IS

vinna.is
S: 511 1144

Capacent Ráðningar

SÉRFRÆÐINGUR Í GREININGUM

VR óskar eftir að ráða sérfræðing til starfa við rannsóknir og greiningarvinnu. Lögð er áhersla á að viðkomandi búi yfir faglegum metnaði, frumkvæði og áhuga á að takast á við krefjandi verkefni. Nánari upplýsingar um VR er að finna á vr.is.

Meðal verkefna
- Að fylgjast með framvindu efnahagsmála og vera samninganefnd VR til ráðgjafar.
- Almennar greiningar m.a. á vinnumarkaði og álitamálum tengdum kjarasamningum.
- Tölfræðigreiningar, hagkvæmniútreikningar og önnur sérverkefni.

Menntunar- og hæfniskröfur
- Háskólapróf í hagfræði eða önnur sambærileg menntun, s.s. stærðfræði eða verkfræði, sem nýtist í starfinu.
- Mjög góð samskiptahæfni, jákvætt viðmót og þjónustulund.
- Færni í greiningum, tölfræðivinnslu og hagtöluútreikningum.
- Reynsla af samantekt upplýsinga og skýrslugerð og góð færni í að setja fram fræðilegt efni á skýran hátt.
- Mjög góð íslensku- og enskukunnátta.
- Sjálfstæði í vinnubrögðum og skipulagsfærni.

Umsóknarfrestur er til og með 21. janúar nk.
Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.
Nánari upplýsingar veita Auður Bjarnadóttir (audur.bjarnadottir@capacent.is) og Erik Christianson Chaillot (erik.chaillot@capacent.is) hjá Capacent Ráðningum.

Capacent Ráðningar
Ármúla 13
Sími 540 1000

capacent

Capacent Ráðningar

SOFTWARE ENGINEER

TELEDYNE GAVIA ehf.
Everywhereyoulook

Teledyne Technologies is a leading provider of sophisticated electronic subsystems, instrumentation and communication products, engineered systems, aerospace engines and energy and power generation systems. The unit in Iceland was acquired by Teledyne in 2010 and currently has about 20 employees. Teledyne Gavia ehf. is located in Kópavogur, Iceland and the Gavia AUV is developed and manufactured in Iceland. The company is located at Vesturvör 29, 200 Kópavogur. Further information on www.teledynegavia.com

Teledyne Gavia Iceland is looking for a software engineer to work on software development for the GaviaTM. The GaviaTM is an autonomous underwater vehicle capable of carrying out complex survey missions for commercial, scientific and defence applications.

The position requires a BSc in Computer Science or Electrical Engineering (higher degree preferred) and experience in developing and testing Linux and embedded applications.

The right candidate should have strong understanding of software architecture, Agile methodologies, and a proficiency programming in C, C++, Python, and Matlab. Experience with robotics and the oceanographic industry is a plus. He/she must be a self-starter and be able to work in a fast paced, team environment.

All applicants are kindly asked to register and submit their application online via the Capacent website **www.capacent.is**, no later than January 27th.
For further information please contact Tómas Oddur Hrafnsson (tomas.hrafnsson@capacent.is) or Erik Chaillot (erik.chaillot@capacent.is).

Capacent Ráðningar
Ármúla 13
Sími 540 1000

capacent

Capacent Ráðningar

KÍKTU Á WWW.CAPACENT.IS

capacent

HÚSASMIÐJAN LEITAR AÐ ÖFLUGUM LIÐSMANNI

Húsasmiðjan vill ráða starfsmann til sölu- og afgreiðslustarfa Í fagmannaverslun fyrirtækisins í Hafnarfirði

Um er að ræða fullt starf og þarf viðkomandi að hefja störf sem fyrst

Ábyrgðarsvið
- Sala, afgreiðsla og þjónusta við viðskiptavini
- Önnur tilfallandi störf

Hæfniskröfur
- Menntun eða reynsla af pípulögnum skilyrði
- Víðtæk þekking á byggingavörum
- Samskiptahæfni
- Metnaður til að ná árangri í starfi
- Sjálfstæð og vönduð vinnubrögð

Umsóknir berist fyrir 19.janúar n.k.
Til Guðrúnar Kristinsdóttur gudrunk@husa.is
Öllum umsóknum verður svarað

Húsasmiðjan leggur metnað sinn í að veita fyrsta flokks þjónustu og hafa gott aðgengi að vörum sínum og starfsfólki. Það sem einkennir starfsmenn Húsasmiðjunnar eru eftirfarandi gildi:

Metnaður
Þjónustulund
Sérþekking
Áreiðanleiki
Liðsheild

HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA

ALLT FRÁ GRUNNI AÐ GÓÐU HEIMILI SÍÐAN 1956

GRUND
DVALAR- OG HJÚKRUNARHEIMILI

Sjúkraliðar - Hópstjórar

Okkur á Grund langar að bæta við þann góða hóp sjúkraliða sem er starfandi við heimilið. Laus er til umsóknir staða í 80% vaktavinnu, engar næturvaktir. Staðan er laus nú þegar eða eftir nánara samkomulagi.
Reynsla af öldrunarhjúkrun er æskileg.

Starf hópstjóra á Grund er sjálfstætt og fjölbreytt. Hjúkrunarfræðingur er alltaf í húsinu til ráðgjafar og stuðnings.
Einnig eru lausar kvöld-og helgarvaktir.

Nánari upplýsingar um störfin, starfshlutfall, vaktir og launakjör veitir Sigrún Faulk hjúkrunarforstjóri, virka daga frá klukkan 9.00-16.00 í síma 530-6116.

Trúnaður, traust og umhyggja eru höfð að leiðarljósi í samskiptum og lögð áhersla á góðan vinnuanda, sjálfstæð vinnubrögð og heimilislegt umhverfi.

www.grund.is

Hagsýni | Liðsheild | Heilindi | nordural.is

ALVÖRU VINNA Í SUMAR!

Við leitum að metnaðarfullu fólki í fjölbreytt og eftirsótt sumarstörf í álverinu á Grundartanga. Í boði eru störf af ýmsu tagi við framleiðslu, raf- og vélvirkjun og fleira.

Öll störfin henta jafnt körlum og konum. Starfsfólkið leggur grunninn að velgengni fyrirtækisins.

HÆFNISKRÖFUR:
- 18 ára lágmarksaldur
- Mikil öryggisvitund og árvekni
- Heiðarleiki og stundvísi
- Góð samskiptahæfni
- Dugnaður og sjálfstæði
- Starfsfólk við raf- og vélvirkjun þarf að hafa sveinspróf eða vera langt komið í námi í viðeigandi fagi
- Bílpróf er skilyrði

Framleiðslustörf eru vaktavinna en önnur störf eru í dagvinnu. Starfsfólki bjóðast ferðir til og frá vinnu, frá Akranesi, Borgarnesi og af höfuðborgarsvæðinu.
Umsóknarfrestur er til og með 2. febrúar.

Umsóknir og upplýsingar eru á www.nordural.is og hjá Helgu Björgu Hafþórsdóttur í síma 430 1000. Öllum umsóknum verður svarað og trúnaði heitið.

Norðurál er eitt stærsta iðnfyrirtæki á Íslandi. Hjá fyrirtækinu starfa rúmlega 500 manns með fjölbreytta menntun og bakgrunn. Árleg framleiðslugeta er um 300 þúsund tonn af hágæða áli.

bsi. OHSAS 18001 Occupational Health and Safety Management | bsi. ISO 14001 Environmental Management | bsi. ISO 9001 Quality Management

NORÐURÁL

Fulltrúi breytingaumsókna
(DRA Officer LCM)

Starfið tilheyrir deildinni DRA Life Cycle Management sem er á skráningarsviði. Hlutverk deildarinnar er að sjá um almennt viðhald á markaðsleyfum Actavis lyfja bæði fyrir viðskiptavini Actavis og eigið vörumerki hvort sem er innan eða utan Evrópusambandsins. Um er að ræða tímabundið starf til eins árs.

Helstu verkefni:

- Aðstoð við almenna skipulagningu breytingaumsókna
- Uppfærslur í gagnagrunnum
- Önnur verkefni er varða breytingaumsóknir
- Aðstoð við upplýsingagjöf og ráðgjöf

Við leitum að einstaklingi

- með stúdentspróf og reynslu sem nýtist í starfi
- með mjög góða enskukunnáttu
- sem er nákvæmur og sjálfstæður í vinnubrögðum
- með góða tölvukunnáttu

Clinical R&D, EUR & RoW

Deildin klínískar rannsóknir tilheyrir þróunarsviði Actavis á Íslandi og sér um frásogsrannsóknir sem framkvæmdar eru á vegum fyrirtækisins til að styðja við markaðsumsóknir lyfja í Evrópu og öðrum löndum utan Ameríku.

Sérfræðingur í klínískum rannsóknum

Sérfræðingurinn er í miklum samskiptum við aðrar þróunareiningar fyrirtækisins bæði hér á landi og erlendis, sem og önnur erlend fyrirtæki.

Helstu verkefni:

- Umsjón með framkvæmd á frásogsrannsóknum
- Hönnun rannsóknaráætlana
- Utanumhald á rannsóknarskýrslum og gögnum sem þeim fylgja

Sérfræðingur í skráningum

Sérfræðingurinn er tengiliður deildarinnar við skráningarsvið fyrirtækisins hér á landi og erlendis. Einnig sér viðkomandi um utanumhald á eiturefnarannsóknum fyrir þróunarsviðið og er í samskiptum við fyrirtæki erlendis.

Helstu verkefni:

- Almennt utanumhald á annmarkabréfum frá yfirvöldum, þar með talin skráning og tímastjórnun
- Svörun annmarkabréfa
- Verkefnastjóri yfir eiturefnarannsóknum

Við leitum að einstaklingum

- með háskólapróf í lyfjafræði eða sambærilega menntun
- með mjög góða enskukunnáttu, bæði í töluðu og rituðu máli
- sem tileinka sér nákvæm, öguð og sjálfstæð vinnubrögð
- með góða samskiptahæfni

Kíkið á fleiri laus störf á www.actavis.is

Starfsmaður í móttöku

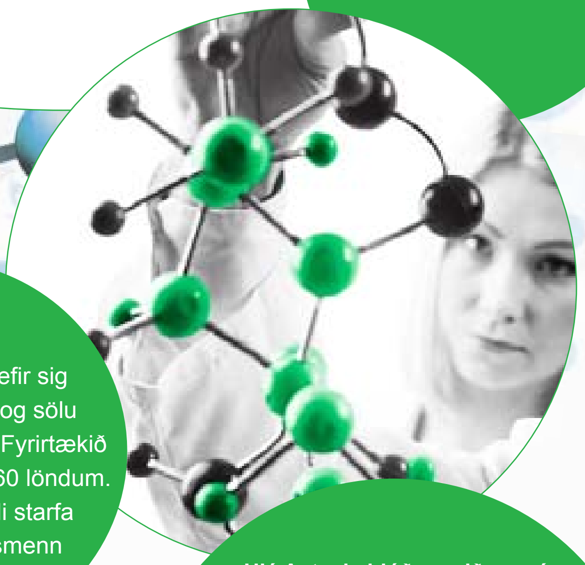
Actavis á Íslandi leitar að starfsmanni í móttöku fyrirtækisins að Dalshrauni 1 og Reykjavíkurvegi 76 – 78. Vinnutími er frá kl. 8-16 og það er kostur ef viðkomandi getur hafið störf sem fyrst.

Helstu verkefni:

- Símavarsla fyrir innlend og erlend símtöl
- Móttaka viðskiptavina og gesta sem koma í móttökur
- Afgreiðsla hraðsendinga/pósts sem koma þarf úr húsi eða til skila innanhúss
- Móttaka og dreifing gagna innanhúss
- Sendiferðir í ýmsar stofnanir og fyrirtæki
- Önnur tilfallandi verkefni

Við leitum að einstaklingi

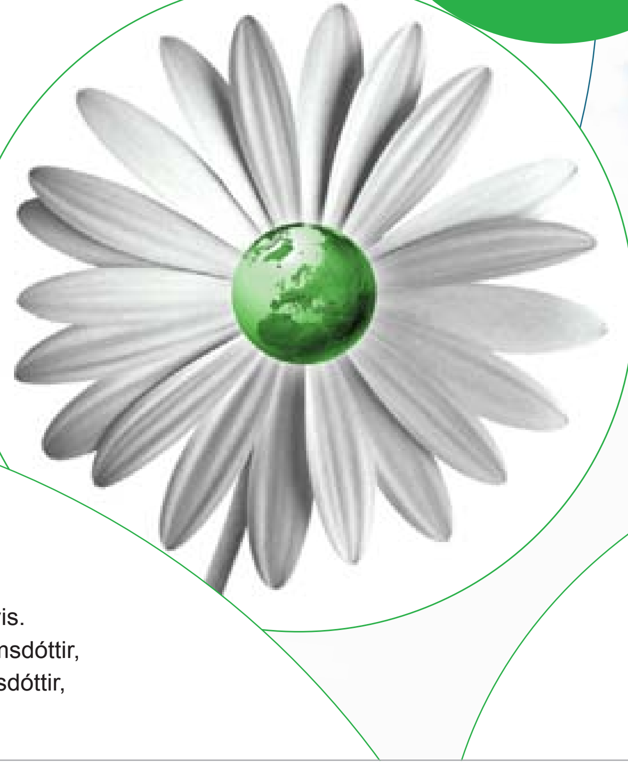
- með a.m.k. 10 ára reynslu af vinnumarkaði
- með reynslu af sambærilegum störfum (kostur)
- sem er þjónustulundaður og lipur í mannlegum samskiptum
- sem er samviskusamur, skýr í máli og kemur vel fyrir
- sem vinnur skipulega og á skilvirkan hátt
- með góða ensku- og tölvukunnáttu



Actavis er alþjóðlegt fyrirtæki sem sérhæfir sig í þróun, framleiðslu og sölu hágæðasamheitalyfja. Fyrirtækið er með starfsemi í yfir 60 löndum. Hjá Actavis á Íslandi starfa tæplega 800 starfsmenn á ýmsum sviðum.

Hjá Actavis bjóðum við upp á:

- snyrtilegan og öruggan vinnustað
- fjölskylduvænt starfsumhverfi
- góðan starfsanda
- gott mötuneyti
- fræðslu og þjálfun
- iðjuþjálfa, hjúkrunarfræðinga og lækni sem sinna heilsuvernd starfsmanna
- árlegan styrk til íþróttaiðkunar auk fræðslustyrks
- öflugt starfsmannafélag



Umsóknir óskast fylltar út á www.actavis.is, undir Störf í boði fyrir **19. janúar nk**.

Einungis er tekið á móti umsóknum á heimasíðu Actavis. Nánari upplýsingar um störfin veita Jenný Sif Steingrímsdóttir, jsteingrimsdottir@actavis.is og Ragnheiður Dögg Ísaksdóttir, risaksdottir@actavis.is

Actavis

Actavis Reykjavíkurvegi 76-78 220 Hafnarfirði
s 550 3300 f 550 3301 @ actavis@actavis.is
w www.actavis.is

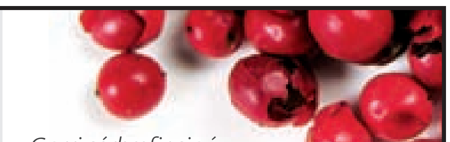
Öflugur sölumaður óskast

Garri ehf. óskar eftir að ráða öflugan sölumann á hreinlætissvið. Starfið felst í sölu og ráðgjöf á hreinlætis- og rekstrarvörum. Í boði er krefjandi og spennandi starf hjá traustu fyrirtæki.

Helstu verkefni:
- Viðhald og öflun nýrra viðskiptavina
- Heimsóknir í fyrirtæki, stofnanir og mötuneyti
- Gerð tilboða og samningagerð
- Undirbúningur og eftirfylgni

Hæfniskröfur:
- Menntun og/eða reynsla á sviði hreinlætis
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Áreiðanleiki og nákvæmni
- Góð almenn tölvukunnátta
- Góð kunnátta í íslensku og ensku
- Framúrskarandi hæfni í samskiptum

Nánari upplýsingar gefur Jóhannes Ingi Davíðsson í síma 5700 300.
Umsóknum ásamt ferilskrá skal skilað á netfangið johannes@garri.is.
Umsóknarfrestur: Til og með 20. jan. 2013



Garri sérhæfir sig í innflutningi og sölu á gæðamatvöru, matvælaumbúðum og hreinlætisvörum fyrir veitingastaði, stóreldhús, fyrirtæki og opinberar stofnanir.

Hjá Garra starfa rúmlega 50 manns og eru höfuðstöðvar að Lynghálsi 2, 110 Reykjavík.

Garri
www.garri.is
5700 300

Vantar vanan pípara með mikla reynslu

Upplýsingar gefur Bergur í síma 860 8089

JB pípulagnir ehf.

Vegna aukinna verkefna viljum við bæta við okkur eftirfarandi starfsmönnum:

3X TECHNOLOGY

Sölustjóri á söluskrifstofu í Reykjavík
3X Technology auglýsir eftir sölustjóra fyrir innlenda og erlenda markaði. Sölustjórinn mun halda utanum samskipti við ört stækkandi hóp viðskiptavina. Starfið krefst þekkingar á vinnslutækni í sjávarútvegi og fiskiðnaði. Sölustjórinn veitir faglega ráðgjöf til viðskiptavina og sinni gerð sölutilboða, arðsemisgreininga og lausnavinnu ásamt aðkomu að mótun sölu og markaðsstarfs félagsins.
Við leitum að háskólamenntuðum einstaklingi sem er skipulagður, sjálfstæður, og lipur í mannlegum samskiptum. Sölustjórinn þarf að hafa frumkvæði og vera lausnaþenkjandi og sjá möguleika á að skapa aukið virði fyrir viðskiptavini okkar. Hann þarf að tala og skrifa ensku og kostur er ef hann hefur einnig gott vald á Dönsku/Norsku. Sölustjórinn mun starfa á söluskrifstofu félagsins á Grandanum í Reykjavík.
*Umsóknir með CV sendist á Jóhann Jónasson **jj@3xtechnology.com** fyrir 15. Janúar næstkomandi.*

Rennismiður á Ísafirði
Starfið felst í forritun og smíði íhluta á CNC rennibekkjum ásamt almennri vinnu og frágangi á renniverkstæði. Hæfniskröfur eru menntun er nýtist í starfi, nákvæm vinnubrögð og reglusemi.
*Nánari upplýsingar og umsóknir óskast sendar á Karl Ásgeirsson **karl@3xtechnology.com** Sími 450 5011*

Starfsmaður í framleiðslustýringu á Ísafirði
Starfið felst í miðlun framleiðsluverkefna niður á sérhæfðar stoð - og framleiðslusellur. Um nýtt starf er að ræða og gefst því tækifæri á að móta það í samstarfi við framleiðslustjóra. Viðkomandi leiðir og styður við framþróun á Lean og 5S í framleiðslusellum og stoðsellum. Mikilvægt er að starfsmaðurinn hafi þekkingu og reynslu af Lean (Straumlínustjórnun) ásamt menntun sem nýtist í starfi.
*Nánari upplýsingar og umsóknir óskast sendar á Karl Ásgeirsson **karl@3xtechnology.com** Sími 450 5011*

Starfsmenn í framleiðslusal á Ísafirði
Starfið felst í smíði og samsetningu á búnaði, reynsla á smíði úr ryðfríu stáli er mikilvæg. Hæfniskröfur eru iðnmenntun eða sambærilegt nám. Áhersla er lögð á nákvæmni, vandvirkni og útsjónarsemi í vinnubrögðum, reglusemi og árvekni.
*Nánari upplýsingar og umsóknir óskast sendar á Karl Ásgeirsson **karl@3xtechnology.com** Sími 450 5011*

Í boði er góð vinnuaðstaða, lifandi starfsumhverfi og góður vinnuandi í spennandi nýsköpunarfyrirtæki.
Einungis er um framtíðarstörf að ræða.
Umsóknarfrestur er til og með **15. janúar n.k.**
Allar umsóknir eru meðhöndlaðar sem trúnaðarmál.
Upplýsingar um starfsemina má finna á www.3x.is

LÍFLAND

Fjölbreytt starf

Lífland leitar af öflugum og handlögnum manni til að sinna ýmsum tilfallandi verkefnum hjá Líflandi.
Um er að ræða mjög fjölbreytt starf.

Helstu verkefni eru t.d.:
- Samsetning og uppsetning á búnaði s.s. fóðursíló, búnað fyrir fuglabændur, ofl.
- Smá viðgerður á t.d. bílum, kerrum og fl. og önnur tilfallandi verkefni

Hæfniskröfur:
- Reynsla á málmsmíði og bifreiðaviðgerðum
- Krafa um meiraprófsskírteini
- Æskilegt að hafa vinnuvélaréttindi (ekki krafa)

Nánari upplýsingar veitir Arnar Þórisson í síma: 897-8813
Umsóknarfrestur er til og með 20. janúar nk.

Umsókn sendist til Líflands eða á tölvupóstinn: hallfridur@lifland.is

Lífland er markaðsdrifið þjónustufyrirtæki sem leggur ríka áherslu á að uppfylla þarfir og óskir viðskiptavina. Starfsemi fyrirtækisins lýtur annars vegar að þjónustu tengdri landbúnaði og tengist hins vegar hestaíþróttum, dýrahaldi og útivist.

FÓÐURBLANDAN

Fóðurblandan er rótgróið og öflugt framleiðslu- og þjónustufyrirtæki sem sérhæfir sig í framleiðslu á áburði og fóðri fyrir landbúnað, fiskeldi og húsdýr. Því til viðbótar selur Fóðurblandan ýmiss konar rekstrarvöru fyrir landbúnað s.s. girðingar, girðingarefni og smávöru. Fóðurblandan rekur þrjár verslanir, á Selfossi, Hvolsvelli og Egilsstöðum sem og öfluga vefverslun. Fyrirtækið er leiðandi á sínu sviði og eitt það öflugasta í þjónustu við bændur hér á landi. Velta þess er 5,8 milljarðar. Hjá fyrirtækinu starfa um 50 manns.

Nánari upplýsingar: **www.fodurblandan.is**

Fóðurblandan óskar eftir öflugum stjórnendum til að taka þátt í uppbyggingu og vexti fyrirtækisins

Sölu- og markaðsstjóri

Um nýja stöðu er að ræða og kemur sölu- og markaðsstjóri til með að gegna lykilstöðu í fyrirtækinu. Sölu- og markaðsstjóri er ábyrgur fyrir afkomu síns sviðs, Hefðbundinn búskapur, en starfar jafnframt þvert á fyrirtækið. Um krefjandi starf er að ræða sem gefur öflugum aðila möguleika á að hafa áhrif á þróun vaxandi fyrirtækis.

Starfssvið
- Markaðsgreiningar, vöruþróun og rekstur verslana
- Áætlanagerð og allur rekstur sviðsins
- Sölustjórnun og sala á áburði, fóðri og rekstrarvöru
- Þjónusta við viðskiptavini, ferðalög og heimsóknir til bænda
- Starfsmannahald og þjálfun sölumanna

Hæfniskröfur
- Farsæl stjórnunarreynsla tengd sölu- og markaðsmálum
- Menntun sem nýtist í starfi æskileg, s.s. á sviði viðskipta-, rekstrar- eða markaðsmála
- Reynsla af rekstri og stjórnun
- Góðir samskiptahæfileikar
- Góð enskukunnátta
- Kunnátta í Norðurlandamáli æskileg

Framleiðslustjóri

Framleiðslustjóri er einn af lykilstjórnendum fyrirtækisins og ber ábyrgð á rekstri fóðurverksmiðju. Um krefjandi starf er að ræða sem gefur öflugum aðila möguleika á að hafa áhrif á þróun vaxandi fyrirtækis.

Starfssvið
- Viðhaldsstjórn, innkaupastýring og vörustjórnun
- Gerð og framkvæmd viðhaldsáætlunar
- Samskipti við birgja um viðhald og eftirlit með viðhaldskostnaði
- Framleiðsluáætlanagerð og frávikagreining
- Veita upplýsingar um lagerstöðu og viðhalda öryggislager á fóðri
- Eftirlit með hráefnisbirgðum
- Tillögugerð að innkaupum
- Starfsmannahald og verkstjórn

Hæfniskröfur
- Menntun sem nýtist í starfi s.s. vélstjórn, tækni- eða verkfræði
- Farsæl stjórnunarreynsla tengd framleiðslu og/eða viðhaldi
- Reynsla eða þekking á gæðamálum
- Góð enskukunnátta
- Góðir samskiptahæfileikar
- Kunnátta í Norðurlandamáli æskileg

Upplýsingar veitir:

Inga Steinunn Arnardóttir
inga@hagvangur.is

Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með 20. janúar.

HAGVANGUR
SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700
www.hagvangur.is

Stígamót

Starfskraftur með þekkingu á málefnum fatlaðra óskast á Stígamót

Óskað er eftir sérfræðingi í málefnum fatlaðs fólks í árs tilraunaverkefni. Verkefnið mun felast í fræðslu, viðtalsþjónustu og uppsetningu sérsniðinna sjálfshjálparhópa. Áhugi og þekking og/eða reynsla af kynferðisofbeldi er jafnframt mikilvæg.

Starfsemi Stígamóta er krefjandi, gefandi og fjölbreytt grasrótarstarf sem byggir á kynjafræðilegri sýn á samfélagið. Viðkomandi verður að hafa góða samskipta- og samstarfshæfileika. Menntun á sviði þroskaþjálfunar, fötlunarfræði, sálfræði eða annarra skyldra greina er jafnframt eftirsóknverð.

Við hvetjum alla með áhuga á starfsemi Stígamóta til að sækja um. Umsóknir sendist til Stígamóta, **Hverfisgötu 115, 105 R. fyrir 20. jan.** merktar **„Starfsumsókn“.** Öllum umsóknum verður svarað.

Framkvæmdastjóri

DÖGUN

Rækjuverksmiðjan Dögun ehf. á Sauðárkróki óskar eftir að ráða framkvæmdastjóra.
Starfið krefst frumkvæðis og hæfileika til að ráða fram úr fjölbreyttum og krefjandi verkefnum.

Hæfniskröfur:

- Stjórnunarreynsla æskileg
- Þekking og reynsla á sviði bókhalds og reksturs
- Lipurð og hæfni í mannlegum samskiptum
- Metnaður, nákvæmni og sjálfstæð vinnubrögð
- Góð enskukunnátta

Umsóknir ásamt starfsferilsskrá og afriti prófskírteina sendist rafrænt á netfangið:
umsoknir@dogun.is fyrir 15. janúar nk.

Nánari upplýsingar um starfið eru veittar í síma 892 1519. Umsóknir og fyrirspurnir verða meðhöndlaðar sem trúnaðarmál.

Dögun ehf – rækjuvinnsla, útgerð

Rækjuverksmiðjan Dögun var stofnsett 1984 og er um 25 manna vinnustaður á Sauðárkróki. Félagið gerir einnig út eitt rækjuveiðiskip.

Hugbúnaðargerð

Við leitum að metnaðarfullum einstaklingi með jákvætt hugarfar til starfa við umfangsmikl hugbúnaðarkerfi sem byggja á Linux. Unnið er í sérfræðingateymum eftir Agile hugmyndafræði. Við stundum prófanadrifna hugbúnaðargerð (TDD), leggjum áherslu á fagleg vinnubrögð og stöðugar umbætur. Við stuðlum að þekkingaröflun og þróun í starfi með leshópum og öflugum fagópum.

Starfssvið:

- Þátttaka í þróun nýrra hugbúnaðarlausna í öflugu sérfræðingateymi
- Hönnun, forritun og prófanir á hugbúnaði sem er grunnur undir stýribúnað hinna ýmsu tækja og kerfa sem Marel framleiðir hér og erlendis

Hæfniskröfur:

- Háskólapróf í tölvunarfræði, verkfræði eða skyldum greinum
- Þekking á C/C++, HTML5 og Lua er kostur
- Þekking á Linux er kostur
- Þekking á prófanadrifinni forritun (TDD) er kostur
- Þekking á rauntímaúrvinnslu og stýringum er kostur

Umsóknarfrestur er til og með 20. janúar nk.
Einungis er tekið við umsóknum á heimasíðu Marel, **www.marel.com/jobs**.

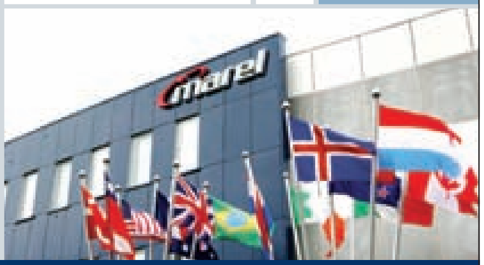
Nánari upplýsingar um starfið veitir Haukur Hafsteinsson, **haukur.hafsteinsson@marel.com**, sími **563 8000**.

14-0058 – HVÍTA HÚSIÐ / SÍA

Marel er alþjóðlegt hátæknifyrirtæki í fararbroddi í þróun og framleiðslu tækja, hugbúnaðar og lausna fyrir matvælaiðnað. Hjá fyrirtækinu starfa um 4000 manns í fimm heimsálfum, þar af um 500 á Íslandi.

Við bjóðum upp á góða vinnuaðstöðu, skilvirka starfsþjálfun, sveigjanlegan vinnutíma, mötuneyti, barnaherbergi, framúrskarandi íþróttaaðstöðu og gott félagslíf.

www.marel.com



marel

Ert þú með forritun í genunum?

Marel leitar að afkastamiklum og snjöllum forritara í Innova vörusetur fyrirtækisins. Innova er einn öflugasti kerfishugbúnaður sem notaður er fyrir framleiðslueftirlit og framleiðslustýringu í matvælaiðnaði í heiminum í dag. Vörusetur Innova er í örum vexti og fyrir skemmstu var þúsundasta framleiðslukerfi Innova selt. Fjölbreytileiki, teymisvinna, húmor og skemmtun eru meðal gilda Marel og nú starfa um 60 karlar og konur við þróun, sölu og þjónustu á Innova hér á landi, í Danmörku, Hollandi og Úrugvæ.

Starfssvið:

- Greining, hönnun og forritun á Innova, framleiðsluhugbúnaði Marel
- Innleiðing kerfa hjá viðskiptavinum Marel
- Stuðningur við öflugt þjónustunet Marel
- Hugbúnaðargerð í Scrum teymisvinnu

Hæfniskröfur:

- Kerfisfræði, tölvunarfræði, verkfræði eða sambærileg menntun
- Haldbær reynsla í forritun og hugbúnaðargerð með Visual Studio, C# og MS SQL Server
- Góð enskukunnátta
- Hæfni í samskiptum og teymisvinnu

Starfið getur falið í sér ferðalög erlendis.

Umsóknarfrestur er til og með 20. janúar nk. Einungis er tekið við umsóknum á heimasíðu Marel, **www.marel.com/jobs**

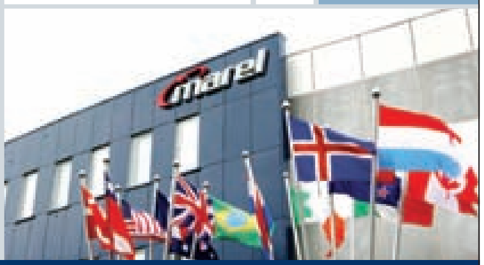
Nánari upplýsingar um starfið veitir Björn Þorvaldsson, **bjorn.thorvaldsson@marel.com**, í síma **563 8000**.

14-0078 – HVÍTA HÚSIÐ / SÍA

Marel er alþjóðlegt hátæknifyrirtæki í fararbroddi í þróun og framleiðslu tækja, hugbúnaðar og lausna fyrir matvælaiðnað. Hjá fyrirtækinu starfa um 4000 manns í fimm heimsálfum, þar af um 500 á Íslandi.

Við bjóðum upp á góða vinnuaðstöðu, skilvirka starfsþjálfun, sveigjanlegan vinnutíma, mötuneyti, barnaherbergi, framúrskarandi íþróttaaðstöðu og gott félagslíf.

www.marel.com



marel

FLOKKSTJÓRI

VEGAGERÐIN

Vegagerðin auglýsir eftir flokkstjóra í fullt starf. Viðkomandi mun starfa á vitadeild,sem er staðsett í Kópavogi, með áherslu á vita og leiðsögukerfi á sjó og landi og m.a. rekstri, viðhaldi og þróun leiðbeiningamerkja á sjó og landi. Í boði er spennandi, krefjandi og fjölbreytt framtíðarstarf.

Starfssvið
Vegagerðin rekur yfir 100 vita, yfir 30 dufl og leiðsögukerfi fyrir sjófarendur. Á vegum Vegagerðarinnar eru viðhaldsflokkar sem fara um landið á sumrin til að gera við vita sem flestir eru komnir vel til ára sinna. Unnið er við viðhald á sumrin og er farið í langar vinnuferðir. Vitar eru oft háir og á skerjum og er því krafa um að menn séu hvorki lofthræddir né sjóhræddir. Hlutverk viðkomandi er að vera verkstjóra til aðstoðar yfir vinnuflokki Vegagerðar sem vinnur við vitaviðhald á sumrin en á veturna eru unnið að ýmis konar viðhaldi m.a. í starfsstöð.

Menntunar- og hæfniskröfur
- Æskilegt er viðkomandi sé húsasmiður eða vélstjóri
- Reynsla í verkstjórn
- Meirapróf
- Reynsla og þekking á störfum á sjó æskileg
- Frumkvæði og hæfni í mannlegum samskiptum og teymisvinnu
- Skipulögð og öguð vinnubrögð í starfi

Starfið hentar jafnt báðum kynjum og í samræmi við starfsmannastefnu Vegagerðarinnar eru konur með tilskildar menntunar- og hæfniskröfur sérstaklega hvattar til að sækja um starfið.

Laun eru greidd samkvæmt kjarasamningi ríkisins og viðkomandi stéttarfélags.
Umsóknarfrestur er til 20 janúar 2014. Umsóknir berist mannauðsstjóra netfang oth@vegagerdin.is
Í umsókninni komi fram persónulegar upplýsingar ásamt upplýsingum um þá menntun og hæfni sem óskað er eftir, þar með talin menntunar- og starfsferilsskrá.

Nánari upplýsingar um starfið veita Sigurður Áss Grétarsson (sag@vegagerdin.is) og Ólöf Dagný Thorarensen mannauðsstjóri (oth@vegagerdin.is) í síma 522 1000.

Æskilegt er að starfsmaður geti hafið störf sem fyrst.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Vefstjóri Háskóla Íslands

Háskóli Íslands leitar að dugmiklum og drífandi einstaklingi í starf vefstjóra skólans.

Umsóknarfrestur er til og með 20. janúar 2013.
Nánari upplýsingar um starfið veitir Jón Örn Guðbjartsson, sviðsstjóri markaðs- og samskiptasviðs í síma **525 4260** og netfang **jonorn@hi.is**.

Sjá nánar um starfið á starfatorg.is og hi.is/laus_storf.

Vefstjóri er starfsmaður markaðs- og samskiptasviðs Háskóla Íslands. Starfið felur í sér yfirsýn og ábyrgð verkefna er lúta að vefsvæðum Háskóla Íslands. Vefstjóri hefur einnig yfirumsjón með þróun og nýsmíði í vefmálum skólans. Hann stýrir samskiptum við vefteymi Reiknistofnunar HÍ, vefstjóra sviða og deilda, vefritara skólans og háskólasamfélagið sjálft, sem og aðra sem koma að vefmálum við Háskóla Íslands. Vefstjóri ber ábyrgð á stefnu og framtíðarsýn fyrir vefsamfélag háskólans sem er eitt hið stærsta á landinu.

Hæfniskröfur
- Háskólapróf sem nýtist í starfi, meistarapróf æskilegt
- Minnst 3ja ára reynsla af vefstjórnun viðamikilla vefsvæða
- Haldbær reynsla af notkun og innleiðingu vefumsjónarkerfa
- Brennandi áhugi á vefmálum
- Frumkvæði í starfi og framúrskarandi samskiptahæfileikar

HÁSKÓLI ÍSLANDS

PIPAR\TBWA • SÍA • 140094

Sterk tengsl í íslensku atvinnulífi
www.hagvangur.is

HAGVANGUR
SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700
www.hagvangur.is

Bifvélavirki

Óskum eftir bifvélavirkja á verkstæði okkar.
Við leitum að metnaðarfullum einstaklingi sem hefur frumkvæði, góða samstarfshæfileika og hæfni til að vinna sjálfstætt.

Áhugasamir sendi umsóknir á netfangið bilvogurmot@simnet.is

Bílvogur ehf
Auðbrekka 17, 200 Kópavogi
s. 564 1180

ÍSFROST
KÆLI- OG FRYSTITÆKI

Kælivirki

Ísfrost ehf auglýsir stöðu kælivirkja.
Starfið felst í viðgerðum á kælivélum, uppsetningu og smíðum á kerfum.

Óskað er eftir vélvirkja eða aðila vönum vélaviðgerðum. Rafmagnskunnátta þarf að vera til staðar. Menntun er kostur en þó ekki skilyrði. Viðkomandi þarf að geta unnið sjálfstætt við bilanagreingu og viðgerðir á kæli og frystibúnaði ásamt uppsetningu og þjónustu á kæli og frystikerfum. Leitað er eftir duglegum og jákvæðum starfsmanni til framtíðarstarfa.
Umsækjandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.

Umsóknir skal senda á netfangið jon@isfrost.is fyrir **20. janúar**.
Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

GRINDAVÍKURBÆR

Upplýsinga- og skjalafulltrúi óskast til starfa hjá Grindavíkurbæ

Grindavíkurbær óskar eftir að ráða upplýsinga- og skjalafulltrúa til starfa á bæjarskrifstofu.
Um er að ræða 100% starf er heyrir undir sviðsstjóra fjármála- og stjórnsýslusviðs.

Upplýsinga- og skjalafulltrú ber ábyrgð á innri og ytri upplýsinga- og skjalamálum Grindavíkurbæjar. Umsjón með vef bæjarins www.grindavik.is, gerð og útgáfu kynningarefnis og sér um tilfallandi textagerð. Tekur þátt í stefnumótun hvað varðar upplýsinga- og kynningarmál, skjalastjórnun sem og rafræna stjórnsýslu og tölvukerfi. Sér um fræðslu og ráðgjöf um skjalamál til starfsmanna og stofnana.

Helstu verkefni:
- Ábyrgð og yfirumsjón með skjalavörslukerfi og skráningu og varðveislu erinda og skjala sem berast Grindavíkurbæ og gerð skalavistunaráætlunar
- Umsjón með vef Grindavíkurbæjar, innri vef starfsmanna, innra fréttaritinu Þórkötlu og fréttabréfinu Járngerði í samstarfi við ritstjóra
- Fjárhagsleg ábyrgð á rekstri upplýsinga- og skjalamála
- Umsjón með uppbyggingu rafrænnar stjórnsýslu, innleiðingu upplýsingakerfa og hugbúnaðar, þróun verklags og verkferla

Menntun, reynsla og hæfniskröfur:
- Háskólapróf sem nýtist í starfi, svo sem bókasafns-og upplýsingafræði eða skjalfræði
- Starfsreynsla af upplýsinga- og skjalamálum
- Reynsla og þekking á málefnum sveitarfélaga er kostur
- Reynsla og þekking á sviði verkefnastjórnunar er kostur
- Sjálfstæði í vinnubrögðum
- Geta til að sýna frumkvæði og rík skipulagshæfni
- Framúrskarandi tölvukunnátta
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Góð kunnátta í íslensku í ræðu og riti
- Hæfni til að miðla flóknum upplýsingum á einfaldan hátt í töluðu og rituðu máli

Laun eru samkvæmt gildandi kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga við viðkomandi stéttarfélag.

Nánari upplýsingar um starfið gefur Jón Þórisson í síma 420-1103 eða í tölvupósti jont@grindavik.is.

Umsóknum með upplýsingum um menntun og starfsferil skal skilað rafrænt á netfangið jont@grindavik.is
Umsóknarfrestur er til og með 20. janúar 2014.
Æskilegt er að umsækjandi geti hafið störf sem fyrst.

Jón Þórisson
sviðsstjóri fjármála- og stjórnsýslusviðs

LYFIS óskar eftir lyfjafræðingi til starfa

LYFIS ehf. leitar eftir lyfjafræðingi til starfa við gæðamál og skráningar hjá fyrirtækinu. Á verksviði viðkomandi væri m.a. uppfærsla og ritun gæðaskjala, gæðamál fyrirtækisins almennt og aðstoð og afleysing í skráningum.

Um er að ræða 50-100% starfshlutfall, samkvæmt samkomulagi. Æskilegt er að umsækjandi hafi reynslu af gæðamálum og gott ef viðkomandi þekkir til skráninga. Ákjósanlegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst en er ekki skilyrði. Hæfniskröfur eru m.a. mjög góð íslenskukunnátta, nákvæmni og öguð vinnubrögð.

Nánari upplýsingar veitir Regína Hallgrímsdóttir, skrifstofustjóri, í síma 534-3502.

Umsóknir skal senda á netfangið **regina@lyfis.is.**
Umsóknarfrestur er til og með 19. janúar 2014.

LYFIS
Traust í lyfjum

SÓLVANGUR
HJÚKRUNARHEIMILI
Hafnarfirði

Hjúkrunarfræðingur óskast

Sólvangur er rótgróið hjúkrunarheimili í hjarta Hafnarfjarðar. Þar búa 58 einstaklingar á 3 deildum.

Umsækjandi þarf að hafa til að bera faglegan metnað, áhuga á öldrunarhjúkrun og geta unnið sjálfstætt. Reynsla og menntun á sviði öldrunarhjúkrunar er kostur.

Um hlutastarf er að ræða eru laun samkvæmt gildandi kjarasamningi viðkomandi stéttarfélags og fjármálaráðherra.

Umsóknir með upplýsingum um menntun og fyrri störf skulu berast til Rannveigar Þ. Þórsdóttur, framkvæmdastjóra hjúkrunar, sem einnig veitir nánari upplýsingar í síma 590-6500 eða í tölvupósti, netfang rannveig@solvangur.is.

Umsóknareyðublöð má nálgast á heimasíðu okkar www.solvangur.is.

Umsóknarfrestur er til 26. janúar og verður öllum umsóknum svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

ENNEMM / SÍA / NM60904

VIÐSKIPTASTJÓRI
Í EINKABANKAÞJÓNUSTU VÍB

víb

Einkabankaþjónusta VÍB leitar að viðskiptastjóra sem þarf að búa yfir mikilli reynslu af fjármálamarkaði og hafa mikla hæfileika til samskipta við viðskiptavini.

Einkabankaþjónusta VÍB býður upp á sérsniðna fjármálaþjónustu fyrir efnameiri einstaklinga og félög. Við búum yfir mikilli reynslu og sérþekkingu á sviði eignastýringar auk þess að geta opnað dyr að sérhæfðum fjárfestingakostum fyrir þá viðskiptavini sem það hentar. Mikil áhersla er lögð á stöðugan og góðan árangur í stýringu, persónulega þjónustu og yfirsýn viðskiptavina yfir fjármál sín.

Helstu verkefni:
» Samskipti og þjónusta við viðskiptavini
» Öflun nýrra viðskiptavina
» Þátttaka í eignastýringu
» Fagleg greining og öflun viðskiptatækifæra

Hæfniskröfur:
» Háskólamenntun sem nýtist í starfi
» Próf í verðbréfaviðskiptum
» Reynsla af stýringu viðskiptasambanda
» Öflugur liðsmaður
» Skipulagshæfni og markviss vinnubrögð
» Jákvæðni, sveigjanleiki og þjónustulund

Nánari upplýsingar veitir Katrín Oddsdóttir, forstöðumaður Einkabankaþjónustu, sími 440 4486 og 844 4486, katrin.oddsdottir@vib.is. Tengiliður á mannauðssviði er Sigrún Ólafsdóttir, sími 440 4172, sigrun.olafs@islandsbanki.is

Umsóknir óskast fylltar út á **www.islandsbanki.is** og sendar ásamt ítarlegri ferilskrá.
Umsóknarfrestur er til og með **21. janúar** næstkomandi.

Íslandsbanki | Kirkjusandi | 155 Reykjavík | Sími 440 4900 | vib@vib.is | facebook.com/VIB.stofan | @vibstofan | www.vib.is

SÉRFRÆÐINGUR Á FJÁRMÁLASVIÐI

Bláa Lónið hf. leitar að sérfræðingi á fjármálasviði til að efla áframhaldandi uppbyggingu á starfsemi Bláa Lónsins. Starfið heyrir undir fjármálastjóra. Á fjármálasviði starfa 12 starfsmenn.

Starfssvið:
- Yfirumsjón með bókhaldi fyrirtækisins
- Skilagreinar, uppgjör, afstemmingar og þátttaka í áætlanagerð
- Greining fjárhagsupplýsinga
- Önnur tilfallandi verkefni á fjármálasviði

Hæfniskröfur:
- Háskólapróf í viðskiptafræði eða sambærileg menntun
- Tölverð reynsla af sambærilegu starfi
- Mjög góð tölvukunnátta
- Góð þekking á Navision fjárhagskerfinu
- Þekking á Qlik View BI hugbúnaði er kostur
- Nákvæm og öguð vinnubrögð
- Frumkvæði og geta til að starfa sjálfstætt
- Góð samskipta- og samstarfshæfni

Nánari upplýsingar veitir Þórey G. Guðmundsdóttir fjármálastjóri í síma 420 8800, thorey@bluelagoon.is.

Umsækjendur eru beðnir um að senda inn umsókn ásamt ferilskrá í gegnum heimasíðu Bláa Lónsins www.bluelagoon.is/atvinna.

Umsóknarfrestur er til og með **20. janúar 2014.**

Bláa Lónið hefur margsinnis verið valinn einn besti spa staðurinn á heimsvísu og er eitt af 25 undrum veraldar að mati National Geographic.

BLUE LAGOON
ICELAND

Verkstjóri óskast hjá elstu og reyndustu ræstingaþjónustu landsins

Helsta starfssvið:
- Umsjón, eftirlit og stjórnun ræstingaverkefna
- Þjónusta og samskipti við viðskiptavini
- Utanumhald fyrir launavinnslu
- Kennsla ræstinga
- Ræstingar

Hæfniskröfur:
- Góðir samskiptahæfileikar og jákvæðni
- Þjónustulund og frumkvæði í starfi
- Drifkraftur og vilji til að ná árangri í starfi
- Nákvæm og skipulögð vinnubrögð
- Stjórnunarreynsla er æskileg
- Gott vald á íslensku og ensku

Umsækjendur þurfa að hafa náð 25 ára aldri og hafa hreint sakavottorð.
Umsóknarfrestur er til og með 20. janúar.

Nánari upplýsingar veita Örvar Geir Örvarsson, orvar@hreint.is og Borghildur Vilhjálmsdóttir, borghildur@hreint.is

Umsók ásamt ferilskrá berist á hreint@hreint.is

Starfsmaður verður að geta hafið störf eigi síðar en 1. febrúar.

Hreint RÆSTING
Sími 554 6088 • hreint@hreint.is • www.hreint.is
- Reykjavík
- Akureyri
- Selfoss
- Akranes
- Hveragerði

433.066

Hreint ehf. var stofnað 1983 og þjónustar fyrirtæki og stofnanir víða um land á sviði reglulegra ræstinga. Starfsfólkið, sem er á annað hundrað talsins, er fagfólk í ræstingum. Lögð er áhersla á vandaða þjónustu, hvatningu í starfi og ánægjuleg samskipti við viðskiptavini og starfsfólk. Hreint er með vottun Svansins fyrir reglulegar ræstingar og unnið er markvisst að gæða- og umhverfismálum í starfseminni.

Innréttingasmiður

Innréttingasmiður eða maður vanur vinnu á trésmíðaverkstæði Óskast til starfa sem fyrst. Mikill fjölbreytileiki verkefna.Við leitum að metnaðarfullum einstaklingi sem hefur frumkvæði, góða samstarfshæfileika og hæfni til að geta unnið sjálfstætt

Áhugasamir sendi inn umsóknir á gussi@vogn.is

VIÐHALD & NÝSMÍÐI ehf.

Staða verkefnastjóra hjá MEET in REYKJAVÍK

MEET in REYKJAVÍK (Ráðstefnuborgin Reykjavík) leitar að verkefnastjóra (Project Manager).
Starfið er mikilvægur þáttur í starfsemi MEET in REYKJAVÍK sem er með það að markmiði að stórauka vægi funda-, ráðstefnu- og hvataferðamarkaðarins með markvissri markaðsetningu erlendis.

Starfið felst í kynningu og markaðssetningu á Ráðstefnuborginni Reykjavík og inniheldur m.a.:
- Fjölbreytt verkefni í tengslum við samskipti og samstarf við erlenda sem innlenda ferðaþjónustuaðila.
- Undirbúning og skipulagninga söluferða á erlenda markaði
- Þátttöku í undirbúningi innlendra og erlendra sýninga og kynningarviðburða.
- Textagerð á íslensku og erlendum tungumálum í tengslum við greinaskrif og almennt markaðsefni.

Hæfniskröfur eru:
- Háskólamenntun og a.m.k. tveggja ára starfsreynsla, er nýtist í starfi.
- Reynsla af ráðstefnu, funda- og hvataferðaþjónustu og þekking á viðburðahaldi er kostur.
- Reynsla af markaðssetningu og kynningarstörfum erlendis.
- Mikil færni í íslensku og framúrskarandi enskukunnátta í tali og riti, en vald á þriðja tungumáli er kostur.
- Geta unnið undir álagi og sinnt mörgum viðfangsefnum samtímis.
- Eiga auðvelt með samskipti, að tjá sig fyrir framan aðra og starfa í teymi.

Athygli er vakin á að starfið er mjög fjölbreytt, krefst frumkvæðis, metnaðar, útsjónarsemi, og á stundum vinnuframlags utan hefðbundins vinnutíma.
Umsóknarfrestur er til og með 19. janúar n.k.

Vinsamlega sendið umsóknir ásamt upplýsingum um menntun og fyrri störf til MEET in REYKJAVÍK á netfangið: conference@meetinreykjavik.is.

Nánari upplýsingar um starfið veita
Hjördís María Ólafsdóttir sími: **868 9000**, hjordis@meetinreykjavik.is og
Þorsteinn Örn Guðmundsson sími: **696 9621**, thorsteinn@meetinreykjavik.is.

MEET IN REYKJAVÍK
Reykjavík Convention Bureau

Sóltún 26 105 Reykjavík Sími: 527 6666 www.meetinreykjavik.is

Áttu þér áhugamál?

Ferðaskrifstofan Gaman Ferðir óskar eftir starfsmönnum/samstarfsfélögum í skipulagningu og eftirfylgni á sérferðum til útlanda á vegum fyrirtækisins.

Óskað er eftir reynsluboltum sem eru sérfræðingar hver á sínu sviði, t.d. mikinn áhugamann um hjólreiðar sem myndi skipuleggja hjólreiðaferðir, söng spekúlant sem myndi setja saman kóraferðir, áhugamann um köfun sem skipuleggur köfunarferðir o.s.frv. Hugmyndaríkir, frumlegir og skemmtilegir einstaklingar eru sérstaklega velkomnir.

Hægt er að senda okkur póst á gaman@gaman.is með upplýsingum um reynslu og fyrri störf.

Gaman Ferðir er stórskemmtileg ferðaskrifstofa sem fer ört stækkandi. Hingað til hafa Gaman Ferðir sérhæft sig í fótboltaferðum, tónleikaferðum og hópaferðum fyrir fyrirtæki en nú er komið að því að gera eitthvað meira sniðugt. Skoðið betur á www.gaman.is.

Gaman Ferðir

Kópavogsskóli óskar eftir aðstoðarskólastjóra

Kópavogsskóli er heildstæður grunnskóli með um 310 nemendur og 60 starfsmenn. Unnið er samkvæmt uppeldisstefnunni Uppeldi til ábyrgðar, skólinn er þátttakandi í verkefninu Heilsueflandi grunnskóli og ýmis þróunarverkefni eru í gangi.

Starf aðstoðarskólastjóra er meðal annars fólgið í að vera nánasti samstarfsmaður skólastjóra og staðgengill í fjarveru hans sem og að móta stefnu og skipuleggja skólastarf í samvinnu við skólastjóra og deildastjóra.

Menntunar og hæfniskröfur
- Umsækjandi þarf að hafa lokið B.Ed. prófi í grunnskólakennarafræðum.
- Æskilegt er að viðkomandi hafi lokið M.Ed. prófi í stjórnun menntastofnanna eða öðru framhaldsnámi sem nýtist í starfinu.
- Jákvæðni og lipurð í samskiptum er nauðsynleg.
- Æskilegt er að umsækendur hafi þekkingu á Uppeldi til ábyrgðar
- Góð þekking á tölvum og upplýsingatækni
- Viðkomandi þarf að vera sjálfstæður og drífandi og til í að taka þátt í og leiða þróunarstarf.

Umsóknarfrestur er til og með **20. janúar 2014**

Upplýsingar gefur Guðmundur Ásmundsson skólastjóri í síma 5704960 eða 8990137
Einnig má senda fyrirspurnir á **goa@kopavogur.is**

Viðamiklar upplýsingar um Kópavogsskóla er að finna á **www.kopavogsskoli.is**

Konur jafnt sem karlar hvött til að sækja um starfið

Eingöngu er hægt að sækja um starfið rafrænt á vef Kópavogsbæjar www.kopavogur.is

Kópavogsbær
kopavogur.is

Markaðsfólk framtíðarinnar

DCG auglýsir eftir markaðsfólki til að skapa auglýsinganet framtíðarinnar á Íslandi.

Ef þú ert:
- metnaðarfull/ur
- með áhuga á markaðssetningu á netinu
- með sölureynslu
- með menntun sem nýtist í starfi
- og vilt vinna á skemmtilegum og skapandi vinnustað ...

... þá viljum við hitta þig!

SpotOn

SpotOn er auglýsinganet sem samkeyrir auglýsingar yfir stóran hluta vefsíðna Íslands þar sem auglýsendur geta á einum stað nýtt sér mátt netsins með textaauglýsingum og auglýsingaborðum.

PIPAR\TBWA · SÍA · 140077

Umsóknir má senda með mynd og ferilskrá á **umsokn@dcg.is**. Umsóknarfrestur er til **20. janúar**.

DCG

Móðurfélag SpotOn er DCG, eða Dempsey & Clark Group. DCG er ráðgjafa- og fjárfestingafélag sem einbeitir sér að markaðssetningu á netinu, forritun, hýsingu og framsækinum veflausnum á sviði verslunar og þjónustu.

Reykjavíkurborg

Höfuðborgarstofa ber ábyrgð á heildarkynningu Reykjavíkur á sviði ferðamála innanlands og utan og tilheyrir Menningar- og ferðamálasviði Reykjavíkurborgar. Stofnunin vinnur að því að skilgreina sóknarfæri og styrkleika Reykjavíkur á sviði ferðamála, m.a. með samþættingu nýsköpunar og vöruþróunar, markaðssetningar og viðburða í samræmi við ferðamálastefnu Reykjavíkur. Höfuðborgarstofa rekur öfluga upplýsingamiðlun fyrir ferðamenn í Reykjavík og sér um framkvæmd á skilgreindum borgarhátíðum, s.s. Menningarnótt, Vetrarhátíð og Barnamenningarhátíð auk þess að vera ráðgefandi við skipuleggjendur annarra stórra viðburða í borginni.

Nánari upplýsingar um starfsemi Höfuðborgarstofu má sjá á vef Reykjavíkurborgar, **www.reykjavik.is** og **www.visitreykjavik.is**

Höfuðborgarstofa leitar að hæfum einstaklingum í eftirfarandi störf.

Deildarstjóri markaðs- og kynningardeildar

Deildarstjóri ber ábyrgð á stjórnun og rekstri markaðs- og kynningardeildar Höfuðborgarstofu, sem sér um framkvæmd markaðs- og kynningarmála Höfuðborgarstofu fyrir Reykjavík sem áfangastað. Í starfinu felst víðtæk samvinna við ýmsa samstarfsaðila s.s. í ferðaþjónustu, skipuleggjendur viðburða, erlenda og innlenda fjölmiðla, styrktaraðila, fulltrúa annarra sveitarfélaga, fulltrúa ýmissa fyrirtækja, félagasamtök og opinberar stofnanir.

Starfssvið
- Áætlanagerð og fjármál
- Stjórn vörumerkis og kynningarstarf
- Almannatengsl
- Verkstjórn og samhæfing
- Markaðsrannsóknir og kannanir
- Eftirfylgni og ábyrgð á framkvæmd verkefna
- Þátttaka í innlendum og erlendum kynningarviðburðum

Hæfniskröfur
- Háskólapróf sem nýtist í starfi, framhaldsmenntun æskileg
- A.m.k. 3ja - 5 ára reynsla í starfi á vettvangi markaðs- og kynningarmála
- Reynsla af verkefnastjórnun og áætlanagerð
- Reynsla og þekking á sviði ferðaþjónustu eða fjölmiðlunar
- Frumkvæði, sjálfstæði og góð skipulagsfærni
- Hæfni til að vinna undir álagi
- Færni í samskiptum og framkomu
- Góð íslensku- og enskukunnátta, þriðja tungumál kostur
- Kunnátta í Norðurlandamáli æskileg

Sérfræðingur – Innlend samskipti

Sérfræðingur ber ábyrgð á öllum vefmiðlum Höfuðborgarstofu á ensku og íslensku og útgáfu fyrir innlendan markað. Hann sér um samskipti við innlenda fjölmiðla vegna starfsemi Höfuðborgarstofu og vinnur með deildarstjóra að verkefnum tengdum innanlandshluta markaðs- og kynningardeildar Höfuðborgarstofu.

Upplýsingar um starfssvið og menntunar- og hæfniskröfur er að finna á **www.hagvangur.is**

Sérfræðingur – Erlend samskipti

Sérfræðingur ber ábyrgð á samskiptum við erlenda fjölmiðla og vinnur með deildarstjóra að þeim hluta markaðs- og kynningardeildar Höfuðborgarstofu er lýtur að erlendum fjölmiðlum og öðru því sem snertir erlenda gesti og fagaðila.

Upplýsingar um starfssvið og menntunar- og hæfniskröfur er að finna á **www.hagvangur.is**

Upplýsingar veita:

Rannveig J. Haraldsdóttir
rannveig@hagvangur.is

Inga Steinunn Arnardóttir
inga@hagvangur.is

Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is.

Umsóknarfrestur er til og með 26. janúar 2014.

Kjör eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og Starfsmannafélags Reykjavíkur. Um er að ræða fullt starf og þarf viðkomandi að geta hafið störf sem fyrst.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Vakin er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um að jafna hlut kynja í störfum og að vinnustaðir borgarinnar endurspegli það margbreytilega samfélag sem borgin er.

HAGVANGUR
SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700
www.hagvangur.is

www.hagvangur.is

HAGVANGUR
SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700
www.hagvangur.is

www.vinna.is

vinna.is
sími: 511 1144

Gjaldkeri og fjármálagreinandi

Ert þú öflugur gjaldkeri með reynslu af fjármagnsgreiningum? Viltu starfa á líflegum vinnustað og takast á við fjölbreytt og krefjandi verkefni? Þá gæti starf gjaldkera á rekstrarsviði Vodafone verið framtíðarstarfið þitt. Meðal helstu verkefna gjaldkera er greiðsla reikninga, greiningarvinna tengd sjóðstreymi, almennar greiningar á markaðnum og skýrslugerð.

Allar nánari upplýsingar um starf og hæfniskröfur er að finna á vodafone.is/storf

Umsóknarfrestur er til og með 19. janúar 2014.

Vodafone
Góð samskipti bæta lífið

» **Ráðningarþjónusta**

Sérfræðingur

VPS Verkfræðiþjónusta óskar eftir að ráða sjálfstæðan og vandvirkan einstakling til starfa við framkvæmd NDT prófana.

VPS VERKFRÆÐIÞJÓNUSTA

» Starfssvið

- Þjónusta við fyrirtæki í málmiðnaði
- Framkvæmd NDT prófana
- Mat á niðurstöðum og skýrslugerð

» Hæfniskröfur

- Menntun á sviði tæknifræði eða önnur háskólamenntun er nýtist í starfi
- Þekking og/eða reynsla í málmiðnaði
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Faglegur metnaður og góð samskiptahæfni
- Góð kunnátta í íslensku og ensku

Nánari upplýsingar um starfið er að finna á heimasíðu HH Ráðgjafar www.hhr.is og eru áhugasamir beðnir um að sækja um starfið þar.

HH RÁÐGJÖF
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA

» HH Ráðgjöf • Fiskislóð 81 • 101 Reykjavík • Sími: 561 5900 • Fax: 561 5909 • hhr@hhr.is • www.hhr.is

Ferðaskrifstofa

Hvataferðir / hópadeild

Ferðaskrifstofan Eskimos leitar að metnaðarfullum starfskrafti Í fullt starf í hvataferðadeild / hópadeild fyrirtækisins. Leitað er að einstaklingi með fagmennsku og metnað í fyrirrúmi við lausn verkefna. Góð almenn tölvufærni áskilin auk mjög góðra ensku kunnáttu og samskiptahæfni.

Vegna mikilla anna ætlum við að bætum við okkur starfskrafti í fullt starf. Unnið er á venjulegum skrifstofu tímum en einnig getur verið um helgar og kvöldvinnu að ræða.

Kröfur

- Gott skipulag og einbeiting
- Frumkvæðni og sjálfstæð vinnubrögð
- Jákvæðni, þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum
- Fullkomið vald á ensku er algjört skilyrði og önnur tungumál mikill kostur
- Góð almenn tölvuþekking, Outlook, word og excel
- Háskólapróf er kostur

Eskimos tekur á móti og skipuleggur ferðir og upplifanir fyrir nokkur þúsundir erlendra gesta á ári. Við leggjum mikla áherslu á klæðskerasniðnar lausnir og vegna gríðarlegs fjölda verkefna þurfum við að bæta við teymið okkar. Fyrir réttan aðila býðst fjölbreytt starf í ferðageiranum.

Kíktu á heimasíðu fyrirtækisins fyrir frekari upplýsingar um okkur. www.eskimos.is

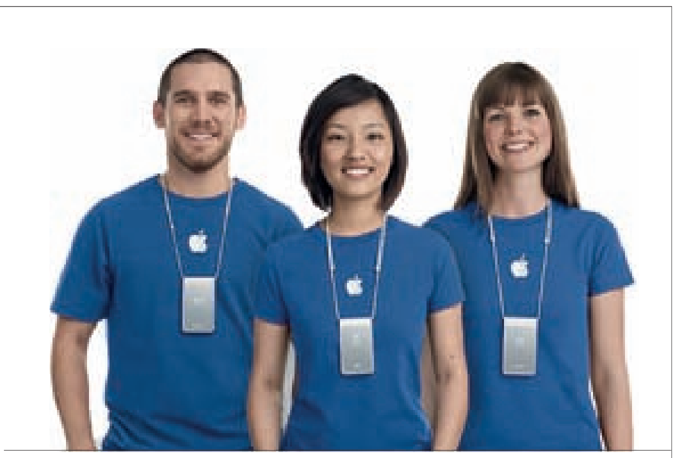
Umsókn um starf ásamt ferilsskrá sendist á **starf@eskimos.is**

eskimos ICELAND

www.iceland.eskimos.is
Skútuvogur 1b
104 Reykjavík
S: 414 1500

epli.is

Epli.is leitar af þrem öflugum starfsmönnum í frábæran starfshóp Epli.is



Þjónustuborð:

Þú ert andlit okkar.

Vilji til að uppfylla óskir viðskiptavina umfram væntingar þarf að vera þér meðfæddur eiginleiki ásamt því að vera afburða kurteis með jákvæða geislun.

Reynsla af sölu- og þjónustustörfum er æskileg.

Verslunarstjóri:

Þú er leiðtogi.

Í starfinu felst meðal annars ábyrgð og umsjón með daglegum rekstri, starfsmannahald, vaktaskipulag, almenn afgreiðsla.

Reynsla af sölu- og þjónustustörfum er skilyrði.

Viðskiptaþróun

Þú ert snillingur

Býrð yfir góðu frumkvæði og sjálfstæðum vinnubrögðum. Starfið er hluti af nýrri deild og felur í sér samskipti við viðskiptamenn, tilboðs og pantanagerð ásamt aðstoð við stefnumótun, úrlausnir og ráðgjöf. Grunn tölvukunnátta er æskileg en umfram allt lipurð og gott innsæi í mannlegum samskiptum.

Sendu okkur umsókn ásamt ferliskrá á netfangið:
atvinna@epli.is, umsóknarfrestur er til 19. febrúar 2014

Epli.is er sölu-, þjónustu og dreifingaraðili Apple á Íslandi

YFIRÞJÓNN FRAMREIÐSLUMENN OG NEMAR

Grand HÓTEL REYKJAVÍK

Við leitum að faglærðum yfirþjóni, framreiðslumönnum og þjónanemum í fullt starf á líflegum vinnustað.

Almennar hæfniskröfur

- Frumkvæði og metnaður til að sýna árangur í starfi
- Rík þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum
- Gott vald á íslensku og ensku
- Snyrtimennska og stundvísi

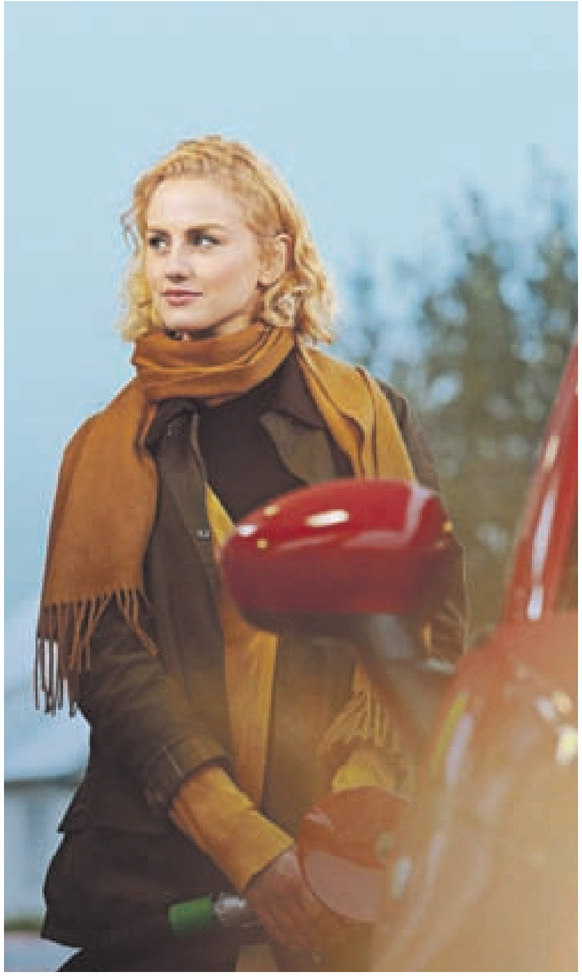
Umsóknir sendist á starf@grand.is

Grand Hótel Reykjavík / Sigtúni 38 / 105 Reykjavík / grand.is

---

www.n1.is facebook.com/enneinn

Veraldarvefvanur vefstjóri



Við leitum að kraftmiklum og skapandi vefstjóra til starfa á markaðssviði N1 við stefnumótun, þróun og daglega umsjón með útliti, viðmóti og efni á www.n1.is og öðrum vefum N1.

Vefstjóri vinnur náið með öllum deildum félagsins og þarf að uppfylla þessi skilyrði:

- Háskólapróf eða önnur menntun sem nýtist í starfi
- Þekking og reynsla af þróun notendaviðmóta fyrir vef og snjallsíma
- Fylgist vel með tíðarandanum og rafrænum tækninýjungum
- Þekking á þróun og notkun samfélagsmiðla
- Þekking og reynsla af vefumhverfi fyrir fyrirtæki
- Hæfni til að stýra verkefnum og vinna í hóp
- Skilningur á vefmælingum og auga fyrir gögnum og tölum
- Ritfærni á ensku og íslensku

Nánari upplýsingar um starfið veitir Halldór Harðarson, framkvæmdastjóri markaðssviðs, með tölvupósti, **halldor@n1.is**, eða í síma **440 1000**.

Áhugasamir sæki um starfið með því að senda ferilskrá ásamt nánari upplýsingum á netfangið **atvinna@n1.is** fyrir 18. janúar 2014.

Fullum trúnaði heitið.

Komum af stað! N1

HS Veitur hf óska eftir að ráða rafvirkja / rafveituvirkja til starfa í rafmagnsdeild fyrirtækisins í Hafnarfirði.

Helstu þættir starfsins eru:

- viðhald og viðgerðir í dreifikerfi, línum og götulögnum
- nýlagnir, tengingar og frágangur

Hæfniskröfur:

- sveinspróf í rafvirkjun eða rafveituvirkjun
- sjálfstæð vinnubrögð
- góð framkoma og lipurð í mannlegum samskiptum

Sótt er um á heimasíðu HS Veitna, *www.hsveitur.is/um hsveitur/störf í boði.*
Nánari upplýsingar veitir starfsmannastjóri í síma 422 5200.
Umsóknarfrestur er til og með 24. janúar 2014.

HS Veitur hf • Bæjarhrauni 14 • 220 Hafnarfirði
www.hsveitur.is • hs@hs.is

World Class

Við óskum eftir aðstoðarmanni í eldhús

Vinnutími:
kl.07:00 - kl.15:00 alla virka daga

Umsækjandi þarf að hafa mikinn áhuga á matreiðslu, vera skipulagður og hafa góða hæfileika í mannlegum samskiptum.
Íslenskukunnátta nauðsynleg.
Starfið hentar jafnt konum sem körlum.

Áhugasamir sendi umsókn ásamt ferilskrá til gisli@worldclass.is fyrir 17. janúar 2014.

LAUGAR café

TOYOTA
ALWAYS A BETTER WAY

Toyota Kauptúni óskar eftir að ráða öfluga liðsmenn

Við leitum að jákvæðum, metnaðarfullum og framsæknum einstaklingum sem hafa áhuga á að takast á við krefjandi og spennandi framtíðarstörf.

Verslun og móttaka - ráðgjafi

Starfssvið:

- Almenn sölu- og afgreiðslustörf
- Þjónusta við viðskiptavini
- Önnur tilfallandi verkefni

Hæfniskröfur:

- Reynsla af sölu- og þjónustustörfum
- Skipulagshæfni, frumkvæði og vandvirkni
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Rík þjónustulund og frumkvæði í starfi

Vinnutími er: mán – fös 07:30-18:00
og laugardaga 10:00-16:00 (vaktir)

Verslun og móttaka – sölumaður á bíl

Starfssvið:

- Almenn sölustörf
- Þjónusta og sala til verkstæða
- Önnur tilfallandi verkefni

Hæfniskröfur:

- Reynsla af sölu- og þjónustustörfum
- Skipulagshæfni, frumkvæði og vandvirkni
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Rík þjónustulund og frumkvæði í starfi

Vinnutími er: mán-fös 08:00-16:00

Hæfni í mannlegum samskiptum og fagleg vinnubrögð einkenna starfsfólk Toyota Kauptúni. Við leitum að fólki sem getur fallið vel í þann hóp, hefur ríka þjónustulund og þekkingu og reynslu sem nýtist vel í starfi.

Í húsnæði Toyota að Kauptúni 6 í Garðabæ er glæsileg starfsmanna-aðstaða, fullkomið mötuneyti, þægilegt vinnuumhverfi og frábærir vinnufélagar.

Ef þú hefur það sem til þarf, sendu þá umsókn á atvinna@toyota.is fyrir 20. janúar.

www.facebook.com/toyotakauptuni

Nánari upplýsingar veitir Metta K. Friðriksdóttir, metta@toyota.is

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Sími: 570 5070
www.toyotakauptuni.is

VERKFRÆÐINGUR

Trivium ráðgjöf leitar að jákvæðum og metnaðarfullum verkfræðingi með M.Sc. próf í hljóðverkfræði. Ekki er gerð krafa um starfsreynslu en mikil áhersla lögð á að umsækjandi geti unnið sjálfstætt í verkefnum félagsins, bæði á Íslandi og í Noregi. Umsækjandi sé góður í mannlegum samskiptum, vel ritfær, hafi gott vald á íslensku, a.m.k. einu Norðurlandamáli og ensku.

Trivium ráðgjöf er í samstarfi við VSÓ ráðgjöf og er skrifstofa félagsins í Borgartúni 20.

Upplýsingar um starfið veitir Ólafur Hjálmarsson verkfræðingur (netfang: olafur@trivium.is).

Umsóknum skal fylgja stutt lýsing á náms- og starfsferli og skulu þær sendar með tölvupósti á netfangið olafur@trivium.is fyrir 25. janúar nk. Öllum umsóknum og fyrirspurnum verður svarað. Fyllsta trúnaðar er gætt.

Trivium ráðgjöf

Neptune ehf óskar eftir vélstjórum

Neptune ehf gerir út og rekur tvö rannsóknarskip frá Akureyri, Poseidon og Neptune.

Neptune

Til starfa óskast vélstjórar í fullt starf en skipin eru í vinnu erlendis og er því enskukunnátta skilyrði.

Til að starfa um borð þarf viðkomandi að vera með alþjóðleg atvinnuréttindi frá Samgöngustofu samkvæmt STCW staðli.

Umsóknir og beiðni um frekari upplýsingar sendist á netfangið: **svanberg.snorrason@neptune.is**

Félagsþjónusta Sandgerðisbæjar, Garðs og Voga

Ert þú rétta manneskjan fyrir okkur?

Félagsþjónusta Sandgerðisbæjar, Sv. Garðs og Voga óskar eftir liðveitanda og stuðningsfjölskyldu sbr. lög um málefni fatlaðra nr. 59/1992 fyrir hressan 10 ára dreng með heyrnaskerðingu

Liðveisla

- Liðveisla miðast að því að rjúfa félagslega einangrun einstaklingsins t.d. með persónulegum stuðningi og aðstoð til þess að njóta menningar og félagslífs.

Stuðningsfjölskylda

- Stuðningsfjölskyldu er ætlað að létta álagi á fjölskyldur barna með fötlun og gefa börnunum möguleika á aukinni félagslegri þátttöku.

Gott væri ef þú gætir ráðið þig í bæði störfin

Hæfniskröfur:

- Kunnátta og/eða þekking á táknmáli
- Hlýlegt viðmót og umhyggja
- Áhugi á fræðslu barna og velferð þeirra
- Að sýna ábyrgð og vera ábyrgðarfullur
- Að vera hugmyndaríkur og sveigjanlegur
- Hreint sakavottorð

Umsóknarfrestur er til 24. janúar

Frekari upplýsingar veitir
Guðrún Björg Sigurðardóttir,
félagsráðgjafi
í síma 420-7555.
Umsókn og ferilskrá skal senda á netfangið **gudrun@sandgerdi.is** eða skila í afgreiðsluna

Þar sem liðveislan fer fram á Suðurnesjum er greiddur akstur.

V&V
VÖRUBÍLA OG VINNUVÉLAVERKSTÆÐIÐ
TRANAVOGUR 3 S: 588 4970
VÖRUBÍLAR-VAGNAR-LYFTARAR-VINNUVÉLAR

Við óskum eftir í fullt starf:

Faglærðum bifvélavirkja / vélvirkja eða ófaglærðum manni vönum viðgerðum vörubíla og vinnuvéla. Einungis maður með víðtæka reynslu kemur til greina. Viðkomandi þarf að hafa rafsuðukunnáttu og geta unnið sjálfstætt, vera reglusamur og eiga gott með mannleg samskipti.

Frekari upplýsingar veitir Guðmundur í síma 899-6810.
Umsóknir skulu sendar á veffangið mummi(hjá)vvehf.is.

LANDSPÍTALI HÁSKÓLASJÚKRAHÚS

MELTINGAR- OG NÝRNADEILD
Aðstoðardeildarstjóri

Starf aðstoðardeildarstjóra á meltingar- og nýrnadeild 13E við Hringbraut er laust til umsóknar. Starfshlutfall er 80-100% og veitist starfið frá 1. mars 2014 eða eftir samkomulagi til tveggja ára, með möguleika á áframhaldandi ráðningu.

Deildin er 19 rúma legudeild og þjónar sjúklingum með bráða og langvinna sjúkdóma í meltingarfærum og nýrum. Lögð er áhersla á að skapa uppbyggjandi starfsumhverfi og veita einstaklingshæfða hjúkrun.

Helstu verkefni og ábyrgð
» Ábyrgð á rekstri og mönnun deildar í fjarveru deildarstjóra
» Er leiðandi í klínísku starfi og framþróun hjúkrunar
» Sérstök ábyrgð á tilteknum verkefnum
» Er nánasti samstarfsmaður deildarstjóra og vinnur að skipulagningu á starfsemi deildarinnar í samráði við hann

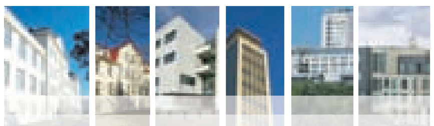
Hæfnikröfur
» Íslenskt hjúkrunarleyfi
» Starfsreynsla
» Stjórnunarþekking og leiðtogahæfni
» Hæfni í mannlegum samskiptum

Nánari upplýsingar
» Umsóknarfrestur er til og með 27. janúar 2014.
» Upplýsingar veita Hildur Þóra Hallbjörnsdóttir, deildarstjóri, netfang hildurha@landspitali.is, sími 825 5153 og Þórgunnur Hjaltadóttir, mannauðsráðgjafi, netfang torghjal@landspitali.is, sími 825 5136.

Laun samkvæmt samningi viðkomandi stéttarfélags og fjármálaráðherra. Sótt er um starfið rafrænt á; www.landspitali.is, undir „laus störf". Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Tekið er mið af jafnréttisstefnu LSH við ráðningar á spítalanum. Nánari upplýsingar um forsendur ráðningar er að finna á heimasíðu Landspítala.

Umhyggja • Fagmennska • Öryggi • Framþróun

LANDSPÍTALI HÁSKÓLASJÚKRAHÚS



GÖNGUDEILD OFNÆMISLÆKNINGA
Hjúkrunarfræðingur

Laust er til umsóknar starf hjúkrunarfræðings á göngudeild ofnæmislækninga A3 í Fossvogi. Þar fer fram greining og sérhæfð meðferð ofnæmis- og lungnasjúkdóma.

Unnið er í dagvinnu og er vinnufyrirkomulag samkomulagsatriði. Viðkomandi fær góða starfsaðlögun með reyndum hjúkrunarfræðingum.

Helstu verkefni og ábyrgð
» Framkvæmd og túlkun ofnæmis- og lungnarannsókna
» Virkur þátttakandi í þróun og uppbyggingu verkefna
» Fræðsla til sjúklinga og aðstandenda
» Þátttaka í teymisvinnu
» Fylgjast með nýjungum í faginu

Hæfnikröfur
» Íslenskt hjúkrunarleyfi
» Faglegur metnaður
» Góð samskiptahæfni
» Sjálfstæði og nákvæmni í vinnubrögðum

Nánari upplýsingar
» Umsóknarfrestur er til og með 27. janúar 2014.
» Starfshlutfall er 80% og er starfið laust frá 1. mars 2014 eða eftir samkomulagi.
» Upplýsingar veita Guðrún Magney Halldórsdóttir, deildarstjóri, netfang gudrunh@landspitali.is, sími 543 6045 og Þórgunnur Hjaltadóttir, mannauðsráðgjafi, netfang torghjal@landspitali.is, sími 825 5136.

Laun samkvæmt samningi viðkomandi stéttarfélags og fjármálaráðherra. Sótt er um starfið rafrænt á; www.landspitali.is, undir „laus störf". Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Tekið er mið af jafnréttisstefnu LSH við ráðningar á spítalanum.

Umhyggja • Fagmennska • Öryggi • Framþróun

LANDSPÍTALI HÁSKÓLASJÚKRAHÚS

SKURÐSTOFUR
Sjúkraliði

Laust er til umsóknar starf sjúkraliða á skurðstofum í Fossvogi. Starfshlutfall er 50-100%, unnið er í dagvinnu með bakvakt einu sinni í viku til kl. 20:00. Frí helgar og rauða daga.

Starfið er fjölbreytt og krefjandi og er laust núna eða eftir nánara samkomulagi. Í boði er góð einstaklingsaðlögun.

Helstu verkefni og ábyrgð
» Umsjón og frágangur á pöntunum
» Umsjón með tiltektum fyrir skurðaðgerðir
» Umsjón með daglegri umgengi, skipulagi og hreinlæti á lager og skoli skurðstofanna
» Viðhefur hagkvæmni í rekstri og stuðlar að góðri nýtingu á vörum skurðstofanna

Hæfnikröfur
» Sjúkraliðamenntun
» Faglegur metnaður
» Tölvukunnátta og hæfni til að tileinka sér ný forrit
» Jákvætt viðmót og góðir samskiptahæfileikar
» Skipulögð, sjálfstæð og öguð vinnubrögð

Nánari upplýsingar
» Umsóknarfrestur er til og með 27. janúar 2014.
» Upplýsingar veitir Helga Kristín Einarsdóttir, deildarstjóri, helgakei@landspitali.is, sími 824 5273.

Laun samkvæmt samningi viðkomandi stéttarfélags og fjármálaráðherra. Sótt er um starfið rafrænt á; www.landspitali.is, undir „laus störf". Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Tekið er mið af jafnréttisstefnu LSH við ráðningar á spítalanum.

Umhyggja • Fagmennska • Öryggi • Framþróun

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

ÍSFROST
KÆLI- OG FRYSTITÆKI

Kælivirki

Ísfrost ehf auglýsir stöðu kælivirkja.
Starfið felst í viðgerðum á kælivélum, uppsetningu og smíðum á kerfum.

Óskað er eftir vélvirkja eða aðila vönum vélaviðgerðum. Rafmagnskunnátta þarf að vera til staðar. Menntun er kostur en þó ekki skilyrði. Viðkomandi þarf að geta unnið sjálfstætt við bilanagreingu og viðgerðir á kæli og frystibúnaði ásamt uppsetningu og þjónustu á kæli og frystikerfum. Leitað er eftir duglegum og jákvæðum starfsmanni til framtíðarstarfa.
Umsækjandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.

Umsóknir skal senda á netfangið jon@isfrost.is fyrir **20. janúar**.
Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

Ráðgjafi óskast

Nýtt og öflugt ráðgjafa fyrirtæki óskar eftir að ráða til sín öflugan ráðgjafa. Leitað er eftir aðila sem hefur brennandi áhuga á því að ná árangri og löngun til að vera í skemmtilegu og metnaðarfullu umhverfi.

Verksvið ráðgjafans er m.a.:
- Öflun nýrra viðskiptatengsla
- Sala til nýrra og núverandi viðskiptavina

Hæfniskröfur
- Metnaður og söludrift
- Fáguð og vönduð framkoma

Umsóknir ásamt starfsskrá sendist á:
hagsmunir@hagsmunir.is

Verkefnastjóri á símenntunarsviði

Starfslýsing:
- Ábyrgð á þróun og skipulagningu námskeiða á vegum Framvegis og samstarfsaðila.
- Samskipti við leiðbeinendur
- Umsjón með styrkjaumsóknum og framvindu styrktra verkefna
- Útdeiling verkefna til annarra starfsmanna
- Textagerð fyrir námskeiðsbæklinga og heimasíðu
- Þátttaka í stefnumótun, markmiðasetningu og rekstraráætlanagerð Framvegis
- Upplýsingagjöf og samstarf við stjórn Framvegis

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Menntun á sviði uppeldis- og kennslufræða á fullorðinsfræðslusviði eða sambærileg menntun
- Reynsla af þróun og skipulagningu náms
- Reynsla af verkefnastýringu
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti
- Reynsla og þekking á áætlanagerð
- Góðir samskiptahæfileikar

FRAMVEGIS
Miðstöð símenntunar

Framvegis er framsækin símenntunarmiðstöð með það að markmiði að bjóða metnaðarfullt nám og námskeið fyrir fullorðna sem svara þörfum atvinnulífsins. Hjá Framvegis er námsmaðurinn í fyrirrúmi og lögð áhersla á að hann eigi jákvæða og lærdómsríka upplifun. Lögð er áhersla á virka þátttöku námsmanna og fjölbreyttar kennsluaðferðir.

Framvegis miðstöð símenntunar hefur hlotið EQM gæðavottun (European Quality Mark) en með því hefur verið staðfest að Framvegis standist evrópskar kröfur um gæði fræðsluaðila.

Áhugasamir eru vinsamlegast beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu Ráðum, radum.is. Með umsókn skal fylgja greinargóð ferilskrá. Umsóknarfrestur er til og með 19. janúar n.k. Frekari upplýsingar veitir Nathalía Druzin Halldórsdóttir nathalia@radum.is eða í síma 519 6770.

Ráðum ehf.
Þóroddsstöðum
Skógarhlíð 22
105 Reykjavík
519 6770
www.radum.is

RÁÐUM
Atvinnustofa

Viltu verða hluti af sterkri heild?

SÉRFRÆÐINGUR Í EIGNASTÝRINGU

MP banki óskar eftir að ráða árangursdrifinn og metnaðarfullan sérfræðing til starfa á eignastýringarsviði MP banka.

Nánari upplýsingar veitir Hildur Þórisdóttir, starfsmannastjóri MP banka, hildur@mp.is.

Umsóknarfrestur er til 24. janúar n.k.
Umsækjendur eru vinsamlega beðnir að sækja um störfin á www.mp.is/starfsumsokn eða senda umsóknir á starf@mp.is.

Starfssvið
- Öflun nýrra viðskiptavina.
- Fjárfestingarráðgjöf til viðskiptavina.
- Þjónusta og víðtæk upplýsingagjöf til viðskiptavina.
- Utanumhald eignasafna.
- Kynningar og sala til fjárfesta.
- Greining markaða.
- Virk þátttaka í vöruþróun.

Hæfniskröfur
- Reynsla af sambærilegum störfum á fjármálamarkaði er skilyrði.
- Þekking og brennandi áhugi á fjármálamörkuðum.
- Rík þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum.
- Háskólapróf í viðskiptafræði, verkfræði eða sambærileg menntun. Meistarapróf er kostur.
- Próf í verðbréfamiðlun.
- Skipulögð og vönduð vinnubrögð.
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi.

www.mp.is

mp banki

Hugbúnaðarforritari

Risk Medical Solutions leitar að öflugum einstakling í vöruþróun.
Við leitum að einstaklingi sem hefur þekkingu og reynslu á:

- HTML
- CSS–
- PHP
- JavaScript
- SQL
- Version control (GIT/SVN)

Viðkomandi mun bætast í hóp sérfræðinga með aðsetur í miðbæ Reykjavíkur. Fyrirliggjandi verkefni eru á alþjóðavettvangi og felur starfið í sér talsverð samkipti á ensku við samstarfsmenn og viðskiptavini erlendis, kostur er ef viðkomandi hefur reynslu af viðmótsforritun.
Við bjóðum samkeppnishæf laun og gott vinnumhverfi.

RISK medical solutions

Risk Medical Solutions er sprotafyrirtæki sem þróar og selur einstaklingsbundnar eHealth hugbúnaðarlausnir (online/mobile). Fyrirtækið þróar lausnir sem stuðla að skilvirkari vinnuferlum innan heilbrigðiskerfa með það að markmiði að draga úr kostnaði og hámarka nýtingu starfsmanna og aðstöðu.

Hvernig á að sækja um

Vinsamlegast sendið CV á job@risk.is
Fyrir frekari upplýsingar hafið samband við info@risk.is www.risk.is / www.retinarisk.com

---

LAGHENTUR STARFSMAÐUR ÓSKAST

Vegna aukinna verkefna vantar okkur laghentan starfsmann á verkstæði okkar. Um er að ræða viðgerðir á vatns- og kaffivélum ásamt öðrum tilfallandi verkefnum. Á verkstæði okkar starfa 7 starfsmenn.

Hæfniskröfur:

- Þekking, reynsla og færni í almennum viðgerðum er áskilin.
- Stundvísi og samviskusemi.
- Lipurð í mannlegum samskiptum.
- Menntun á sviði rafvirkjunar/rafeindavirkjunar eða önnur sambærileg menntun er æskileg.
- Reyklaust umhverfi

Umsóknum skal skilað í tölvupósti til el@innes.is
Allar nánari upplýsingar um starfið veitir:
Eiríkur Lárusson í síma 696-7512

Umsóknarfrestur er til 22. janúar

Innnes er einn stærsti og öflugasti matvöruinnflytjandi landsins og eru vörumerki fyrirtækisins neytendum vel kunnug. Innnes á m.a. velgengni vörumerkja sinna að þakka góðu og samhentu starfsfólki en hjá Innnes starfar samhent liðsheild um 100 starfsmanna. Auk fjölbreytts vöruvals í mat og drykkjarvöru sérhæfir Innnes sig í heildarþjónustu í drykkjarlausnum með fjölbreyttu úrval af tækjum fyrir fyrirtæki og stofnanir.

www.innnes.is

Reykjavíkurborg
Velferðarsvið

Tvær stöður sérfræðings á Þjónustumiðstöð Breiðholts

Lausar eru til umsóknar tvær 100% stöður sérfræðings á Þjónustumiðstöð Breiðholts. Lögð er áhersla á að viðkomandi hafi þekkingu og reynslu af starfi á sviði velferðarþjónustu, þverfaglegu samstarfi og vinnu með einstaklingum/fjölskyldum. Staða virkniráðgjafa er ótímabundin en staða félagsráðgjafa er tímabundin til 9 mánaða með möguleika á framlengingu.**Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.**

Virkniráðgjafi

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Virkniráðgjafi er hluti af teymi sem hefur það að megin markmiði að virkja viðtakendur fjárhagsaðstoðar m.a. með einstaklingsviðtölum og gerð einstaklingsáætlana með atvinnuþátttöku að leiðarljósi.
- Virkniráðgjafi sérhæfir sig í og hefur yfirsýn yfir úrræði og stuðning sem veitt eru atvinnuleitendum.
- Virkniráðgjafi þróar og heldur námskeið fyrir atvinnuleitendur, þvert á borgina og í samstarfi við aðra virkniráðgjafa og verkefnisstjóra.
- Virkniráðgjafi tekur þátt í þróun og stjórnun verkefnisins.

Hæfniskröfur:

- Háskólamenntun á sviði félags-. heilbrigðis - eða menntavísinda sem nýtist í starfi.
- Hæfni til að sjá um og halda námskeið er skilyrði.
- Þekking og reynsla í vinnu með einstaklingum er nauðsynleg og þekking á viðtalstækni er skilyrði.
- Þekking á velferðarþjónustu Reykjavíkurborgar er skilyrði.
- Frumkvæði, nákvæmni og sjálfstæði í vinnubrögðum er mikilvæg.
- Mikla hæfni í mannlegum samskiptum og skipulagshæfileikar.
- Góð tölvukunnátta í Word og Excel er mikilvæg.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og viðkomandi stéttarfélags.

Félagsráðgjafi

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Verkefni félagsráðgjafa taka til almennrar félags- og velferðarþjónustu.
- Félagsráðgjafi veitir einstaklingum og fjölskyldum félagslega ráðgjöf, svo sem vegna félagslegra aðstæðna, uppeldis barna og unglinga, veikinda, fötlunar, öldrunar, vímuefnamála, fjölmenningar og umgengis- og skilnaðarmála.
- Félagsráðgjafi tekur þátt í þverfaglegu starfi innan Þjónustumiðstöðvarinnar og með samstarfsstofnunum, s.s. leik- og grunnskólum, heilsugæslu o.fl

Hæfniskröfur:

- Starfsréttindi í félagsráðgjöf.
- Þekking og reynsla af starfi félagsráðgjafar nauðsynleg.
- Frumkvæði, nákvæmni og sjálfstæði í vinnubrögðum er mikilvæg.
- Mikla hæfni í mannlegum samskiptum og áhugi á þverfaglegri teymisvinnu.
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Þekking og reynsla af starfi á sviði velferðarþjónustu Reykjavíkurborgar er æskileg.
- Góð tölvukunnátta í Word og Excel er mikilvæg.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og Félagsráðgjafafélags Íslands.

Nánari upplýsingar um störfin veitir Þóra Kemp, deildarstjóri í síma 411-1300 eða með því að senda fyrirspurnir á thora.kemp@reykjavik.is.

Umsækjendur eru vinsamlega beðnir að sækja um störfin á heimasíðu Reykjavíkurborgar www.reykjavik.is/storf

Umsóknarfrestur er til 25. janúar nk.

Vakin er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynja í störfum og að vinnustaðir borgarinnar endurspegli það margbreytilega samfélag sem borgin er.

Seltjarnarnesbær auglýsir laust starf

Sviðsstjóri umhverfissviðs

Umhverfissvið annast umsýslu veitna, gatnakerfis, fasteigna, skipulags-og byggingarmála Seltjarnarness.

Sviðsstjóri hefur yfirumsjón með fjárhags- og starfsáætlunargerð, rekstrareftirliti og gerð tillagna til að auka hagkvæmni og skilvirkni í rekstri. Sviðsstjóri ber m.a. ábyrgð á starfsemi áhaldahúss, hitaveitu, fráveitu, vatnsveitu, brunavörnum, eignasjóði, umferðar- og samgöngumálum, smábátahöfn, framkvæmda- og viðhaldsmálum bæjarfélagsins svo eitthvað sé nefnt. Næsti yfirmaður er bæjarstjóri.

Leitað er að kröftugum og metnaðarfullum einstaklingi til að sinna starfi sviðsstjóra, sem er vanur framkvæmdum og hefur þekkingu og áhuga á umhverfis-, skipulags- og byggingarmálum.

Helstu verkefni og ábyrgðarsvið

- Yfirumsjón með daglegri stjórnun sviðsins, ábyrgð á starfsemi áhaldahúss, hitaveitu, fráveitu, vatnsveitu, brunavörnum, eignasjóði, umferðar- og samgöngu málum, sorphirðu, smábátahöfn, framkvæmda og við haldsmálum bæjarfélagsins
- Yfirumsjón með rekstri eignasjóðs
- Yfirumsjón með verklegum framkvæmdum, nýbyggingum og viðhaldsverkefnum
- Yfirumsjón með umhverfismálum, skipulags- og byggingarmálum, brunamálum og almannavörnum
- Yfirumsjón með framkvæmdum, verklegum útboðum og gerð samninga
- Undirbúningur og framlögn erinda til bæjarráðs og fagráða ásamt eftirfylgd mála
- Ábyrgð og eftirlit með öryggismálum
- Önnur tilfallandi verkefni

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Þekking og reynsla af stjórnun og framkvæmdum
- Reynsla af verk-, kostnaðar- og fjárhagsáætlunum
- Þekking og áhugi á umhverfis-, skipulags- og byggingarmálum æskilegur
- Leiðtogahæfileikar, frumkvæði, framsýni og skipulagshæfni
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum
- Hæfni til þess að tjá sig í ræðu og riti á íslensku
- Góð almenn tölvukunnátta

Sviðsstjóri er hluti af stjórnendateymi Seltjarnarnesbæjar. Starfsmenn sviðsins eru 11. Æskilegt er að viðkomandi hefji störf sem fyrst. Um launakjör fer eftir ákvörðun bæjarráðs um stjórnendakjör Seltjarnarnesbæjar.

Upplýsingar um starfið veitir Ásgerður Halldórsdóttir, bæjarstjóri, í síma 5959-100, netfang postur@seltjarnarnes.is

Í samræmi við jafnréttisáætlun Seltjarnarnesbæjar eru konur jafnt sem karlar hvattir til að sækja um starfið.

Umsóknir skulu hafa borist bæjarskrifstofum Seltjarnarnesbæjar, Austurströnd 2, 170 Seltjarnarnesi eigi síðar en miðvikudaginn 272 janúar 2014 á netfangið postur@seltjarnarnes.is.

Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfi.

Seltjarnarnesbær tilheyrir höfuðborgarsvæðinu, en þar búa rúmlega 44oo manns. Á síðasta ári störfuðu um 311 manns hjá Seltjarnarnesbæ og voru ársverkin um 235. Á Seltjarnarnesi eru 92% íbúa ánægðir með búsetuskilyrði bæjarfélagsins, samkvæmt árlegri þjónustukönnun, sem Capacent gerir meðal sveitarfélaga. Yfirbragð bæjarins er friðsælt og fagurt, bærinn leggur áherslu á að vera leiðandi í skóla-, æskulýðs- og íþróttastarfi á landsvísu, þar sem lögð er áhersla á jöfn tækifæri, árangur og vellíðan.

Seltjarnarnesbær seltjarnarnes.is

Spennandi störf hjá Kópavogsbæ

- Aðstoðarskólastjóri í Kópavogsskóla
- Húsvörður í Kársnesskóla
- Íþróttakennari í Salaskóla
- Kennari í íþróttasal á leikskólann Rjúpnahæð
- Leikskólakennarar á leikskólann Austurkór
- Leikskólakennari á leikskólann Rjúpnahæð
- Leikskólakennari/deildastjóri á leikskólann Urðarhól
- Starfsmaður í móttöku, Listasafn Kópavogs – Gerðasafn
- Umsjónarkennari í forfallakennslu í Álfhólsskóla

Nánari upplýsingar og fleiri störf er að finna á vef Kópavogsbæjar

Eingöngu er hægt að sækja um störfin rafrænt á vef Kópavogsbæjar www.kopavogur.is

Vakin er athygli á að öll laus störf hjá bænum eru auglýst **www.kopavogur.is**

Kópavogsbær

kopavogur.is

MENNTA- OG MENNINGARMÁLARÁÐUNEYTIÐ

Starfsmaður fagráðs um símenntun og starfsþróun kennara

Mennta- og menningarmálatráðuneytið óskar eftir að ráða starfsmann til að hafa umsjón með verkefnum og halda utan um störf fagráðs um símenntun og starfsþróun kennara. Um er að ræða tímabundið 50% starf.

Fagráðið er sameiginlegur vettvangur ráðuneytisins, Samband ísl. sveitarfélaga, Kennarasambands Íslands og háskóla sem skipuleggja kennaramenntun. Fagráðið greinir þarfir skólasamfélagsins fyrir símenntun og starfsþróun kennara í leikskólum, grunnskólum og framhaldsskólum, miðlar upplýsingum og setur fram hugmyndir um mótun stefnu.

Starfsmaðurinn þarf að hafa kennaramenntun og hafa starfað að skólamálum. Hann þarf að hafa þekkingu á starfsþróun kennara og reynslu af stefnumótun. Lögð er áhersla á að viðkomandi búi yfir þekkingu og hæfni í öflun, greiningu og miðlun upplýsinga. Starfið krefst frumkvæðis, sjálfstæðis í vinnubrögðum, skipulagshæfni, auk færni í að tjá sig í ræðu og riti. Viðkomandi þarf að vera jákvæður, fær og lipur í mannlegum samskiptum og reiðubúinn að takast á við krefjandi verkefni. Gerð er krafa um ritfærni og góða kunnáttu í íslensku, ensku og einu Norðurlandamáli.

Laun greiðast samkvæmt gildandi kjarasamningum Félags háskólamenntaðra starfsmanna Stjórnarráðsins.

Umsóknir með upplýsingum um menntun og fyrri störf skulu hafa borist mennta- og menningarmálar áðuneytinu,Sölvhólsgötu 4, 150 Reykjavík.
Umsóknarfrestur er til 3. febrúar nk.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Sigurjón Mýrdal, deildarstjóri í mennta- og menningarmálaráðuneytinu.

Mennta- og menningarmálatráðuneytið

Viltu vera með í liðinu okkar?

Tilgangur Íbúðalánasjóðs er að stuðla að því með lánveitingum og skipulagi húsnæðismála að landsmenn geti búið við öryggi og jafnrétti í húsnæðismálum og að fjármunum verði sérstaklega varið til þess að auka möguleika fólks til að eignast og leigja húsnæði á viðráðanlegum kjörum.

Starfsmannastefna Íbúðalánasjóðs tekur mið af jafnréttisáætlun. Umsóknir gilda í 6 mánuði ef ráðið verður í önnur störf á þeim tíma.

Vegna aukinna verkefna vill Íbúðalánasjóður bæta við sig duglegum og jákvæðum liðsmönnum.

Gæðastjóri

Gæðastjóri ber ábyrgð á gæðakerfi Íbúðalánasjóðs en í því felst að hafa umsjón með gerð og viðhaldi allra ferla, framkvæmd innri úttekta og umbóta og þátttaka í framkvæmd áhættumats.

Gæðamál heyra undir upplýsinga- og tæknisvið.
Íbúðalánasjóður er með vottun samkvæmt ISO 27001:2005 staðlinum.

Helstu verkefni

- Gerð og viðhald ferla fyrir öll svið
- Umsjón gæðahandbókar
- Innri úttektir
- Innleiðing ferla og þjálfun starfsmanna
- Greining atvika og viðeigandi umbætur
- Framkvæmd áhættumats í tengslum við rekstraráhættu

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, menntun á sviði gæðamála er kostur
- Starfsreynsla á sviði gæðamála
- Nákvæm, sjálfstæð og öguð vinnubrögð
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri í starfi
- Samskiptahæfileikar og færni til að starfa í hópi

Fulltrúi á fjármálasviði

Fulltrúi á fjármálasviði sér um skráningu í skuldabréfa- og eignakerfi ásamt innkaupum á rekstrarvörum fyrir skrifstofu og tilfallandi verkefni.

Helstu verkefni

- Skráning upplýsinga
- Innkaup rekstrarvöru skrifstofu
- Umsjón með aðstöðu starfsmanna
- Ýmis skrifstofustörf
- Sendiferðir

Menntunar- og hæfniskröfur

- Stúdentspróf eða sambærileg menntun
- Æskileg reynsla af skráningu og /eða innkaupum
- Skipulögð og öguð vinnubrögð
- Samskiptahæfileikar og færni til að starfa í hópi

Umsækjendur eru vinsamlega beðnir að sækja um störfin á heimasíðu Talent ráðninga, www.talent.is

Upplýsingar um störfin veitir Lind Einarsdóttir hjá Talent ráðningum í síma 552-1600, lind@talent.is.

Umsóknarfrestur er til og með 27. jan. n.k.

Um er að ræða 100% störf. Starfskjör eru í samræmi við kjarasamning ríkisins og viðkomandi stéttarfélags. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

www.ils.is
Borgartúni 21 | 105 Reykjavík | Sími : 569 6900, 800 6969

Íbúðalánasjóður

CAPACENT RÁÐNINGAR

Ráðgjafar Capacent Ráðninga búa yfir víðtækri þekkingu á íslensku atvinnulífi og veita bæði fyrirtækjum og einstaklingum persónulega þjónustu þar sem fyllsta trúnaðar er gætt.
Umsækjendur og atvinnurekendur - kynnið ykkur þjónustuna á heimasíðu okkar, **www.capacent.is**

capacent

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Yfirgarðyrkjufræðingur hjá Grasagarði Reykjavíkur

Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar auglýsir eftir yfirgarðyrkjufræðingi hjá Grasagarði Reykjavíkur.

Starfssvið
Yfirgarðyrkjufræðingur Grasagarðsins hefur umsjón með og ábyrgð á daglegri verkstjórn garðyrkjufræðinga og annarra starfsmanna við garðyrkjustörf. Einnig annast viðkomandi daglega verkstjórn annarra verka, t.a.m. fræhreinsunar og viðhalds tækjabúnaðar og verkfæra. Yfirgarðyrkjufræðingur vinnur að varðveislu safngripa Grasagarðsins ásamt öðrum garðyrkjufræðingum og tekur þátt í fræðslu- og miðlunarstarfi garðsins. Yfirgarðyrkjufræðingur er staðgengill forstöðumanns og hefur ásamt honum eftirlit með framkvæmdum í garðinum og aðkeyptri þjónustu verktaka.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Garðyrkjufræðingur frá Landbúnaðarháskóla Íslands eða önnur sambærileg menntun.
- Gerð er krafa um a.m.k. fimm ára reynslu á sviði garðyrkju og verkstjórnunar.
- Hæfni í mannlegum samskiptum og hópstarfi.
- Nákvæm, öguð og sjálfstæð vinnubrögð.
- Færni í notkun á algengum hugbúnaði sem tengist skrifstofustörfum.

Um er að ræða framtíðarstarf og æskilegt er að starfsmaður geti hafið störf sem fyrst. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og hlutaðeigandi stéttarfélags.

Umsóknarfrestur er til og með 27. janúar og sækja skal um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar ***www.reykjavik.is*** undir **„Laus störf“** – Yfirgarðyrkjufræðingur í Grasagarði Reykjavíkur.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Hjörtur Þorbjörnsson í síma 411 1111 eða með að senda fyrirspurnir á ***hjortur.thorbjornsson@reykjavik.is***.

Öllum umsækjendum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Vakin er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynjanna í störfum og því að vinnustaðir borgarinnar endurspegli fjölbreytileika reykvísks samfélags. Atvinnuauglýsingar má einnig skoða á heimasíðu Reykjavíkurborgar www.reykjavik.is/storf. Hjá símaveri Reykjavíkurborgar í síma 4 11 11 11 eru veittar allar upplýsingar um þjónustu og starfsemi borgarinnar og símasamband við starfsmenn einstakra sviða og deilda.

Landsbókasafn Íslands
Háskólabókasafn

Fagstjóri útlána

Landsbókasafn Íslands – Háskólabókasafn auglýsir laust starf fagstjóra á þjónustusviði.
Þjónustusvið ber ábyrgð á þjónustu við notendur og sinnir samskiptum við nemendur og starfsfólk Háskóla Íslands. Meginverkefni sviðsins eru útlán, umsjón með ritakosti og lesrýmum og almenn upplýsingaþjónusta. Það starfrækir útibú, námsbókasafn og sér um varðveislu lokaritgerða nemenda Háskóla Íslands, m.a. í Skemmunni.
Fagstjóri útlána hefur umsjón með daglegri stjórnun og rekstri afgreiðslna á 2., 3. og 4. hæð og ber ábyrgð á notendaþjónustu við gesti safnsins.

Starfssvið
- Umsjón og ábyrgð á daglegu starfi í útlánum, þ.m.t. vaktaskipulag og þjónustustjórn
- Almenn notenda- og upplýsingaþjónusta
- Umsjón með lesrýmum á 3. og 4. hæð safnsins
- Aðstoð við Skemmuna (skemman.is)

Menntunar– og hæfniskröfur
- Háskólapróf sem nýtist í starfi
- A.m.k. 5 ára hagnýt starfsreynsla
- Góð tölvukunnátta og þekking á bókasafnskerfinu Gegni
- Góð tungumálakunnátta: íslenska, enska og Norðurlandamál
- Sjálfstæð vinnubrögð og frumkvæði
- Skipulagshæfileikar og mikil samskiptafærni

Um er að ræða 100% starf. Umsóknarfrestur er til og með 27. janúar 2014.
Nánari upplýsingar um starfið veitir:
Áslaug Agnarsdóttir, sviðsstjóri þjónustu og samskipta við HÍ, s. 525-5728, aslaug@landsbokasafn.is

Starfsmaður í aðföngum

Landsbókasafn Íslands – Háskólabókasafn auglýsir laust starf á sviði aðfanga og skráningar.
Aðfangasvið ber ábyrgð á þaulsöfnun skilaskylds íslensks efnis og uppbyggingu ritakosts í þágu háskólanáms og rannsókna, móttöku gjafa, flokkun, skráningu, bókfræði og gæðastjórnun í Gegni, auk þess að ganga frá efni til útláns og notkunar.
Starfsmaður í aðföngum ber ábyrgð á móttöku keyptra erlendra bóka og annarra gagna, og á frágangi reikninga.

Starfssvið
- Aðfangaskráning í Gegni
- Móttaka keyptra gagna, þ.m.t. tengingar í Gegni
- Umsýsla og frágangur reikninga og samskipti við birgja vegna þeirra

Menntunar– og hæfniskröfur
- Háskólamenntun og/eða mikil reynsla af bókasafns- og skrifstofustörfum
- Mjög góð tölvukunnátta og þekking á Excel
- Viðkomandi þarf að vera töluglöggur og samviskusamur
- Góð enskukunnátta og kunnátta í einu Norðurlandamáli æskileg
- Þekking á aðfangaþætti Gegnis og skráningarleyfi er kostur

Um er að ræða 100% starf. Umsóknarfrestur er til og með 27. janúar 2014.
Nánari upplýsingar um starfið veitir:
Ragna Steinarsdóttir, sviðsstjóri aðfanga og skráningar, s. 525-5703, ragnas@landsbokasafn.is

Sótt er um störfin rafrænt á vef Landsbókasafns, www.landsbokasafn.is, undir Bókasafnið > Laus störf.
Við ráðningar er tekið mið af jafnréttisáætlun safnsins.
Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Landsbókasafn Íslands – Háskólabókasafn | Þjóðarbókhlöðunni | s. 525-5600 | www.landsbokasafn.is
Þekkingarveita í allra þágu

Kársnesskóli óskar eftir húsverði

Kársnesskóli er heildstæður grunnskóli í vesturbæ Kópavogs. Skólinn er í tveimur byggingum. Í skólanum eru 490 nemendur í 1. til 10. bekk og 75 starfsmenn og þar ríki góður starfsandi og vinnuaðstæður eru góðar.

Menntunar og hæfniskröfur
Viðkomandi þarf að hafa:
- Iðnmenntun eða aðra menntun sem nýtist í starfi
- Reynslu af viðhaldi og/eða umsjón bygginga og mannaforráðum
- Ríka þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum við börn jafnt sem fullorðna
- Góða yfirsýn og sýna sjálfstæði í vinnubrögðum
- Kunnáttu í póstforritum, word og exel
- Bíl til umráða

Nánari upplýsingar
Húsvörður:
- Er með almennt eftirlit í byggingum skólans
- Er næsti yfirmaður skólaliða sem sjá um gangavörslu og ræstingar
- Sér um samskipti og innkaup við aðila utan skóla sem sjá um þjónustu við skólann
- Vinnur með starfsmönnum og stjórnendum að umhverfisstefnu skólans
- Sér um minniháttar viðgerðir og viðhald á tækjum
- Vinnur önnur verkefni í samvinnu við stjórnendur

Laun eru samkvæmt kjarasamningi viðkomandi stéttarfélags

Umsóknarfrestur er til og með 23. janúar 2014

Upplýsingar gefur skólastjóri, Guðrún Pétursdóttir skólastjóri í síma 570-4100 og 898-4107

Konur jafnt sem karlar eru hvött til að sækja um starfið

Eingöngu er hægt að sækja um starfið rafrænt á vef Kópavogsbæjar www.kopavogur.is

Kópavogsbær
kopavogur.is

ÚTBOÐ

15594 – Snjóblásari

Tilboð óskast í snjóblásara sem er í eigu ISAVIA og er staðsettur á Akureyri.

Um er að ræða snjóblásara, tegund Schulte, model 8400, árgerð 2004.

Búnaðurinn selst í því ástandi sem hann er í.

Búnaðurinn verður til sýnis hjá ISAVIA á Akureyrarflugvelli en nánari upplýsingar veitir Grétar Hallsson í síma 424 4384.

Tilboðseyðublöð liggja frammi hjá ofangreindum aðila og hjá Ríkiskaupum.

Tilboðseyðublað ásamt myndum eru einnig aðgengilegar á heimasíðu Ríkiskaupa **www.rikiskaup.is**

Tilboð skulu berast Ríkiskaupum, Borgartúni 7, Reykjavík fyrir kl. 10.00 þann 21. janúar 2014 þar sem þau verða opnuð í viðurvist bjóðenda er þess óska.

Borgartúni 7c, 105 Reykjavík
Sími 530 1400
www.rikiskaup.is

RÍKISKAUP

RAFVIRKI

ÓSKUM EFTIR RAFVIRKJA TIL STARFA
ÞARF AÐ HAFA FRUMKVÆÐI OG
SJÁLFSTÆÐI Í VINNU.
UMSÓKNIR VINSAMLEGAST SENDIST Á
box@frett.is MERKT „RAFVIRKI-1902“

Sölumaður rafbúnaðar

PIPAR\TBWA · SÍA · 140080

Johan Rönning óskar eftir að ráða metnaðarfullan, þjónustulundaðan og sveigjanlegan sölumann til starfa á rafbúnaðarsviði. Um er að ræða fjölbreytt og spennandi starf í góðu starfsumhverfi að Klettagörðum 25 með jákvæðu og þakklátu starfsfólki. Johan Rönning hefur 4 ár í röð verið valið fyrirmyndarfyrirtæki VR ásamt því að hljóta nafnbótina fyrirtæki ársins 2012 og 2013. Johan Rönning hlaut einnig jafnlaunavottun VR árið 2013, eitt af fyrstu fyrirtækjum á landinu til að hljóta slíka viðurkenningu.

Starfið felst í:

- Sölu og þjónustu á rafbúnaði
- Tilboðsgerð og tækniráðgjöf

Hæfniskröfur:

- Sveinspróf í rafvirkjun
- Starfsreynsla í rafiðnaði
- Reynsla af sölustörfum kostur
- Öguð og vönduð vinnubrögð
- Góð enskukunnátta
- Rík þjónustulund
- Samskiptahæfni og útsjónarsemi

Upplýsingar um starfið veitir Óskar Gústavsson í síma 5 200 800 eða oskar@ronning.is

Umsóknum skal skilað fyrir 21. janúar.

Johan Rönning hf. er stofnað árið 1933. Fyrirtækið er leiðandi á sviði rafbúnaðar og rekur jafnframt verslunar- og þjónustufyrirtækin Sindra, Rönning og Hebron.

Hjá félaginu starfa 75 starfsmenn í Reykjavík, Fjarðarbyggð, Reykjanesbæ, Hafnarfirði, á Selfossi og Akureyri. Höfuðstöðvar félagsins eru að Klettagörðum 25 í Reykjavík.

Johan Rönning hf. er góður og eftirsóttur vinnustaður.

VR FYRIRTÆKI ÁRSINS 2012 · VR FYRIRTÆKI ÁRSINS 2013 · JAFNLAUNAVOTTUN VR

REYKJAVÍK Klettagörðum 25, Sími 5 200 800
SELFOSSI Eyravegi 67, Sími 4 800 600
AKUREYRI Draupnisgötu 2, Sími 4 600 800
REYÐARFIRÐI Nesbraut 9, Sími 4 702 020
REYKJANESBÆ Hafnargötu 52, Sími 4 207 200
HAFNARFJÖRÐUR Bæjarhraun 12, Sími 5 200 800

JOHAN RÖNNING
www.ronning.is

Bifvélavirki

Skeljungur óskar eftir að ráða bifvélavirkja til starfa á höfuðborgarsvæðinu á verkstæði fyrirtækisins. Við leitum að dugmiklum einstaklingi til að sinna viðgerðum og viðhaldi á bílaflota Skeljungs. Viðkomandi þarf að vera sveigjanlegur og reiðubúinn að fara í tengda útkallsvinnu til móts við aðra starfsmenn.

Hæfniskröfur:

- Bifvélavirkjamenntun
- Reynsla á sviði bifvélavirkjunar
- Frumkvæði og samskiptahæfileikar
- Meirapróf

Starfssvið:

- Viðgerðir og viðhald bílaflota Skeljungs
- Umsjón með véla- og tækjabúnaði Skeljungs

Olíubílstjórar Akureyri og Eskifirði

Skeljungur óskar eftir að ráða olíubílstjóra til starfa á Akureyri og Eskifirði. Við leitum að dugmiklum einstaklingum til að sinna afgreiðslu, dælingu og dreifingu á eldsneyti og öðrum vörum til viðskiptamanna og starfsstöðva Skeljungs annarsvegar á Norðurlandi og hinsvegar Austurlandi. Um er að ræða skemmtileg og fjölbreytt störf við dreifingu.

Hæfniskröfur:

- Meirapróf, full réttindi
- ADR-próf kostur en ekki nauðsyn
- Frumkvæði og samskiptahæfileikar
- Sjálfstæð vinnubrögð

Starfssvið:

- Dreifing á eldsneyti og smurolíu
- Móttaka pantana
- Eftirlit með birgðageymum

Umsóknarfrestur er til og með **20. janúar nk.**
Sótt er um á **www.skeljungur.is**.
Umsókn skal fylgja starfsferilskrá. Nánari upplýsingar er hægt að fá hjá mannauðssviði Skeljungs.

Skeljungur

Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Lögreglumenn	Lögreglustjórinn á Suðurnesjum	Keflavíkurflugv.	201401/031
Fulltrúi á fjármálasviði	Íbúðalánasjóður	Reykjavík	201401/030
Gæðastjóri	Íbúðalánasjóður	Reykjavík	201401/029
Skrifstofumaður	Sýslumaður Snæfellinga	Stykkishólmur	201401/028
Starfsmaður í aðföngum	Lbs, Háskólabókasafn	Reykjavík	201401/027
Fagstjóri útlána	Lbs, Háskólabókasafn	Reykjavík	201401/026
Svæðisstjóri	Vinnueftirlitið	Reykjavík	201401/025
Dósent	Háskóli Íslands, hugvísindasvið	Reykjavík	201401/024
Lögfræðingur	Sýslumaðurinn í Keflavík	Reykjanesbær	201401/023
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	Reykjanesbær	201401/022
Markaðsstjóri	Íslenski dansflokkurinn	Reykjavík	201401/021
Sjúkraliði	LSH, skurðstofur	Reykjavík	201401/020
Matreiðslumaður	LSH, eldhús	Reykjavík	201401/019
Aðstoðardeildarstjóri	LSH, meltingar- og nýrnadeild	Reykjavík	201401/018
Hjúkrunarfræðingur	LSH, göngudeild ofnæmislækninga	Reykjavík	201401/017
Hjúkrunarfræðingur	LSH, meltingar- og nýrnadeild	Reykjavík	201401/016
Hjúkrunardeildarstjóri	LSH, endurhæfingardeild Grensási	Reykjavík	201401/015
Sjúkraliði	LSH, endurhæfingardeild Grensási	Reykjavík	201401/014
Sjúkraliðar	LSH, öldrunarlækn.d., Landakoti	Reykjavík	201401/013
Sjúkraþjálfari	LSH, sjúkraþjálfun Landakoti	Reykjavík	201401/012
Skrifstofumaður	Ríkissaksóknari	Reykjavík	201401/011
Þjónustufulltrúi	Menntaskólinn við Sund	Reykjavík	201401/010
Matráður	Vegagerðin	Akureyri	201401/009
Hjúkrunarfræðingur	Sólvangur, hjúkrunarheimili	Hafnarfjörður	201401/008
Leyfafulltrúi	Útlendingastofnun	Reykjavík	201401/006
Ljósmóðir í afleysingu	Heilbrigðisstofnun Vestfjarða	Ísafjörður	201401/005

Viltu vinna fjölbreytta vinnu á líflegum vinnustað? :)

Áberandi leitar að framtíðarstarfsmanni í 100% starf við skiltagerð.

Starfið felst í almennri skiltagerð, upplímingu og uppsetningu skilta úti í bæ og jafnvel úti á landi.

Hæfniskröfur:
- Jákvætt hugarfar
- Þjónustulund
- Sjálfstæð vinnubrögð og útsjónarsemi
- Almennt bílpróf
- Ekki spillir fyrir að viðkomandi sé laus við lofthræðslu :)

Áberandi hvetur bæði kyn til að sækja um starfið

Umsóknir og nánari upplýsingar:

Umsóknarfrestur er til **20. Janúar nk.**

Ef þú hefur áhuga sendu þá umsókn á netfangið **atvinna@aberandi.is**

Nánari upplýsingar eru veittar í síma 414 1900

Við svörum öllum umsóknum sem berast.

áberandi

ÚTBOÐ

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- **Hreinsun gatna og gönguleiða í Reykjavík 2014-2016** útboð I, útboð nr. 13140.
- **Hreinsun gatna og gönguleiða í Reykjavík 2014-2016** útboð II, útboð nr. 13141.
- **Hreinsun þjóðvega í Reykjavík 2014-2016,** útboð nr. 13142

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

VEGAGERÐIN

Reykjavíkurborg
Innkaupadeild
Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík
Sími 411 1042 / 411 1043, Bréfsími 411 1048
Netfang: utbod@reykjavik.is

Viltu ganga til liðs við **fyrirtæki í sókn?**

Valka óskar eftir að ráða vélsmið, vélvirkja eða blikksmið. Starfið felst í smíði á tækjum, samsetningu og uppsetningu. Í boði er góð vinnuaðstaða hjá framsæknu fyrirtæki þar sem ríkir góður starfsandi og mikill metnaður. Jafnt konur sem karlar eru hvattir til að sækja um starfið.

Starfs- og ábyrgðarsvið:
- Smíði á hátæknibúnaði til fiskvinnslu úr ryðfríu stáli
- Samsetning tækjabúnaðar
- Uppsetning búnaðar innanlands sem og erlendis

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Vélsmíði eða sambærileg iðnmenntun
- Reynsla af smíði úr ryðfríu stáli
- Sjálfstæð og nákvæm vinnubrögð
- Frumkvæði og metnaður
- Góðir skipulagshæfileikar

Valka ehf. er hátæknifyrirtæki sem sérhæfir sig í hönnun á tækjum og hugbúnaði fyrir fiskvinnslu og býður margskonar lausnir og búnað frá stökum tækjum til heildarkerfa.

Valka leggur mikla áherslu á nýsköpum og hlaut Nýsköpunarverðlaunin árið 2013. Félagið var stofnað árið 2003 en þar starfa nú 20 manns við hönnun, verkefnastýringu, framleiðslu og sölu.

Nánari upplýsingar um starfið gefur Jónmundur Eiríksson framleiðslustjóri í síma 660-9315. Umsóknir óskast sendar á póstfangið **jonmundur@valka.is** **fyrir 18 janúar**. Fullum trúnaði er heitið og öllum umsóknum verður svarað.

Valka | Víkurhvarfi 8, 203 Kópavogur | S: 534 9300, F: 534 9301 | valka@valka.is, www.valka.is

ÍSAFJARÐARBÆR

HJÚKRUNARHEIMILIÐ EYRI, ÍSAFIRÐI FRÁGANGUR INNANHÚSS

Dagsetning opnunar: 25. febrúar 2014

Ísafjarðarbær óskar eftir tilboðum í verkið „Hjúkrunarheimilið Eyri, Ísafirði – frágangur innanhúss".

Húsið er steinsteypt á einni hæð með 30 einstaklingsíbúðum. Íbúðakjarnar eru þrír, hver með tíu íbúðum, sameiginlegri setustofu, borðstofu og eldhúsi. Húsið er tengt með tengigangi við Heilbrigðisstofnun Vestfjarða.

Helstu stærðir eru:

Brúttóflötur byggingar:	2.335 m²
Brúttórúmmál:	10.440 m³
Neysluvatnslagnir	2.000 m
Hitalagnir	1.600 m
Raflagnir	6.000 m

Reiknað er með að verk geti hafist 1. júní og skal vera að fullu lokið í 1. júní 2015.

Útboðsgögn verða til sýnis og sölu á krónur 5.000 hjá Ísafjarðarbæ, Hafnarstræti 1, 400 Ísafirði frá og með 16. febrúar 2014. Tilboðin verða opnuð hjá Ísafjarðarbæ í Stjórnsýsluhúsinu, 2. hæð, 25. febrúar 2014 klukkan 13.00 að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Erlent sendiráð óskar eftir áreiðanlegri heimilishjálp.

Á meðal verkefna eru almenn heimilisstörf, þ.m.t. þvottur og frágangur hans.

Umsækjandi þarf einnig að geta aðstoðað í móttökum og veislum. Að jafnaði eru tveir í heimili. Vinnutími er samkvæmt samkomulagi en umsækjandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.

Skilyrði er að umsækjandi tali íslensku og ensku.

Umsóknir sendist fyrir 18. janúar
á netfangið **Delegation-Iceland@eeas.europa.eu**

Húnaþing vestra

Aðalskipulag Húnaþings vestra 2014-2026, íbúafundur

Boðað er til kynningarfundar fyrir íbúa og aðra hagsmunaaðila skv. 2. mgr. 30 gr. skipulagslaga nr.123/2010 um tillögu að Aðalskipulagi Húnaþings vestra 2014–2026.

Aðal tilgangur fundarins verður að leita eftir ábendingum og athugasemdum og gefa íbúum og hagsmunaaðilum tækifæri til að koma á framfæri hugmyndum sem snerta aðalskipulagið. Íbúar eru hvattir til að mæta og hafa þannig áhrif á það samfélag sem þeir búa í.

Fundurinn verður haldinn í Félagsheimilinu á Hvammstanga, fimmtudaginn 16. janúar 2014, kl: 17:00.

Hvammstangi, 10. janúar 2014.
Skúli Þórðarson, Sveitarstjóri Húnaþings vestra.

félag bókagerðarmanna

Félagsfundur

þriðjudaginn 14. jan. n.k. kl. 17.00
Stórhöfða 31, 1. hæð gengið inn grafarvogsmegin.

Dagskrá
1. Kynning á nýgerðum kjarasamningi FBM/SA
2. Önnur mál

FÉLAGSFUNDIR

MATVÍS verður með félagsfund á Akureyri og í Reykjavík :

Akureyri á Hótel KEA þriðjudaginn 14. janúar kl. 16:00
Reykjavík Stórhöfða 31 miðvikudaginn 15. janúar kl. 16:00

Dagskrá:
1. Nýgerðir kjarasamningar kynning og umræður.
2. Íslandsmót iðngreina
3. Önnur mál

Félagsmenn eru hvattir til þess að mæta á fundina til þess að fá frekari útskýringar á kjarasamningunum og þeirri aðferðafræði sem ætlunin er að nota í samningagerðinni í framtíðinni.

Jökulsárlón
Fjárfestingartækifæri

Til sölu um það bil 10% hlutur (kaup stærri hlutar hugsanleg) í landareigninni við náttúruperluna Jökulsárlón á Breiðamerkursandi. Nú hefur verið deiliskipulagt svæði fyrir uppbyggingu þjónustumiðstöðvar sem mun m.a. hýsa gestastofur og annan rekstur er viðkemur ferðamannaþjónustu á svæðinu.

Hér er einstakt tækifæri, eingöngu fyrir fjársterkan aðila, til þess að koma að uppbyggingu við þessa frábæru náttúruperlu sem Jökulsárlón er.

Einnig er leitað að aðilum sem hafa áhuga á að koma að uppbyggingu og/eða rekstri á deiliskipulagða svæðinu.

Hægt er að skoða deiliskipulag af svæðinu á vefslóðinni http://www.jokulsarlon.info
Áhugasamir hafi samband á netfang: landeigendur.jokulsarloni@gmail.com

Styrkir úr Sprotasjóði

Styrkir úr Sprotasjóði Mennta- og menningar málaráðuneytið auglýsir eftir umsóknum um styrki úr Sprotasjóði leik-, grunn- og framhaldsskóla vegna skólaársins 2014-15. Hlutverk sjóðsins er að styðja við þróun og nýjungar í skólastarfi.

Í 4 gr. reglugerðar nr. 242/2009 um Sprotasjóð leik-, grunn- og framhaldsskóla segir:
Leikskólastjórar, skólastjórar eða skólameistarar fyrir hönd skóla, kennarahópa eða einstakra kennara geta sent inn umsókn. Aðrir aðilar en skólar geta sótt um þróunarverkefni í samstarfi við skóla. Í þeim tilfellum skal staðfesting á þátttöku skóla fylgja umsókn.

Áherslusvið sjóðsins verða að þessu sinni:
- **a)** Árangursríkt læsi alla skólagönguna: Að skilja og nýta upplýsingar á fjölbreyttan hátt
- **b)** Verklegir kennsluhættir á öllum námssviðum og mat á hæfni nemenda.
- **c)** Afburðanemendur

Við mat á umsóknum verður skoðað hvernig verkefnin falla að hlutverki Sprotasjóðs ásamt því að markmið verkefnis séu skýrt fram sett, að verkefnisstjórn sé vel skilgreind, að raunhæfar kostnaðar-, verk- og tímaáætlanir séu lagðar fram, og að framlag samstarfsaðila sé tryggt og vel skilgreint.

Umsóknir sem falla utan ofannefndra áherslusviða fá sérstaka umfjöllun í ljósi áhrifa verkefna á menntun og skólastarf.

Fyrir skólaárið 2014 – 2015 verða til úthlutunar allt að 50 milljónum kr.

Vakin er sérstök athygli á að umsóknir um styrki skulu vera á rafrænu formi. Sækja þarf um aðgang að umsóknavef Sprotasjóðs, www.sprotasjodur.is.Tekið verður á móti umsóknum frá 13. janúar til 28. febrúar 2014.

Nánari upplýsingar um Sprotasjóð veitir Sigrún Vésteinsdóttir hjá Rannsókna- og þróunarmiðstöð Háskólans á Akureyri í síma 460-8904 eða í tölvupósti á sv@unak.is

NORDPLUS

Menntaáætlun Nordplus 2014

Auglýst eftir styrkumsóknum til menntasamvinnu á Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum

Nordplus, menntaáætlun Norrænu ráðherranefndarinnar 2012-2016, auglýsir eftir styrkumsóknum árið 2014. Markmið Nordplus er að stuðla að gæðum og nýsköpun í menntun á Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum. Styrkir eru veittir til ýmis konar samstarfsverkefna, samstarfsneta og heimsókna. Samstarf byggir á samvinnu menntastofnana og/eða annarra þátttakenda. Heildarfjármagn menntaáætlunar Nordplus starfsárið 2014 er u.þ.b. 9 milljónir evra.

Menntaáætlun Nordplus felur í sér fimm undiráætlanir. Umsóknir í áætlunina skulu vera í takt við almenn markmið Nordplus ásamt því að falla vel að einni undiráætlun. Nánari upplýsingar í handbók Nordplus.

Nordplus Junior
- Styrkir samvinnu leik-, grunn- og framhaldsskóla með skólaheimsóknum, verkefnum og samstarfsnetum.
- Stuðlar að gæðum, nýsköpun og hugviti í menntun.
- Hvetur til náms fyrir alla, án aðgreiningar.
- Hvetur til aukinnar þekkingar á tungumálum og menningu Norðurlanda og Eystrasaltslanda. Styrkir skólaheimsóknir sem miða að því að efla norræn tungumál.
- Styrkir samvinnu á milli atvinnulífs og leik-, grunn- og framhaldsskóla.

Nordplus fyrir háskólastigið
- Styrkir samstarfsverkefni skóla á háskólastigi sem geta alist í hraðnámskeiðum, þróunarverkefnum eða sameiginlegu námi.
- Styrkir stúdentaskipti og starfsnám til lengri og skemmri tíma (1 vika upp í 12 mánuði) og kennaraskipti.
- Stuðlar að gæðum, nýsköpun í menntun og miðlun upplýsinga.
- Styrkir samvinnu á milli háskóla og atvinnulífsins og stofnana og félagasamtaka sem starfa á sviði háskóla menntunar. Áhersla er lögð á samstarf við atvinnulífið.

Nordplus Voksen
- Leggur rækt við grunnfærni fullorðinna og styrkir mat og viðurkenningu á óformlegri menntun.
- Styrkir fullorðinsfræðslu í nútímasamfélagi, með tilliti til fjölmenningar.
- Tengir saman fullorðinsfræðslu og atvinnulíf.

Nordplus Horizontal
- Styrkir samstarfsverkefni og samstarfsnet menntastofnana á ólíkum skólastigum (til að mynda háskóla og grunnskóla).
- Stuðlar að auknu samstarfi er varða menntun við aðila utan hefðbundinna menntastofnana, bæði við opinberar stofnanir og einkaaðila.

Nordplus tungumálaáætlunin
- Styður verkefni sem auka skilning og þekkingu á norrænum tungumálum (einkum dönsku, norsku og sænsku). Sérstök áhersla er lögð á að ná til barna og ungmenna.
- Styrkir þróun námsefnis, kennsluaðferða og áætlana sem miða að þekkingu á norrænum tungumálum á öllum menntastigum.

Nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu Landskrifstofu Nordplus: www.nordplus.is og á www.nordplusonline.org

Umsóknarfrestur í Menntaáætlun Nordplus er 3. mars 2014

Öllum umsóknum verður að skila rafrænt í gegnum umsóknarkerfið Espresso

Fjölskyldu veitingastaður til sölu.

Gott verð,einfaldur rekstur, stöðug sala með góðum möguleikum til aukningar.
Senda á box@frett.is merkt„Framtíðarfyrirtæki"

HORNAFJÖRÐUR

Auglýsing um breytingu á aðalskipulagi Sveitarfélagsins Hornafjarðar 1998-2018 Frístundasvæði Starfafellsfjöllum og íbúðarsvæði Brekku.

Bæjarstjórn Sveitarfélagsins Hornafjarðar samþykkti á fundi sínum 7. nóvember 2013 tillögu að breytingu á aðalskipulag Sveitarfélagsins Hornafjarðar 1998-2018. Breytingin felur í sér stækkun frístundasvæðis í landi Brekku/ Stafafells og skilgreiningu á íbúðarsvæði í landi Brekku.
Tillagan var auglýst frá 9. september til 21. október 2013. Athugasemdir bárust en gáfu ekki tilefni til stórvægilegra breytinga á tillögunni og hefur hún verið send Skipulagsstofnun til staðfestingwar.
Sé óska frekari upplýsinga má snúa sér til skipulagsfulltrúa sveitarfélagsins.

Ásgerður K. Gylfadóttir
Bæjarstjóri

Sveitarfélagið Hornafjörður / Hafnarbraut 27 / S: 4708000 / www.hornafjordur.is

www.hafnarfjordur.is

HAFNARFJÖRÐUR

ÞJÓNUSTUVER HAFNARFJARÐARBÆJAR
STRANDGATA 6
220 HAFNARFJÖRÐUR
SÍMI 585 5500
FAX 585 5599

Auglýsing um skipulag í Hafnarfjarðarkaupstað

Tillaga að breyttu deiliskipulagi Kaplakrika, íþróttasvæði FH, skipulagsreitur 3.2.3.
Skipulags- og byggingarráð Hafnarfjarðar samþykkti á fundi sínum þann 17. desember 2013 að auglýsa tillögu að breytingunni í samræmi við 41. gr. laga nr. 123/2010. Breytingin felst í að fjölga byggingum á lóðinni og hækka nýtingarhlutfall úr 0.17 í 0.36 fyrir utan bílastæðahús.

Tillagan verður til sýnis í þjónustuveri Hafnarfjarðar Strandgötu 8-10 og hjá skipulags- og byggingarsviði Norðurhellu 2, frá 10. janúar til 23. febrúar 2014. Hægt er að skoða deiliskipulagstillöguna á forsíðu vefs Hafnarfjarðarbæjar **www.hafnarfjordur.is** Nánari upplýsingar eru veittar á skipulags- og byggingarsviði. Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytinguna og skal þeim skilað skriflega til skipulags- og byggingarsviðs Hafnarfjarðarbæjar, eigi síðar en 23. febrúar 2014. Þeir sem eigi gera athugasemdir við breytinguna innan tilskilins frests, teljast samþykkir henni.

Skipulags- og byggingarsvið Hafnarfjarðar

STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS

Fasteignir.is er stærsti og ítarlegasti húsnæðisvefur á Íslandi, með yfir 12.000 eignir á skrá.

- Eini vefurinn með allar sölueignir á skrá
- Lifandi og uppfærður leiguvefur
- Fjölbreyttar upplýsingar í boði fyrir kaupendur, seljendur og leigjendur
- Opin hús, myndasýningar og þjónustusíður fyrir húseigendur

Þú færð góð ráð um fasteignaviðskipti og aðstoð við leigu á íbúð.
Þú finnur draumaeignina þína á fasteignir.is.

Fasteignir.is fylgir Fréttablaðinu á mánudögum.

Félag Fasteignasala
vísir

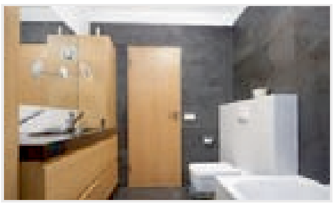
Hagaflöt 18
210 Garðabær
Eftirsótt staðsetning

Stærð: 191 fm
Fjöldi herbergja: 5
Byggingarár: 1967
Fasteignamat: 50.700.000
Bílskúr: Já

RE/MAX Alpha

Opið Hús

MÁNUDAGINN 13. JANÚAR KL. 18:00-18:30 | **Verð: 64.900.000**



RE/MAX Alpha kynnir: Fallegt hús á eftirsóttum stað í Garðabæ. Þrjú svefnherbergi, stór stofa, tvö baðherbergi, rúmgóður bílskúr og skjólríkur suður garður.
Bílskúrinn er 33m2 með yfirbyggðu stæði fyrir framan. Viðhaldslítill og sérlega sólríkur og skjólsæll garður með berjarunnum, ávaxtatrjám og ótal glæsilegum og óvenjulegum plöntutegundum. Nýjar rennur og niðurföll. Ný gólfefni og nýjar raflagnir að stórum hluta.

Allar upplýsingar veitir Davíð Ólafsson lög.fast. í síma 897 1533 eða david@remax.is

Davíð Ólafsson
Lögg. fasteignasali
897 1533
david@remax.is

Suðurhlíð 38A
105 Reykjavík
Glæsileg þakíbúð

Stærð: 128,4 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 2003
Fasteignamat: 39.300.000

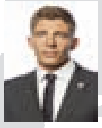
RE/MAX Senter

Bókið skoðun í síma 8622001 | **Verð: 67.000.000**

Lýsing eignar: Stórglæsileg 128.4fm 3herb.íbúð ásamt 145fm svölum. Eignin er á þriðju hæð í þessu einstaklega vel staðsetta húsi með frábæru útsýni.Íbúðin er með sérsmíðuðum innréttingum,svefnherbergin er tvö og stofurnar mjög rúmgóðar með útgengi á stórar suðvestursvalir. Tvö bílastæði fylgja í lokaðri bílageymslu.

Allar nánari upplýsingar um eignina veitir Gunnar Sverrir í síma 8622001 gunnar@remax.is

Gunnar Sverrir
Sölufulltrúi
8622001
gunnar@remax.is



Ástþór Reynir
Lögg. fasteignasali
899 6753
arg@remax.is

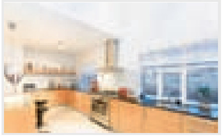
RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

Steinás 34
260 Reykjanesbær
Stórglæsilegt fullbúið parhús.

Stærð: 201,7 fm
Fjöldi herbergja: 4
Byggingarár: 2005
Fasteignamat: 26.550.000
Bílskúr: Já

RE/MAX Lind

Opið Hús



Opið hús á morgun frá kl 16:30-17:00 | **Verð: 43.000.000**

Mjög vandað og fallegt parhús á tveimur hæðum ásamt bílskúr innst í botnlanga við Steinás í Reykjanesbæ. Fallegur afgirtur garður með heitum potti. Þrjú rúmgóð svefnherbergi. Hellulagt bílaplan og stéttir, hiti í bílaplani. Mjög mikil lofthæð er í húsinu, falleg halógen lýsing. SKIPTI KOMA TIL GREINA Á EIGN Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU. Allar nánari upplýsingar veita: Andri Sigurðsson löggiltur fasteignasali í síma 690 3111 eða Sigríður Guðnadóttir sölufulltrúi í síma 663 3219.

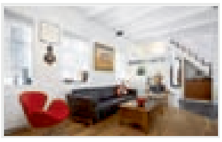
Andri Sigurðsson
Lögg. fasteignasali
690 3111
andri@remax.is

Álfaskeið 1
220 Hafnarfjörður
Glæsilegt endurnýjað einbýli

Stærð: 152,6 fm
Fjöldi herbergja: 6
Byggingarár: 1925
Fasteignamat: 36.000.000
Bílskúr: Já

RE/MAX Lind

Opið Hús



Opið hús á morgun frá kl 15:30-16:00 | **Verð: 57.500.000**

Mjög fallegt og mikið endurnýjað einbýlishús á tveimur hæðum ásamt bílskúr við Álfaskeið (gamla Álfaskeiðið) í Hafnarfirði. Húsið er klætt að utan. Skv. Þjóðskrá Íslands er húsið skráð 152,6 fm. Að sögn seljanda er húsið um 180 fm. Húsið er byggt árið 1925 en endurbyggt á tímabilinu 1990 – 2010. Hiti í bílaplani. Funk-bus kerfi í hluta af húsinu. Fjögur svefnherbergi ásamt litlu húsi í bakgarði. Allar nánari upplýsingar veitir: Andri Sigurðsson löggiltur fasteignasali í síma 690 3111.

Andri Sigurðsson
Lögg. fasteignasali
690 3111
andri@remax.is

Álfhólsvegur 45
Kópavogi
Falleg hæð með sérstæðum bílskúr

Stærð: 198,1 fm
Fjöldi herbergja: 5
Byggingarár: 1956
Fasteignamat: 35.500.000
Bílskúr: Já

RE/MAX Alpha

Opið Hús

Laugardag 11. janúar kl. 14:00 - 14:30 | **Verð: 32.900.000**

Mjög góð 171,5 fm sérhæð ásamt 26,6 fm sérstæðum bílskúr með lökkuðu gólfi, hita og rafmagni. Björt og rúmgóð stofa með suðurgluggum. - Eldhús með hvítri/beyki innréttingu og dúk á gólfi. - Baðherbergi með nýlegum innréttingum. - Fjögur barnaherbergi ásamt rúmgóðu hjónaherbergi. - Tvær sérgeymslur. - Afgirt timburverönd. - Örstutt frá verslunum og samgöngumiðstöð Kópavogs í Hamraborg, grunnskóla og menntaskólanum í Kópavogi.
Þetta er góð eign sem vert er að skoða.

Tryggvi Þór
Sölufulltrúi
780-3060
tryggvi@remax.is

Haukur Halldórsson
Lögg. fast. hdl.
4777777
haukurhalldors@remax.is

RE/MAX Alpha - Skeifan 17 - 108 Reykjavík - Sími: 4777777 - www.remax.is

Marteinslaug 14
Reykjavík
Opið hús

Stærð: 125,6 fm
Fjöldi herbergja: 4-5
Byggingarár: 2004
Fasteignamat: 26.650.000

RE/MAX Alpha

Opið Hús

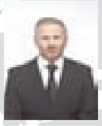
Sunnudaginn 12.jánúar frá 14:00-14:30 | **Verð: 32.900.000**

RE/MAX ALPHA KYNNIR: Snyrtileg 125,6 m2 fjögurra til fimm herbergja íbúð á rólegum og barnvænum stað í Grafarholti.

Íbúðin er rúmgóð og björt, útgengt út á suður verönd, stæði í opinni bílageymslu fylgir íbúðinni.

Nánari upplýsingar um eignina veitir Halldór í S: 695-4649 eða á hks@remax.is

Halldór Kr. Sigurðsson
Sölufulltrúi
6954649
hks@remax.is



Haukur Halldórsson
Lögg. fast. hdl.
4777777
haukurhalldors@remax.is

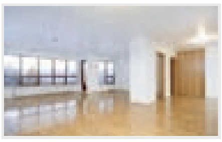
RE/MAX Alpha - Skeifan 17 - 108 Reykjavík - Sími: 4777777 - www.remax.is

Rauðhamrar 12
Reykjavík
Fjögurra herb. með bílskúr

Stærð: 140,6 fm
Fjöldi herbergja: 2-3
Byggingarár: 1989
Fasteignamat: 26.800.000
Bílskúr: Já

RE/MAX Lind

Opið Hús

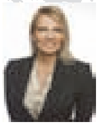


Sunnudaginn 12 jan. kl. 16:00-16:30 | **Verð: 32.900.000**

Falleg fjögurra herbegja íbúð með bílskúr. Búið er að stækka stofu með því að taka niður eitt herbergi, en litið mál að breyta aftur og er hurðin til og fylgir með. Íbúðin er á 1 hæð en það er gengið upp einn stiga svo að útsýni næst úr íbúðinni. Íbúðin er vel skipulögð og öll ný máluð, húsið var málað að utan sumarið 2012. Íbðúðin er laus til afhendingar við kaupsamning. Kristján tekur vel á móti öllum í opnu húsi á sunnudaginn.

Kristján Þórir
Sölufulltrúi
6961122
kristjan@remax.is

Þórunn Gísladóttir
Lögg. fasteignasali
5107900
thorunn@remax.is



RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

Gulaþing 48
203 Kópavogur
Fallegt raðhús með útsýni

Stærð: 234,9 fm
Fjöldi herbergja: 5
Byggingarár: 2008
Fasteignamat: 55.300.000
Bílskúr: Já

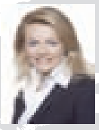
RE/MAX Lind

Opið Hús

Sunnudag 12.janúar kl: 14.00-14.30 | **Verð: 61.900.000**

Fallegt hús sem stendur í jaðri byggðar alveg við ósnortna náttúru. Efri hæðin skiptist í stóra bjarta stofu og borðstofu með síðum gluggum og útsýni yfir Elliðavatn. Eldhús með hvítri innréttingu og eyju, tengist borðstofu og stofu. Svefnherbergi með fataskápum. Rúmgott baðherbergi. Á miðhæð/palli eru tvö stór svefnherbergi með skápum og sjónvarpshol, gengið út á verönd úr sjónvarpsrými.
Á jarðhæð er herbergi, baðherbergi með sturtu og þvottahús. Innangengt í bílskúr. Hiti í plani.

Jóhanna Íris
Sölufulltrúi
662 1166
johanna@remax.is



Þórunn Gísladóttir
Lögg. fasteignasali
5107900
thorunn@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

OPIÐ HÚS sunnudaginn 12. janúar milli kl 16:00 og 16:30

RE/MAX Lind

Huldubraut 46, 200 Kópavogi

330 ferm útsýnisperla á sjávarlóð við voginn

Einbýli
330,4 fm
10 herb
89.900.000 kr

RE/MAX Lind kynnir í einkasölu sannkallaða útsýnisperlu á fallegri sjávarlóð við voginn í vesturbæ Kópavogs þar sem stutt er í alla helstu þjónustu, skóla og leikskóla. Húsið er einkar vandað og vel staðsett 330 ferm einbýli með mikilli lofthæð, tvöföldum bílskúr og 75 ferm tómstunda-rými sem hefur að geyma óteljandi tækifæri.

Þórey Ólafsdótti
Sölufulltrúi
663 2300
thorey@remax.is

Þórunn Gísladóttir
Lögg. fasteignasali
5107900
thorunn@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

---

Bakkastaðir 75

111 Reykjavík
Stór og opin íbúð - 4 svefnh.

Stærð: 140 fm
Fjöldi herbergja: 5
Byggingarár: 1999
Fasteignamat: 31.200.000

RE/MAX Borg

Opið hús laugardaginn kl. 16.00-16.30

Verð: 38.500.000

RE/MAX Borg kynnir fallega og rúmgóða íbúð í Grafarvoginum.
Íbúðin sem er á jarðhæð er með sérinngang og sér afgyrta verönd. Íbúðin skitpist í flisalagða forstofu með skáp, rúmgóða og opna stofu, þaðan er gengið út á verönd, sjónvarpshol, eldhús með stórri innréttingu og borðkrók, baðherbergi með sturtuklefa og baðkari, 4 svefnherbergi, þvottahús og geymsla innan íbúðar. Gott skipulag og öll herbergi rúmgóð.
Allar frekari upplýsingar veitir Þóra í s. 777-2882 eða thora@remax.is

Þóra Birgisdóttir
Lögg. fasteignasali
7772882
thora@remax.is

Fagrabrekka 25

200 Kópavogur
Mikið endurnýjuð íbúð

Stærð: 115,9 fm
Fjöldi herbergja: 5
Byggingarár: 1962
Fasteignamat: 22.900.000

RE/MAX Borg

Opið hús laugardaginn kl. 15.00-15.30

Verð: 29.900.000

RE/MAX Borg og Þóra kynna bjarta og fallega íbúð á jarðhæð með sérinngangi og 4 svefnherbergjum.
Forstofa, gangur/hol, stórt og nýlegt eldhús með góðum borðkrók, stofa, 4 svefnherbergi, geymsla og þvottahús innan íbúðar og ný-uppgert baðherbergi. Fyrir framan inngang í íbúðina hefur verið komið fyrir palli og aðstöðu fyrir garðhúsgögn.
Frábær staðsetning - stut í skóla, verslanir og þjónustu.
Allar frekari upplýsingar veitir Þóra í s. 777-2882 eða thora@remax.is

Þóra Birgisdóttir
Lögg. fasteignasali
7772882
thora@remax.is

Akurhvarf 3

203 Kópavogur
Mikil yfirtaka, stæði í bílgeymslu

Stærð: 77,8 fm
Fjöldi herbergja: 2
Byggingarár: 2005
Fasteignamat: 19.650.000

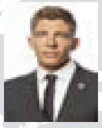
RE/MAX Senter

Opið hús mánud, 13jan kl 19.00-19.30

Verð: 24.900.000

Falleg og rúmgóð 2ja herbergja íbúð á vinsælum stað í Kópavogi. Íbúðin er í nýlegu viðhaldslitlu lyftuhúsi með fallegu útsýni. Með íbúðinni fylgir sér stæði í bílgeymslu.Íbúðin skiptist í forstofu með flísum á gólfi, innaf forstofunni er sér þvottahús. Stofan/borðstofan er opin með eldhúsinu. Á stofunni er parket, einnig er útgengi út á svalir úr stofunni. Eldhúsið er með fallegri eikar innréttingu og flísum á gólfi.

Gunnar Sverrir
Sölufulltrúi
8622001
gunnar@remax.is



Ástþór Reynir
Lögg. fasteignasali
899 6753
arg@remax.is

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

---

Barmahlíð 20

108 Reykjavík
Sérhæð með sérinngangi.

Stærð: 107,4 fm
Fjöldi herbergja: 4
Byggingarár: 1947
Fasteignamat: 26.800.000

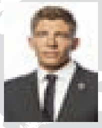
RE/MAX Senter

Opið hús mánud, 13jan kl 17.00-17.30

Verð: 36.900.000

Góð 4ra herbergja sérhæð á fyrstu hæð í Hlíðunum. Íbúðin skiptist í forstofu, eldhús, hol/gang, tvær stofur, baðherbergi og tvö svefnherbergi á svefngangi, ásamt sameign í kjallara.Eldhúsið er nýlega endurnýjað - flísalagt með hita í gólfi og góðum borðkrók.Baðherbergið var endurnýjað fyrir fáum árum og er allt flísalagt. Vönduð sérsmíðuð eikarinnrétting og rúmgóð sturta. Suðurgarður. Endurnýjuð drenlögn og skólplagnir. Þak málað sumarið 2013.
Góð eign, með sérinngangi, á vinsælum stað.

Gunnar Sverrir
Sölufulltrúi
8622001
gunnar@remax.is



Ástþór Reynir
Lögg. fasteignasali
899 6753
arg@remax.is

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

---

Skúlagata 40

101 Reykjavík
Íbúð í góðu lyftuhúsi í 101.

Stærð: 117,5 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 1990
Fasteignamat: 28.850.000

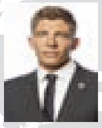
RE/MAX Senter

OPIÐ HÚS MÁNUDAG 13.DES KL 18 -18:30

Verð: 29.900.000

RE/MAX SENTER KYNNIR:Falleg 3ja herbergja íbúð á 3. hæð í snyrtilegu fjölbýlishúsi fyrir 60 ára og eldri við Skúlagötu 40 auk sér bílastæðis í upphitaðri bílageymslu. Íbúðin getur verið laus við kaupsamning. Frábær staðsetning þar sem stutt er í ýmsa þjónustu, mynddyrasími er í húsinu. Íbúðin sjálf er skráð 102,6 fermetrar og afgirt stæði í bílageymslu, skráð 15 fermetrar samkvæmt Fasteignamati samtals 117,6 fermetrar.Allar nánari upplýsingar um eignina veitirGunnar Sverrir í síma 8622001 gunnar@remax.is

Gunnar Sverrir
Sölufulltrúi
8622001
gunnar@remax.is



Ástþór Reynir
Lögg. fasteignasali
899 6753
arg@remax.is

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

---

Álftamýri 37

108 Reykjavík
Raðhús á vinsælum stað

Stærð: 191,2 fm
Fjöldi herbergja: 5
Byggingarár: 1966
Fasteignamat: 47.650.000

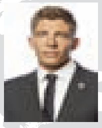
RE/MAX Senter

Opið hús mánud, 13jan kl 18.00-18.30

Verð: 51.900.000

Laus til afhendingar! 191,2 fermetra mjög fallegt og bjart, vel skipulagt raðhús á tveim hæðum með innbyggðum bílskúr á þessum eftirsótta stað í borginni. Stórar svalir eru eftir endilangri suðurhlið hússins. Að framanverðu er snyrtilega frágengin hellulögð lóð auk sér bílastæðis fyrir framan bílskúr.
Á neðri hæð er forstofa, stofa, gestasalerni, eldhús, útgengi út í garð.
Á efri hæð er hjónaherbergi, 2 barnaherbergi, baðherbergi, sjónvarps hol sem hefur mögueika á að breyta í barnaherbegi.

Gunnar Sverrir
Sölufulltrúi
8622001
gunnar@remax.is



Ástþór Reynir
Lögg. fasteignasali
899 6753
arg@remax.is

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

STAÐGREIÐSLA

Vantar strax fyrir öflugt fasteignafélag 2ja, 3ja og 4ra herbergja íbúðir á stór-Reykjavíkur svæðinu.

Verð 10-30 millj. Staðgreiðsla í boði.

Afhending strax eða eftir samkomulagi, möguleiki á áframhaldandi leigu.
Ástand eigna (gott – slæmt) ekki fyrirstaða.

Allar upplýsingar veita
Ingólfur Gissurarson lögg. fasteignasali
í síma 896-5222 • ingolfur@valholl.is
eða
Bárður Tryggvason S: 896-5221 • bardur@valholl.is

VALHÖLL FASTEIGNASALA

Ingólfur Gissurarson lgf.
Valhöll fasteignasala • Síðumúla 27 • Sími:588-4477. ingolfur@valholl.is

Stóragerði 22 - Reykjavík

OPIÐ HÚS í dag laugard. 11. janúar frá kl. 12:00 - 13:00.

Sérlega góð 112,9 fm fjögurra herbergja íbúð á fyrstu hæð með suðvestursvölum og 18,6 fm bílskúr.
Íbúðin er laus og til afhendingar strax. **Verð 28,5 millj.**
Áhvílandi lán ca kr. 13,8 millj frá Íbúðalánasjóði og LSR.

Gísli og Jónína taka á móti gestum í dag milli kl 12:00 og 13:00 og sýna íbúðina.

FB Fasteignasala Brynjólfs Jónssonar Sími 511 1555

Austurbrún 2 - Reykjavík

OPIÐ HÚS í dag laugard. 11. janúar frá kl. 13:00 - 14:00.

47,6 fm útsýnisíbúð í algjörum sérflokki!
Íbúðin er mikið endurnýjuð, hornibúð á 8. hæð.
Óviðjafnanlegt útsýni er til norðurs og austurs.
Eignin er laus og til afhendingar strax.

Trausti tekur á móti gestum í dag milli kl 13:00 og 14:00 og sýnir þeim íbúðina

FB Fasteignasala Brynjólfs Jónssonar Sími 511 1555

Stakfell | Grunnur að góðu lífi :: 535_1000

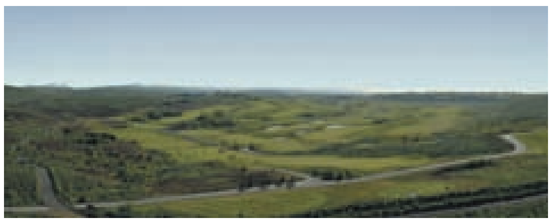
Aðalheiður Karlsdóttir
Lögg. fast. fyrirt. og skipasali

Grétar Haraldsson hrl.
Lögg. fast. fyrirt. og skipasali

Fasteignasala . Skúlatún 2 . 105 Rvk

stakfell.is

- Íbúðir á glæsilegum stað.
- Stæði í bílageymslu fylgir öllum íbúðum.
- Golfvöllur GKG við húsið
- Örstutt í útivistarparadís ásamt gönguleiðum í Heiðmörk
- Vandaðar innréttingar.



Til sölu Gallerí Ozone Selfossi

Ein flottasta tískuverslun landsins í 230m2 leiguhúsnæði á besta stað á Selfossi, til sölu. Öll flottustu vörumerkin á einum stað, góð velta.

Af sérstökum ástæðum er tískuverslunin Gallerí Ozone Selfossi til sölu með öllu því sem þarf til verslunarreksturs. Verslunin hefur verið í rekstri frá haustinu 2010 og þar með komin góð reynsla á hvað hentar verslunarsvæðinu.
Um er að ræða verslun fyrir alla fjölskylduna með öll helstu merkin í hátísku og útivistarfatnaði. Öll flottustu vörumerki á einum stað. 66°n, Cintamani, Zo-on, Under armour, Nike, Iglo Indí, Denim, Sixmix, vörur frá NTC, frá london og París. Allar upplýsingar veittar um viðskiptatengsl og innkaup.

Allar nánari upplýsingar veitir
Steindór Guðmundsson
Löggiltur fasteignasali
Fasteignasala Lögmanna Suðurlandi ehf.
Pósthólf 140 | 802 Selfoss
sími 480 2900
fax 482 2801
steindor@log.is

http://www.log.is

LÖGMENN SUÐURLANDI FASTEIGNASALA

EIGNAMIÐLUN

588 9090 · www.eignamidlun.is · Síðumúla 21 · 108 Reykjavík

Frá 1957 Sala fasteigna í 55 ár
Elsta starfandi fasteignasala landsins

Félag Fasteignasala

Ný heimasíða með ítarlegum upplýsingum

- Kort sem sýnir staðsetningu eignar, hve langt er í næsta skóla og næsta leikskóla
- App fyrir snjallsíma, og fleiri nýjungar

FASTEIGNASALA ÍSLANDS

SUÐURLANDSBRAUT 10 • SIMI 588 5060 • FAX 588 5066
Haukur Geir Garðasson Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali

SÓLHEIMAR 23 (5. HÆÐ)

OPIÐ HÚS Í DAG KL. 14-16
Stórglæsileg og endurnýjuð 4ra herbergja, 108 fm, útsýnisíbúð á 5. hæð í þessu vinsæla lyftuhúsi. Íbúðin hefur nýlega öll verið endurhönnuð af Rut Káradóttur innanhúsarkitekt. Íbúðin skiptist í stofu, borðstofu, 2 herbergi, eldhús, baðherbergi og þvottaherbergi. Allar innréttingar eru úr hnotu. Á gólfum eru flísar og hnotuparket. Endurnýjuð innbyggð lýsing frá LUMEX.
Verð 35,9 millj.
Sjón er sögu ríkari. Verið velkomin.

Vissir þú að...

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Það er bannað að mismuna börnum eftir líkamlegri eða andlegri getu.

BARÐASTAÐIR

- MIÐBÆR FASTEIGNASALA KYNNIR -

Til sölu glæsileg 166.3 fermetra „Penthouse" íbúð á tveimur hæðum í mjög vönduðu 6 hæða fjölbýlishúsi á Barðastöðum, Grafarvogi.
Tvennar svalir. Frábært útsýni.
Merkt stæði í bílageymslu fylgir.
Til greina kemur að taka minni íbúð upp í.
Verð: 45.000.000.

Allar nánari upplýsingar veitir Magnús í síma 892-3467. Netfang: magnus@midbaer.is

Stóragerði 22 - Reykjavík

OPIÐ HÚS í dag laugard. 11. janúar frá kl. 12:00 - 13:00.

Sérlega góð 112,9 fm fjögurra herbergja íbúð á fyrstu hæð með suðvestursvölum og 18,6 fm bílskúr.
Íbúðin er laus og til afhendingar strax. **Verð 28,5 millj.**
Áhvílandi lán ca kr. 13,8 millj frá Íbúðalánasjóði og LSR.

Gísli og Jónína taka á móti gestum í dag milli kl 12:00 og 13:00 og sýna íbúðina.

FBJ Fasteignasala Brynjólfs Jónssonar
Sími 511 1555

HÍBÝLI
FASTEIGNASALA

Ingibjörg Þórðardóttir, löggiltur fasteignasali.
Þórður S. Ólafsson, löggiltur fasteignasali.
Suðurgata 7, 101 Reykjavík - hibyli.is - hibyli@hibyli.is - Sími: 585 8800

Katrínarlind 5 - 113 Reykjavík

Opið hús í dag, laugardaginn 24. nóvember milli kl. 13:00 til 13:30.

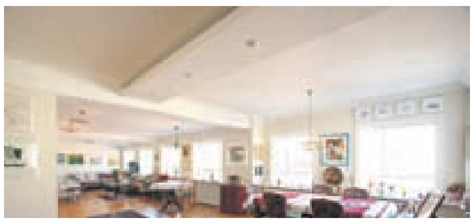
Falleg 110,8 fm 4ra herbergja íbúð á 1. hæð með stórri afgirtri verönd ásamt stæði í bílskýli. Íbúðin skiptist í forstofu með fataskáp, flísar á gólfi. Stofa með útgengt á verönd. Eldhús með góðri innréttingu, borðkrókur. Þrjú svefnherbergi. Baðherbergi, flísalagt í hólf og gólf. Þvottahús og geymsla í íbúð. Parket á gólfum nema forstofu, baðherb. og þvottahúsi. Stæði í 3ja stæða bílageymslu fylgir. **Verð 32,9 millj.**

Háteigsvegur 40 - 105 Reykjavík

Opið hús í dag, laugardaginn 24. nóvember milli kl. 14:00 til 15:00.

Mjög falleg 3ja herbergja 93,3 fm lítið niðurgrafin íbúð með sérinngangi við Háteigsveg. Nánari lýsing: Forstofa. Rúmgott hol, flísar. Hjónaberbergi, fataskápar. Baðherbergi, flísalagt í hólf og gólf, setbaðkar, innrétting undir vaski og á vegg, gluggi. Eldhús, góð innrétting, flísar á gólfi, borðkrókur. Stór stofa. Inn af stofu er stofa/svefnherbergi, stórir fataskápar. Parket á stofu, herbergjum og holi. Þvottahús/geymsla í íbúð. Laus strax. **Verð 26,9 millj.**

Fremristekkur - 109 Reykjavík
Fallegt og vel skipulagt 313,5 fm tvílyft einbýlishús ásamt innbyggðum bílskúr. Íbúð er 267,6 og bílskúr 45,9 fm, jafn stór hæð er undir bílskúr sem ekki er tilgreind í heildar fermetratölu hússins, sem er því rétt tæpir 360 fm.
Verð 62,8 millj.



Bræðraborgarstígur - 101 Reykjavík
Sérlega glæsileg og algjörlega endurnýjuð 179,6 fm íbúð á 2. hæð í lyftuhúsi. Íbúðin var innréttuð fyrir örfáum árum. Mjög stórar stofur ásamt stórri bókastofu, eldhús með svölum út af, svefnherbergi með fataherb. inn af, baðherbergi flísalagt í hólf og gólf. **Verð 64,9 millj.**

Reykás - 110 Reykjavík
Mjög góð 101,2 fm 2ja herbergja íbúð (þar af 24,9 fm bílskúr) á jarðhæð með verönd og frábæru útsýni til Bláfjalla og yfir Rauðavatn. Mjög góður bílskúr fylgir eigninni, geymsluloft yfir skúrnum að hluta. Íbúðin er laus strax.
Verð 23,9 millj.

Borgarholtsbraut - 200 Kópavogur
Vandað 284 fm tvílyft einbýlishús í vesturbæ Kópavogs. Stórar stofur, arinn. Fjögur svefnherbergi. Eldhús með borðkrók. Stórt þvottahús og tvær geymslur. Bílskúr fyrir tvo bíla. Möguleiki á að skipta húsinu í tvær íbúðir. Húsið er nýlega steinað að utan. Fallegur gróinn garður. **Verð 55 millj.**

Skaftahlíð - 105 Reykjavík
Glæsileg 146 fm neðri sérhæð ásamt bílskúr í fjórbýlishúsi innst í botnlanga í grónu og fallegu umhverfi. Samliggjandi stofur, hol, gestasnyrting, eldhús með góðum borðkrók. Þrjú svefnherbergi og baðherbergi á svefngangi. Svalir út af hjónaherbergi. Parket og linoleum dúkur á gólfum. Frábær staðsetning, stutt í skóla og þjónustu. **Verð 41,9 millj.**

Vitastígur - 101 Rvík
Mjög fallegt 119,2 fm tvílyft einbýlishús í hjarta borgarinnar. Efri hæð: Stór stofa og eldhús, opið út í eitt, mikil lofthæð. Neðri hæð: Tvö svefnherbergi, baðherbergi með hornbaðkari. Gegnheilt parket á gólfum, náttúrusteinn á baðherb. Húsið nýlega tekið í gegn að utan og málað.
Einstök eign á frábærum stað. **Verð 44,9 millj.**

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**

INHOPE insafe
SAFT

BÍLAR & FARARTÆKI

bilfang.is
S. 567 2000

HÖFUM KAUPENDUR AF:
Ram 1500 bensin árg 2006 - 2008 eða Ford F 150 bensin 2005 - 2008
Hafðu samband í s. 567-2000 eða 864-8989 !

Bílasalan Bílfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
www.bilfang.is

PLANIÐ bílasala 5170000

HYUNDAI Terracan glx. Árgerð 2005, ekinn 103 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 1.890.000. Rnr.300464.

Bílasalan Planið
Korputorgi, Reykjavík
Sími: 517 0000
Opið virka daga mán - fös 10-18
www.planid.is

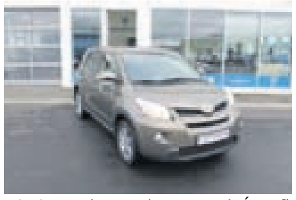
abill.is NETBÍLASALA

FORD Transit connect 220s van 75 hö. Árgerð 2007, ekinn 105 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 1.390.000. Rnr.100048

Abíll ehf
Viðarhöfða 6, 110 Reykjavík
Sími: 5876600
Vantar bíla á skrá frí skráning og aðsto

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

KIA Sorento ex luxury 197 hö. Árgerð 2012, ekinn 47 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 6.490.000. Rnr.160463.



TOYOTA Urban cruiser gx awd. Árgerð 2012, ekinn 36 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 3.690.000. Rnr.210185.

TOYOTA Yaris terra. Árgerð 2006, ekinn 143 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.090.000. Rnr.210263.

VOLVO Xc90 2.5 turbo. Árgerð 2005, ekinn 191 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.490.000. Rnr.990439.

ASKJA notaðir bílar
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 590 2160
www.notadir.is

NETBÍLAR www.netbilar.is

LAND ROVER Discovery 3 s. Árgerð 2009, ekinn 89 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.890.000. Rnr.132020.Netbílar ehf 5885300 Bíllinn er á staðnum !!!

Netbílar.is
Hlíðasmára 2, 201 Kópavogur
Sími: 588 5300
http://www.netbilar.is

GE BÍLAR

TILBOÐ SJÁLFSKIPTUR
CITROEN C3. Árg 03, ek. 148 Þ.KM, 1.4 bensín, ssk, sko ,15 ásett verð 690.000. TILBOÐ 450.000.- möguleiki á 100% VISA raðgreiðslum Rnr.210202. upplí síma 4200400 eða 776-7600

GE Bílar
Bolafæti 1, 260 Reykjanesbær
Sími: 420 0400
www.gebilar.is

abill.is NETBÍLASALA

BMW M5 facelift. Árgerð 2002, ekinn 142 Þ.KM, bensín, 6 gírar flottur bíll. Tilboð 2.600.000 stgr. Rnr.100036.

Abíll ehf
Viðarhöfða 6, 110 Reykjavík
Sími: 5876600
Vantar bíla á skrá frí skráning og aðsto

bilauppbod.is

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

STÓRA BÍLASALAN

RENAULT Megane coupe. Árgerð 10/2004, ekinn 135 Þ.KM, bensín,Nýleg tímareim.Tilboð 590.000.-Er á staðnum Rnr.160374.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
Myndeftirlit á plani
http://www.stora.is

bíll.is bestir í bílum...

EKIN AÐEINS 39 Þ KM
HYUNDAI Terracan 38" . Árg 2005 ekinn 39 Þ.KM, dísel hlaðinn búnaði Verð 3.480.000. Rnr.136773. Skoðar öll skipti sími 6952015

DÍSEL 5 MANNA
M.BENZ Sprinter cdi. Árgerð 2003, ekinn 141 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 1.580.000. Rnr.136720.Sími 6952015

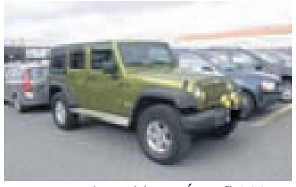
BEST VERÐIÐ 1.280.000
MINI Cooper. Árgerð 2002, ekinn 119 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.480.000. Rnr.136764. sími 6952015

Bíll.is
Sími: 577 3777
www.bill.is

567 2277 NÝJA BÍLAHÖLLIN WWW.NYJA.IS

RENAULT Trafic. Árgerð 2010, ekinn 95 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.950.1 eigandi frá upphafi Rnr.113751.

TOYOTA Prius exe . Árgerð 2012, ekinn 24 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.980.Vill skipti á nýlegum jeppling plús 1.500. Rnr.113422.



JEEP Wrangler rubicon. Árgerð 2007, ekinn 84 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.990.Mjög gott eintak Rnr.219021.

Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is

Bílar til sölu

Til sölu Toyota avensis 2005 sjálfskiptur vel með farin ek 136 þús ,smurb tilboðsver stg 990 þús S 8225472 bej@isl.is

Skoda Octavía dísel 4x4. Árg. ,12 beinsk, ekin 19þús. Áhvíl. Gott stgr. verð. Uppl. í s. 8995189.

Kía Picanto árg. 2006, ekin 56þús. Gott stgr. verð. Uppl í s. 8468400.

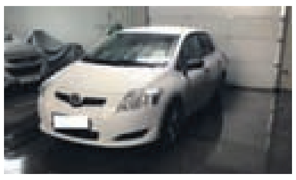
Corolla.Ek.220þ. Hvítur.2002. Beinsk. Nýlega endurnýjaður. Verð:500þ.S:7706123

Til sölu Terracan 2.9 disel árg 2005 ekinn 160 þús km Topp bíll gott viðhald verð 1.750.000 S. 487-8688 / 893 8877

Skoda octavia 4WD, station árg 2008, ekinn 113 Þ.KM, diesel. Verð 2.400.000 Uppl. í s. 822 5535

Vel með farinn Toyota VX 120 2008/11 ek.107Þ. Svartu, 8.manna,topplúga,dráttarkr. ljóst leður, bein sala. Verð 6.3millj. numer16@gmail.com 7751575.

Mjög vel með farinn og nýskoðaður Ford Fokus 1600 beinskiptur 5 gíra, næstum árgerð 2000. 28.12.99. Eyðslugrannur.Ekinn 159.000 Er í mjög góðu standi og fallegur bíll. Dökkblár að lit ,lakk mjög gott, er á heilsársdekkjum frá því í fyrra. Uppl. Björn s: 7779110 VERÐ 360.000.



Toyota Auris árg. 07 ek 95.000 km Álfelgur, spoiler, filmur v. 1.750.000 Uppl. í s.8564836

Hyundai Santa fe 11/06 framl. í USA sjálfsk. crus c. air cond. ek. 74þ. mílur. V. 2.1millj. Uppl. í s. 899 6877.

BMW 525ia árg 01 ek 214 þ.nýsk. Vel útbúinn með vetrar-og sumardekk á felgum. Verð 890þ. uppl. 892-0420

Til sölu ek. 120 þ.km, á nýjum dekkjum. Til í veturinn. Landrover Freelander árg. 2001. uppls. s. 8981649.

Til sölu Musso árg.'99, sjálfskt. bensín, ek. 154 þ.km, Ný dekk, Sk. 14. Verð 300 þús. S. 893-5517.

Ford Escape árg 7/2004. Ekinn 98þ. km. Leður, Ameríska útg.,sjálfsk. Verð 990.000 staðgr. S:8986732

Opel astra 1.2 árg. ,03 ek. 80þús ný heilsársdekk, beinsk., 3ja dyra. Verð 490þús Uppl. í s. 698 0763

Toyota Lc 35", ek. 174 þús, árg ,05, disel, ssjk. Verð 3990 þús. Uppl. í s. 663 0007

Til sölu Toyota Landcrusier árg ,98, ek. 270 þús, nýskoðaður. Mjög gott eintak. S. 861 1508 eftir kl. 17:00

250-499 þús.

Opel Zafira árg. 2000, skoðaður 2014, nýleg tímareim, heilsársdekk V.330Þ S.695-2153

VW Póló árg. ,97 ek. ,99 þús. beinsk nýskoðaður ný tímareim ný vetrardekk topp bíll verð 260 þús. gsm 8682352.

Sendiráðsbíll til sölu
BMW 530D xDrive GT árg. 2012
Ekinn 17 þ. km. Dísel, 4x4, sjálfskiptur, leðursæti, panoramaroof, bluetooth, fjarlægðask., o.s.frv. ÓSKAÐ er tilboða sem eru að lágmarki 8.900.000 kr. st.gr. Lokað verður fyrir tilboð kl. 12 föstudaginn 17/1/14
Uppl. í Þýska sendiráðinu í s. 530 1100 eða mail: info@reykjavik.diplo.de
Tilboð þurfa að berast til Þýska sendiráðsins, Laufásvegi 31, í lokuðu umslagi

GLUGGA GERÐIN
Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það
Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.
Hafðu samband og við metum ástandið.
Súðarvogur 5 • Sími 566-6630 • gluggagerdin@gluggagerdin.is

FORD F350 KING RANCH CREW CAB

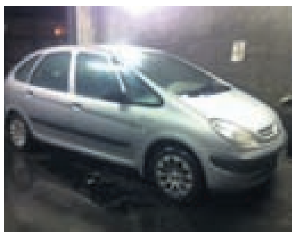
Verð 4.7 með vsk – TILBOÐ 4.3 með VSK
ÁRgerð 2008 /8 – Ekinn 136 þús – Ssk – Leður – Topplúga – Aukaljós á boga - Dráttarkúla – Plasthús – 20"álfelgur á sumardekkjum – 18"álfelgur á nýjum 35"nagladekkjum – Allt nýtt í bremsum – Kraftkubbur – Allt langkeyrsla – Einn eigandi – Skoðaður 14 - Gott eintak – VSK bíll
B.STURLUSON
Vagnhöfði 9 • 110 Reykjavík
S. 577 11 89 • www.trucks.is

GÓÐUR SJÁLFSKIPTUR Á TILBOÐI!

FORD MONDEO GHIA 2.0 árg' 2002 ek.120 þús, með tímakeðju, sjálfskiptur, skoðaður, álfelgur kastarar ofl. virkilega góður akstursbíll! ásett verð 790 þús TILBOÐ 450 ÞÚS möguleiki á 100% láni visa/euro s.841 8955

POLO 2004 - TILBOÐ 390 ÞÚS

VW POLO 1,4 árg'2004 5 dyra, beinskiptur, ný skoðaður 15, ALGJÖR SPARIBAUKUR! ásett verð 650 þús TILBOÐ 390 ÞÚS möguleiki á 100% láni visa/euro s.841 8955



ÚTSALA 290 ÞÚS!

Citroen Xsara Picasso 1,8 árg'00 skoðaður 14, beinskiptur, mjög rúmgóður bíll sem eyðir litlu, verð áður 480 þús LÆKKAÐ TILBOÐSVERÐ 290 ÞÚS möguleiki á 100% vis/euro s.841 8955

RÚMGÓÐUR SPARIBAUKUR 290 ÞÚS!

DAIHATSU GRAND MOVE WAGON CX 1,6 árg'2000 ek.169 þús, beinskiptur, skoðaður, sumar og vetrardekk, vel með farinn bíll sem er mjög rúmgóður og eyðir litlu verð 290 þús möguleiki á 100% visa s.841 8955

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.
Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Óska eftir nýlegum sendibíl árg 2010-2013. Transporter, Transit, traffic eða sambærilegum. Uppl í síma 6125050.

Jeppar

TILBOÐ 948 ÞÚS!

MITSUBISHI OUTLANDER COMFORT Nýskráður 4.5.2005, Nýskoðaður 2014, 4x4 beinskiptur ek. 173 þús Verð 1090 þús, tilboð 948 þús áhvílandi 670 þús, skoða skipti. Uppl. í s. 693 0053

Hyundai Terracan GLX árg. 10/2005. Ekinn 133þ.km. sjálfsk. Verð 2,1 mkr. S:8986732

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

TILBOÐ

RENAULT MASTER Nýskráður 27.10.05. ekinn aðeins 129 þúsund, búið að skipta um tímareim og vatnsdælu, nýskoðaður 2014 Verð 1690 en TILBOÐ 1380 þús áhvílandi 1115 þús, SKOÐA SKIPTI, hjól, sleða eða bíl. Upplýsingar í síma 693-0053

Húsbílar

Bátar

TRILLA/SKÚTA 17 FET V. 450Þ.

Trefjaplast. Kerra fylgir. Sjá myndir á bland.is Uppl. steinig@simnet.is

Til sölu Zobiac bátur með nýjum 15hs suzuki utanborðsmótor ásamt kerru. Verð 750 þús. Uppl. í s. 864 6556.

Vantar góða handfæra trillu til notkunnar innan Fjarðar. Uppl. í s. 553 6692 eða 693 8148

STANDVEIÐIBÁTUR

Til sölu skel 80 með palladekki. Er með haffæri til apríl 2014. Uppl. í s. 864 0030

Flug

FLUGSKÝLI.

Til leigu flugskýli í Fluggörðum febrúar til maí. Uppl. í síma 898 7820

Hjólbarðar

FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ

Ný og notuð dekk í miklu úrvali. Tökum notuð dekk uppí ný. VAKA S: 567 6700.

Góð Vetrardekk til sölu 14 tomma 175/65 4 stk á 19.900 S:512-5429

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315.

Hreingerningar

A-Ö ÞRIF&HREINLÆTI S. 662 0662

Hreingerningar, Flutningsþrif, Gólfbónun, Teppahreinsun og Húsgagnahreinsun.

Bókhald

BETRI REKSTUR
Traust bókhaldsþjónusta
Suðurlandsbraut 8
Sími 519 7585 og 77 50 200
www.betrirekstur.is

Bókhald
Bókhald einstaklinga og fyrirtækja
Bókhald húsfélaga
Laun og skilagreinar
Stofnun fyrirtækja
Útvegum gamlar hreinar kennitölur
Skattframtöl fyrirtækja
Sanngjarnt verð
Bókhaldsþjónustan Viðvík ehf
Síðumúla 1 108 Reykjavík
581-1600 • www.vidvik.is

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Málarar

MÁLNINGARÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR

25% vetrarafsláttur af öllum mælingum. Frítt verðtilboð. S. 778 0100.

MÁLARAMEISTARI

Við tökum að okkur alla almenna málningarvinnu f. húsfélög, einstaklinga og fyrirtæki. Fagmennska og sanngjarnt verð. Uppl. í s. 868 5171 & egillsverris@gmail.com

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., píanófl. o.fl. Extra stór bíll. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Tölvur

Allar almennar tölvuviðgerðir og vírushreinsanir. Kem á staðinn. S. 699 6735 Baldvin.

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

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

661 3839 - SÍMASPÁ

Opið frá kl. 14 alla daga.

Spái í tarot og bolla. ný á markaðnum en gömul í hettunni. Ein sú besta. er í Reykjanesbæ, Kristín s. 8979002

Húsaviðhald

NÝBYGGINGAR
Byggingastjóri/ Húsasmíðameistara
Mótauppsláttur og nýbyggingar. Erum með steypumót og það sem til þarf. Föst verð.
Uppl. Páll s 840-6100

VIÐHALD fasteignaviðgerðir
Viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.
• múrviðgerðir • pípulagnir
• þakviðgerðir • raflagnir
• málningarvinnu • flísalagnir
• trésmíðavinnu • jarðvinna
• gluggaskipti • hellulagnir
• glerskipti
Sími 567 6699
kristjan@vidhald.is

LEKUR ÞAKIÐ ?

Þakpappalagnir / Þakviðgerðir. Á steypt og timbur þök. Mikil reynsla, meðmæli geta fylgt. s. 8498700.

K.R.S. ELDON MÚRVERKTAKAR.

Viðgerðir, flotun og flísal. Vönduð vinna Tilb./tímav. S. 896-5778.

Trésmíði

INNRETTINGAR.IS

Sérsmíðum innréttingar eftir þínum þörfum. Sérsmíði ehf s. 587 0777.

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

LOK Á HEITA POTTA

• Einangrunarlok
• Yfirbreiðslur
• Metum ástand og gerum við
www.fjardarbolstrun.is
Fjarðarbólstrun S. 561 4188 • 840 0339 fjardarbolstrun@gmail.com

NÁMSKEIÐIN OKKAR ERU AÐ HEFJAST

WWW.GLIT.IS

GLERBRÆÐSLA, LEIRMÓTUN, LEIRSTEYPA, GLERSKARTGRIPIR OG SKARTGRIPAGERÐ. MIKIÐ ÚRVAL AF SKARTGRIPAEFNI.
ERUM Á FACEBOOK.COM/GLITEHF
GLIT
Glit ehf. Krókhálsi 5, 110 Rvk. sími 587 5411

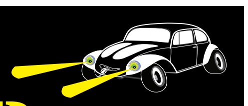
Iveco
Viðgerðar- og varahlutaþjónusta
VélRás
Sími 555 6670 • www.velras.is • Álhella 4 • Álhella 8

SPARAÐU BENSÍN!
Metan uppfærðu bílinn þinn
Bjóðum hátækni búnað frá Bigas International srl, einum þekktasta framleiðanda á gas búnaði fyrir bifreiðar í Evrópu.
Leitið tilboða í búnað og ísetningu – sparið með Metan
Lán til allt að 48 mánaða
bigas
VélRás Velras.is • Sími: 555 6670 • Álhella 4

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?

Viðgerðir á öllum gerðum af bíla-, mótorhjóla og snjósleðasætum. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu.
Formbólstrun
Hamraborg 5 kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hsbolstrun.is

Eftirlitsmyndavél fyrir sumarbústaði og heimili.
• Tekur venjulegt GSM SIM kort.
• Hægt að panta mynd eða hlusta svæði.
• SMS og MMS viðvörun í síma og netf.
• Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist.
• Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara.
• Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl.
• Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn.
Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir@internet.is



BÍLAÞJÓNUSTA BJARKA ehf
alhliða bílaviðgerðir
Tímapantanir s: 445 4540/697 4540
viðarhöfði 2 • 110 reykjavík • sími 445 4540 / 697 4540
bilathjonustabjarka@gmail.com
http//www.facebook.com/bilathjonustabjarka

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

Rafvirkjun

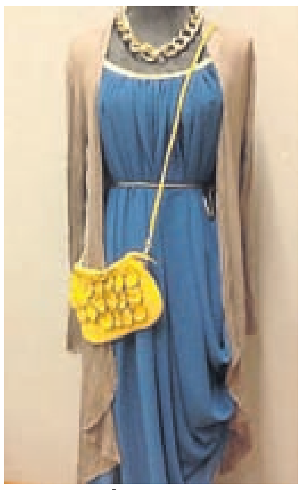
Raflagnir
Dyrasímar
Set upp ný dyrasímakerfi og geri við eldri. Endurnýja raflagnir í eldra húsnæði ásamt viðgerðum og nýlögnum.
Fljót og góð þjónusta
Sími 893 1733
Jón Jónsson
Löggiltur rafverktaki
www.raflagnir.is

AH-RAF
Dyrasímakerfi, töfluskipti og öll almenn raflagnavinna. Tilboð/tímavinna arnar@ahraf.is Arnar s: 897-9845.

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

KEYPT & SELT

Til sölu



ÚTSALA !
30% - 70% afsláttur Afsláttur af öllum vörum Kjóll á mynd 2.995,- Lufsupeysur til í mörum litum 2.995,- Taska 2.795,- til í mörum litum Hálsmen 2.513,- Öll verð á mynd með afslætti Súpersól Hólmaseli 2 109 Reykjavík 587-0077 Erum á facebook

FERÐAÞJÓNUSTUAÐILAR !
Húsgögn og fleira til sölu
Til sölu rúm (90x200), hillur, skrifborð, skrif-borðsstólar, borðstofu-/eldhúsborð, eldhússtólar,fataskápar, eldvarnar-hurðir, hitakútar og fl.
Allt notað en vel með farið og í mjög góðum gæðum.
MJÖG GOTT VERÐ
Nánari upplýsingar gefur Jóhann s. 891-8604, s. 822-7303 Eiríkur og á www.sandfellehf.is

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.
Jón og Óskar - jonogoskar.is s. 552-4910.

KAUPI GULL !
Ég, Magnús Steinþórsson gullsmíðameistari, kaupi gull, gull peninga og gull skartgripi. Kaupi allt gull, nýlegt, gamalt og illa farið. Leitið til fagmanns og fáið góð ráð.
Uppl. á demantar.is í s. 699 8000 eða í Pósthússtræti 13 (við Austurvöll), Verið velkomin

Hljóðfæri

Lítið notað og vel með farið píanó til sölu. Uppl. í s. 899 3133.

Sjónvarp

Sjónvarps/videoviðgerðir. Afsl. til elli/örykja. Sækjum. Litsýn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

Verslun

Arena
Ármúla 34
Tilboðs dagar
8. til 25. janúar
10-50% afsl. af öllum vörum
Ballett
Fimleikar
Skautadans
Samkvæmis-dans

HEILSA

Heilsuvörur

Árangur næst með Herbalife. Frítt lífstílsmat. Hringdu núna S. 896 4662 Edda Borg & www.lifsstill.is

Taktu þér tak! Með HERBALIFE nærðu árangri. Erla Bjartmarz S. 899 4183 www.eco.is Ný netverslun: www. betriheilsa.is/erla

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. Kenni á BMW 520D. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Kenni allan daginn Toyota 2011, hjálpa við endurtökupróf og akstursmat. Ævar Friðriksson s. 863 7493.

HEIMILIÐ

Dýrahald

HUNDARÆKTARFÉLAG ÍSLANDS
4. september 1969
Félag allra hundeigenda

LANGAR ÞIG Í HUND?
Hundaræktarfélag Íslands er aðili að FCI, alþjóðasamtökum hundaræktarfélaga, sem tryggir rekjanleika ættbóka, beitir sér fyrir hreinræktun og kynbótum hundategunda. HRFÍ stuðlar að góðum samskiptum á milli hundeigenda, yfirvalda og almennings. Leitaðu upplýsinga á vefsíðu félagsins, www. hrfi.is

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

STUDIOÍBÚÐIR / HERB.
TIL LEIGU VIÐ GRENSÁSVEG. ALLT INNIFALIÐ - INTERNET - ÞVOTTAHÚS - ELDHÚS. 3 VERÐ 45 - 65 OG 85.000
HOTEL66.IS - S.660-7799

WWW.LEIGUHERBERGI.IS
Funahöfða 17a-19, Reykjavík
Smiðjuvegi 68-72 Kópavogi
VERÐ FRÁ 45.000 á mán. Rent a room price from 45.000 kr per month
gsm 824 4535
leiga@leiguherbergi.is

ÓDÝR HERBERGI TIL LEIGU Í 101 RVK
Herbergi til leigu frá 1. Janúar - 1. Maí 2014. Verð frá 50.000 kr á mánuði. 1 mánuður í tryggingu.

Innifalið í verðinu er hiti, rafmagn og internet. Einnig er sameiginleg eldhús aðstaða, þvottar aðstaða og baðherbergi.
silla@hostelvillage.is - 552-1155 - www.hostelvillage.is

Leigusali auglýstu FRÍTT
Leiga.is
Löggild leigumiðlun
Vinsælasta leigumiðlun landsins
Sími 450-5544

LMH.IS
Leigumiðlun Hafnarfjarðar
517-0150

Vantar íbúðar og atvinnuhúsnæði á leiguskrá, upplýsingar í síma 517-0150.

Til leigu 2 herb íbúð í miðbæ 101 Rvk. 120 pr. mán. 2 mán. fyrirfram. Með/án húsgagna. Einnig 3 herb. á 140 á mán. Uppl. 782 3386

Small apartment 101 RVK. 90 per month. WC, Shower,WMachi,Kitchen, WIFI.896 2847

Til leigu hús í sveitinni leigan föst gjöld + viðhald uppl sími 7702076 4212794

3ja herberb. íbúð, 98 fm á sv. 104. Leiga 175 þús,pr.mán. Einnig 4ja herbergja 105 fm á sv. 105. Leiga 185 þús.pr.mán. Leigutími 3 mánuðir með möguleika á framlengingu. Tryggingafé 2 mán. Uppl. í s. 659 4403

Til leigu 3ja herb. íbúð, 73 fm. í 101, raf. og hiti inniflaið. Leiga 130 þ. Uppl. í S: 822 1681

Til leigu á Holtinu í Hafnarfirði 125 fm , 4 herbergja íbúð á fyrstu hæð með bílskúr. Leiga 185.000 pr mánuð með hita og rafmagni. Nánari uppl. í s. 820-5055 á milli 17-20

LEIGJENDUR, TAKIÐ EFTIR!
Þið eruð skrefi á undan í leit að réttu íbúðinni með hjálp Leigulistans. Kíktu inn á www.leigulistinn.is eða hafðu samb. við okkur í s. 511 1600.

þrjár íbúðir á svæði 105, 70fm , 35 fm & 15fm. Leigðar út með öllu fyrir fólk á ferðalagi. S. 6934848/8982866. facebook.com/apartmentreykjavik

Húsnæði óskast

Konu vantar einstaklings eða tveggja herbergja íbúð m/GEYMSLU. S. 551 4421 & 663 4421.

par í háskóla leitar að íbúð á höfuðb. sv. 1. febrúar. Reyklaus, snyrtileg og reyklaus. Getum útv. meðmæli og bankaábyrgð. í s. 8467457.

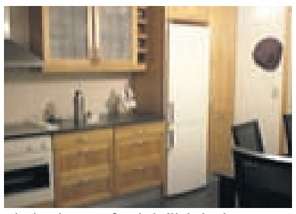
Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.COM
Frá kr. 3990 hjá Ikea í Garðabæ og Fiskislóð í Reykjavík. S. 555 3464

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS
Búslóðageymsla Olivers 150 kr. á dag hvert bretti. Starfað í yfir 25 ár. S. 567 4046 & 892 0808.

GEYMSLULAUSNIR.IS
Búslóðageymsla og flutningar. Gott verð, sækjum og sendum. S. 615-5005.

Fasteignir



4ja herb.+ stofa einbýlishús á Hvammstanga til sölu. Útborgun má vera hjólhýsi, húsbíll og fl. að verðmæti 3millj. Íb lánar 80%, afb. ca. 55þús per mán. Verð 14.7millj. Uppl. í s. 692 9144

Sumarbústaðir

STÓRT SUMARHÚS TIL LEIGU Í GRÍMSNESI!
12 manns. Verð 25þús kr nóttin lágmark 2 nætur. Heitur pottur og sauna. Uppl. 898 1598 sjá heimasíðu og myndir á. www.summer-house. weebly.com

Til sölu 35m2 sumarhús. Verð 6.9m Einnig 25m2 geymsla. Fullbúið. Verð 3.9m. Undirstöður fylgja. Skipti ath á hjólhýsi/bíl sem hluta af verði. Uppl. í s. 898-1598.

Atvinnuhúsnæði

HAFNARFJÖRÐUR - SKRIFSTOFUR - VINNUSTOFUR.
Til leigu 22 m2 - 43 m2 - 65 m2 einingar á annarri hæð í snyrtilegu húsnæði í Hafnarfirði. Hentugt fyrir einyrkja og lítil fyrirtæki. Nánar á www.leiga.webs.com og í síma 898 7820

Óska eftir iðnaðarbili til leigu, og meðleigjanda. 50-100 fm. S. 661-4709.

ATVINNA

Atvinna í boði

Skalli
sá svalasti í bænum

SKALLI ÖGURHVARFI
Okkur vantar duglegt og snyrtilegt starfsfólk í hlutastarf og full starf. Upplýsingar á staðnum.

TMÍ
TRYGGINGAMIÐLUN ÍSLANDS

Óskum eftir fólki í úthringistarf. Hentar vel sem aukastarf. Föst laun og bónusar í boði. Uppl. gefur Ágúst í 770-2277 og agust@tmi.is

SÓLAR

SÓLAR EHF
Óskum eftir fólki í ræstingarvinnu. Nánari uppl. á skrifstofu Sólar Kleppsmýrarveg 8, 104 R milli 10-16. We are looking for people for cleaning jobs. More info at Sólar office Kleppsmýrarveg 8, 104 R between 10-16.

ISS

ISS Á ÍSLANDI,
vantar hresst starfsfólk í ræstingar á höfuðborgarsvæðinu. Um fjölbreytt störf er að ræða sem unnin eru í dag- kvöld og / eða helgarvinnu.
Áhugasamir fylli út umsókn á vefnum www.iss.is eða kíki í heimsókn til okkar í Austurhraun 7, 210 Garðabæ.

N1

N1
óskar eftir að ráða metnaðarfullan matreiðslumann til starfa í Staðarskála í Hrútafirði. Hlutverk matreiðslumanns er almenn matreiðsla, umsjón með eldhúsi og önnur tilfallandi verkefni. Viðkomandi þarf að hafa reynslu af sambærilegum störfum og/eða menntun sem nýtist í starfi.
Nánari upplýsingar veitir Svanhildur Hlöðversdóttir, stöðvarstjóri, í síma 440 1336. Áhugasamir sæki um starfið á www.n1.is

BÓKHALD
Leitum að reyndum bókara í alhliða bókhaldstarf. Hlutarstarf með möguleika á fullu starfi.
Sendið umsókn á flughotel@gmail.com

Opinn og ófeiminn einstaklingur óskast til samstarfs, engin reynsla nauðsynleg, áhugasamir sendið email á nuddstofa09@gmail.com.

SSHÚS EHF ÓSKAR EFTIR AÐ RÁÐA MÚRARA OG KRANAMANN
Fyrirtæki í byggingariðnaði leitar eftir vönum múrara og vönum kranamanni. Upplýsingar veitir Ægir í síma 8476391

Þjónustufyrirtæki í miðbænum óskar eftir manneskju í 80% starf. Umsóknir berist til smith@centrum.is merkt Umsókn

Atvinna óskast

Smiður óskar eftir vinnu, vanur byggingavinnu, flísalögn, málun & gipsvinnu. S. 846 3632.

Smiður getur bætt við sig: glerjun og gluggaviðgerðir, parketlagning og allskonar viðhald á byggingum, áratuga reynsla. Sími: 777 0709

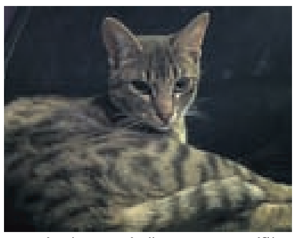
NULL
65 ára mann vantar vinnu. Margt kemur til greina. Húsasmiður að mennt. S. 844 7901.

Viðskiptatækifæri

VANTAR ÞIG AÐSTOÐ!?!?
Ég get aðstoðað þig við:
Ferilskrá
Kynningarbréf
Undirbúningur fyrir atvinnuviðtal
Umsóknarferli í háskóla í Bandaríkjunum.
Nánar upplýsingar í síma 698-2383 Eyjólfur

TILKYNNINGAR

Tapað - Fundið



Kastró minn var í pössun. Hann náði að opna gluggan og slapp út. Sást seinast í Gnitakóri, 203 Kópavogi rétt fyrir jól. Hann er ólarlaus, en örmerktur. Hann er grár á litin, röndóttur. Hvítur á maganum með dökkar doppur. Hann er stór, grannur og lappalangur. Símanúmerið mitt er 771-4461

Einkamál

Rauða Torgið
Sönn tilbreyting • Heit ævintýri
Stefnumót: 905-2000 • 535-9920
Konur, allt frítt í s. 555-4321
Karlar auglýsa frítt, 535-9922
Heitar kynlífssögur
905-2002 • 535-9930
Símadömur o live spjall
908-6000 • 535-9999

STEFNUMÓT? SKYNDIKYNNI
Auglýstu frítt í síma 535-9923. Símastefnumót Rauða Torgsins Símastefnumót.is

Djarft íslenskt samfélag á netinu, ókeypis eða í áskrift. Frítt vídeóspjall. EroticAria.eu

BOLTINN Í BEINNI
Cafe Catalina
Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is
"Best geymda leyndarmál Kópavogs"
LEIKIR HELGARINNAR:
LAUGARDAGURINN 11. JAN
12:35 HULL CITY - CHELSEA
14:50 TOTTENHAM - CRYSTAL PALACE
14:50 FULHAM - SUNDERLAND
17:20 MAN. UTD - SWANSEA
SUNNUDAGURINN 12. JAN
13:55 NEWCASTLE - MAN. CITY
16:00 STOKE - LIVERPOOL

STÓRSVEITIN UPPLYFTING SPILAR Í KVÖLD
Allir velkomnir
http://www.facebook.com/cafecatalina
Snyrtilegur klæðnaður áskilin • Heimilismatur í hádeginu virka daga • Boltatilboð • Hamborgaratilboð • Veislusalur til útleigu

Sjúkraþjálfarar hjá Sjúkraþjálfun Kópavogs hjálpa fólki að ná nýjum markmiðum og þar með að njóta betur lífsins. MYND/VALLI

Sálin nýtur góðs af sjúkraþjálfun

Sjúkraþjálfun Kópavogs er elsta sjálfstætt starfandi sjúkraþjálfunarstöð landsins. Þar starfa tólf reyndir sjúkraþjálfarar sem vinna með skjólstæðingum sínum að bættri færni og vinnugetu og aðstoða þá við að ná nýjum markmiðum til að geta notið lífsins betur.

Nauðsynlegt er að fólk hugsi vel um heilbrigði líkamans líkt og bíleigendur hugsa um viðhald á bílum sínum,“ segir Kristján Hjálmar Ragnarsson, en hann ásamt Guðnýju Lilju Oddsdóttur er eigandi Sjúkraþjálfunar Kópavogs. Þar starfa tólf reyndir sjúkraþjálfarar sem auðvitað setja allir skjólstæðinga sína í öndvegi.

„Sérstök áhersla Sjúkraþjálfunar Kópavogs felst í nákvæmri greiningu í upphafi og ítarlegri áætlun um samstarf sjúkraþjálfara og skjólstæðings. Við skilgreinum vel hvers vegna fólk kemur og hvert við ætlum saman. Eftir nákvæma skoðun sjúkraþjálfara er gerð meðferðaráætlun og æfingaplan í samstarfi við skjólstæðinginn því við erum sannfærð um að skorti upp á sjálfshjálp einstaklingsins verði árangurinn ekki jafn góður,“ segir Kristján sem telur sjúkraþjálfun ganga út á að bæta færni og lífsgæði.

Hugað að heildinni

Kristján segir heildartengingu við daglegt líf, umhverfi og aðstæður skipta verulegu máli. „Það er ekki bara handleggur eða bak sem kemur í meðferð heldur heil manneskja. Hana verðum við að umgangast af virðingu,“ segir hann með áherslu. „Við horfum á hlutina í heild en stundum þarf að opna augu fólks fyrir því að misvægi sé farið að trufla líf þess meira en það áttar sig á. Þannig sé ekki nóg að fara í vikulega meðferð heldur þurfi viðkomandi að breyta til á öllum vígstöðvum. Það er mjög mikilvægt að vera minnug þess að við eigum einungis einn líkama og velferð hans er á okkar ábyrgð.“

Fyrirbyggjandi æfingar

Kristján segir flesta fara til sjúkraþjálfara þegar eitthvað bjáti á eða trufli þá í lífinu, til dæmis þegar stoðkerfi líkamans valdi óþægindum. Íþróttafólk komi hins vegar oft á fyrirbyggjandi forsendum til að sjá hvort misvægi sé í stoðkerfinu sem grípa þurfi inn í strax.

Nýlega hóf Sjúkraþjálfun Kópavogs að bjóða upp á svokallaða hreystigreiningu en þá er skimað eftir gæðum grunnhreyfimynstra. „Einstakir þættir hreystigreiningar hafa verið rannsakaðir og sýnt hefur verið fram á að líkur á hvers kyns íþróttatengdum meiðslum eru margfaldar nái íþróttamaður ekki ákveðnum viðmiðunarmörkum í greiningunni,“ tekur Kristján fram. Vinna með sjúkraþjálfara geti þannig komið í veg fyrir meiðsli í framtíðinni.

Elsta sjálfstætt starfandi stöðin

Upphaf Sjúkraþjálfunar Kópavogs má rekja allt aftur til ársins 1980 þegar sett var á laggirnar fyrsta sjálfstætt rekna sjúkraþjálfunarstofa landsins í húsnæði Heilsugæslu Kópavogs. „Heilsugæsla Kópavogs var um þetta leyti eina heilsugæslan á landinu sem hafði sjúkraþjálfun innan dyra,“ segir Kristján. Frá miðju ári 1993 hefur Sjúkraþjálfun Kópavogs verið til húsa í Hamraborg 12, og frá 1999 í eigin húsnæði á annarri hæð hússins. Öll aðstaða er til fyrirmyndar en stöðin er í 500 fermetra húsnæði. „Tækjakostur og aðbúnaður er eins og best verður á kosið. Æfingasalurinn er stór og allir sjúkraþjálfarar starfa í lokuðum herbergjum sem tryggja einrúm og næði.“

Sérhæfðir sjúkraþjálfarar

Starfsmenn fyrirtækisins eru sextán, þar af eru tólf sjúkraþjálfarar en níu þeirra eru með framhaldsnám í „manual therapy“ sem er greining og meðferð á hrygg og útlimaliðum og tveir þeirra með sérfræðiviðurkenningu frá Landlæknisembættinu.

Þjónusta Sjúkraþjálfunar Kópavogs er fjölbreytt. „Hér getum við hjálpað fólki að ná stjórn á verkjum í stoðkerfi, til dæmis vöðvum og liðum. Við getum hjálpað fólki að komast af stað eftir erfið meiðsli, slys, veikindi eða sjúkdóma, auka styrk, liðleika og almenna hreyfifærni,“ telur Kristján upp. Þá veita sjúkraþjálfarar fólki fræðslu og forvarnir gegn sjúkdómum og meiðslum og hjálpa því að ná nýjum markmiðum til að geta notið lífsins betur.

Kristján, sem einnig er með meistaragráðu í stjórnun í heilbrigðisþjónustu og lýðheilsu, segir að í sinni einföldustu mynd megi segja að sjúkraþjálfun snúist um að hjálpa fólki að hjálpa sér sjálft, viðhalda líkamlegri færni á eigin forsendum og auka um leið lífsgæði sín og vellíðan, bæði líkamlega og andlega. „Jafnvel minnstu sigrar í sjúkraþjálfuninni geta í leiðinni hresst verulega upp á sálina og það er ekki lítill þáttur í lífsleikninni sem alltaf er aðalmarkmið með allri okkar vinnu.“

Hægt er að panta tíma í síma 564 1766 og 554 5488 eða með tölvupósti, sjk@sjk.is. Allar nánari upplýsingar er að finna á **www.sjk.is.**

Kristján Hjálmar Ragnarsson og Guðný Lilja Oddsdóttir eru eigendur Sjúkraþjálfunar Kópavogs.

> **Það er ekki bara handleggur eða bak sem kemur í meðferð heldur heil manneskja. Hana verðum við að umgangast af virðingu.**

TIL VERNDAR BÖRNUM

Foreldrar og forráðamenn barna og unglinga ættu ávallt að gæta þess að börn noti bakpoka og skólatöskur sem spenntar eru með ólum yfir axlir. Til að vernda bein þeirra og liðamót er mikilvægt að dagleg byrði í skólatöskum sé létt og ekki sé burðast með óþarfa þyngsli í töskum. Öll börn og unglingar ættu að ástunda daglega hreyfingu og vanda mataræði sitt. Við tölvunotkun barna er mikilvægt að þau standi upp og hreyfi sig á hálftíma fresti, að skjárinn sé í augnhæð og lyklaborð og mús í olnbogahæð.

FJÖLBREYTT STARF

Háskóli Íslands er eini háskólinn hérlendis sem býður upp á nám í sjúkraþjálfun. Deildin var stofnuð árið 1976 og útskrifaði fyrstu nemendur sína árið 1980. Námið tekur fjögur ár og lýkur með BS-gráðu. Sjúkraþjálfarar skoða, greina, veita meðferð og vinna að forvörnum á sjúkdómum, fötlun og skertri virkni. Í dag starfa um 550 sjúkraþjálfarar á Íslandi og sinna þeir fjölbreyttum verkefnum fyrir alla aldurshópa. Um helmingur þeirra er sjálfstætt starfandi á meðan hinn helmingurinn starfar á opinberum vettvangi innan endurhæfingarstöðva, spítala og öldrunarstofnana.

Talið er að sjúkraþjálfarar meðhöndli um 50.000 manns á hverju ári hérlendis. Þeir koma meðal annars að umönnun fyrirbura og aðstoða elstu landsmenn þjóðarinnar á elliheimilum og sjúkrahúsum. Sjúkraþjálfarar þjónusta rúmliggjandi fólk á sjúkrahúsum og heimilum ásamt því að vinna með helstu afreksíþróttamönnum þjóðarinnar. Fyrirtæki og stofnanir landsins njóta krafta þeirra í ráðgjöf varðandi vinnuvernd og líkamsbeitingu, þeir vinna hjá fyrirtækjum sem þjónusta einstaklinga sem þurfa á hjálpartækjum að halda, þjónusta fatlað fólk og vinna mikið innan íþróttafélaga. Enn aðrir sjá um kennslu og stunda rannsóknir í skólum landsins.

Nær allir sjúkraþjálfarar hérlendis eru innan vébanda Félags sjúkraþjálfara en félagið á rætur að rekja til ársins 1940. Félagið hefur verið aðili að heimssambandi sjúkraþjálfara síðan árið 1963.

VÖÐVABÓLGA OFT VANDAMÁL

Mjög margir hafa einhvern tíma á ævinni þjáðst af vöðvabólgu og ýmsum vandamálum í stoðkerfinu.

Þess konar vandamál eru ein algengasta ástæða langvinns heilsuvanda, örorku og notkunar á heilbrigðisþjónustunni.

Þeir vöðvar sem vöðvabólga leggst helst á eru í herðum og hálsi en hún getur líka komið fram í öðrum vöðvum líkamans. Mælt er með að fá ráðleggingar frá sjúkraþjálfara um æfingar, bakstra og annað sem bætir líðan og dregur úr líkum á að fá síendurtekna verki. Það er með vöðvabólgu eins og svo marga aðra sjúkdóma og kvilla að viljinn til að bæta líðan verður að vera til staðar og það hugarfar ríkjandi að það er margt sem við getum gert sjálf með stuðningi og ráðgjöf fagfólks.

Heimild: landlaeknir.is

COOLER MASTER · ASUS · acer · steelseries · msi · Seagate · SanDisk · MANHATTAN · CORSAIR

Logitech · Sarotech · TOSHIBA · SAMSUNG · RAZER · WACOM · PHILIPS · WD

STÓRÚTSALA

ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR

FARTÖLVUR • SPJALDTÖLVUR • TÖLVUSKJÁIR
BORÐTÖLVUR • PRENTARAR • TURNKASSAR • SKJÁKORT
MINNISLYKLAR • HARÐIR DISKAR • FARTÖLVUTÖSKUR • MÓÐURBORÐ
FLAKKARAR • SSD • NETBÚNAÐUR • PAPPÍR • ÍHLUTIR • HÁTALARAR
SJÓNVARPSFLAKKARAR • TÓNERHYLKI • VIFTUR • VEFMYNDAVÉLAR
GEISLADISKAR • VEFMYNDAVÉLAR • LYKLABORÐ • MINNISKORT • SKANNAR
STÝRIPINNAR • HLJÓÐNEMAR • KÆLINGAR • MÚSAMOTTUR • VINNSLUMINNI • HÝSINGAR
MARGMIÐLUNARSPILARAR • SKRIFARAR • MÝS • HLJÓÐKORT • TÖLVULEIKIR OG FLEIRA

MIKIÐ ÚRVAL AF TÖLVUVÖRUM Á STÓRÚTSÖLUVERÐI !

SÝNINGAREINTÖK Á LÆKKUÐU VERÐI

NÁNAR UM ALLAR
WWW.TL.IS
ÚTSÖLUVÖRUR

EINA ÚTSALA ÁRSINS !

ÚTLITSGALLAÐ Á MIKLUM AFSLÆTTI

OPIÐ Í DAG 11-16

tl.is

TÖLVU LISTINN

REYKJAVÍK	AKUREYRI	HÚSAVÍK	EGILSSTAÐIR	KEFLAVÍK	SELFOSS	HAFNARFJÖRÐUR
SUÐURLANDSBRAUT 26	GLERÁRGÖTU 30	GARÐARSBRAUT 18A	KAUPVANGI 6	HAFNARGÖTU 90	AUSTURVEGI 34	REYKJAVÍKURVEGI 66
Sími 414 1700	Sími 414 1730	Sími 464 1600	Sími 414 1735	Sími 414 1740	Sími 414 1745	Sími 414 1750

EIN HEIMSSTYRJÖLD OG TVÆR ÁSTARSÖGUR

FLÆKJUSAGA

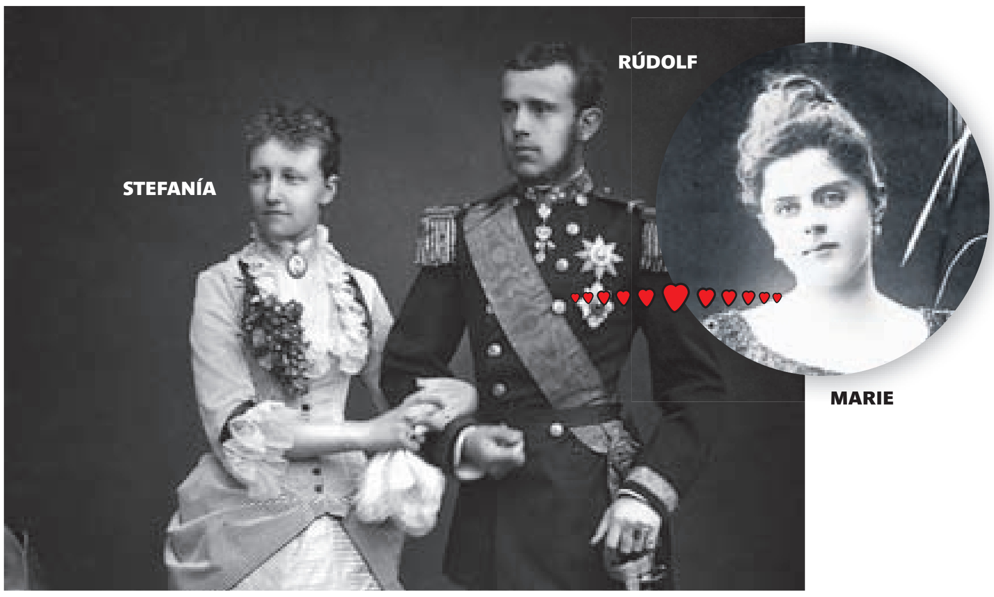
Illugi Jökulsson er enn á snærum persónusögunnar og skoðar hér tvo ástfangna Austurríkismenn.

Á því ári sem nú er nýhafið verður þess minnst með margvíslegum hætti að í sumar verða hundrað ár frá því að fyrri heimsstyrjöldin braust út. Hún var einhver hrikalegasti hildarleikur sem mannkynið hafði háð fram að því, samkvæmt varlegum útreikningum létu um 15 milljónir manna lífið. Þótt þessi ógnarlegu átök hafi verið kölluð „heimsstyrjöld“ var í raun fyrst og fremst um Evrópustríð að ræða og orsök þess liggur í hinni flóknu stórveldapólitík sem álfan hafði lengi verið læst í. Vonandi fæ ég tækifæri til að fjalla nánar um það seinna á þessum vettvangi en í bili ætla ég að leiða hugann að þeirri persónulegu sögu sem varð kveikjan að ósköpunum. Flestir vita að sú kveikja var morðið á austurríska erkihertoganum Franz Ferdinand í lok júní 1914. Í örstuttu máli má rekja þá sögu svo:

Hið forna stórveldi Tyrkja hafði síðustu 100 árin hrökklast nær alveg burt af Balkanskaga og þar voru sprottin upp ýmis ríki í staðinn. Öflugast þeirra var Serbía sem vildi eignast bæði Króatíu og Bosníu, en þau svæði hafði stórveldið Austurríki hrifsað af Tyrkjum þegar þeir hörfuðu. Herskáir Serbar gerðu út flokk ungra Bosníumanna sem réðust úr launsátri að ríkisarfa Austurríkis, fyrrnefndum Franz Ferdinand, þegar hann heimsótti höfuðborg Bosníu, Sarajevo. Tilgangurinn var sá einn að koma illu af stað í von um að Serbar fengju færi á að kasta eign sinni á Bosníu. Og illu komu þeir vissulega af stað. Austurríkismenn lýstu yfir stríði gegn Serbum sem leituðu hjálpar hjá vinum sínum Rússum, og Austurríkismenn leituðu þá til vina sinna Þjóðverja, og Rússar fengu þá stuðning vina sinna Frakka, og þannig fór öll hersing stórveldanna af stað í stríð.

Hnignandi stórveldi

Flestir sagnfræðingar telja að hagsmunabandalög stórveldanna hafi verið orðin svo niðurnjörvuð og tilbúin til átaka að útilokað sé annað en að til allsherjarstríðs í Evrópu hefði fyrr eða síðar komið – jafnvel þótt Franz Ferdinand hefði ekki verið myrtur af hryðjuverkamönnum Serba. Það er næstum áreiðanlega rétt, en þó er alls ekki líklegt að það stríð hefði brotist út strax 1914, hugsanlega ekki fyrr en tveimur til þremur árum seinna. Og þá vitum við ekkert hvernig það hefði endað. Hefði því til dæmis endilega lokið með svo algjöru hruni Þýskalands að uppgangur Adolfs Hitlers hefði orðið óhjákvæmilegur? Eða með svo algjöru hruni Rússlands að valdarán Leníns og nóta hans hefði verið óhjákvæmilegt? Um það verður aldrei sagt, en það er altént mjög ofmælt – sem sumir örlagahyggjumenn í hópi sagnfræðinga halda fram – að morðið á Franz Ferdinand hafi engu máli skipt, allt hefði endað nánast nákvæmlega eins þótt hann hefði ekki verið drepinn. Það hefði nefnilega getað breytt ýmsu ef hann hefði ekki verið að þvælast suðrí Sarajevo, þar sem hann mátti reyndar vita að hryðjuverkamenn myndu sitja um líf hans. Austurríki var vissulega hnignandi stórveldi, en leyniþjónusta ríkisins var þó ekki verri en svo að þar á bæ vissu menn vel af áhuga Serba á að koma öllu í bál og brand. Og að innan um mannfjöldann sem kom forvitinn að heilsa upp á ríkisarfann þegar hann ók um götur Sarajevo gætu leynst launmorðingjar. Og hvað var Franz Ferdinand þá að þvælast þarna?



Jú, það voru tvær ástarsögur sem leiddu til þess að 19 ára Serbi að nafni Gavrilo Princip fékk færi á að skjóta hann – með þessum líka hræðilegu afleiðingum.

Árið 1848 eignuðust Austurríkismenn nýjan keisara, Franz Jósef að nafni. Hann gekk að eiga Elísabetu hertogadóttur af Bæjaralandi og þau eignuðust þrjár dætur og einn son, Rúdolf hét hann og fæddist 1858. Hann var sem sé krónprins og ríkisarfi föður síns. Rúmlega tvítugur var hann látinn giftast Stefaníu dóttur Belgíukóngs og þau eignuðust fljótlega eina dóttur, en síðan fór mjög að trosna úr því hjónabandi. Stefanía þótti hlédræg, íhaldsöm og satt að segja ekki mikið fjör í henni, en Rúdolf var afar frjálslyndur, bæði í skoðunum og einkalífi, og sláttur á honum hvar sem hann fór. Hann var sagður hafa smitað konu sína af kynsjúkdómi sem kom í veg fyrir frekari barneignir hennar. Brátt lifðu hjónin hvort sínu lífi og Rúdolf átti ýmsar ástkonur.

SOFFÍA OG FRANZ FERDINAND

Dauði í veiðihöll

Seint á árinu 1888 kynntist hann 17 ára stúlku að nafni Marie Vetsera, faðir hennar var barón og diplómat við austurrísku hirðina, stúlkan mun hafa verið snotur, ástríðufull og brátt afar ástfangin af Rúdolf. Hann var þá þrítugur og þótt hann tæki nú upp ástarsamband við stúlkuna hélt hann áfram við að minnsta kosti eina af fyrri ástkonum sínum.

Snemma að morgni 30. janúar 1889 fundust svo lík Rúdolfs og Marie í veiðihöll austurrísku hirðarinnar þar sem heitir Mayerling skammt frá Vínarborg. Þau höfðu bæði verið skotin og hin opinbera niðurstaða var sú að Rúdolf hefði skotið ástkonu sína og síðan fyrirfarið sér. Þetta kom eins og þruma úr heiðskíru lofti og aldrei hefur fengist fullnægjandi skýring á þessum atburði. Sumir telja að Rúdolf hafi verið með dauðann á heilanum og halda því fram að hann hafi áður stungið upp á sameiginlegu sjálfsmorði við aðra ástkonu sína. Aðrir álíta að stúlkan Marie hafi fyllst örvæntingu þegar rann upp fyrir henni að hún myndi aldrei geta orðið Rúdolf annað en ástkona í felum en ekki opinber eiginkona, hún hafi þá jafnvel svipt sig lífi fyrst og hann þá ekki séð sér annan kost en fylgja henni. Enn aðrir að Rúdolf hafi myrt stúlkuna í einhverju ástaræði og svo ekki séð aðra leið út úr þeim vandræðum en að ganga fyrir ætternisstapa. Svo eru náttúrlega til ótal ótrúlegar samsæriskenningar um að Rúdolf hafi verið myrtur.

> **„Sumir telja að Rúdolf hafi verið með dauðann á heilanum og halda því fram að hann hafi áður stungið upp á sameiginlegu sjálfsmorði við aðra ástkonu sína.**

Óspennandi ríkisarfi

En hverju sem það sætir, þá má þó alveg bóka eitt. Ef Rúdolf hefði verið ríkisarfi Austurríkis sumarið 1914 hefði hann alveg áreiðanlega ekki verið að þvælast suðrí Sarajevo að skoða hersveitir og þannig nánast lagt sig á höggstokk hryðjuverkamanna Serba. Þeir eru reyndar til sem ímynda sér að hinar mjög svo frjálslyndu skoðanir Rúdolfs (miðað við það afturhaldshyski sem hann tilheyrði) hefðu með einhverjum hætti dregið úr spennu á Balkanskaga milli Serba og Austurríkismanna, það er ekki mjög líklegt en Rúdolf hefði þó altént aldrei verið drepinn af Gavrilo Princip. Og hin óhjákvæmilega (sic!) styrjöld hefði vel getað frestast um einhver ár, þangað til Rúdolf sjálfur hefði verið orðinn keisari.

En hver átti nú að verða ríkisarfi? Einkadóttir Rúdolfs kom ekki til álita og því varð bróðursonur Franz Jósefs keisara fyrir valinu, fyrrnefndur Franz Ferdinand. Hann var nokkrum árum yngri en Rúdolf, afturhaldssamur og stífur í flestum skoðunum, leit á sig sem hermann og var heldur óspennandi fýr í alla staði. Aðeins einu sinni kviknaði líf undir vandlega vaxbornu yfirskegginu – þegar hann varð ástfanginn. Og sú ást var aldeilis endurgoldin – konan hét Soffía og var af bæheimskum aðalsættum, en engan veginn nógu fínum fyrir hirð Franz Jósefs. Keisarinn tjáði ríkisarfa sínum að Soffía þessi gæti aldrei orðið keisaraynja í Austurríki en Franz Ferdinand giftist henni samt, svo heltekinn var hann af ást til Soffíu sinnar. Andúð Franz Jósefs þýddi hins vegar að synir þeirra gætu aldrei orðið keisarar, og Soffía fékk aldrei að vera við hlið manns síns við opinberar athafnir í Vínarborg. Þetta var niðurlæging sem þau hjón tóku eins og hverju öðru hundsbiti en sumarið 1914 fengu þau sjaldgæft tækifæri til að koma fram opinberlega sem hjón, án þess að hún þyrfti að lúpast einhvers staðar langt á eftir eiginmanni sínum. Franz Ferdinand var nefnilega sem fyrr segir hermaður og nú var honum boðið í krafti hershöfðingjatignar sinnar að koma og skoða austurrísku herdeildirnar í Sarajevo.

Og það var ástæðan fyrir því að Franz Ferdinand lagði í þá hættuför sem hvorki hann né Soffía sneru aftur úr. Ástin og löngunin til að vera með sinni heittelskuðu ollu því að fyrri heimsstyrjöldin braust út einmitt sumarið 1914. Annars hefði margt farið öðruvísi …

PRINCIP

Efling-stéttafélag
Verkalýðsfélagið Hlíf
Verkalýðs- og sjómannafélag Keflavíkur og nágrennis

Nýr kjarasamningur á almennum vinnumarkaði

– Póstatkvæðagreiðsla er hafin

Hafin er sameiginleg **póstatkvæðagreiðsla um nýjan kjarasamning** Eflingar-stéttarfélags, Verkalýðsfélagsins Hlífar og Verkalýðs- og sjómannafélags Keflavíkur og nágrennis við Samtök atvinnulífsins **fyrir störf á almennum vinnumarkaði.**

Atkvæðisrétt eiga allir félagsmenn í ofangreindum félögum sem vinna eftir þessum samningi og greiddu félagsgjöld til einhvers þessara félaga í okt/nóv. sl.

Kjörgögn og kynningarefni hefur verið sent út samkvæmt kjörskrá.

Fái einhver sem telur sig eiga atkvæðisrétt ekki send kjörgögn, getur viðkomandi snúið sér til skrifstofu síns stéttarfélags og fengið sig færðan á kjörskrá og greitt atkvæði, enda leggi viðkomandi fram launaseðil sem sanni afdregin félagsgjöld í okt/nóv. 2013.

Tekið er við kjörskrárkærum samkvæmt framansögðu **til kl. 12.00 miðvikudaginn 22. janúar en þá lýkur atkvæðagreiðslu um samninginn.**

Athugið. Til þess að tryggt sé að atkvæðið berist kjörstjórn fyrir lok tímafrests þá er nauðsynlegt að **póstleggja svarumslagið í síðasta lagi laugardaginn 18. janúar.**
En þeir sem það vilja geta skilað svarumslaginu á skrifstofu félaganna til kl. 12.00 miðvikudaginn 22. janúar en þá lýkur atkvæðagreiðslu um samninginn.

Reykjavík, 9. janúar 2014.

Kjörstjórn Flóabandalagsins

Nicorette® QuickMist munnholsúði
HVISS!
- og reykingalöngunin minnkar
Nicorette® QuickMist munnholsúðinn er nýjasta níkótínlyfið frá Nicorette og virkar á 60 sekúndum
Nicorette® QuickMist
Úðist í munn við reykingaþörf
1 mg nikótín í hverjum úða
Nota skal 1-2 úða í hvert sinn
Virkar á 60 sekúndum
Er með mintubragði
Hvert úðahylki inniheldur150 úða
Fæst án lyfseðils í næsta apóteki
nicorette auðveldar þér að hætta að reykja
Nicorette® QuickMist munnholsúði er nikótínlyf (inniheldur einnig lítið magn af etanóli (alkóhól), minna en 100 mg/úða). Lyfið er fáanlegt án lyfseðils og notað til meðferðar á nikótínfíkn, til að draga úr fráhvarfseinkennum þegar reykingum er hætt. Hætta skal reykingum alveg meðan á meðferð stendur. Skammtar eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið var reykt en hámarksdagskammtur er 64 úðar. Nota má allt að 4 úða á klst., en ekki fleiri en 2 úða við hverja skömmtun. Hvorki skal borða né drekka meðan á notkun munnholsúðans stendur og gæta skal að úða ekki í augu. Ekki má nota Nicorette QuickMist ef þú ert með ofnæmi fyrir nikótíni eða öðru innihaldsefni lyfsins. Gæta skal sérstakrar varúðar við notkun lyfsins ef þú hefur nýlega fengið hjartadrep eða heilaslag, ert með brjóstverk (hjartaöng), hjartasjúkdóm, ómeðhöndlaðan háþrýsting, hefur fengið bráðaofnæmisviðbrögð eða útbrot með kláða, ert með skerta lifrarstarfsemi, alvarlegan nýrnasjúkdóm, sykursýki, ofvirkan skjaldkirtil, æxli í nýrnahettum, magasár eða vélindabólgu. Einstaklingar yngri en 18 ára, þungaðar konur og konur með barn á brjósti skulu eingöngu nota lyfið í samráði við lækni. Þeir sem ekki hafa reykt eiga ekki að nota lyfið. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgatúni 2, 210 Garðabæ.
nicorette
nicotin

KRÓNAN
– fyrst og fremst ódýr og snjöll
27% afsláttur
1098 kr. kg
Verð áður 1498 kr. kg
Grísasnitsel
27% afsláttur
1098 kr. kg
Verð áður 1498 kr. kg
Grísagúllas
ÚTSALA
Á ÍSLENSKU GRÍSAKJÖTI
32% afsláttur
998 kr. kg
Verð áður 1469 kr. kg
Grísakótilettur
40% afsláttur
998 kr. kg
Verð áður 1698 kr. kg
Grísahnakki úrb. sneiðar
27% afsláttur
1599 kr. kg
Verð áður 2197 kr. kg
Grísalundir
20% afsláttur
798 kr. kg
Verð áður 998 kr. kg
Grísasíður pörusteik
30% afsláttur
594 kr. kg
Verð áður 849 kr. kg
Grísahakk
25% afsláttur
599 kr. kg
Verð áður 798 kr. kg
Grísabógur, hringskorinn
Öll verð birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl
EXPO • www.expo.is
Krónan Árbæ
Krónan Bíldshöfða
Krónan Breiðholti
Krónan Granda
Krónan Hvaleyrarbraut
Krónan Lindum
Krónan Mosfellsbæ
Krónan Reykjavíkurvegi
Krónan Vallakór
Krónan Akranesi
Krónan Reyðarfirði
Krónan Selfossi
Krónan Vestmannaeyjum

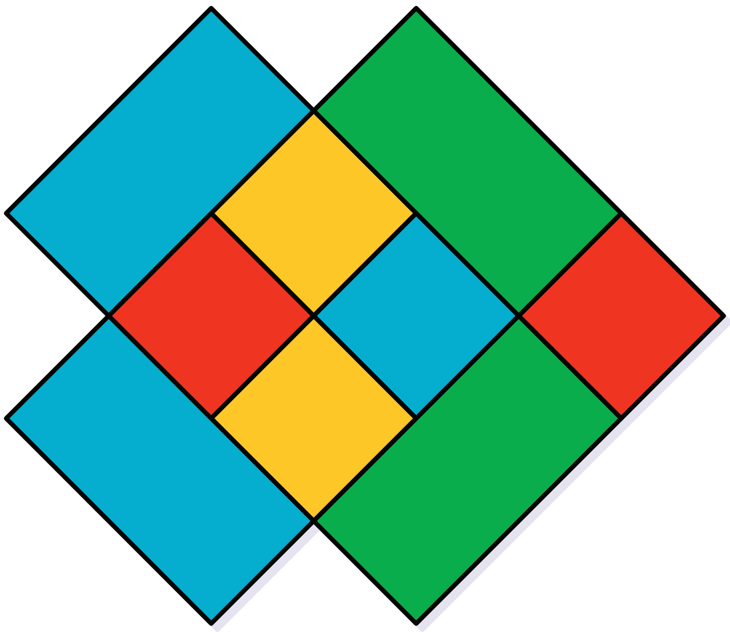
HOLLUSTA ALLA DAGA
30% afsláttur
Með hverri seldri Natrol vöru færð þú Natrol D3 vítamín í kaupbæti!
2 lítrar
159 kr. stk.
Verð áður 236 kr. stk.
Egils Kristall Mexican-Lime
Meðan birgðir endast
NUTRAMINO
25% afsláttur
25% afsláttur
25% afsláttur
Pre Work Out, 600 g 3674kr. 4898kr.
Amino + Pro, 454 g 35244kr. 4698kr.
3749 kr. stk.
Verð áður 4998 kr. stk.
Carbo Energy, 2100 g, 2 teg.
3742 kr. stk.
Verð áður 4989 kr. stk.
Próteinduft, 750 g, 4 tegundir
Sjá opnunartíma verslana Krónunnar á www.kronan.is

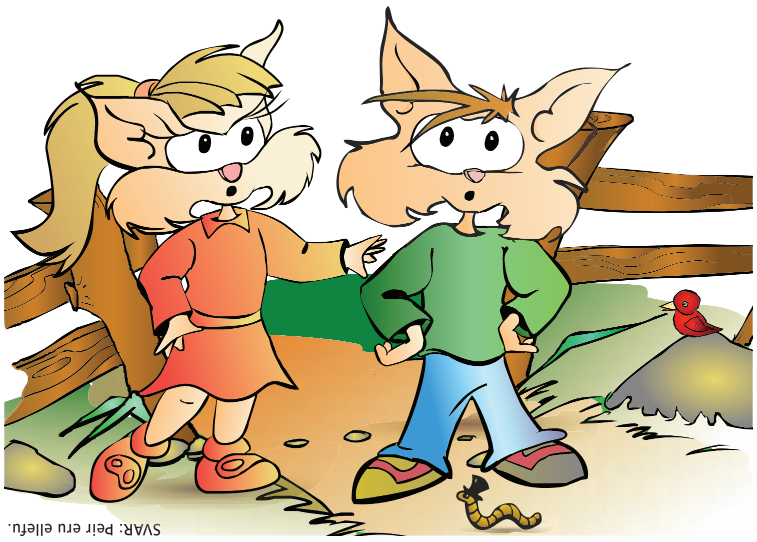
Konráð og félagar á ferð og flugi 78

Bragi Halldórsson

„Leiðbeiningarnar segja „hvað er hægt að finna marga ferhyrninga út úr þessarri mynd", sagði Konráð hugsi. „En hvað meina þau, ferhyrninga, má þá setja nokkra saman til að mynda einn?" Lísaloppa rýndi í leiðbeiningarnar. „Já, hér stendur þetta, ferhyrningarnir þurfa bara að hafa allar hliðarnar jafn langar en mega vera myndaðir úr mörgum öðrum." Konráð rýndi í myndina og byrjaði að telja í huganum. „Þeir eru nú nokkuð margir sýnist mér."

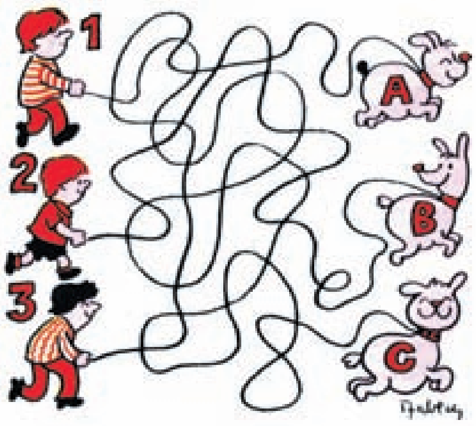
Getur þú hjálpað þeim að finna alla ferhyrningana á þessarri mynd?





SVAR: Þeir eru ellefu.

Heilabrot



Úti að viðra seppa
Hér eru þrír drengir, hver og einn með hund í bandi. Fylgið línunum og finnið út hvaða hund hver drengur á.

LEYNILEIKHÚSIÐ
FRÁBÆR LEIKLISTARNÁMSKEIÐ
FYRIR BÖRN OG UNGLINGA AÐ HEFJAST!
SKÖPUNARKRAFTUR, SJÁLFSTRAUST OG GLEÐI!

SKRÁNINGAR Á
WWW.LEYNILEIKHUSID.IS

Æfi stökkin fyrst inni

Orri Starrason hefur vakið athygli á Youtube fyrir tilþrif í stökkíþróttinni parkúr. Hann hefur æft í tvö ár og segir parkúr ekki hættulegra en hverja aðra íþrótt ef skynsemin sé með í för. Stundum teiknar hann í rólegheitum.

Hvað ertu gamall? „Ég er þrettán ára."

Hvað er parkúr? „Það getur í raun og veru verið mjög margt. Allt frá því að hoppa á milli hluta eða hoppa niður hluti, fara í heljarstökk, klifra og margt annað í þeim dúr."

Hvernig kynntist þú parkúr? „Ég kynntist því fyrst fyrir löngu þegar það var umfjöllun um það í Kastljósinu. Ég fékk strax rosalegan áhuga á því og fór mikið að skoða parkúrmyndbönd á vefnum Youtube. Ég byrjaði samt ekki að stunda íþróttina fyrr en í byrjun ársins 2012 þegar ég fór að gera heljarstökk í snjó með vinum mínum, þannig að ég er búinn að æfa í sirka tvö ár."

Hvar æfir þú þig helst? „Úti, alltaf þegar ég get, það er að segja þegar ekki er allt frosið eins og núna. Ég æfi líka innanhúss í Gerplu tvisvar í viku."

Er parkúr hættulegt sport? „Auðvitað er alveg hægt að gera það að hættulegu sporti ef maður er ekki skynsamur. Það er til dæmis ekki góð hugmynd að fara bara út að klifra upp á blokkir eða hoppa á milli húsa, allavega alls ekki án þjálfunar. Ég æfi öll stökk fyrst innanhúss, með mikið af dýnum. Svo geri ég stökkið þangað til að ég treysti mér til að gera það á hörðu gólfi. Þegar ég er svo orðinn alveg 100% öruggur með mig þá fer ég út og prófa stökkið þar. Svo ef maður veit hvað maður er að gera og gerir aldrei neitt heimskulegt þá er parkúr ekkert hættulegra en hver önnur íþrótt."

ORKUBOLTI „Það er til dæmis ekki góð hugmynd að fara bara út og klifra upp á blokkir eða hoppa á milli húsa," segir Orri aðvarandi. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Hefurðu meitt þig? „Nei, aldrei alvarlega. Ég hef til dæmis hvorki brotnað né tognað við að stunda parkúr. Það eru aðallega álagsmeiðsli í fótunum."

Er hægt að keppa í parkúr? „Það er hægt að keppa í parkúr, en ekki hér á landi."

Áttu einhver fleiri áhugamál og þá hver? „Já, ég æfi breikdans, teikna mikið og geri parkúrmyndbönd."

Eru vinir þínir eða systkini líka í parkúr? „Ekkert systkina minna æfir parkúr núna en mig grunar að litla systir mín eigi ekki langt í það. En ég á fullt af vinum sem ég hef kynnst í gegnum það. Parkúrsamfélagið hér á Íslandi er orðið stórt og stöðugt fleiri að bætast við svo maður er alltaf að kynnast öðrum sem stunda íþróttina."

Hér er slóð á öll myndböndin hans Orra: Sjá http://www.youtube.com/user/orriFREERUN

NÝIR **CITROËN C4 PICASSO OG GRAND C4 PICASSO** FRUMSÝNDIR Í DAG MILLI KL.12 OG 16.

Hvort sem þú velur 5 eða 7 manna útgáfu er tæknin framúrskarandi og rýmið nánast takmarkalaust. Með snertiskjánum stjórnar þú öllum aðgerðum og fylgist með lágri eyðslunni. Þökk sé óvenju hárri framrúðu er innanrýmið baðað ljósi og útsýnið óhindrað. Allar breytingar á sætum eru einkar fljótlegar og auðveldar. 3 sæti í fullri stærð eru í sætaröð fyrir aftan framsæti. Citroën Grand C4 Picasso var valinn fjölskyldubíll ársins af Top Gear og fjölnotabíll ársins af tímaritinu WhatCar. Bílarnir hlutu einnig eftirsóttu viðurkenninguna Gullna stýrið í flokki fjölnotabíla.

KOMDU Í REYNSLUAKSTUR

Vaxtalaus lán
Ergo býður 40% af verði bílsins á vaxtalausu láni.* Komdu í Brimborg.
ergo

CRÉATIVE TECHNOLOGIE

50 ár í bílgreininni
brimborg
Öruggur staður til að vera á

Nýir og notaðir bílar: Söludeild er opin alla virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040

CITROËN

Brimborg og Citroën áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.
*Ergo býður 40% af verði bílsins að láni án vaxta í allt að þrjú ár. Þetta lánafyrirkomulag er í boði fyrir nýja bíla á lager.

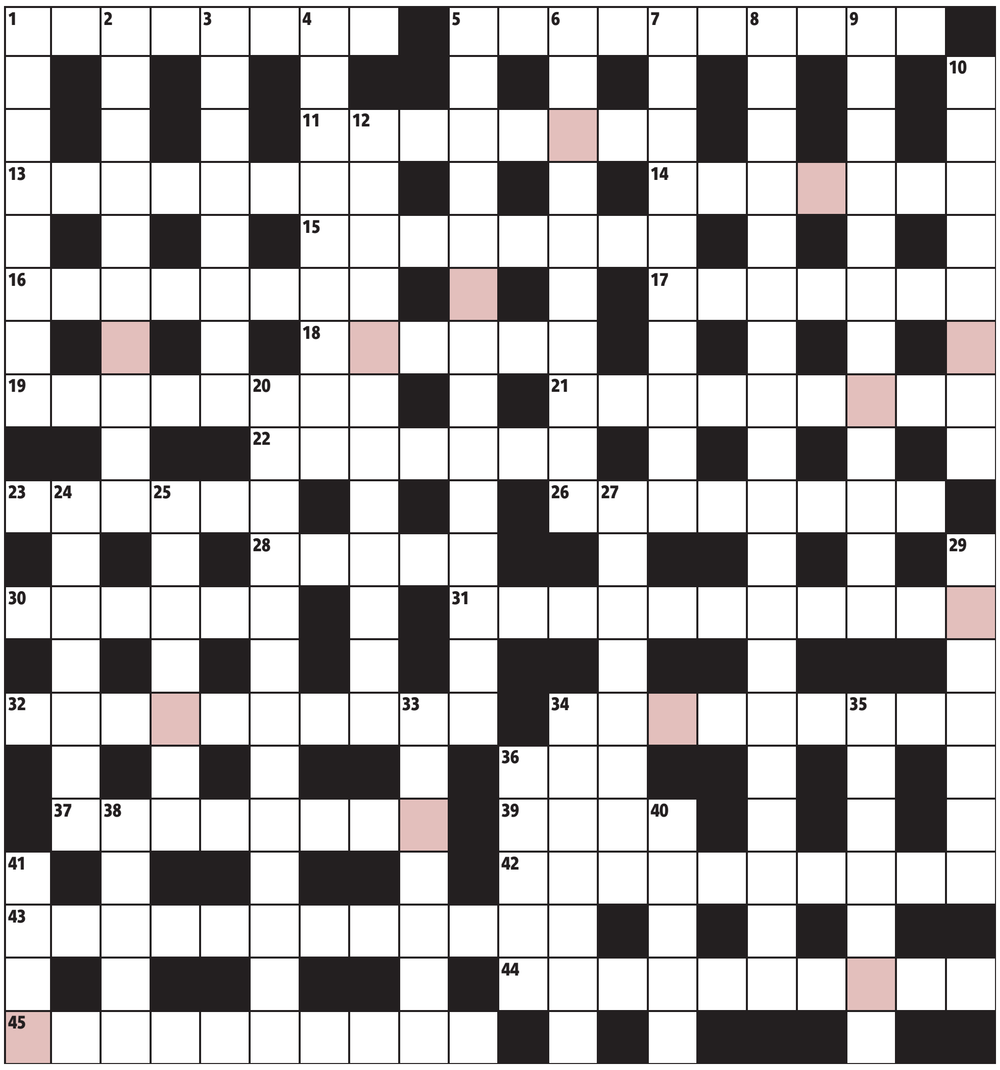
KROSSGÁTA

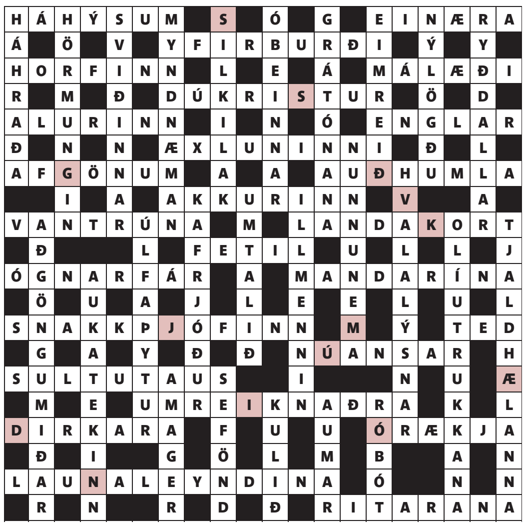
LÁRÉTT

1. Okkar fjórvængja flýgur í maí (8)
5. Ætíð kapp á eyðimörk fyrir þau sem pæla linnulaust (10)
11. Brýni ólíka tvíbura enn og aftur (8)
13. Tel fullkomna koma sér vel (8)
14. Gefa skít í ágætis orð (7)
15. Mál Messíasar gerir Erni illt (8)
16. Má jafna saman ropum og róstum? (8)
17. Einmitt fullgildur kaupstaður (7)
18. Komast til að mýkja nýgræðinginn (6)
19. Leiðindalappar og kveistnar kvinnur þeirra (8)
21. Kærum djúp til kæra (9)
22. Tími lappa og hagnaðar (7)
23. Hef alltaf fimm fyrir framan allt (6)
26. Ringluð laða græn til gnóttar (8)
28. Seyðislepjandi lamb var veiklulegt að sjá (5)
30. Eignast sveitir (6)
31. Ríð net fyrir það bráðræði sem ákveðin yfirvinna felur í sér (11)
32. Gerum að helstu meiðslum á ímynduðum púkum (10)
34. Pípubrún geymir ormsunga (9)
36. Á formaðurinn páfugl? (3)
37. Ólafur Liljurós fékk aldrei nóg af tangó (8)
39. Gefa fyrsta dauðsfall frá sér (4)
42. Þessi gestgjafi er alltaf fremstur í flokki (10)
43. Spjaldaframleiðsla skapar peninga (12)
44. Hellingur búinn og krafturinn líka (10)
45. Þetta er ekki einfalt, enda í þúsund molum (10)

LÓÐRÉTT

1. Tortryggja barlóm við laugina (8)
2. Legg pírata - er það skífa með Hjálmum? (10)
3. Innihaldslaus ræða er andlegur skyndibiti (8)
4. Drep á erfiðleika vegna spurningakeppni (9)
5. Kæti krána (14)
6. Á beitarlandi gáfumenna má vænta þaulsætinna (10)
7. Holuhljóð heyrist ekki (10)
8. Í kjölfar glæpa koma fersk og mjúk meltingarfæri segja pörupiltarnir (19)
9. Lést lík fyrir negra og margrómaðan litinn á móðunni (12)
10. Halda tryggð við Áslák en blóta Óðni (8)
12. Öryggi, vargur, hryggur og kerra - eða vellir mosfellskra jóa? (12)
20. Tvíeyki á valdastól, það eru traustar undirstöður (13)
24. Reyndíst óstýrilát á ófriðartímum (7)
25. Timbruð eftir kaffigutl og álíka útvötnuð drykkjarföng (7)
27. Óbundin gefa gjálífa (8)
29. Léttan mótvind leggur úr vitum (7)
33. Grrr, sál mín er sem reiður rakki (7)
34. Stefán Páls óskar mér til hamingju með fyrirsagnirnar (7)
35. Bókstaflega fimmtíu EFTA-ríki með því sem eltir hið tíunda (7)
36. Léttmálmsfálm í kynjaverjum (5)
38. Rauður er digur sjóður (5)
40. Sé leiðindin fyrir árrisulan karl (5)
41. Pirrum alltaf einhver (4)





Lausnarorð síðustu viku var
SJÚKDÓMSVÆÐING

FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið er úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafi eintak af bókinni Glæpurinn – Ástarsaga eftir Árna Þórarinsson frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Erla Hrönn Ásmundsdóttir, Akureyri**

LAUSNARORÐ

Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtist nokkuð sem við fáum ekki breytt. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 15. janúar næstkomandi á **krossgata@frettabladid.is** merkt „11. janúar".

Vaxtalaus lán
Ergo býður 40% af verði bílsins á vaxtalausu láni* Komdu í Brimborg.
ergo

Njóttu ferðarinnar til botns í einstakri hönnun og skandinavískum lúxus. Margverðlaunaða öryggiskerfið Borgaröryggi er staðalbúnaður í Volvo XC60. DSTC stöðugleikastýrikerfið leiðréttir mistök í akstri og CTC beygjuspólvörnin gerir þér kleift að taka beygjur á meiri hraða, með aukinni mýkt og öruggar en áður. Veghæðin er heilir 23 cm undir lægsta punkt.

KOMDU OG SKOÐAÐU NÝJAN VOLVO XC60 Í BRIMBORG Í DAG. OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9-17 OG LAUGARDAGA KL. 12-16.

50 ár í bílgreininni
brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 6, sími 515 7000 I Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050 I volvo.is
Volvo XC60 AWD, D4 dísil, 20 ventlar, 5 strokkar, 181 hö, tog 420 Nm, sjálfskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 6,4 l/100 km. CO_2 169 g/km.
Brimborg og Volvo áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.
*Ergo býður 40% af verði bílsins að láni án vaxta í allt að þrjú ár. Þetta lánafyrirkomulag er í boði fyrir nýja bíla á lager.

Þú gætir eignast nýjan Citigo ef þú drífur bílinn í skoðun!
GÓÐ ÞJÓNUSTA OG HAGSTÆÐ KJÖR Á SKOÐUNUM
HAPPDRÆTTI
Þeir sem koma með bílinn í skoðun hjá Frumherja eiga möguleika að eignast stórglæsilegan Skoda Citigo sem verður dreginn út þ. 1. júlí 2014.
IS SKODA CITIGO
Aðalvinningur er splunkunýr Skoda Citigo árg. 2014
IS JA 14 2014 321
Mundu að aftasti stafurinn í bílnúmerinu þínu táknar þann mánuð sem mæta á með bílinn í skoðun.
32
SKOÐUNARSTÖÐVAR UM LAND ALLT
BIFREIÐASKOÐUN
Frumherji
Frumherji
Sími: 570 9090 · Netfang: frumherji@frumherji.is · www.frumherji.is

†

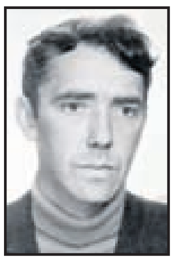
Ástkær faðir okkar, tengdafaðir,
afi, langafi og langlangafi,

GUÐMUNDUR VALGEIR GUÐLAUGSSON
Frá Hokinsdal Arnarfriði
Heiðarbrú 61, Hveragerði

Er látinn.

Guðlaugur Már Valgeirsson **Ásdís Erla Bjarnhéðinsdóttir**
Guðríður Eygló Valgeirsdóttir **Guðmundur Pétursson**
Afabörn, langafabörn og langlangafabarn.

†



Maðurinn minn, faðir,
tengdafaðir, afi og langafi,

VALUR RAGNARSSON
Jökulgrunni 17,

andaðist á Hrafnistu 2. janúar. Útförin hefur farið fram í kyrrþey. Alúðarþakkir til ættingja og vina og alls þess góða hjúkrunarfólks sem annaðist hann í veikindum hans.

Þorbjörg Steinólfsdóttir
Vigdís Valsdóttir **Bjarni Ásgeirsson**
Ragnhildur Valsdóttir **Valur Tino Nardini**
Lilja Valsdóttir **Örn Gíslason**
Steinar Benedikt Valsson **Kristín Jóhannsdóttir**
afabörn og langafabörn.

†

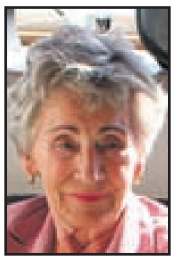
Hjartans þakkir til allra sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

GUÐBJARGAR GUÐJÓNSDÓTTUR
Droplaugarstöðum, Reykjavík,
áður til heimilis í Einholti 7, Reykjavík.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,

Margrét og Guðrún Ína Einarsdætur.

†



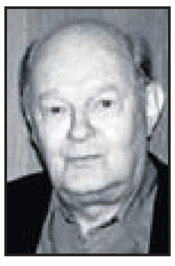
Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir og amma,

SIGRÚN ARNÓRSDÓTTIR
kennari,
Sólvangsvegi 1, Hafnarfirði,

lést á Landspítalanum í Fossvogi fimmtudaginn 9. janúar. Útför hennar fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju fimmtudaginn 16. janúar kl. 15.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Sólvang eða öldrunardeild Landspítalans.

Höskuldur Björnsson **Auður Þóra Árnadóttir**
Arnór Björnsson **Bára Jóhannsdóttir**
Baldvin Björnsson **Helga Rúna Þorleifsdóttir**
Þórdís Ragnhildur Björnsdóttir **Michael Teichmann**
og barnabörn.

†



Elskulegur eiginmaður minn,
faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

PÁLMI S. RÖGNVALDSSON
rafvirkjameistari,
Gullsmára 9, Kópavogi,

andaðist að morgni laugardagsins 4. janúar á hjúkrunarheimilinu Sunnuhlíð í Kópavogi. Blóm og kransar eru afþökkuð en þeim sem vildu minnast hans er bent á hjúkrunarheimilið Sunnuhlíð. Innilegar þakkir sendum við starfsfólki Sunnuhlíðar fyrir góða umönnun. Útförin fer fram frá Kópavogskirkju miðvikudaginn 15. janúar kl. 13.00.

Sigríður Anna Jóhannsdóttir
Hrönn Pálmadóttir **Sævar Guðbjörnsson**
Rögnvaldur Pálmason **Ágústa G. Sigurbjörnsdóttir**
Örn Pálmason **Anna Karen Káradóttir**
afa- og langafabörn.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Suðurhlíð 35, Rvík. • Símar 581 3300 & 896 8242 • www.utforin.is
Alúð • Virðing • Traust
Áratuga reynsla

Sverrir Einarsson
Vaktsími:
581 3300 & 896 8242
www.utforin.is
Allan sólarhringinn
Kristín Ingólfsdóttir

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

Varpa ljósi á falinn feril

Ingileif Thorlacius myndlistarkona lést langt fyrir aldur fram árið 2010. Í dag verður opnuð í Listasafni ASÍ yfirlitssýning á verkum hennar sem systir hennar, Áslaug, hefur sett saman. Um leið kemur út bókin Myndir Ingileifar sem fjallar um feril listakonunnar og ævi.

Yfirlitssýning á verkum Ingileifar Thorlacius verður opnuð í Listasafni ASÍ í dag. Samhliða sýningunni kemur út bókin Myndir Ingileifar frá útgáfufélaginu Eyju í ritstjórn Áslaugar Thorlacius, sem jafnframt er sýningarstjóri, en Hlynur Helgason skrifar texta um feril Ingileifar í bókinni.

Ingileif lést árið 2010 og Áslaug systir hennar segir feril hennar hafa verið sorglega stuttan. „Hún kom frá námi í Hollandi árið 1988 og árið 1997 fékk hún heilablóðfall. Í millitíðinni eignaðist hún dóttur og hafði öðrum hnöppum að hneppa, þannig að þetta er ekki langur ferill, en hún var rosalega dugleg á meðan hún gat unnið að myndlistinni. Hún greindist síðar með heilaæxli sem dró hana til dauða.“

Ingileif lauk málaradeild MHÍ og tveggja ára framhaldsnámi við Jan van Eyck Akademie í Maastricht, Hollandi. Á stuttum ferli sínum sem myndlistarmaður hélt hún fimm einkasýningar og tók þátt í um tug samsýninga. Verk Ingileifar spanna breitt svið en eftir hana liggja teikningar, grafíkmyndir, vatnslitamyndir, olíumálverk og skúlptúrar og í sölum safnsins verður úrval verka eftir hana. Þetta er fyrsta yfirlitssýningin á verkum hennar og Áslaug segist hafa haft það að leiðarljósi að hafa breiddina sem mesta. „Það er mikið af málverkum og nokkrir skúlptúrar, en líka grafíkmyndir, vatnslitamyndir og teikningar. Ég veit reyndar ekki hvort Ingileif hefði sett þetta svona saman, hún var alltaf mjög naum í því, en kannski hefði hún gert það á yfirlitssýningu.“

Í bókinni eru myndir af verkum Ingileifar, teknar af Vigfúsi Birgissyni ljósmyndara, Hlynur Helgason skrifar um feril hennar sem myndlistarmanns og Áslaug skrifar æviágrip hennar. „Hlynur þekkti hana vel, var bekkjarbróðir hennar í Myndlistarskólanum, og ánægjulegt að hann skuli skrifa, því ferill hennar hefur verið svolítið falinn,“ segir Áslaug. „Mér finnst líka mikilvægt að verkin hennar séu sýnd og fólk fái að njóta þeirra.“

Á opnuninni tekur önnur systir Ingileifar, Sigríður Thorlacius, lagið en sýningin verður opin alla daga nema mánudaga frá klukkan 13 til 17 og aðgangur er ókeypis.

fridrikab@frettabladid.is

MYNDLISTARKONAN Ingileif fékk heilablóðfall árið 1997 og vann lítið að myndlist eftir það. Hún greindist síðar með heilaæxli sem dró hana til dauða árið 2010.

FJÖLBREYTT VERK Ingileif vann í ýmsa miðla í myndlist sinni en málverkið var henni þó kærast.

†

Ástkær eiginmaður minn,
faðir, tengdafaðir, bróðir, afi og langafi,

VILHJÁLMUR SIGURÐSSON
frá Straumi,
til heimilis að Heiðarbrún 8, Hveragerði,

lést fimmtudaginn 2. janúar síðastliðinn. Útför hans fer fram frá Garðakirkju á Álftanesi þriðjudaginn 14. janúar klukkan 13.00.

Sunna Guðmundsdóttir
Hörður Vignir Vilhjálmsson
Sigrún Rósa Vilhjálmsdóttir
Hjördís Dröfn Vilhjálmsdóttir **Alfred B. Þórðarson**
Játvarður V. Vilhjálmsson **Irma Sigurðardóttir**
Steingerður Sigurðardóttir
barnabörn, barnabarnabörn og aðrir aðstandendur.

†

Ástkærar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð og hlýju við andlát og útför elskulegrar móður minnar, ömmu, systur, mágkonu, frænku og vinkonu okkar,

JÓHÖNNU ÞÓRDÍSAR BJÖRNSDÓTTUR

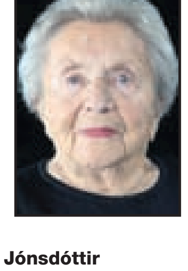
sem lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi þann 18. desember 2013. Hefur verið jarðsungin í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Sérstakar þakkir færum við starfsfólki Karítasar og líknardeildar Landspítalans fyrir alveg ómetanlega umönnun og hjartahlýju. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á líknardeild Landspítalans í Kópavogi - Rjóðrið.

Sigríður Önundardóttir
og aðstandendur.

MERKISATBURÐIR

1897 Leikfélag Reykjavíkur er stofnað.
1918 Bjarndýr gengur á land í Núpasveit.
1922 Insúlín er notað í fyrsta sinn til að vinna á sykursýki í manni.
1944 Togarinn Max Pemberton frá Reykjavík ferst með allri áhöfn, 29 manns.
1972 Austur-Pakistan verður Bangladess.
1974 Fyrstu sexburar, sem lifa af, fæðast í Höfðaborg í Suður-Afríku.
1980 Nigel Short verður alþjóðlegur skákmeistari fjórtán ára, yngstur allra með þann titil.

†



Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

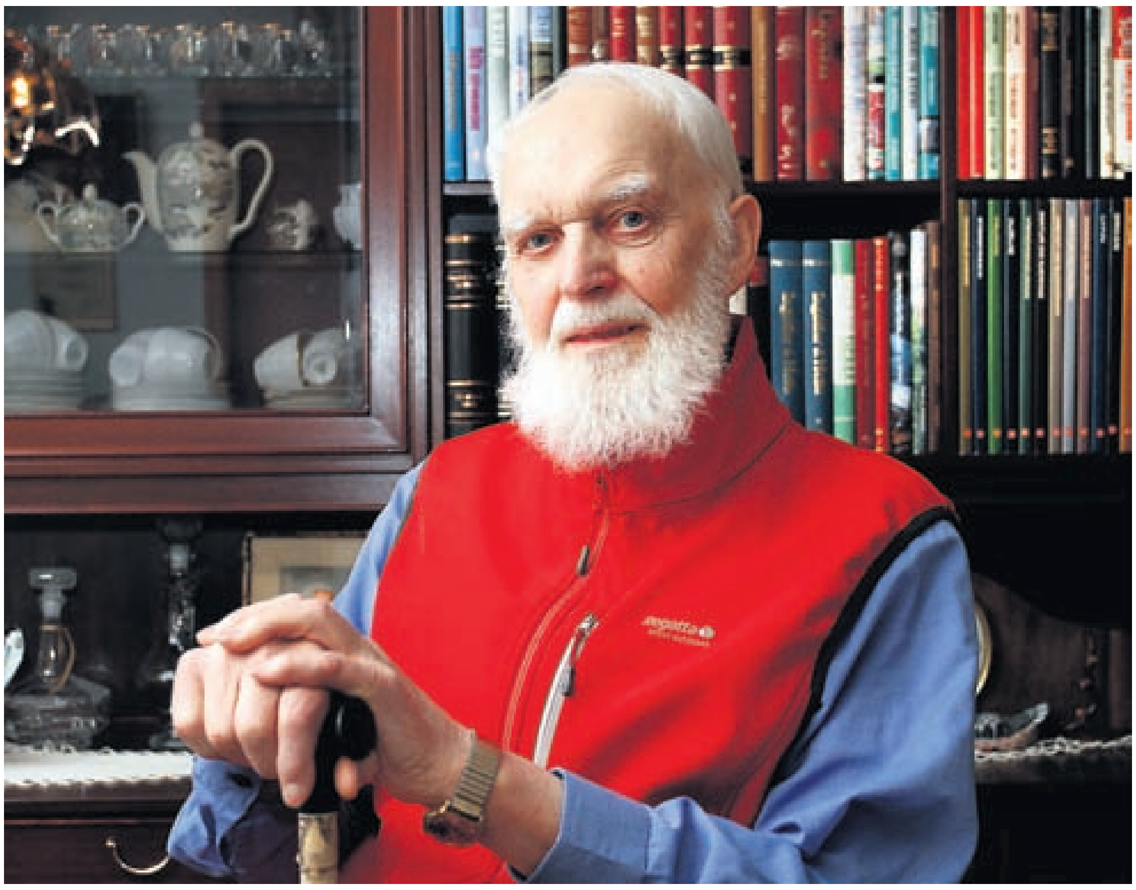
ELÍSABETAR REYKDAL
Setbergi.

Sérstakar þakkir til hjúkrunarfólks Sólvangs fyrir hlýju og frábæra umönnun.

Halldór Einarsson **Unnur Jónsdóttir**
Kristín Einarsdóttir **Haukur Bachmann**
Jóhannes Einarsson **Pálína Pálsdóttir**
Friðþjófur Einarsson **Hulda Júlíusdóttir**
Sigrún Einarsdóttir **Sigurður Gíslason**
Pétur Einarsson **Guðrún Harðardóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið **timamot@365.is.**

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma **512 5000.**



HAGYRÐINGUR OG AFMÆLISBARN Ólafur býr í Sunnuhlíð í Kópavogi og stundar þar meðal annars þá ágætu heilaleikfimi að yrkja. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Stundum vekja vísurnar mig um miðja nótt

Ólafur Runólfsson var að gefa út aðra ljóðabók sína á tveimur árum, Fróns um grundir. Hann verður 85 ára á morgun og byrjaði ekki að yrkja fyrr en eftir að hann hætti að vinna.

„Það er upp og ofan hvort ég yrki á hverjum degi," segir Ólafur Runólfsson, bifvélavirki og hagyrðingur, spurður hvort hann sé alltaf að skálda. „Stundum vekja vísurnar mig um miðja nótt, þá tek ég upp penna og skrifa í myrkrinu, er með litla bók, jafnstóra og lófinn, byrja bara efst og held áfram niður en sleppi öllum punktum. Svo les ég þetta daginn eftir og athuga hvort það er nothæft!"

Ólafur á áttatíu og fimm ára afmæli á morgun og er nýbúinn að gefa út bókina Fróns um grundir sem inniheldur kveðskap eftir hann. Það er önnur ljóðabók hans. Sú fyrri heitir Hugur og hjarta og kom út sumarið 2012. Hann kveðst ekki hafa byrjað að yrkja fyrr en eftir að hann fór í hjartaaðgerð og hætti að geta unnið, sextíu og sex ára. „Þá fór ég að reyna að hugsa," segir hann. „Þegar ég var að útskrifast eftir uppskurð var mikið búið að predika yfir mér um mataræði og lifnaðarhætti og þá sagði ég: „Það er um megn að muna allt sem mér var reynt að kenna, að forðast bæði fitu og salt og faðmlög allra kvenna." Ég hélt bjartsýnn út í lífið aftur og orti: Vonin mín að verði svo, vorsins kraft ég nái að finna og að áratugi tvo, takist mér að endurvinna. Þetta var um hvítasunnuna 1996 þannig að þessi ósk á ekki langt í að rætast."

Ólafur ólst upp á Berustöðum í Ásahreppi en flutti á mölina upp úr tvítugu og starfaði lengst við akstur. „Maður á næsta bæ átti vörubíl, ég lærði hjá honum og hann sendi mig á bílnum í vegavinnu daginn eftir prófið. Svo varð keyrslan aðalstarfið. Ég lærði að vísu bifvélavirkjun og tók meistararéttindi í því og um leið og ég tók meiraprófið 1950 öðlaðist ég ökukennararéttindi og starfaði við ökukennslu í um tíu ár," upplýsir Ólafur.

En af hverju setti hann aldrei saman vísur á yngri árum? „Ég kunni ekkert á rím og stuðla, þó ég væri eitthvað að bulla. Auðvitað var maður látinn læra ljóð í skóla og þuldi þau upp án þess að skilja þau. Á fullorðinsárum var ég inni á Rangárvallaafrétti, það var ekki skýhnoðri á lofti og ég sá fjöll og jökla alveg hringinn. Þá áttaði ég mig á hvað skáldið var að meina með: Þú bláfjallageimur með heiðjöklahring. En það var ekki fyrr en ég gekk í Kvæðamannafélagið Iðunni sem ég fór að hugsa um bragarhætti."

Engin spítalasaga er í nýju bókinni heldur léttar vorvísur, afmælisdiktur og ferðavísur. „Um Jónsmessuna fer kvæðafólk yfirleitt í ferðalag. Þá yrkja allir um það sem fyrir ber. Mínar ferðavísur urðu flestar til við þær aðstæður. Hálfgerðar glettur en allt í góðu."

gun@frettabladid.is

✝

Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

EYGERÐUR BJÖRNSDÓTTIR,
Lækjargötu 34B, Hafnarfirði,

lést miðvikudaginn 8. janúar á Landspítalanum í Fossvogi. Útförin fer fram frá Þjóðkirkjunni í Hafnarfirði miðvikudaginn 15. janúar kl. 13.00.

Ingvar Pálsson — **Erla Ófeigsdóttir**
Ragnar Pálsson — **Sigrún Þórarinsdóttir**
Hildur Pálsdóttir — **Rolf Carlsrud**
Margrét Pálsdóttir — **Guðjón Magnússon**
Ingibjörg Pálsdóttir — **Jón Gíslason**
Páll Pálsson — **Sigrún Reynisdóttir**
Kristín Pálsdóttir — **Sven Möller**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

UNNUR GUÐMUNDSDÓTTIR
frá Drápuhlíð í Helgafellssveit,
Hjúkrunarheimilinu Sóltúni,
áður til heimilis að Hvassaleiti 56,

lést þann 5. janúar. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju fimmtudaginn 16. janúar kl. 13.00.

Sigurþór Jóhannesson — **Árný Ásgeirsdóttir**
Kristrún Jóhannesdóttir
Unnur Sigurþórsdóttir — **Fróði H. Isaksen**
Erla Sigurþórsdóttir — **Örn Viðar Grétarsson**
Eva Finnbogadóttir — **Hannes Bjarki Vigfússon**
Albert Finnbogason — **Bergrún Snæbjörnsdóttir**
og barnabarnabörn.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

GUÐRÚN GUNNARSDÓTTIR
Lautasmára 1, Kópavogi,

lést á Landspítalanum í Fossvogi 8. janúar. Útför hennar fer fram frá Kópavogskirkju föstudaginn 17. janúar kl. 13.00.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,

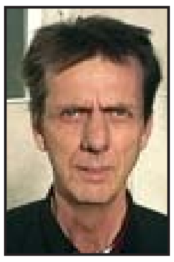
Oddný, Gunnlaug og Gestur Yngvabörn.

Móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

INGER ÞÓRÐARSON

lést þann 11. desember 2013. Að ósk hinnar látnu fór útför hennar fram í kyrrþey. Við þökkum auðsýnda samúð og vinarhug.

Högni Óskarsson — **Ingunn Benediktsdóttir**
Ásgeir Óskarsson
og fjölskyldur.



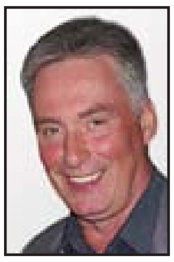
✝

Ástkær faðir, sonur,
bróðir, afi og mágur okkar,

GUNNAR STEINARSSON

er látinn, athöfn hefur farið fram í kyrrþey.
Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hjálpsemi, sérstaklega til Katrínar Erlu, deildarstjóra í Bríetartúni 30.

Erik Gunnarsson
Bára B. Gestsdóttir — **Steinar Marteinsson**
systkini og fjölskyldur.



✝

Minn elskulegi eiginmaður, faðir,
tengdafaðir, bróðir, tengdasonur,
frændi og mágur,

EIRÍKUR ÓMAR SVEINSSON
framkvæmdastjóri Keflavíkurflugvallar,

lést á Landspítalanum 25. desember.
Útförin fer fram frá Dómkirkjunni þriðjudaginn 14. janúar kl. 15.00.

Ingibjörg Sandholt
Sveinn Rafn — **Melkorka Ragnhildardóttir**
Egill Orri
Þóra Kristín
Hafdís og Sigrún (Lóa) Sveinsdætur
Sigrún Björg Ingvadóttir — **Ásgeir Stefánsson**
Þóra Sandholt
Bergur Sandholt — **Stella Hafsteinsdóttir**
Kristín Sandholt — **Ingvar Vilhelmsson**

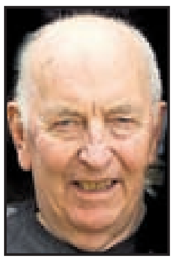
✝

Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

SVEINBJÖRG SIGURÐARDÓTTIR
Álfheimum 26, Reykjavík,

lést þann 27. desember sl. Útför hennar hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Karl F. Sigurðsson — **Svala B. Jónsdóttir**
Kristín Þormar
Andrea Þormar — **Atli M. Jósafatsson**
Ólafur Þormar
Sveinbjörn Þormar — **Kristín Þórsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.



✝

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

GUÐMUNDUR MAGNÚSSON
Kleppsvegi 62, Reykjavík,

lést á Landspítala, Fossvogi, laugardaginn 4. janúar. Útför fer fram frá Langholtskirkju þriðjudaginn 14. janúar kl. 13.

Hjördís Þórhallsdóttir
Aðalheiður Guðmundsdóttir — **Sigurjón Guðmundsson**
Þórhallur Guðmundsson — **Valgerður M. Þorgilsdóttir**
Guðrún L. Guðmundsdóttir
Halldór M. Aðalsteinsson
Guðmundur Þórhallsson
Hjördís L. Aðalsteinsdóttir
Sæbjörg Ásmundsdóttir
Ásta Kristinsdóttir
Heiða Kristinsdóttir
Lilja Dís

✝

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

INGIBJÖRG MAGNÚSDÓTTIR
frá Miklaholti,
Stórateig 42, Mosfellsbæ,

sem lést á Landspítalanum á nýársdag, verður jarðsungin frá Dómkirkjunni mánudaginn 13. janúar klukkan 15.
Þeir sem vildu minnast hennar láti Barnauppeldissjóð Thorvaldsensfélagsins njóta þess.

Kristín Magnúsdóttir — **Sigurjón Bragi Sigurðsson**
Jón Magnússon — **Elín Helga Sigurjónsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

UNNUR ÓLAFSDÓTTIR,
Dalalandi 6, Reykjavík,

lést á hjúkrunarheimilinu Eir 6. janúar.
Útförin fer fram frá kirkju Óháða safnaðarins fimmtudaginn 16. janúar kl. 15.00.

Alfreð Eymundsson
Axel Þórir Alfreðsson — **Sigríður Jensdóttir**
Hermann Alfreðsson — **Þórunn Jónsdóttir**
Þórunn Jóhanna Alfreðsdóttir — **Ellert Valur Einarsson**
og ömmubörnin.

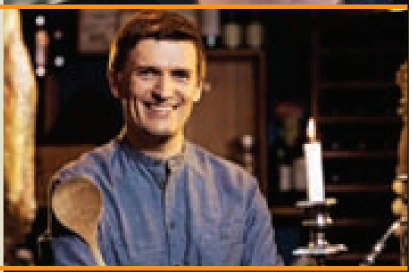
BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
KS
1298
kr. kg.
Kaupfélag Skagfirðinga frosið lambalæri 2013
KJARNAFÆÐI
ÍSLENSKT HEIÐALAMB
1398
kr. kg.
Kjarnafæði ferskt kryddað heiða-lambalæri
BÓNUS
BÓNUS
BÓNUS
BÓNUS
ÞARF AÐEINS AÐ HITA!
BÓNUS
BÓNUS
GÓÐUR TILBÚINN MATUR
FYRIR ÞRJÁ TIL FJÓRA
998
kr. bakkinn
KYCKLINGFILÉ
STYCKFRYSTA, KÖTTHALT 80%
900 g
1548
kr. 900g.
Frosnar kjúklingabringur
BÓNUS
Bacon
BÓNUS
Bacon
1598
kr. kg.
Bónus Beikon / bacon
BÓNUS
BÓNUS
100% SAFI
119
kr. 1 ltr.
Bónus Safi 1 ltr.
NAUTA Veisla
NAUTGRIPAHAKK frá Spáni
1298
kr. kg
Nautaveisla Nautgripahakk frá Spáni
Beint frá Bónda
BÓNUS
Grísabógur
595
kr. kg
Bónus Grísaógur hringskorinn
Beint frá Bónda
BÓNUS
Grísahnakkafille
998
kr. kg
Bónus Grísahnakka fille
Beint frá Bónda
BÓNUS
Grísahryggur
1298
kr. kg
Bónus úrb. Grísahryggir
Einfallt og gott. Ódýrar núðlusúpur á svipstundu
97
kr. 70g
YUM YUM NÚÐLUR 70gr BOX
ROOKEE
29
kr. 85g
ROOKIE NÚÐLUR 85gr PAKKI
BÓNUS
SPÍNAT
398
kr. 200g
Bónus ferskt Spínat
Ferskt íslenskt salat
Bónusblanda
Lambhagi
398
kr. 150g
Bónus fersk Salatblanda
AFGREIÐSLUTÍMI
SUNNUDAGUR
12:00-18:00
BÓNUS EKKERT BRUÐL
VISA

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
298 kr. 1 ltr.
Möndlumjólk m/kalki 1 ltr.
298 kr. 1 ltr.
Rísmjólk m/kalki 1 ltr.
298 kr. 250ml.
Ávaxta orkudrykkir 250ml.
459 kr. 1.2 kg.
Frosin jarðarber 1.2 kg.
284 kr. 500gr
Sollu tröllahafrar 500g
950 kr. 400gr
Sollu kókosolía
379 kr. 340gr
Sollu hnetusmjör
gróft og fínt
298 kr. 250gr
frosin bláber 250g
498 kr. 1 kg.
Frosnir mangóbitar 1.0 kg.
665 kr. 200gr
Sollu chiafræ 200g
950 kr. 200gr
Sollu hamp prótein 200g
855 kr. 200gr
Sollu hampfræ 200g
570 kr. 200gr
Sollu mórber 200g
TILKYNNING UM LÆKKUN Á VÖRUVERÐI
Verðlækkunin á 600 vörutegundum er allt að 5% þó mismunandi eftir vörum og vöruflokkum en að jafnaði á milli 2% - 5%
- Euroshopper -2%
- Blå Band sósur og súpur -3%
- Sollu vörurnar (Himneskt) -5%
- Heima (heimilisvörur) -5%
- Semper barnamatur -5%
- Santa Maria (tex-mex) -5%
- Nicky wc og eldhúsrúllur -5%
- Pasta Zara pastavörur -5%
- Thai Pride austurl.vörur -5%
- Best friend gæludýravörir -5%
BÓNUS EKKERT BRUÐL
AFGREIÐSLUTÍMI
LAUGARDAGUR
10:00-18:00

2 | KL. 21:40 BANSHEE
Önnur þáttaröðin um Lucas Hood sem er fyrrverandi fangi og afar útsmoginn þjófur.

Frábært sunnudagskvöld

2 | KL. 19:10
SJÁLFSTÆTT FÓLK
Í þættinum í kvöld verður gestur Jóns Ársæls hinn geysivinsæli sjónvarps- og útvarpsmaður Auðunn Blöndal.

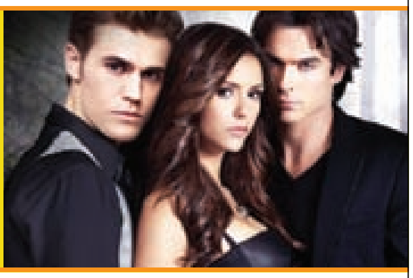


2 | KL. 19:45
HIÐ BLÓMLEGA BÚ
Vetrarstemning ræður ríkjum í þessum skemmtilegu matreiðsluþáttum með Árna Ólafi.

2 | KL. 20:10
BREATHLESS
Dramatískir þættir frá Bretlandi sem hafa verið bornir saman við bandarísku verðlaunaþættina Mad Men.

2 | KL. 20:55
THE TUNNEL
Glænýir breskir spennuþættir sem byggðir eru á dönsku þáttaröðinni Brúin.

Krakkastöðin | KL. 07:00-20:30
BARNAEFNI ALLA DAGA
Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Krakkastöðinni.



3 | KL. 20:30
VAMPIRE DIARIES
Önnur þáttaröðin um unglingsstúlku sem fellur fyrir strák sem er í raun vampíra.

Fáðu þér áskrift | 512 5100 | stod2.is **6 stöðvar aðeins 7.990 kr.**

2 3 Krakkastöðin Popp Tíví BÍÓ STÖÐIN GULL STÖÐIN Tónlist.is 2 VILD

SUDOKU

LÉTT

			6			1	4	
1			9	4		2		
	8	4			7			9
8		3		1		9		4
	4	2		5		6	1	
		1	3					
						7	8	5
	6		5					
	3		7				2	

MIÐLUNGS

		3	9			8	2	7
	2	5		4				9
9		8			3	2		
2	1	6				5		
		4				6		
8			3		5	4		
				7	2		5	
	9		4	6				

ÞUNG

2	9				8	5		
								3
				7		8		
6					4		2	5
		7		9				
	5		3	6				
5			1			3	4	
7				8				6
8								

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

5		9		8	3	6		
6				9			3	1
8								9
		6	5		4	1		
	1	7		2			4	
	4		3					8
	5				1	9		7
					2	4		
1	9						5	

					1	7	8	
7	1		4			9		
2			6				5	
		2	5	3			9	
		4					2	5
1				2	9		4	
	6							
								9
5	9		2	7	8	4		3

6			9		4		1	
	7			1				3
		4		8		6		
		2		9				
7			1			8	3	4
	3	1	4				2	
	8		2					7
				3				
	9			5		2		

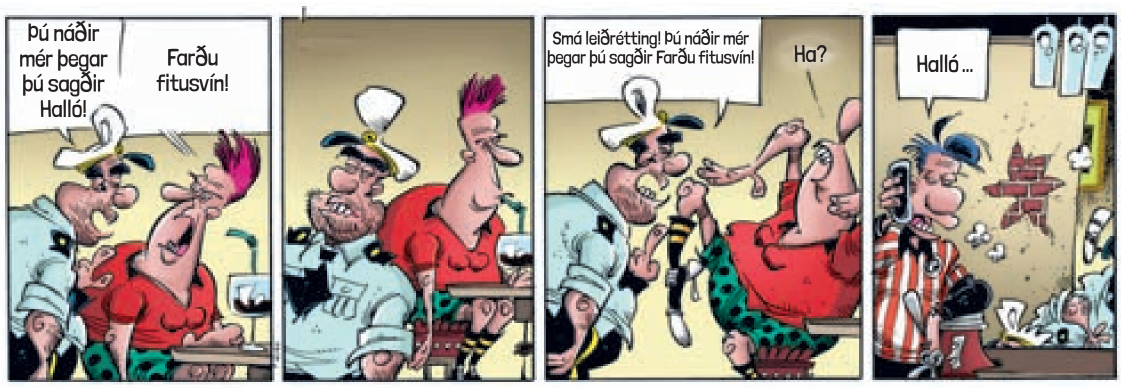
Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Myndasögur

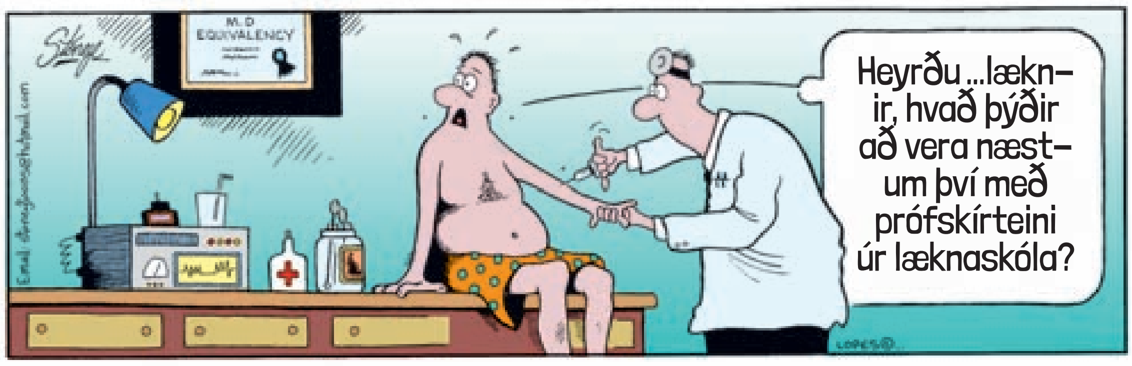
PONDUS

Eftir Frode Øverli



HANDAN VIÐ HORNIÐ

Eftir Tony Lopes

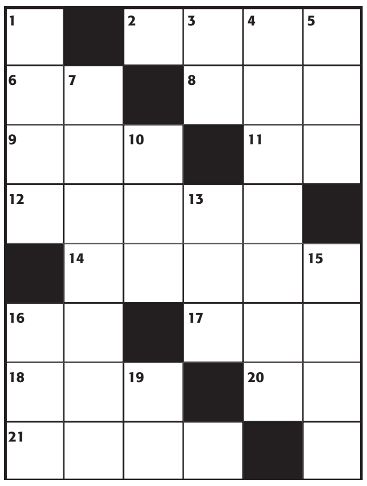


BARNALÁN

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Líttu djúpt í eigin barm, þar er uppspretta styrks sem streymir ætíð fram ef þú leitar hans.“ *- Markús Árelíus*



KROSSGÁTA

LÁRÉTT 2. plat, **6.** í röð, **8.** fley, **9.** fæða, **11.** óreiða, **12.** strengjahljóðfæri, **14.** skammt, **16.** stefna, **17.** knæpa, **18.** af, **20.** persónufornafn, **21.** skjóla.

LÓÐRÉTT 1. vag, **3.** frá, **4.** trjátegund, **5.** steinbogi, **7.** klína, **10.** sigað, **13.** umfram, **15.** rótartauga, **16.** upphrópun, **19.** snæddi.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. gabb, **6.** jk, **8.** far, **9.** ala, **11.** rú, **12.** gítar, **14.** stutt, **16.** út, **17.** krá, **18.** frá, **20.** ég, **21.** fata.

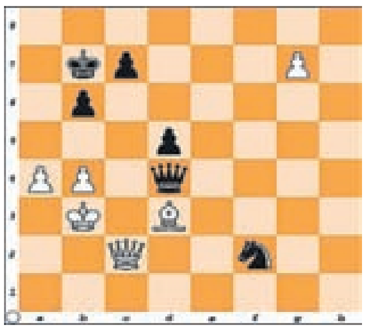
LÓÐRÉTT: 1. kjag, **3.** af, **4.** barrtré, **5.** brú, **7.** klístra, **10.** att, **13.** auk, **15.** tága, **16.** úff, **19.** át.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Gunnar Björnsson (2.073) og Einar Hjalti Jensson (2.347) mættust í fyrstu umferð Nóa Síríusar-móts GM Hellis. Gunnar lék síðast 42. g7 sem virðist vinna mann eftir 42.…Dxg7.

Svartur á leik:



42.…Rxd3!! 43. g8D Dxb4+ 44. Ka2 Dd4! Þótt ótrúlegt megi virðast á hvítur enga vinningsleið í stöðunni þrátt fyrir að vera drottningu yfir vegna hótunarinnar 42.…Rb4+. Samið var jafntefli eftir **43. Kb1 Db4+ 44. Ka2.**

www.skak.is: Íslandsmót barna hefst kl. 12 í Rimaskóla.

BANSHEE
Lítill bær. Stór leyndarmál.
★★★★
„Banshee er hörku-spennandi og ótrúlega skemmtilegur þáttur.“
Entertainment Weekly
★★★★
„Eitursnjallir spennuþættir með eftirminnilegum og vel mótuðum karakterum.“
Wall Street Journal
★★★½
„Ofbeldi, kynlíf og leynilegar aðgerðir í vel skrifuðum spennuþáttum.“
Hollywood Reporter
Fyrsti þáttur á sunnudag kl. 21:40 á Stöð 2
Fyrsta serían af Banshee sló rækilega í gegn og vöktu þættirnir mikla athygli. Nú er komið að annarri seríunni og verður hún á dagskrá á sunnudagskvöldum. Ekki missa af þessum frábæru þáttum á Stöð 2!
Ólafur Darri Ólafsson leikur í þessari þáttaröð og hennar er beðið með mikilli eftirvæntingu.
Internet og heima
Skemmtipakkinn
7.990 kr.
+ 0 kr.
180.000 kr. sparnaður
á 36 mánuðum
Internet og heimasími fylgir sjónvarpsáskrift í þrjú ár!
Sex sjónvarpsstöðvar, internet og heimasími í þrjú ár, Tónlist.is í þrjá mánuði og Stöð 2 Vild á aðeins 7.990 kr.
Enginn binditími fyrir internet og heimasíma!
Tilboðið býðst út janúar.
Skoðaðu málið á 365.IS

AÐ VERA EÐA EKKI AÐ VERA Ólafur Darri Ólafsson í hlutverki Hamlets og Hjörtur Jóhann Jónsson sem Horatío.

➜ Hamlet á Stóra sviði Borgarleikhússins

Höfundur: William Shakespeare | **Leikstjórn:** Jón Páll Eyjólfsson | **Þýðing:** Helgi Hálfdánarson, Jón Atli Jónasson| **Aðstoðarleikstjóri:** Jón Atli Jónasson | **Leikmynd:** Ilmur Stefánsdóttir | **Búningar:** María Ólafsdóttir | **Lýsing:** Björn Bergsteinn Guðmundsson | **Tónlist:** Úlfur Eldjárn | **Hljóð:** Baldvin Magnússon | **Gervi:** Árdís Bjarnþórsdóttir | **Leikarar:** Ólafur Darri Ólafsson, Hildur Berglind Arndal, Hilmar Jónsson, Elva Ósk Ólafsdóttir, Hilmar Guðjónsson, Jóhann Sigurðarson, Sigurður Þór Óskarsson, Halldór Gylfason, Hjörtur Jóhann Jónsson.

MINNINGAR SJÓÐUR JPJ

STYRKUR TIL TÓNLISTARNÁMS

Minningarsjóður um Jean Pierre Jacquillat, fyrrum aðalstjórnanda Sinfóníuhljómsveitar Íslands, mun á þessu ári veita efnilegum tónlistarmanni styrk til til framhaldsnáms erlendis á skólaárinu 2014-2015.

Veittur er einn styrkur að upphæð 1.000.000 kr.

Umsóknir, með upplýsingum um námsferil og framtíðaráform, sendist fyrir **15. mars** nk. til formanns sjóðsins:

Halldór Friðrik Þorsteinsson
Pósthólf 8444,
128 Reykjavík.

Umsóknum fylgi hljóðritanir, raddskrár frumsaminna verka eða önnur gögn sem sýna hæfni umsækjenda.

ÍSLENSKA ÓPERAN

HÁDEGISTÓNLEIKAR
Í NORÐURLJÓSUM, HÖRPU
ÞRIÐJUDAGINN 14. JANÚAR KL.12:15

ELMAR GILBERTSSON, TENÓR
ANTONÍA HEVESI, PÍANÓ

ÁST OG HÖFNUN
ARÍUR OG SÖNGLÖG ÚR ÝMSUM ÁTTUM

AÐGANGUR ÓKEYPIS

LEIKSTJÓRINN Jón Páll segist ekki vera leikstjóri sem geri einhverja ákveðna tegund af sýningum, aðferðir hans séu í stöðugri þróun. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Við settum því dæmið þannig upp að við skulduðum áhorfendum það að taka ekki eitthvert vegið meðaltal af Hamlet og segja að svona ætti hann að vera …

Ástríða að koma á og viðhalda samtalinu

Frægasta verk Shakespeares, Hamlet, verður frumsýnt í Borgarleikhúsinu í kvöld. Jón Páll Eyjólfsson leikstjóri segir markmiðið vera að áhorfendur skilji kjarna verksins og finni til með persónum þess, ekki að þeir fái óra sína um Hamlet staðfesta.

Friðrika Benónýsdóttir
fridrikab@frettabladid.is

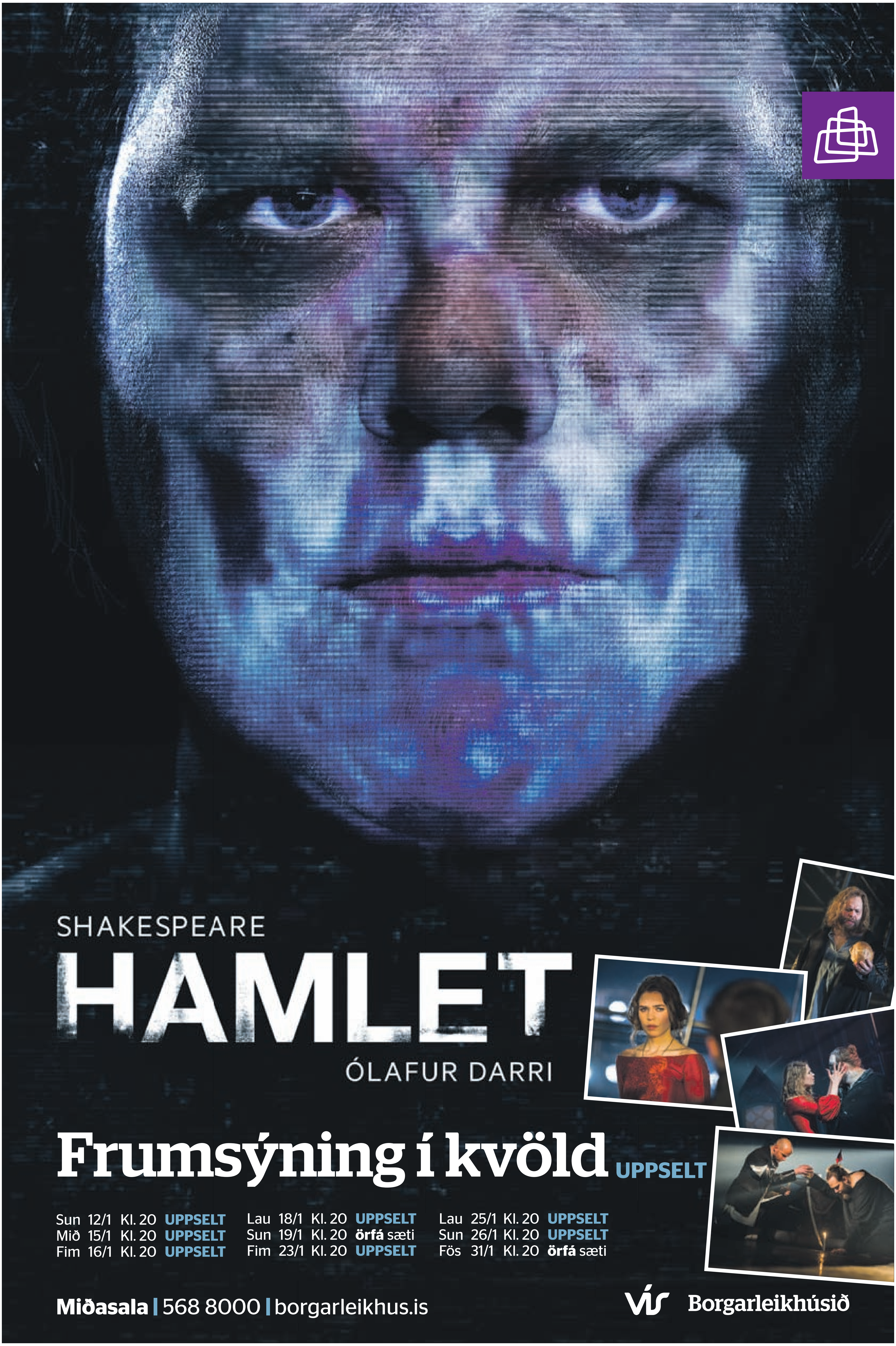
Þegar Hamlet var velt upp í umræðunni um verkefnaval Borgarleikhússins stóðst ég ekki freistinguna að takast á við það verkefni,“ segir Jón Páll Eyjólfsson leikstjóri spurður hvort uppsetningin á Hamlet hafi verið hans hugmynd. „Íslenski leikhúsheimurinn er lítill og það líður oft langur tími milli þess sem þessi klassísku verk eru sett upp hér. Þannig að þegar slíkt tækifæri gafst þá var það kall sem mér var ófært að svara ekki.“

Er uppfærslan mjög ólík því sem áður hefur verið gert hér? „Ja, við erum ekki að leika okkur með neina óra um Hamlet. Þetta er þekktasta verk Shakespeares og mest leikna leikverk allra tíma sem þýðir að fólk hefur fyrirfram gefnar hugmyndir um verkið. Það hafa nánast allir séð eða upplifað Hamlet á einhvern hátt, jafnvel þeir sem aldrei hafa séð hann á leiksviði. Sá sem segir söguna hverju sinni notar ákveðnar myndir eða vísanir í sinn samtíma þannig að úr verður einhvers konar klippimynd. Nálgunin hjá okkur var að losna undan þessari óraplágu. Við búum í þannig samfélagi að ég sem listamaður get ekki vísað í sameiginlegan menningarheim eins og hægt var að gera fyrir tíu árum. Ég get ekki reitt mig á að öll þjóðin hafi séð sama sjónvarpsþátt eða sömu kvikmynd, það er úr sögunni. Þannig að með sumar tilvísanir getur þú lent í því að níutíu prósent af áhorfendum skilji ekkert hvað þú ert að fara. Við settum því dæmið þannig upp að við skulduðum áhorfendum það að taka ekki eitthvert vegið meðaltal af Hamlet og segja að svona ætti hann að vera heldur tókum þeirri áskorun að rannsaka verkið upp á nýtt. Fórum í grunninn á verkinu, sem er náttúrulega frumtexti Shakespeares og Helga Hálfdanarsonar, og skerptum á meiningunni án þess að fara í lægsta mögulega samnefnarann. Við höfum þann skýra ásetning að áhorfendur komi á sýningu, skilji verkið, finni til með persónunum og taki afstöðu í þeirri baráttu sem þær eiga í sín á milli.“

Það hefur vakið töluverða athygli og umræðu að velja Ólaf Darra í hlutverk Hamlets, hvað hefurðu um það að segja? „Það er fyrsti áreksturinn við órana um Hamlet. Það er engin neðanmálslýsing í frumtexta Shakespeares um það hvernig Hamlet lítur út. Ég bara blæs á þessa umræðu. Við getum ekki birt þann heim sem áhorfandinn býst við, það er dautt leikhús. Ef fólk vill fá óra sína um eitthvað ákveðið staðfesta þá ætti það sennilega að gera eitthvað annað en mæta á þessa sýningu. Leikhús á að vera hugvíkkandi og gefa fólki færi á að rannsaka nýjar hliðar á mannlegu eðli.“

Jón Páll hefur gert ýmsar ögrandi sýningar með mikilli þjóðfélagsgagnrýni með Mindgroup en einnig leikstýrt klassískum stykkjum eins og Músum og mönnum og nú Hamlet, hvernig fer það saman? „Það er sami ásetningurinn með þessu öllu; að eiga samtal við fólk. Ég er svo heppinn að vera í þeirri stöðu að geta með list minni átt samtal við áhorfendur. Þú vilt væntanlega ekki að sá sem á samtal við þig segi þér alltaf sömu söguna á sama hátt. Ég er ekki leikstjóri sem gerir „svona“ sýningar, með ákveðna fagurfræði og ákveðna aðferðafræði, ég er stöðugt að þróa hana. Í þessari sýningu settum við það skilyrði að skilnings áhorfenda væri krafist og þeir fengju að upplifa þessa frásögn og þetta verk Shakespeares þegar búið er að ýta í burtu því sem hefur fallið á það í aldanna rás. Eftir stendur kjarni verksins, án þess að við sem leikhópur höfum ákveðið það fyrirfram hver sá kjarni er. Við höfum skrælt utan af verkinu og leyft því að birtast sem hefur komið fram við þá skrælingu. Síðan verðum við að leggja það í dóm áhorfandans hver sá kjarni er. Við erum ekkert að segja þeim að verkið sé um þetta eða hitt.“

Þú ert menntaður leikari, hvernig lá leiðin í leikstjórnina? „Ég lærði úti í London og lék um tíma hjá leikhúsum hér heima áður en ég fór að leikstýra. En ég hef alltaf haft þörf fyrir að taka virkan þátt í þjóðfélagsumræðunni og hafa áhrif á þær breytingar sem verða á þjóðfélaginu. Var í pólitík þegar ég var yngri, bauð mig fram bæði í bæjarstjórnar- og alþingiskosningum. Við náum ekki árangri nema með samvinnu og samvinna næst ekki nema við tölum saman. Það er mín ástríða að koma á og viðhalda samtalinu.“


SHAKESPEARE
HAMLET
ÓLAFUR DARRI
Frumsýning í kvöld UPPSELT
Sun 12/1 Kl. 20 UPPSELT
Mið 15/1 Kl. 20 UPPSELT
Fim 16/1 Kl. 20 UPPSELT
Lau 18/1 Kl. 20 UPPSELT
Sun 19/1 Kl. 20 örfá sæti
Fim 23/1 Kl. 20 UPPSELT
Lau 25/1 Kl. 20 UPPSELT
Sun 26/1 Kl. 20 UPPSELT
Fös 31/1 Kl. 20 örfá sæti
Miðasala | 568 8000 | borgarleikhus.is
Borgarleikhúsið

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

LAUGARDAGUR
11. JANÚAR 2014

Tónleikar

23.00 Pálmi Hjaltason skemmtir á Ob-La-Dí-Ob-La-Da,Frakkastíg 8.

Sýningar

15.00 Í dag verður opnuð, í Listasafni ASÍ, yfirlitssýning á verkum Ingileifar Thorlacius (1961-2010) Ingileif lauk máladeild MHÍ og tveggja ára framhaldsnámi við Jan van Eyck Akademie í Maastricht, Hollandi. Á stuttum ferli sínum sem myndlistarmaður hélt hún fimm einkasýningar og tók þátt í um tug samsýninga.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is og einnig er hægt að skrá þá inni á visir.is.

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

SUNNUDAGUR
12. JANÚAR 2014

Tónleikar

15.15 Blásarakvintett Reykjavíkur heldur tónleika í 15:15 tónleikasyrpunni í Norræna húsinu. Yfirskrift tónleikanna er „Kvintettar englanna“ en þar leikur blásarakvintettinn skemmtilega og hlustendavæna tónlist eftir ensku tónskáldin George Onslow, Gustav Holst og Malcolm Arnold. Blásarakvintett Reykjavíkur skipa Hallfríður Ólafsdóttir flauta, Daði Kolbeinsson óbó, Einar Jóhannesson klarínetta, Jósef Ognibene horn og Darri Mikaelsson fagott.

17.00 Andrea Jónsdóttir leikur og kynnir tónlist á Ob-La-Dí-Ob-La-Da,Frakkastíg 8.

20.00 Elektra Ensemble heldur nýárstónleika á Kjarvalsstöðum. Sérstakir gestir á tónleikunum eru Fimm í tangó með söngvarann Ágúst Ólafsson barítón í broddi fylkingar, en á tónleikunum flytja hóparnir saman íslenska, finnska og suðurameríska tangóar.

20.00 Björk Níelsdóttir sópransöngkona og Selma Guðmundsdóttir píanóleikari halda tónleika í Þjóðmenningarhúsinu. Aðgangur er ókeypis og allir eru velkomnir.

Félagsvist

14.00 Félagsvist í Breiðfirðingabúð. Allir velkomnir.

Heimildamyndir

14.00 Heimildamynd um Kristínu Gunnlaugsdóttur verður sýnd í Listasafni Íslands. Myndina gerðu þeir Guðbergur Davíðsson og Hákon Már Oddson en Anna Þóra Steinþórsdóttir sá um klippingu. Strax að lokinni sýningu heimildamyndarinnar kl. 14.45 mun Kristín fara um sýninguna og ræða inntak verkanna og svara spurningum þátttakenda.

Dansleikir

20.00 Dansað verður i félagsheimili eldri borgara i Stangarhyl 4 i Reykjavík. Dansleikurinn stendur til 23.00. Danshljómsveitin Klassík leikur fyrir dansi. Aðgangseyrir er 1.500 kr. fyrir félagsmenn en 1.800 fyrir gesti. Allir velkomnir.

Félagsstarf

19.00 Spilað verður bridds í Breiðfirðingabúð. Allir velkomnir.

Leiðsögn

14.00 Inga Lára Baldvinsdóttir, fagstjóri Ljósmyndasafns Íslands í Þjóðminjasafni, mun fara með leiðsögn um sýninguna Sigfús Eymundsson myndasmiður – frumkvöðull íslenskrar ljósmyndunar, í Myndasal Þjóðminjasafnsins, en sýningunni lýkur þennan dag. Inga Lára er höfundur samnefndrar bókar sem kom út í tengslum við sýninguna sem er fyrsta yfirlitssýning á ljósmyndum Sigfúsar.

ÚTHLUTUN ÚR HÖNNUNARSJÓÐI AURORU Í APRÍL 2014

FRESTUR TIL AÐ SKILA INN UMSÓKNUM RENNUR ÚT 15. FEBRÚAR

HÖNNUNARSJÓÐUR Auroru hefur að markmiði að skjóta styrkum stoðum undir íslenska hönnun með því að veita hönnuðum og arkitektum fjárhagslega aðstoð. Nánari upplýsingar um úthlutaða styrki og leiðbeiningar vegna umsókna er að finna á www.honnunarsjodur.is. Umsóknir og fyrirspurnir sendist á info@honnunarsjodur.is. Hönnunarsjóður Auroru

Á TÓNLEIKUM Það er alltaf gleði þegar töfrahurðin opnast.

Boðið upp í dans

Töfrahurðinni verður hrundið upp með hvelli og sprengjum á morgun í Salnum í Kópavogi.

„Vínartónlistin mun hljóma og dansinn duna og þeir sem ekki kunna vals þurfa ekki að örvænta því nemendur Dansskóla Sigurðar Hákonarsonar bjóða upp á danskennslu. Þá geta allir tekið þátt,“ segir Pamela De Sensi sem hefur umsjón með fjölskyldutónleikunum Töfrahurðinni. Nýárstónleikar Töfrahurðarinnar verða í Salnum á morgun og hefjast klukkan 13. En hálftíma áður verður boðið upp á barnafordrykk á torginu, sprell og flugelda og trúðar frá Sirkus Íslandi skemmta gestum í forsalnum. Einnig verður andlitsmálun.

Skólahljómsveit Kópavogs undir stjórn Össurar Geirssonar mun leika á tónleikunum og fjöldi gesta mun koma fram, meðal annars tenórinn Gissur Páll Gissurarson og söngkonan Ragnhildur Þórhallsdóttir.

„Við hvetjum sem flesta til að koma í galakjólum og smóking,“ segir Pamela. - gun

Sorgin og lífið

Vikudvöl fyrir þá sem hafa orðið fyrir ástvinamissi dagana 9. – 16. febrúar 2014.

Sorg er eðlileg í kjölfar ástvinamissis en oft gerist það að sá sem syrgir á erfitt með að vinna sig til sáttar í sorgarferlinu. Sorgin hefur ólíkar birtingarmyndir en einkenni geta verið líkamleg, tilfinningaleg, hugræn og félagsleg.

Markmið námskeiðsins er að hjálpa þátttakendum að draga úr vanlíðan sem fylgir sorginni og finna leiðir til að auka jákvæð bjargráð í erfiðum aðstæðum. Lögð verður áhersla á fræðslu og leiðir til að vinna með sorgina, heildræna nálgun, slökun og hugleiðslu. Að auki verður boðið upp á hæfilega hreyfingu og útivist í fallegu umhverfi. Innifalið er gisting, hollur og góður matur, aðgangur að líkamsrækt, sundlaugum og baðhúsinu Kjarnalundi.

Umsjón er í höndum Bryndísar Einarsdóttur sálfræðings ásamt hópi fagfólks Heilsustofnunar.

Nánari upplýsingar í síma 483 0300 eða heilsu@hnlfi.is

HEILSUSTOFNUN NLFÍ HVERAGERÐI

Heilsustofnun Náttúrulækningafélags Íslands

Grænumörk 10 – Hveragerði – www.hnlfi.is

FRUMKVÖÐULL Sigfús Eymundsson var frumkvöðull í ljósmyndun á Íslandi.

Sýningu á myndum Sigfúsar lýkur

Inga Lára Baldvinsdóttir, fagstjóri Ljósmyndasafns Íslands í Þjóðminjasafni, mun á morgun klukkan 14 fara með leiðsögn um sýninguna Sigfús Eymundsson myndasmiður – Frumkvöðull íslenskrar ljósmyndunar í Myndasal Þjóðminjasafnsins, en sýningunni lýkur á morgun. Inga Lára er höfundur samnefndrar bókar sem út kom í tengslum við sýninguna sem er fyrsta yfirlitssýning á ljósmyndum Sigfúsar.

Sigfús Eymundsson var frumkvöðull í ljósmyndun á Íslandi og myndasafn hans var það fyrsta sem safnið tók til varðveislu. Sýningin hefur fengið mikið lof gagnrýnenda og var meðal annars valin sem ein af fimm bestu myndlistarsýningum ársins af gagnrýnanda Morgunblaðsins og í Víðsjá.

Leiðsögnin er ókeypis og allir velkomnir.

Magnaðir morgunfundir

Advania

Í vetur býður Advania fjölbreytta fundadagskrá með spennandi fyrirlesurum í fremstu röð. Morgunfundirnir eru haldnir á **föstudagsmorgnum kl. 8.30** í höfuðstöðvum Advania við **Guðrúnartún 10** og hefjast ávallt með léttri morgunhressingu. **Skráning hafin og aðgangur er ókeypis.**

Fylgstu með því nýjasta í upplýsingatækni, fleiri skemmtilegir viðburðir eru í farvatninu.

Heill heimur í tölvuskýjum
17.01.2014 @ 08.30–10.00

Mál málanna í upplýsingatækni í dag eru svokölluð tölvuský. En hvað er þetta fyrirbæri og hvernig geta íslensk fyrirtæki nýtt sér þessa tækni? Spennandi morgunfundur sem varpar ljósi á málið.

Stóraukið öryggi á netinu
07.02.2014 @ 08.30–10.00

Öryggismál á netinu hafa verið í brennidepli undanfarið og áhersla á þessi mál eiga bara eftir að aukast. Við bjóðum upp á áhugaverðan morgunverðarfund þar sem fjallar verður m.a. um auðkenningu með rafrænum skilríkjum.

Verður er verkamaðurinn launa sinna
07.03.2014 @ 08.30–10.00

Þeir sem vinna við launavinnslu þurfa að fylgast vel með breytingum í rekstrarumhverfinu. Þessi fundur verður fjölbreyttur og einkar áhugaverður fyrir þá sem eru starfandi við laundavinnslu.

AX fær uppfærslu - hvað þarf ég að vita?
09.05.2014 @ 08.30–10.00

Microsoft Dynamics AX viðskiptalausnin fær uppfærslu í byrjun sumars 2014. Á þessum fundi verður farið yfir í hverju uppfærslan felst og hvað hún þýðir fyrir þau fyrirtæki sem hagnýta sér þessa öflugu viðskiptalausn.

Alvöru ávinningur rafrænna viðskipta?
23.05.2014 @ 08.30–10.00

Flest viðskipti í dag eiga sér stað með rafrænum hætti. Á þessum fundi bjóðum við þeim sem vilja bæta reksturinn með rafrænum viðskiptum að fræðast um hvernig það er best gert.

Bylting í þjónustu við Oracle notendur
24.01.2014 @ 08.30–10.00

Oracle er eitt stærsta viðskiptakerfi í heimi og skiptir góð þjónusta notendur öllu máli. Á þessum fundi verður kynntur til sögunnar nýr þjónustuvefur á Íslandi sem á eftir að auðvelda og einfalda mörgum Oracle-lífið.

Lausnirnar bakvið skýið
21.02.2014 @ 08.30–10.00

Miðlægar lausnir eru grunnur að upplýsingatækniumhverfi fyrirtækja, en það er þó rétt nýting og uppsetning sem skiptir öllu máli. Áhugaverður fundur sem gæti nýst fyrirtækjum til betri vegar í þessum efnum.

Ferlar til framfara
04.04.2014 @ 08.30–10.00

Góð þjónusta, öryggi gagna og miðlun upplýsinga milli fyrirtækja, fólks og kerfa er forsenda fyrir árangursríkum rekstri nútíma fyrirtækja. Á þessum fundi kynnum við leyndardómana á bak við ferla og rétta notkun þeirra.

Kynntu þér spennandi dagskrá á **advania.is/fundir**

advania
Welcome to IT

ÞÚ SPARAR 3.000 KR.
Vnr. 38910032
Járnhillur, 180x75x30 cm.
4.190 kr.
FULLT VERÐ: 7.190 kr.
ÞÚ SPARAR 3.000 KR.
Vnr. 68870008
ELLIX verkfæravagn/kista.
26.995 kr.
FULLT VERÐ: 29.995 kr.
ALLT Á AÐ SELJAST
LAGERHREINSUN
ÞÚ SPARAR 500 KR.
Vnr. 52246852
SKIP borðlampi, margir litir.
990 kr.
FULLT VERÐ: 1.490 kr.
ÞÚ SPARAR 11.000 KR.
Vnr. 52243952
Loftljós, skip, E27.
3.990 kr.
FULLT VERÐ: 14.990 kr.
ÞÚ SPARAR 1.400 KR.
Vnr. 51101818
SOFT flúrljós, 18W, 230V.
1.290 kr.
FULLT VERÐ: 2.690 kr.
ÞÚ SPARAR 3.000 KR.
Vnr. 51355121
Útiljós, staur, LED,
45 cm, 2,6W, IP44.
2.990 kr.
FULLT VERÐ: 5.990 kr.
ÞÚ SPARAR 1.000 KR.
Vnr. 52239167
LED borði, 1 m.
990 kr.
FULLT VERÐ: 1.990 kr.
Einhell
ÞÚ SPARAR 2.000 KR.
Vnr. 74807555
EINHELL ryksuga,
TH-VC 1815.
7.990 kr.
FULLT VERÐ: 9.990 kr.
ÞÚ SPARAR 2.000 KR.
Vnr. 51355122
LED útiljós, innfellt, raka-
helt, 0,6W, IP44, stál.
1.990 kr.
FULLT VERÐ: 3.990 kr.
ÞÚ SPARAR 1.500 KR.
Vnr. 51355123
Útiljós, rakahelt, G9,
40W, IP44, stál.
2.990 kr.
FULLT VERÐ: 4.490 kr.
ÞÚ SPARAR 1.000 KR.
Vnr.77700707
TORIN verk-
færabox 23".
5.490 kr.
FULLT VERÐ: 6.490 kr.
ÞÚ SPARAR 3.000 KR.
Vnr.77700710
TORIN verk-
færabox með
2 skúffum.
7.990 kr.
FULLT VERÐ: 10.990 kr.
Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/ eða myndabrengl. Allar vörur fást í BYKO Breidd en minna framboð getur verið í öðrum verslunum.
Verðvernd BYKO tryggir þér lægra verð. Sjá nánari upplýsingar og skilmála á www.byko.is.

ÞÚ SPARAR
3.600 KR.

Vnr. 10708500
RONDA handlaug, 33,5x29x11,5 cm. Hægt að nota á vegg eða borð. Blöndunartæki fylgir ekki.

6.390 kr.
FULLT VERÐ: 9.990 kr.

50-70%
AFSLÁTTUR AF
JÓLAVÖRUM

AÐEINS ÞESSA HELGI

LAGERHREINSUN

GERÐU GÓÐ KAUP!

facebook.com/BYKO.is

BYKO
BÚÐU BETUR. BORGAÐU MINNA.

Einhell

ÞÚ SPARAR
1.000 KR.

Vnr. 74801026
EINHELL juðari, BT-OS 150.

2.490 kr.
FULLT VERÐ: 3.490 kr.

Einhell

ÞÚ SPARAR
1.500 KR.

Vnr. 74804118
EINHELL rafhlöðuborvél, 18V, með aukarafhlöðu.

6.490 kr.
FULLT VERÐ: 7.990 kr.

ÞÚ SPARAR
3.000 KR.

Vnr. 41100109
Matar- og kaffistell, alls 20 stk.

4.690 kr.
FULLT VERÐ: 7.690 kr.

Einhell

ÞÚ SPARAR
1.500 KR.

Vnr. 74800700
EINHELL höggborvél BT-ID710, snúningshraði er 0-2700 sn/mín.

3.995 kr.
FULLT VERÐ: 5.495 kr.

ÞÚ SPARAR
1.300 KR.

Vnr. 42378861
MELISSA hraðsuðukanna, 1,2 l, burstað stál.

2.690 kr.
FULLT VERÐ: 3.990 kr.

ÞÚ SPARAR
1.300 KR.

Vnr. 42378860
MELISSA kaffikanna, 1,2 l.

2.690 kr.
FULLT VERÐ: 3.990 kr.

ÞÚ SPARAR
1.200 KR.

Vnr. 42378862
MELISSA brauðrist, burstað stál.

2.590 kr.
FULLT VERÐ: 3.790 kr.

ÞÚ SPARAR
451 KR.

Vnr. 70210023
BYKO trésög.

999 kr.
FULLT VERÐ: 1.450 kr.

ÞÚ SPARAR
6.000 KR.

Vnr. 42376187
Ferðatöskusett, 3 stk.

21.990 kr.
FULLT VERÐ: 27.990 kr.

www.expo.is / EXPO auglýsingastofa

Otrivin Menthol ukonserveret, nefúði, lausn. Innihaldslýsing: Xýlómetazólínhýdróklóríð 1 mg/ml. Ábendingar: Bólgur og aukin slímmyndun í nefi, kinnholum og nefkoki. Skammtar og lyfjagjöf: Fyrir fullorðna og börn eldri en 12 ára: 1 úði í hvora nös 3 sinnum á sólarhring eftir þörfum, lengst í 10 sólarhringa og ekki úða oftar en að hámarki 3 úða í hvora nös á sólarhring. Snýttu þér. Fjarlægðu glæru plasthettuna. Skorðaðu úðaflöskuna milli fingranna. Úðað er með því að þrýsta kraganum niður að flöskunni. Hallaðu höfðinu örlítið fram. Stúturinn á úðaflöskunni er settur upp í nösina. Úðað er einu sinni, um leið og andað er að sér inn um nefið. Farðu eins að í hina nösina. Ekki má nota lyfið ef þú ert með ofnæmi fyrir einhverju innihaldsefnanna, ef þú hefur gengist undir aðgerð í gegnum nefið eða munninn eða ert með þrönghornsgláku. Ráðfærðu þig við lækni áður en lyfið er notað ef þú ert: Þunguð, með barn á brjósti, næmur fyrir adrenvirkum efnum, ert með skjaldvakaóhóf, sykursýki, háþrýsting, æðakölkun, slagæðargúlp, blóðtappa í hjarta, óreglulegan eða hraðan púls, erfiðleika við þvaglát, æxli í nýrnahettum, þunglyndi og ert á lyfjameðferð við því. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Sjá notkunarleiðbeiningar í fylgiseðli. Markaðsleyfishafi:Novartis Healthcare. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ.

Lét drauminn rætast

Helga Gabríela Sigurðardóttir, 22 ára, rekur veitingahús þrátt fyrir ungan aldur.

„Það er gaman að segja frá því að árið 2013 var skemmtilegt ár hjá mér. Ég eyddi góðum parti af sumrinu í Frakklandi þar sem ég uppgötvaði margt skemmtilegt, kynntist áhugaverðu fólki, borðaði góðan mat og hitti vini,“ segir Helga Gabríela, rekstrarstjóri veitingahússins Local, sem var opnað í október síðastliðnum í Borgartúni 25.

„Ég hef alltaf haft áhuga á öllu sem tengist því að næra líkama, huga og sál. Síðan ég man eftir mér hef ég haft mikinn áhuga á matagerð og síðastliðið ár þróaðist matarástin mikið yfir í að borða enn hollari fæðu. Ég byrjaði með bloggið mitt, helga-gabriela.com, þar sem ég skrifa um allt það sem mér finnst áhugavert og deili þekkingu minni á því sem ég er að uppgötva. Bloggið mitt fékk mikinn áhuga og hefur lesendahópurinn stækkað töluvert síðustu mánuði. Mér finnst gaman að veita öðrum innblástur varðandi það að hugsa vel um líkamann sinn. Það er ótrúlegt hvað líkaminn gerir fyrir þig þegar þú berð virðingu fyrir honum og ferð vel með hann,“ segir Helga.

„Frá því um mitt ár vann ég síðan ásamt fleirum við undirbúning að opnun Local. Það hefur vantað veitingastað í Reykjavík sem býður upp á hollan skyndibita á viðráðanlegu verði og við ákváðum að kýla á þetta. Þetta er staður þar sem við búum til salatið eftir óskum viðskiptavinarins ásamt því að selja okkar eigin salöt, samlokur, ferskan djús og margt fleira hollt og gott. Flestir viðskiptavinir koma og sækja mat. Við búum til allan mat samdægurs og höfum ferskleikann og hollustuna í fyrirrúmi. Viðtökurnar hafa verið frábærar.“

Ljúffeng og einföld uppskrift að sesamsalati

Þetta er eitt af mínum uppáhaldssalötum. Ég hef verið að þróa þetta salat og er bara orðin nokkuð ánægð með það.

Kjúklingur (rifinn), ferskt salat að þínu vali, agúrka, handfylli af strengjabaunum, góð sesamolía, sesamfræ, nokkrir kirsuberjatómatar, sæt kartafla, parmesan-ostur, góð sesamdressing.

elly@365.is

ATHAFNAKONA Helga heldur úti vinsælu matarbloggi samhliða starfinu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALGARÐUR GÍSLASON

YOGA SHALA
reykjavik

NÝTT ÁR - NÝ MARKMIÐ

HÆGT ER AÐ NÝTA FRÍSTUNDARKORTIÐ HJÁ OKKUR

Markmið okkar er að stuðla að jákvæðum breytingum hjá hverjum og einum

Við viljum hjálpa fólki að finna sinn innri kraft og öðlast trú á sjálft sig þannig að það gangi öruggt í gegnum breytingar og geti lifað lífinu með reisn. Hjá okkur finnur þú fjölbreytta yogatíma sem henta byrjendum sem og lengra komnum, byrjendanámskeið og spennandi námskeið með erlendum og íslenskum gestakennurum.

Nánari upplýsingar um okkur og stundaskrá á netinu: www.yogashala.is

Fylgstu með okkur!

BYRJENDANÁMSKEIÐ Í ASHTANGA VINYASA YOGA? - erum byrjuð að bóka á námskeið í mars

Byrjendanámskeiðið er lokað og stendur í fjórar vikur. Kennt er mánudaga og miðvikudaga kl. 20:15 – 21.30. Verð: 18.900 kr. Skráning: anna@yogashala.is
Nánari upplýsingar á vefsíðu okkar www. yogashala.is

NÆRING fyrir líkama og sál

4 vikna námskeið: Mataræði, detox, yoga, öndun, ofl.
með Þorbjörgu, næringarþerapista og Önnu, yogakennara

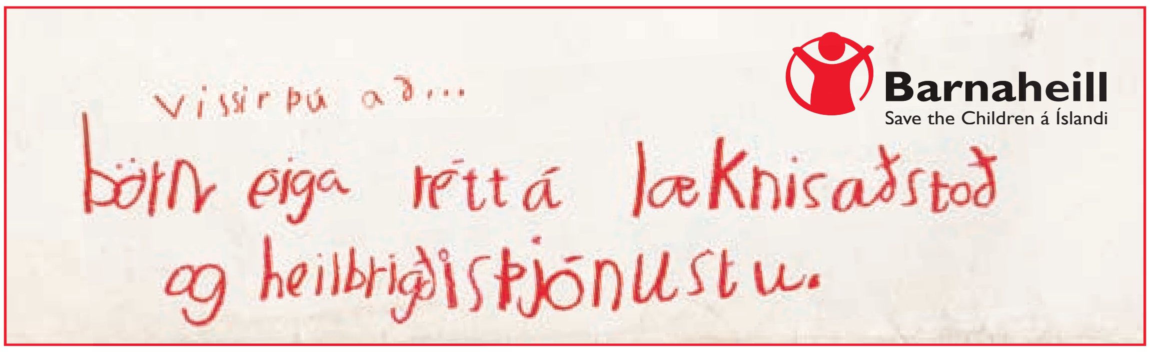
Námskeiðið „Næring fyrir líkama og sál“ færir þér réttu verkfærin til að komast í betra jafnvægi, öðlast orku og finna styrk. Þú lærir að tala við líkamann með réttu mataræði, bætiefnum og hugarfari.

Nánari upplýsingar er að finna inn á heimasíðu yogashala og með tölvupóst á: thorbjorg@thorbjorg.dk eða anna@yogashala.is

LIFANDI MARKAÐUR
YOGA SHALA
reykjavik

Yoga shala // Engjateigur 5 - 104 Rvk // S. 553 0203 // yoga@yogashala.is // www.yogashala.is

FULL ÞJÓNUSTA
Á VERÐI SJÁLFS-
AFGREIÐSLU.
Starfsmenn okkar taka upp hanskann fyrir viðskiptavinina. Þeir skipta um rúðuþurrkur, mæla og fylla á olíu, rúðuvökva og frostlög – og dæla á tankinn, en þú greiðir sama verð og í sjálfsafgreiðslu.
Fáðu sem mest út úr hverjum dropa.
Athugið að þjónustutími er mismunandi eftir stöðvum.
Nánari upplýsingar á www.skeljungur.is



ATHAFNASÖM Björk Þorgrímsdóttir vinnur á Mokka og er í meistaranámi í ritlist.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Tvær bækur á sex mánuðum

Hefði átt að fá ritdóm frá Fréttablaðinu í verðlaun fyrir versta bókartitilinn, segir Björk Þorgrímsdóttir.

Björk Þorgrímsdóttir er að fara að gefa út ljóðabókina Neindarkennd í byrjun febrúar hjá forlaginu Meðgönguljóðum. Það eru ekki nema nokkrir mánuðir síðan hún sendi frá sér bókina Bananasól hjá útgáfunni Tunglinu. Hún segir það ekki með ráðum gert að gefa út bækurnar með svo stuttu millibili. „Það stendur ekkert til að gefa út bók á hverju ári hér eftir, þetta lenti einhvern veginn svona fyrir tilviljun," segir Björk. „Ég sendi inn handrit að ljóðabók til bókaforlagsins Meðgönguljóða fyrir löngu og bókin er búin að vera í ferli í svolítinn tíma. Síðan kom þessi útgáfa Tunglsins til í sumar og ég sló til. Hjá Tunglinu gaf ég út bókina Bananasól, sem ég hafði verið að vinna að meðfram því að vera í meistaranámi í ritlist, en ég útskrifast í febrúar. Það var ef til vill aðeins styttri meðgöngutími að Bananasól en að Neindarkennd, sem var búin að vera að gerjast í mér í lengri tíma."

Björk hefur verið að skrifa lengi. „Ég var í grunnnámi í heimspeki með bókmenntafræði sem aukagrein, og bókmenntafræðinemarnir voru duglegir að skipuleggja upplestrarkvöld sem ég tók þátt í. Ég var samt ekkert að spekúlera í því að verða skáld fyrr en í seinni tíð."

„Bókin er eins konar textaofbeldi. Mér finnst tungumálið rosalega aggressíft.

Bananasól samanstendur af stuttum prósatextum sem mynda eina heild. „Bókin er ástarsaga um eftirköst ástarinnar, þegar ástarbálið er slokknað og maður horfir yfir öskuna og virðir hana fyrir sér." Titill Bananasólar var valinn versti bókartitillinn af Fréttablaðinu. „Ég var bara mjög ánægð með það. Þetta var auðvitað fínasta auglýsing fyrir bókina. Mér fannst reyndar að í verðlaun fyrir þennan heiður hefði ég átt að fá gagnrýni birta um bókina í Fréttablaðinu. Auðvitað finnst mér titillinn samt flottur, og þeir sem kunna að meta ljóðrænu kunna að meta bókina." Bókin er uppseld. „Hún var einungis gefin út í 69 eintökum, en er til á bókasafninu."

Að sögn Bjarkar fjallar ljóðabókin Neindarkennd um ofbeldi. „Í bakgrunninum eru hugleiðingar um tungumálið," segir Björk. „Bókin er eins konar textaofbeldi. Mér finnst tungumálið rosalega aggressíft. Maður vill hins vegar ekki segja of mikið um bækur og sköpun því hver og einn gengur svakalega ólíkt að bókum. Þú skilur ekkert endilega það sem ég segi eins og ég meina það," segir Björk.

> Vel sjóaðir reynsluboltar

Samskip óska handboltalandsliðinu góðs gengis á EM í Danmörku.

Þeir ná lengst sem sækja fram með samstilltum hætti og fylgja sendingum eftir alla leið. Samskip eru stoltur bakhjarl íslenska handboltalandsliðsins.

Áfram Ísland!

SAMSKIP

Saman náum við árangri

www.samskip.is

ENNEMM / SÍA / NM60294

Morðið á Pétri Pan

BAKPANKAR
Fanneyjar Birnu Jónsdóttur

Ha, Jerome Jarr? Hver í andskotanum er Jerome Jarr?

UM síðustu helgi breytti kanadíski strákurinn Jerome Jarr rólegu sunnudagsvaktinni hjá öryggisvörðunum í Smáralindinni upp í algjöra martröð – þeir vissu aldrei hvað kom og keyrði yfir þá.

JEROME tókst upp á sitt eindæmi að búa til litla útgáfu af búsáhaldabyltingunni í Kópavogi – þúsundir öskrandi ungmenna eyðileggjandi jólatré og bíla. Reyndar var alltaf nokkuð ljóst af hverju flestir mættu á Austurvöll í búsáhaldabyltingunni – hins vegar skilur enginn hvað dró unglingana í Smáralindina.

EN Jerome gerði meira en stuðla að skemmdum á nokkrum kyrrstæðum bílum. Hann gjörsamlega eyðilagði Pétur Panheilkennið sem ég og svo margir aðrir þjáumst af. En eftir því sem aldurinn færist yfir reynum við, af veikum mætti, að sannfæra okkur um að við séum enn ung í anda og eigum mun meira sameiginlegt með unglingunum en fullorðna fólkinu. Í raun teljum við að unglingarnir séu sálufélagar okkar.

ÞESSI sjálfsmynd okkar dó á sunnudaginn; enginn virðist vita hverjir þessi menn eru, hvernig þeir urðu frægir og hvað í ósköpunum samskiptaforritið Vine sem þeir hafa nýtt sér til að öðlast unglingaheimsfrægð er.

KANNSKI ætti þetta ekki að koma á óvart; unga kynslóðin flýr Facebook, eins og rottur sökkvandi skip, til að forðast foreldra sína, eða jafnvel ömmur og afa. Nýir miðlar koma í staðinn; Vine er greinilega eitt þeirra, Instagram, Snapchat, Formspring og hvað þetta heitir allt saman. Þetta er hið umtalaða kynslóðabil og það virðist birtast í sinni skýrustu mynd á samfélagsmiðlunum.

PÉTUR Pan hefði bara aldrei trúað að hann myndi lenda þarna megin við kynslóðabilið. Blessuð sé minning hans.

Ókeypis námskeið W.O.M.A.N.

Leiklistarnámskeið fyrir útlenskar konur í Gerðubergi.

Aude Busson er ein af leiðbeinendum á ókeypis leiklistarnámskeiði í Söguhring kvenna á Bókasafninu í Gerðubergi. Námskeiðið er samstarfsverkefni W.O.M.E.N – Samtaka kvenna af erlendum uppruna og Borgarbókasafnsins. Námskeiðið verður haldið hálfsmánaðarlega á sunnudögum klukkan 13-16.

„Þetta er fyrir útlenskar konur og líka íslenskar,“ segir Aude. „Hugmyndin er að eiga skemmtilegar stundir saman og nota leikhústjáningu til þess að eiga samskipti öðru vísi en í daglegu lífi, og án þess að vera hræddar um einhvern menningarlegan misskilning. Síðan er alltaf partur af námskeiðinu að fá okkur kaffi og spjalla saman. Þetta fer fram í Gerðubergi vegna þess að okkur fannst gaman að staðsetja svona listsköpun annars staðar en í miðbænum.“

Fyrsta æfingin verður haldin í Borgarbókasafninu, Gerðubergi 3-5, á morgun klukkan 13-16. Leiðbeinendur verða Aude Busson og Helga Arnalds. Námskeiðið er ókeypis.

LEIÐBEINANDI Aude Busson er sviðslistakona.

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

SMÁRABÍÓ 5%

BELIEVE	KL. 1 (TILBOÐ) 3.20 - 5.40 - 7	L
LONE SURVIVOR	KL. 8 - 10.35	16
SECRET LIFE OF WALTER MITTY	KL. 1 (TILBOÐ) 3 - 5.30 - 8 - 9.10 - 10.30	7
SECRET ... WALTER MITTY LÚXUS	KL. 8 - 10.30	7
THE HOBBIT 3D 48R	KL. 1 (TILBOÐ) 4.30 - 8	12
THE HOBBIT 3D 48R LÚXUS	KL. 1 - 4.30	12
RISAEÐLURNAR 2D ÍSL. TAL	KL. 1 (TILBOÐ) 3.30	7

HÁSKÓLABÍÓ 5%

LONE SURVIVOR	KL. 5.30 - 8 - 10.30	16
SECRET LIFE OF WALTER MITTY	KL. 3 (TILBOÐ) 5.30 - 8 - 10.30	7
THE HOBBIT 3D	KL. 2 (TILBOÐ) 5.30 - 9	12
RISAEÐLURNAR 2D ÍSL. TAL	KL. 4 (TILBOÐ)	7
RISAEÐLURNAR 3D ÍSL. TAL	KL. 3.30 (TILBOÐ)	7
THE HUNGER GAMES	KL. 6 - 9	12

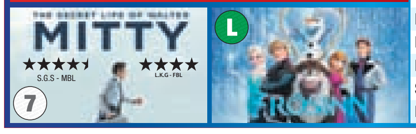
BORGARBÍÓ NÁNAR Á MIÐI.IS

LONE SURVIVOR	KL. 5.50 - 8 - 10.15	16
SECRET LIFE OF WALTER MITTY	KL. 3 - 5.50 - 8	7
THE HOBBIT 3D	KL. 3 - 10.15	12

Miðasala á: midi.is og e Miði

midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
LAUGARÁS BÍÓ www.laugarasbio.is -bara lúxus sími 553 2075 5%

Tilboð í bíó. Gildir á allar sýningar merktar með rauðu.



LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
LONE SURVIVOR	8, 10:30	16
BELIEVE	2, 4, 6	L
HOBBIT 2 3D (48R)	2, 6, 10	12
SECRET LIFE OF WALTER MITTY	5, 8, 10:20	7
FROSINN 2D	2	L

SAMBÍÓIN
KVIKMYNDAÚRVALIÐ ER Í SAMBÍÓUNUM
SAMBÍÓIN Á TOPPNUM Í 30 ÁR
KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ Á SAMbio.is

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

AMERICAN HUSTLE	KL. 5 - 8 - 10:50	12
AMERICAN HUSTLE VIP	KL. 5 - 8 - 10:50	VIP
WOLF OF WALLSTREET	KL. 4:30 - 8:20 - 10:20	16
HOBBIT: DESOLATION OF SMAUG 2D	KL. 2 - 5 - 8 - 11	12
HOBBIT: DESOLATION OF SMAUG VIP 2D	KL. 1:30	VIP
ANCHORMAN 2	KL. 8 - 10:30	10
FROZEN ENS TAL 2D	KL. 2 - 8	L
FROSINN ÍSL TAL 3D	KL. 1:20 - 3:40 - 6	L
FROSINN ÍSL TAL 2D	KL. 1 - 2 - 3:20 - 5:40	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI

AMERICAN HUSTLE	KL. 8 - 10:50	12
HOMEFRONT	KL. 10:20	16
ANCHORMAN 2	KL. 8	10
FROSINN ÍSL TAL 3D	KL. 3:20 - 5:40	L
FROSINN ÍSL TAL 2D	KL. 2	L
FROZEN ENS TAL 2D	KL. 4:40	L

SPARBÍÓ
MERKTAR MEÐ GRÆNU EÐA APPELSÍNUGULU
KR.750 Á APPELSÍNUGULT OG KR. 1000 Á GRÆNT

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

AMERICAN HUSTLE	KL. 5:10 - 8 - 10:50	12
WOLF OF WALLSTREET	KL. 7 - 8 - 10:30	16
HOBBIT 2 HFR 3D	KL. 1:30 (7 - 10:20(LAU)) (8:15(SUN))	12
HOBBIT: DESOLATION OF SMAUG 3D	KL. 4:40	12
ANCHORMAN 2	KL. 4:40	10
FROSINN ÍSL TAL 3D	KL. 2:20 - 4:40	L
FROSINN ÍSL TAL 2D	KL. 2:50	L
RISAEÐLURNAR 2D	KL. 2:40	7

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

AMERICAN HUSTLE	KL. 5 - 8 - 10:50	12
SECRET LIFE OF WALTER MITTY	KL. 5:30 - 8 - 10:30	7
WOLF OF WALLSTREET	KL. 5:40 - 9:10	16
FROSINN ÍSL TAL 3D	KL. 1 - 3:20	L
FROSINN ÍSL TAL 2D	KL. 1 - 2 - 3:20	L

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

AMERICAN HUSTLE	KL. 8 - 10:50	12
WOLF OF WALLSTREET	KL. 10:30	16
SECRET LIFE OF WALTER MITTY	KL. 5:30 - 8	7
HOBBIT: DESOLATION OF SMAUG 3D	KL. 4:20	12
RISAEÐLURNAR 3D	KL. 2	7
FROSINN ÍSL TAL 2D	KL. 2	L

BÍÓ ★ PARADÍS EUROPA CINEMAS

SJÁ FLEIRI SÝNINGAR Á WWW.BIOPARADIS.IS - Miðasala: 412 7711 - Hverfisgata 54 - bioparadis.is - Hluti af Europa Cinemas

30%
afsláttur
af öllum
barnafötum
Stjörnubörn
100% hágæða bómull fyrir börnin
Reykjavík
& Akureyri
30%
afsláttur
af öllum
barnafötum
Öllum þykir vænt um náttúruna
Í samstarfi við Rauða krossinn tökum við á móti notuðum fötum & rúmfötum frá Lín Design. Við bjóðum þér 15% afslátt af nýrri vöru. Rauði krossinn kemur notaðri vöru áfram til þeirra sem þarfnast hennar.
RAUÐI KROSSINN
ÍSLANDI
ÚTSALA ÚTSALA ÚTSALA
25-60% afsláttur
Íslensk
hönnun
30-60% afsláttur
af allri smávöru
Sendum frítt
úr vefverslun
lindesign.is
30%
afsláttur
af allri
barnavöru
30%
afsláttur
af öllum
ofnhönskum
40+ tegundir
rúmfata
25-50%
afsláttur
30-50%
afsláttur
af öllum
barnarúmfötum
30%
afsláttur
af öllum
eldhúsvörum
Heimsins
besti
pabbi
Lín
DESIGN
Lín Design Laugavegi 176 & Glerártorgi Akureyri Sími 533 2220 www.lindesign.is

Sportage 2,0 dísil 4WD
Verð frá 6.090.777 kr.
Ný vaxtalaus lán
Afborgun 67.675 kr. á mánuði í 3 ár*

cee'd Sportswagon
Verð frá 3.570.777 kr.
Ný vaxtalaus lán
Afborgun 39.675 kr. á mánuði í 3 ár*

cee'd
Verð frá 3.370.777 kr.
Ný vaxtalaus lán
Afborgun 37.453 kr. á mánuði í 3 ár*

Þú finnur „Kia Motors Ísland“
á Facebook

www.kia.com

Ný vaxtalaus lán

og aðrir góðir fjármögnunarkostir

Kia Rio – fallegur, rúmgóður og mjög sparneytinn.

Verð frá 2.670.777 kr.

Ný vaxtalaus lán
Afborgun 29.675 kr. á mánuði í 3 ár*

KIA
The Power to Surprise

Picanto
Verð frá 2.070.777 kr.
Ný vaxtalaus lán
Afborgun 23.009 kr. á mánuði í 3 ár*

Bílaumboðið Askja og Ergo bjóða þér vaxtalaus bílalán til allt að 36 mánaða (3 ára) og fyrir allt að 40% af verði bílsins.

Með vaxtalausu láni getur þú sparað þér umtalsverðar fjárhæðir. Að sjálfsögðu bjóðum við áfram bílasamninga til allt að sjö ára með lægri mánaðarlegri greiðslubyrði. Kynntu þér málið nánar á www.ergo.is og www.kia.is.

Komdu í heimsókn til okkar á Krókháls 11 og kynntu þér af hverju KIA er mest vaxandi bílaframleiðandi í heiminum í dag og er sá eini sem býður upp á 7 ára verksmiðjuábyrgð.

Opið í dag, laugardag, frá kl. 12–16.

ASKJA
ASKJA · Krókhálsi 11 · 110 Reykjavík · Sími 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili KIA á Íslandi.

UTAN VALLAR
HENRY BIRGIR GUNNARSSON
henry@frettabladid.is

HVAÐA KRÖFUR ER HÆGT AÐ GERA Á EM?

Það er erfitt að gera miklar kröfur til íslenska landsliðsins á EM sem hefst á morgun. Lykilmenn vantar í liðið, fleiri lykilmenn eru tæpir vegna meiðsla og enn fleiri leikmenn spila lítið með sínum félagsliðum. Staðan er ekkert sérstaklega góð í dag. Það verður að viðurkennast. Þeir tímar að Ísland dreymi um verðlaun á stórmóti eru búnir. Í bili að minnsta kosti.

Varnarleikurinn er stóri hausverkurinn. Það hægist á Sverre með hverju árinu og hann mun ekki hafa Ingimund við hlið sér. Vignir er að glíma við meiðsli og því gæti hinn óreyndi Bjarki Már Gunnarsson þurft að taka á sig stórt hlutverk í vörninni á mótinu. Það er erfitt verk að smíða saman nýja vörn korteri fyrir stórmót. Við sáum á æfingamótinu um síðustu helgi að þar var talsvert verk enn eftir óunnið.

Þrátt fyrir það er enn talsverð reynsla í liðinu og nóg af hæfileikamönnum. Á milli stanganna er einn besti markvörður þýsku deildarinnar í vetur, Björgvin Páll. Aron Pálmarsson er einn besti leikmaður heims og leikstjórnandinn Snorri Steinn er í flottu formi og spilar mikið.

Margir af ungu mönnunum lofa síðan góðu og núna þurfa þeir að sýna og sanna að þeir hafi það sem til þarf. Svo eigum við gæðamenn í hornum og inni á línu.

Íslenska liðið fer því nokkuð pressulaust á mótið. Það er nefnilega frekar auðvelt að afsaka slakt gengi ef allt fer til fjandans í Álaborg.

Ég veit samt að slíkur hugsanagangur er ekki til staðar hjá strákunum okkar. Þeir ætla að selja sig dýrt í Danmörku. Þeir verða brjálaðir ef þeir komast ekki upp úr riðlinum og munu ekki vilja afsaka sig.

Það er þessi þankagangur sem er styrkleiki liðsins meðal annars. Menn munu berjast eins og grenjandi ljón fyrir hverjum bolta. Það vilja allir sýna hvað þeir geta og við höfum áður séð löskuð íslensk lið koma skemmtilega á óvart.

Þó svo að ekki sé hægt að gera miklar kröfur að þessu sinni er lágmarkskrafa að mínu mati að komast upp úr riðlinum. Annað væru vonbrigði. Ísland á góða möguleika gegn bæði Noregi og Ungverjalandi og það gæti dugað að vinna annan hvorn leikinn. Bæði lið eru að glíma við erfiðleika rétt eins og íslenska liðið. Ísland hefur ekkert í Spánverja að gera eins og staðan er í dag. Það lið er einfaldlega í allt öðrum gæðaflokki.

Eins og það er erfitt að komast í milliriðil þá blasir við ný staða ef liðið kemst þangað. Þá mætir það liðum sem það á einnig möguleika gegn, að Dönum undanskildum. Þá væri hægt að berjast um að komast í leikinn um fimmta eða sjöunda sætið. Að enda í topp átta væri flottur árangur. Vonandi ná strákarnir okkar að gleðja landsmenn eins og svo oft áður í janúar.

Gylfi með í dag

FÓTBOLTI Gylfi Þór Sigurðsson hefur náð sér af kálfameiðslunum og er í leikmannahópi Tottenham á móti Crystal Palace í ensku úrvalsdeildinni í dag. Gylfi spilaði síðast með liðinu á móti West Brom 26. desember síðastliðinn. Hann hefur enn ekkert spilað með Spurs síðan hann var kosinn íþróttamaður ársins. - óój

SPORT HD

LAUGARDAGUR		
12.45	Hull - Chelsea	S2
15.00	Tottenham - Crystal Palace	S2
15.00	Cardiff City - West Ham	S3
15.00	Everton - Norwich	S4
15.00	Fulham - Sunderland	S5
15.00	Southampton - WBA	S6
17.30	Man. Utd - Swansea	S2
19.00	Atletico - Barcelona	S1
00.00	Sony Open	Golfstöðin
SUNNUDAGUR		
14.06	Newcastle - Man. City	S2
16.10	Stoke - Liverpool	S2
16.20	Espanyol - Real Madrid	S1
00.00	Sony Open	Golfstöðin

GEÐHJÁLP

Fyrsta málþing Geðhjálpar 2014

HVERS VIRÐI ER FRELSIÐ?

Sjálfræðissviptingar, nauðung og valdbeiting í geðheilbrigðisþjónstu
Ráðstefna á vegum Geðhjálpar á Grand Hótel Reykjavík 23. janúar kl. 13

Fundarstjóri Hulda Dóra Styrmisdóttir aðjúnkt við viðskiptadeild HR og fulltrúi í ráðgjafahópi Geðhjálpar

13.00 – 13.15	**Sýn Geðhjálpar** Hrannar Jónsson, formaður Geðhjálpar
13.15 – 13.45	**Sjálfræðissvipting – eigin reynsla** Ágústa Karla Ísleifsdóttir, Björn Hjálmarsson, Sveinn Rúnar Hauksson
13.45 – 14.00	**Ákvörðun um sjálfræðissviptingu – reynsla ættingja** Fanney Halldórsdóttir, móðir
14.00 – 14.15	**Aðkoma lögreglu að sjálfræðissviptingum** Stefán Eiríksson, lögreglustjóri höfuðborgarsvæðisins
14.15 – 14.45	**Kaffihlé**
14.45 – 15.00	**Sjálfræðissviptingar frá sjónarhóli geðlækna geðsviðs Landspítalans** Sigurður Páll Pálsson, yfirlæknir réttar- og öryggisdeildar geðsviðs Landspítalans
15.00 – 15.15	**Sjálfræðissviptingar frá sjónarhóli félagsþjónstu Akureyrarbæjar** Ester Lára Magnúsdóttir, verkefnisstjóri
15.15 – 15.30	**„Opið samtal“ í nálgun við sjúklinga í geðrofi** Auður Axelsdóttir, forstöðumaður Geðheilsueftirfylgdar og Hugaraflskona
15.30 – 15.45	**Í víðu samhengi** Héðinn Unnsteinsson ráðgjafi í geðheilbrigðismálum og fyrrum sérfræðingur hjá Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni (WHO)
15.45 – 16.15	**Samantekt og pallborðsumræður með þátttöku fulltrúa frá Akureyrarbæ, Landspítala, Geðhjálp og lögreglunni**

*Þáttakanda eru vinsamlega beðnir um að skrá sig á ráðstefnuna með því að senda tölvupóst með nafni og nafni og kennitölu greiðanda á **gedhjalp@gedhjalp.is.** Aðgangseyrir kr. 1.500, frítt fyrir félaga í Geðhjálp Hægt er að skrá sig í félagið á **www.gedhjalp.is.** Árgjald er kr. 2.000 kr.*

SPENNA Róbert Gunnarsson skoraði síðasta markið í dramatískum sigri á Norðmönnum á EM fyrir tveimur árum.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Ný glíma við Rambo

Ballið er að byrja en á morgun hefst EM í Danmörku. Ísland er í gríðarlega erfiðum riðli með heimsmeisturum Spánverja, Ungverjum og Norðmönnum.

Henry Birgir Gunnarsson
henry@frettabladid.is
Daníel Rúnarsson
danielr@365.is
Frá EM í Álaborg

HANDBOLTI Það er komið að stóru stundinni og strákanna okkar bíður gríðarlega erfitt verkefni í fyrsta leik á morgun. Það eru frændur vorir Norðmenn sem hafa reynst okkur erfiður ljár í þúfu síðustu árin. Leikir þessara liða hafa oftar en ekki verið jafnir en sem betur fer hefur Ísland oftast unnið.

Liðin mættust á síðasta EM og þá vann Ísland sætan 34-32 sigur eftir að hafa lent í miklu basli og verið fjórum mörkum undir um tíma í síðari hálfleik.

Það má búast við álíka spennu á morgun í leik sem margir stilla upp sem úrslitaleik um hvort liðið kemst áfram í milliriðil. Það má ýmislegt segja um það en leikurinn er gríðarlega mikilvægur og má helst ekki tapast ef Ísland ætlar sér áfram í keppninni. Þetta er lykilleikur.

Þetta er lið framtíðarinnar

Norðmenn eru sem fyrr öflugir en þeir eru að byggja upp lið fyrir framtíðina.

„Mér finnst ég vera með lið framtíðarinnar í höndunum. Það þýðir ekki að liðið muni springa út á EM núna en á allra næstu árum á þetta lið að geta staðið í bestu liðunum,“ sagði hinn sænski þjálfari Norðmanna, Robert Hedin, en nokkur pressa er á honum.

Strákarnir hans stóðu sig mjög vel á æfingamóti í heimalandinu í byrjun nóvember. Þá unnu Norðmenn glæsilegan sigur á Dönum og töpuðu naumlega fyrir sterkum liðum Króatíu og Frakklands.

Ekki gekk eins vel hjá þeim á æfingamóti um síðustu helgi. Þá tapaði liðið með tólf marka mun fyrir Dönum og með sjö mörkum gegn Katar. Þeir sýndu þó í lokaleiknum hvað er spunnið í liðið með því að stríða Frökkum og tapa aðeins með einu marki. Það lyfti liðinu og gaf því sjálfstraust.

Verða á heimavelli

Norðmenn verða klárlega á heimavelli í þessum leik. Ákveðið var að spila riðilinn í Álaborg svo það væri stutt fyrir Norðmenn að komast á völlinn.

Þess utan spila markvörðurinn Ole Erevik og hornamaðurinn Håvard Tvedten með liði Álaborgar í dönsku deildinni. Aðalstjarna norska liðsins, Kristian Kjelling, spilaði með Álaborgarliðinu í fyrra þannig að stuðningur við Norðmenn verður vafalítið mikill í leiknum. Íslendingarnir sem mæta á völlinn verða því heldur betur að láta í sér heyra.

„Það er mikil hefð fyrir því hjá Norðmönnum að koma til Álaborgar, skemmta sér og njóta lífsins. Ég vona að þeir komi líka á völlinn til þess að styðja okkur. Vonandi getum við unnið einn leik í riðlinum og komist áfram,“ sagði Hedin en hann veit sem er að þetta er lykilleikur riðilsins fyrir bæði lið.

Það er góð blanda í norska liðinu. Reyndir menn í bland við unga og efnilega. Kristian Kjelling er maðurinn sem Norðmenn treysta á. Norðmenn eiga líka fínar örvhentar skyttur eins og Christoffer Rambo.

Fjórir sigrar í fimm leikjum

Strákarnir okkar hafa fimm sinnum mætt Noregi á stórmótum í handbolta, þar af þrívegis á undanförnum fjórum árum. Íslandi hefur vegnað vel í þessum leikjum og aðeins tapað einum.

Leikirnir	Úrslit
HM 1997 í Japan	32-28 sigur
EM 2006 í Sviss	33-36 tap
EM 2010 í Austurríki	35-34 sigur
HM 2011 í Svíþjóð	29-22 sigur
EM 2012 í Serbíu	34-32 sigur

Varnarleikur liðsins er öflugur og Erevik sterkur þar fyrir aftan. Bjarte Myrhol línumaður fer fyrir varnarleiknum og er ávallt hættulegur á línunni þess utan.

Verður besti leikmaður heims

Eins og áður segir eru margir ungir og spennandi leikmenn að koma upp hjá Norðmönnum. Nægir þar að nefna hinn 21 árs gamla Harald Reinkind og svo 18 ára undrið Sander Sagosen.

„Hann spilar eins og leikmaður sem hefur mun meiri reynslu en 18 ára strákur. Hann er frábær miðjumaður sem býr yfir meiri skotógnun en flestir miðjumenn,“ sagði Hedin en hann sparar ekki stóru orðin þegar kemur að þessum efnilega gutta.

„Hann á ekki bara eftir að verða besti handboltamaður Noregs. Hann á eftir að verða besti handboltamaður heims.“

Leikurinn hefst klukkan 15.00 og verður í beinni textalýsingu á Vísi.

MÖGNUÐ ÚTSALA
Á UM 1000 VÖRUM
ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR
BÆTUM VIÐ VÖRUM DAGLEGA, OPIÐ ALLA HELGINA
MIKIÐ ÚRVAL RAFTÆKJA Á ÚTSÖLU
byggtogbúið
568 9400 byggtogbuid.is | Kringlunni
facebook.com / byggtogbuid
Brauðristar, Hraðsuðukönnur, Blandarar, Kaffivélar, Safapressur, Vöfflujárn, Mínútugrill, Töfrasprotar, Matvinnsluvélar, Baðvogir, Straujárn
POTTAR OG PÖNNUR 20-50%
25%
GRUNWERG KERAMIK PÖNNUR
Fissler
20%
FISSLER POTTAR OG PÖNNUR
50%
TRISTAR PÖNNUR
RAFTÆKI 20-50%
MELISSA TÖFRASPROTI
50%
VERÐ ÁÐUR... 6.999
TILBOÐ 3.500
TRISTAR BLANDARI 500W
MYLUR KLAKA!
30%
VERÐ ÁÐUR... 9.990
TILBOÐ 6.990
iRobot
RYKSUGUVÉLMENNI
SPARAÐU ÞÚSUNDIR!!! Verð frá 44.995
WasserMaxx SÓDAVATNSTÆKI
26%
FRÁBÆRT VERÐ!
HYLKI FYLGIR MEÐ!
VERÐ ÁÐUR... 14.999
TILBOÐ 10.999
HÁRTÆKI 20-50%
BABYLISS BYLGJUJÁRN
30%
VERÐ ÁÐUR... 12.990
TILBOÐ 8.990
BABYLISS SLÉTTUJÁRN
35%
VERÐ ÁÐUR... 8.999
TILBOÐ 5.849
REMINGTON SLÉTTUJÁRN SILK
20%
VERÐ ÁÐUR... 14.995
TILBOÐ 11.995
BABYLISS PRO HÁRBLÁSARI
2000w AC MÓTOR
50%
VERÐ ÁÐUR... 10.999
TILBOÐ 5.500
BÚSÁHÖLD 20-50%
Virkar á spansuðu
25%
PÖNNUKÖKUPANNA
VERÐ ÁÐUR... 3.999
TILBOÐ 2.999
GRUNWERG HNÍFAR ÖLL LÍNAN
25%
ÚTSÖLUVERÐ FRÁ 2.246 – 4.121
VASAPELI MEÐ 4 STAUPUM
40%
VERÐ ÁÐUR... 3.290
TILBOÐ 1.979
50%
FLAUTUKETILL
VERÐ ÁÐUR... 3.299
TILBOÐ 1.650
RÝMINGARSALA 50-70%
ALLT Á AÐ SELJAST!
50%
aida daily design
BOLLAR, GLÖS, DISKAR, SKÁLAR OG FLEIRA
70%
HITAKANNA 1,5L
VERÐ ÁÐUR... 4.999
TILBOÐ 1.500
PRESSUKANNA 8 BOLLA
50%
VERÐ ÁÐUR... 7.499
TILBOÐ 3.750
VASAHNÍFUR 10 AÐGERÐIR
70%
VERÐ ÁÐUR... 1.662
TILBOÐ 499

DAGSKRÁ

Stöð 2 kl. 19.45
Hið blómlega bú – hátíð í bæ

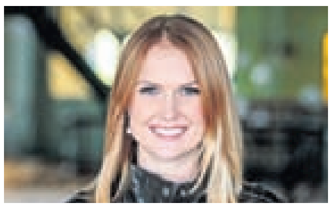
Glæsilegir íslenskir þættir um matreiðslumanninn Árna Ólaf sem er sem fyrr búsettur í Árdal í Borgarfirðinum og er búinn að læra sitt hvað um hvernig á að halda skepnur og hvernig hægt er að nýta hráefnin úr sveitinni til girnilegrar matargerðar.

Landinn

SJÓNVARPIÐ KL. 19.40 Frétta- og þjóðlífsþáttur í umsjón fréttamanna um allt land. Ritstjóri er Gísli Einarsson og um dagskrárgerð sér Karl Sigtryggsson.

Law & Order: Special Victims Unit

SKJÁR EINN KL. 21.15 Bandarískir sakamálaþættir um kynferðisglæpadeild innan lögreglunnar í New York-borg. Sturlaður maður með barnagirnd gengur laus og þarf lögreglan að koma höndum yfir hann áður en illa fer.



Neyðarlínan

STÖÐ 2 GULL kl. **22.40** Fréttakonan Sigrún Ósk Kristjánsdóttir fylgir eftir sögum fólks sem hringt hefur í Neyðarlínuna af ýmsum ástæðum.

Bylgjan kl. 10.00
Sprengisandur

Á Sprengisandi er leitað svara við spurningum sem brenna á þjóðinni. Stjórnmálamenn, sérfræðingar og spekingar eru tíðir gestir á Sprengisandi. Sigurjón M. Egilsson ræðir mál sem skipta okkur öll máli.

STÖÐ 2

07.00 **Barnatími Stöðvar 2**
07.01 **Strumparnir**
07.25 **Villingarnir**
07.50 **UKI**
07.55 **Doddi litli og Eyrnastór**
08.05 **Waybuloo**
08.25 **Ávaxtakarfan**
08.40 **Algjör Sveppi**
08.45 **Könnuðurinn Dóra**
09.10 **Brunabílarnir**
09.35 **Ofurhundurinn Krypto**
09.55 **Kalli litli kanína og vinir**
10.20 **Ben 10**
10.45 **Grallararnir**
11.05 **Tasmanía**
11.25 **Victorious**
11.50 **Spaugstofan**
12.15 **Nágrannar**
14.00 **The Middle**
14.25 **New Girl**
14.50 **Masterchef USA**
15.35 **The Face**
16.25 **Okkar menn í Havana**
17.05 **Eitthvað annað**
17.35 **60 mínútur**
18.23 **Veður**
18.30 **Fréttir**
18.55 **Sportpakkinn**
19.10 **Sjálfstætt fólk** *(17:30)*
19.45 **Hið blómlega bú – hátíð í bæ** *(6:6)*
20.10 **Breathless** *(2:6)*
20.55 **The Tunnel** *(7:10)* Glæný
21.40 **Banshee** *(1:10)* Önnur þáttaröðin um hörkutólið Lucas Hood sem er lögreglustjóri í smábænum Banshee.
22.30 **60 mínútur** *(15:52)*
23.15 **Nashville**
00.00 **Mad Men**
00.45 **The Untold History of The United States**
01.45 **Injustice**
05.05 **Okkar menn í Havana**
05.45 **Fréttir**

SPORT *besta sætið*

11.50 **Derby - Chelsea**
13.30 **Atletico - Barcelona**
15.10 **Ensku Bikarmörkin 2014**
15.40 **Man. City - West Ham**
17.20 **La Liga Report**
17.50 **Espanyol - Real Madrid** Bein útsending
19.55 **Nedbank Golf Challenge 2013**
22.55 **Espanyol - Real Madrid**

SPORT 2 *enski boltinn*

10.35 **Man. Utd. - Swansea**
12.15 **Cardiff - West Ham**
13.55 **Newcastle - Man. City** Bein útsending.
16.00 **Stoke - Liverpool** Bein útsending.
18.05 **Tottenham - Crystal Palace**
19.45 **Hull - Chelsea**
21.25 **Newcastle - Man. City**
23.05 **Stoke - Liverpool**
00.45 **Everton - Norwich**

ÍNN

14.00 Frumkvöðlar **14.30** Eldhús Meistaranna **15.00** Vafrað um Vesturland **15.30** Panorama **16.00** Hrafnaþing **17.00** Stjórnarráðið **17.30** Skuggaráðuneytið **18.00** Árni Páll **18.30** Tölvur,tækni og kennsla. **19.00** Fasteignaflóran **19.30** Á ferð og flugi **20.00** Hrafnaþing **21.00** Auðlindakistan **21.30** Fiskikóngurin **22.00** Hrafnaþing **23.00** Eldað með Holta **23.30** Eldað með Holta

STÖÐ 3

16.00 **Extreme Makeover. Home Edition**
16.45 **Top 20 Funniest**
17.25 **Make Me A Millionaire Inventor**
18.05 **Dads**
18.25 **Mindy Project**
18.45 **Mad**
19.00 **The Amazing Race**
19.45 **Offspring**
20.30 **The Vampire Diaries** *(19:22)*
21.10 **Do No Harm** *(6:13)*
21.55 **The Glades** *(3:13)*
22.35 **Men of a Certain Age** *(5:10)*
23.15 **The Amazing Race**
00.00 **Offspring**
00.45 **Golden Globe Awards 2014** Bein útsending.
03.45 **The Vampire Diaries**
04.25 **Do No Harm**
05.10 **Tónlistarmyndbönd**

Krakkastöðin

07.00 Ljóti andarunginn og ég **07.23** Elías **07.34** Ævintýraferðin **07.47** UKI **07.52** Tommi og Jenni **08.00** Könnuðurinn Dóra **08.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **08.46** Doddi litli og Eyrnastór **09.00** Áfram Diego, áfram! **09.24** Svampur Sveins **09.46** Hvellur keppnisbíll **09.56** Rasmus Klumpur og félagar **10.00** Ævintýri Tinna **10.22** Brunabílarnir **10.43** Latibær **10.55** Sumardalsmyllan **11.00** Ljóti andarunginn og ég **11.25** Elías **11.36** Ævintýraferðin **11.48** UKI **11.53** Tommi og Jenni **12.00** Könnuðurinn Dóra **12.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **12.46** Doddi litli og Eyrnastór **13.00** Áfram Diego, áfram! **13.24** Svampur Sveins **13.46** Hvellur keppnisbíll **13.56** Rasmus Klumpur og félagar **14.00** Ævintýri Tinna **14.22** Brunabílarnir **14.43** Latibær **14.55** Sumardalsmyllan **15.00** Ljóti andarunginn og ég **15.25** Elías **15.36** Ævintýraferðin **15.48** UKI **15.53** Tommi og Jenni **16.00** Könnuðurinn Dóra **16.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **16.46** Doddi litli og Eyrnastór **17.00** Áfram Diego, áfram! **17.24** Svampur Sveins **17.46** Hvellur keppnisbíll **17.56** Rasmus Klumpur og félagar **18.00** Ævintýri Tinna **18.22** Brunabílarnir **18.43** Latibær **18.55** Sumardalsmyllan **19.00** Öskubuska í villta vestrinu **20.20** Sögur fyrir svefninn

GULL

17.55 **Strákarnir**
18.25 **Friends**
18.45 **Seinfeld**
19.10 **Modern Family**
19.35 **Two and a Half Men**
20.00 **Viltu vinna milljón?** Vandaður spurningaþáttur frá árinu 2002. Stjórnandi er Þorsteinn J.
20.45 **Krøniken** *(10:22)*
21.45 **Ørnen** *(10:24)*
22.40 **Neyðarlínan** 23.10 Meistarinn
00.00 **Ally McBeal**
00.45 **Without a Trace**
01.30 **Viltu vinna milljón?**
02.10 **Krøniken**
03.08 **Ørnen**
04.06 **Tónlistarmyndbönd**

BÍÓ

10.30 **The River Why**
12.15 **Just Go With It**
14.10 **Something's Gotta Give**
16.15 **The River Why**
18.00 **Just Go With It**
19.55 **Something's Gotta Give**
22.00 **Broadcast News**
00.10 **Five Minutes of Heaven**
01.40 **Your Highness**
03.20 **Broadcast News**

RÚV

07.00 **Morgunstundin okkar**
10.15 **Mollý í klípu**
10.40 **Þrekmótaröðin 2013**
11.00 **Sunnudagsmorgunn**
12.10 **Í leit að betri manni – Í leit að betri manni**
13.05 **Saga kvikmyndanna –** Fjölsalabíó og asíski meginstraumurinn
14.05 **Dýralæknirinn**
14.30 **EM stofa** Upphitun fyrir leik Íslands og Noregs í riðlakeppni EM í handbolta.
14.50 **EM í handbolta - Ísland-Noregur** Bein útsending frá leik Íslands og Noregs á EM í handbolta í Danmörku.
16.30 **EM stofa** Björn Bragi og gestir gera upp leik Íslands og Noregs á EM í handbolta.
17.00 **Táknmálsfréttir**
17.10 **Poppý kisuló**
17.21 **Franklín**
17.43 **Engilbert ræður**
17.50 **Fisk í dag** Skemmtilegir og fræðandi þættir þar sem Sveinn Kjartansson matreiðslumeistari fær ungling sér til aðstoðar í eldhúsið.
18.00 **Stundin okkar**
18.25 **Basl er búskapur**
19.00 **Fréttir**
19.20 **Veðurfréttir**
19.25 **Íþróttir**
19.40 **Landinn** Frétta- og þjóðlífsþáttur í umsjón fréttamanna um allt land. Ritstjóri er Gísli Einarsson og um dagskrárgerð sér Karl Sigtryggsson.
20.15 **EM í handbolta - Danmörk-Makedónía**
21.00 **EM stofa 21.30 Erfingjarnir** *(2:10) (Arvingerne)*
22.25 **Kynlífsfræðingarnir** *(9:12) (Masters of Sex)*
23.20 **Sunnudagsmorgunn**
01.05 **Dagskrárlok**

SKJÁREINN

06.00 **Pepsi MAX tónlist**
09.35 **Dr. Phil**
11.05 **Once Upon a Time**
11.55 **7th Heaven**
12.45 **The Bachelor**
14.15 **Happy Endings**
14.40 **Family Guy**
15.05 **Parks & Recreation**
15.30 **Parenthood**
16.20 **Friday Night Lights**
17.05 **In Plain Sight**
17.55 **Hawaii Five-0**
18.45 **Judging Amy**
19.30 **Top Gear´s Top 41**
21.15 **Law & Order: Special Victims Unit** *(20:23)*
22.00 **The Walking Dead** *(2:16)*
22.50 **Elementary** *(1:22)*
23.40 **Necessary Roughness**
00.30 **The Walking Dead**
01.20 **The Bridge**
02.40 **Beauty and the Beast**
03.30 **Excused**
03.55 **Pepsi MAX tónlist**

Golfstöðin

08.20 PGA Tour 2014 **11.50** Feherty **12.35** Inside The PGA Tour 2014 **13.00** PGA Tour 2014 **16.30** PGA Tour 2014 - Highlights **17.25** Feherty **18.10** 2002 Augusta Masters Official **19.05** PGA Tour 2014 - Highlights **20.00** PGA Tour 2014 **23.30** Inside The PGA Tour 2014 **00.00** PGA Tour 2014

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 Kaninn
FM 102,2 Útv. Latibær
FM 102,9 Lindin
FM 105,5 Útvarp Boðun

LEXUS
Allt golf á einum stað!
Í fyrsta sinn eru öll risamótin og Ryder Cup á sömu sjónvarpsstöð.
Á Golfstöðinni verða beinar útsendingar 50 vikur á ári ásamt erlendum og
innlendum þáttum m.a. í umsjón Þorsteins Hallgrímssonar og Loga Bergmann.
Ný
sjónvarpsstöð
komin í loftið
Verð frá aðeins:
2.990 kr.
Kynntu þér málið
á www.365.is
Beinar útsendingar í janúar
Volvo Golf Champions 11.-12. janúar European Tour
Sony Open 9.-12. janúar PGA Tour
Abu Dhabi HSBC Golf Championship 18.-19. janúar European Tour
Humana Challenge 16.-19. janúar PGA Tour
Mitsubishi Electric Championship 17.-19. janúar Champions Tour
Farmers Insurance Open 23.-26. janúar PGA Tour
Fáðu þér áskrift | 512 5100 | 365.is
Golfstöðin

DAGSKRÁ

LAUGARDAGUR

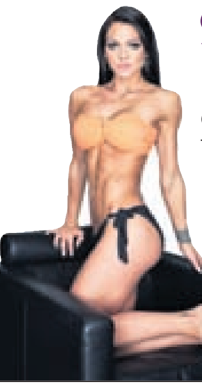
Brad Pitt

„Ég hringdi eitt sinn í ömmu mína og afa og afi svaraði. Hann sagði, ég sá myndina þína um daginn. Þá sagði ég, hvaða mynd sástu? Þá öskraði afi á ömmu, hvað heitir aftur myndin sem mér fannst svo leiðinlegt um daginn?“

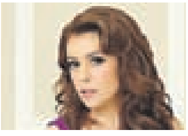
Leikarinn Brad Pitt leikur eitt aðalhlutverkanna í kvikmyndinni Killing Them Softly sem sýnd er á Stöð 2 klukkan 22.10 í kvöld.

Á HVAÐ ERTU AÐ HORFA?

MAGNEA GUNNARSDÓTTIR, KEPPANDI Í MÓDELFITNESS

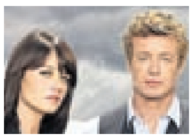


Ég horfi lítið á sjónvarpið þar sem ég hef ekki mikinn tíma til þess. En þegar það kemur fyrir horfi ég á spennu- eða týpíska stelpuþætti.



1 Mistresses Þetta eru eitthvað svo raunverulegir þættir og þarna er að finna týpísk stelpuvandamál. Það gerist mikið í hverjum þætti og þeir eiga það alveg til að láta mig hlæja.

2 The Blacklist Ég er nýbyrjuð að horfa á þá og finnst þeir mjög skemmtilegir. Þeir fjalla um gaur sem er glæpamaður en aðstoðar samt lögregluna. Spennandi og athyglisverðir þættir.



3 The Mentalist Þessir þættir eru frábærir og spennandi. Þú getur alltaf dottið inn í þá þótt þú hafir misst af nokkrum þáttum. Patrick er mjög skemmtilegur.

FM 957 kl. 16.00

Íslenski listinn

Íslenski listinn færir þér 20 vinsælustu lög landsins, lög líkleg til vinsælda, lög sem voru á toppnum fyrir 10 árum og fleira skemmtilegt. Þórunn Antonía stýrir íslenska listanum.

habitat

TEKK COMPANY

KAUPTÚNI 3 | SÍMI 564 4400 | VEFVERSLUN Á WWW.TEKK.IS

Útsala!

Útsala!

Allt að

60%

afsláttur

Opið

mánudaga–Laugardaga

kl. 11-18

sunnudaga

kl. 13-18

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
07.01 Strumparnir
07.25 Villingarnir
07.50 Algjör Sveppi
07.55 Ljóti andarunginn og ég
08.20 Doddi litli og Eyrnastór
08.35 Lærum og leikum með hljóðin
08.40 Mamma Mu
08.45 Sumardalsmyllan
08.50 Kai Lan
09.15 Áfram Diego, áfram!
09.40 Tommi og Jenni
10.05 Big Time Rush
10.25 Skógardýrið Húgó
10.50 Lukku láki
11.15 Kalli kanína og félagar
11.35 Young Justice
12.00 Bold and the Beautiful
13.45 Hello Ladies
14.20 Veep
14.50 Hið blómlega bú - hátíð í bæ
15.25 Helgi syngur Hauk
15.55 Sjálfstætt fólk
16.30 ET Weekend
17.15 Íslenski listinn
17.45 Sjáðu
18.13 Leyndarmál vísindanna
18.23 Veður
18.30 Fréttir
18.50 Íþróttir
18.55 Modern Family
19.15 Two and a Half Men
19.40 Lottó
19.45 Spaugstofan
20.10 Silver Linings Playbook
22.10 Killing Them Softly
23.45 Street Kings 2
01.15 The River Why
03.00 How to Lose Friends and Alienate People
04.50 Beyond A Reasonable Doubt

SPORT

besta sætið

12.10 Spænsku mörkin 2013/14
12.40 World's Strongest Man 2013
13.10 Rochdale - Leeds
14.50 Ensku Bikarmörkin 2014
15.20 Úrslitaleikur
16.40 Sunderland - Man. Utd.
18.20 La Liga Report
18.50 Atletico - Barcelona Bein útsending
20.55 Man. Utd. - Swansea
22.35 Atletico - Barcelona
00.15 Box - Tyson vs. Holyfield *(stór keppni 1)* Útsending frá frægri viðureign Mike Tyson og Evanders Holyfield frá 1997.

SPORT 2

enski boltinn

08.45 Messan
09.55 Match Pack
10.25 Leicester City - Derby County
12.05 Enska úrvalsdeildin - upphitun
12.35 Hull - Chelsea Bein útsending.
14.50 Tottenham - Crystal Palace Bein útsending.
17.20 Man. Utd. - Swansea Bein útsending.
19.30 Cardiff - West Ham
21.10 Everton - Norwich
22.50 Fulham - Sunderland
00.30 Southampton - WBA

ÍNN

17.00 Eldað með Holta **17.30** Eldað með Holta **18.00** Hrafnaþing**19.00** Eldað með Holta **19.30** Eldað með Holta **20.00** Hrafnaþing **21.00** Stjórnarráðið **21.30** Skuggaráðuneytið**22.00** Árni Páll **22.30** Tölvur,tækni og kennsla. **23.00** Fasteignaflóran **23.30** Á ferð og flugi **00.00** Hrafnaþing

STÖÐ 3

16.20 Junior Masterchef Australia
17.05 The Amazing Race
17.50 Offspring
18.35 The Cleveland Show
19.00 Around the World in 80 Plates
19.45 Raising Hope *(18:22)*
20.05 Don't Trust the B* in Apt 23** *(12:19)*
20.25 Cougar town 4 *(3:15)*
20.50 Dark Blue *(5:10)*
21.35 Echelon Conspiracy
23.15 Black Dynamite
00.35 The Vampire Diaries
01.15 Do No Harm
01.55 Around the World in 80 Plates
02.40 Raising Hope
03.00 Don't Trust the B* in Apt 23**
03.20 Cougar town 4
03.45 Dark Blue
04.25 Tónlistarmyndbönd

Krakkastöðin

07.00 Áfram Diego, áfram! **07.24** Svampur Sveins **07.46** Hvellur keppnisbíll **07.56** Rasmus Klumpur og félagar **08.00** Ævintýri Tinna **08.22** Brunabílarnir **08.43** Skoppa og Skrítla **08.55** Sumardalsmyllan **09.00** Ljóti andarunginn og ég **09.23** Elías **09.34** Ævintýraferðin **09.47** UKI **09.52** Tommi og Jenni **10.00** Könnuðurinn Dóra **10.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **10.46** Doddi litli og Eyrnastór **11.00** Áfram Diego, áfram! **11.24** Svampur Sveins **11.46** Hvellur keppnisbíll **11.56** Rasmus Klumpur og félagar **12.00** Ævintýri Tinna **12.22** Brunabílarnir **12.43** Skoppa og Skrítla **12.55** Sumardalsmyllan **13.00** Ljóti andarunginn og ég **13.25** Elías **13.36** Ævintýraferðin **13.48** UKI **13.53** Tommi og Jenni **14.00** Könnuðurinn Dóra **14.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **14.46** Doddi litli og Eyrnastór **15.00** Áfram Diego, áfram! **15.24** Svampur Sveins **15.46** Hvellur keppnisbíll **15.56** Rasmus Klumpur og félagar **16.00** Ævintýri Tinna **16.22** Brunabílarnir **16.43** Skoppa og Skrítla **16.55** Sumardalsmyllan **17.00** Ljóti andarunginn og ég **17.25** Elías **17.36** Ævintýraferðin **17.48** UKI **17.53** Tommi og Jenni **18.00** Könnuðurinn Dóra **18.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **18.46** Doddi litli og Eyrnastór **19.00** Litla stóra Pandan **20.25** Sögur fyrir svefninn

GULL

06.45 Tónlistarmyndbönd
18.00 Strákarnir
18.25 Friends
18.45 Seinfeld
19.10 Modern Family
19.35 Two and a Half Men *(9:24)*
20.00 Gavin and Stacey *(5:6)*
20.35 Footballer's Wives *(2:8)*
21.30 Hlemmavídeó *(6:12)*
22.00 Entourage *(6:12)*
22.35 Wipeout - Ísland
23.30 Bara grín
00.00 Besta svarið
00.45 Krøniken
01.45 Ørnen
02.45 Gavin and Stacey
03.15 Footballer's Wives
04.05 Hlemmavídeó
04.32 Entourage
04.58 Tónlistarmyndbönd

BÍÓ

11.00 There's Something About Mary
13.00 The Descendants
14.55 The Bucket List
16.30 There's Something About Mary
18.30 The Descendants
20.25 The Bucket List
22.00 The Shining
00.25 Lockout
02.00 One For the Money
03.30 The Shining

RÚV

07.00 Morgunstundin okkar
10.15 Birta og Bárður - Geimævintýri
10.45 Útsvar
11.50 Landinn
12.20 Basl er búskapur
12.50 EM-stofa
13.20 Nóttin sem við vorum á tunglinu
14.20 Helgi syngur Hauk
15.35 Á batavegi
17.10 Fisk í dag
17.20 Grettir
17.33 Verðlaunafé
17.35 Vasaljós
18.00 Táknmálsfréttir
18.10 Skólaklíkur *(4:20) (Greek V)*
18.54 Lottó
19.00 Fréttir
19.20 Veðurfréttir
19.25 Íþróttir
19.40 Hraðfréttir
19.50 Madagaskar 3: Eftirlýst í Evrópu *(Madagascar 3. Europe´s Most Wanted)* Alex, Marteinn, Gloría og Melmann eru enn að basla við að finna leiðina heim til New York. Ferðalagið liggur um Evrópu þar sem þau reyna að dulbúast sem hluti af sirkus.
21.25 Kate og Leopold *(Kate & Leopold)* Meg Ryan og Hugh Jackman fara með aðalhlutverkin í þessari rómantísku og huglúfu ástarsögu sem tvinnar saman nútíð og fortíð.
23.25 Ævintýraland *(Adventureland)*
01.10 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
11.15 Dr. Phil
13.30 The Voice
16.00 Got to Dance
16.50 Judging Amy
17.35 90210
18.25 Sean Saves the World
18.50 Svali&Svavar
19.20 7th Heaven - NÝTT *(1:22)* Bandarísk þáttaröð þar sem Camden-fjölskyldunni er fylgt í gegnum súrt og sætt.
20.10 Once Upon a Time *(1:22)* Lífið í Story Brook er aldrei hversdagslegt þar sem allar helstu ævintýrapersónur veraldar lifa saman í allt öðru en sátt og samlyndi.
21.00 The Bachelor *(11:13)* Þættir sem alltaf njóta vinsælda meðal áhorfenda SkjásEins. Sean Lowe er fyrrverandi ruðningsleikmaður frá Texas og hefur verið valinn piparsveinninn í ár.
22.30 Trophy Wife *(1:22)* Gamanþættir sem fjalla um partýstelpuna Kate sem verður ástfangin og er lent milli steins og sleggju vegna fyrrverandi eiginkvenna og dómharða barna.
22.55 Blue Bloods
23.45 Hawaii Five-0
00.35 Friday Night Lights
01.20 CSI. New York
02.10 The Mob Doctor
03.00 Excused
03.25 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.15 PGA Tour 2014 **11.45** Feherty **12.30** Inside The PGA Tour 2014 **13.00** PGA Tour 2014 **16.30** Feherty **17.15** PGA Tour 2014 - Highlights **18.10** 1998 Augusta Masters official film **19.05** Inside The PGA Tour 2014 **19.35** Feherty **20.00** PGA Tour 2014 **23.30** Inside The PGA Tour 2014 **00.00** PGA Tour 2014

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 Kaninn
FM 102,2 Útv. Latibær
FM 102,9 Lindin
FM 105,5 Útvarp Boðun

ego dekor
ÚTSALAN ER HAFIN 20-50% AFSLÁTTUR
-20%
ARMANDO tungusófi
Stærð: 311x173cm
Verð: 249.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 199.200,-
-20%
AMOS tungusófi
Stærð: 255x152cm
Verð: 209.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 167.200,-
-40%
ORION tungusófi
Stærð: 300x180cm
Verð: 255.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 153.000,-
-20%
GRANADA tungusófi
Stærð: 290x167cm
Verð: 235.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 188.000,-
-25%
TV SKENKUR - Hvítt háglans
Breidd: 240cm Verð: 129.900,-
ÚTSÖLUVERÐ: 97.425,-
-20%
AMBER tungusófi
Stærð: 290x165cm
Verð: 237.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 189.600,-
-25%
FLAMINGO tungusófi
Stærð: 275x191cm
Verð: 253.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 189.750,-
TWIST Stóll
ÚTSÖLUVERÐ: 13.425,-
-25%
LEON Stóll
ÚTSÖLUVERÐ: 12.675,-
-25%
MONTANA Stóll
ÚTSÖLUVERÐ: 13.425,-
-25%
BORÐSTOFUBORÐ HNOTA
180X100cm Verð: 99.900,-
ÚTSÖLUVERÐ: 69.930,-
-30%
Opið mán-fös: 10:00 - 18.00
Opið um helgina: Lau 10.00-17.00 - Sun 13.00-17.00
Ego Dekor - Bæjarlind 12
www.egodekor.is

ÓLI STEF SMÍÐAR „APP“

Ólafur Stefánsson handboltastjarna er með nýtt spennandi „app“ í smíðum, sérhannað fyrir börn, þar sem áhersla er lögð á tilfinningar barnanna. „Barnið er miðpunkturinn en ekki spilið sjálft,“ sagði Ólafur árið 2011 þegar hann gaf út borðspilið Ævintýralandið sem var líka sérhannað fyrir ungu kynslóðina. - eá

„Mig langar að faðma ykkur öll, en það er flensa að ganga.“

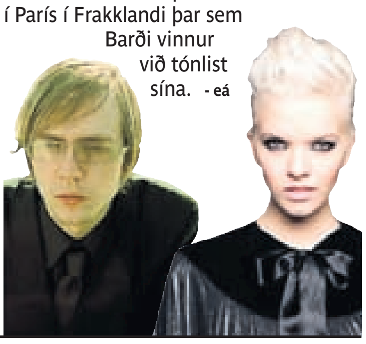
ELLEN DEGENERES TEKUR VIÐ PEOPLE'S CHOICE-VERÐLAUNUNUM SEM BESTI SPJALLÞÁTTASTJÓRNANDINN.

GETTU BETUR STELPUR

„Þetta var bara langskemmtilegasta leiðin sem okkur datt í hug til að sópa fleiri stelpum í Gettu betur,“ segir **Anna Pála Sverrisdóttir** um styrk sem hún hlaut ásamt fleiri fyrrverandi Gettu betur stelpum til að halda æfingabúðir fyrir stelpur sem vilja taka þátt í spurningakeppninni vinsælu. Hún segir markmið æfingabúðanna vera að breyta þeirri ímynd að Gettu betur sé karlaklúbbur. - eb

NÝTT PAR

Heyrst hefur að tónlistarmaðurinn **Barði Jóhannsson**, sem er betur þekktur sem Barði í Bang Gang, hafi fundið ástina. Sú heppna heitir **Hrefna Sif Gunnarsdóttir** en hún er systir Ásdísar Ránar. Parið er um þessar mundir statt í París í Frakklandi þar sem Barði vinnur við tónlist sína. - eá



ÓTRÚLEGUR ÁRANGUR Hljómsveitin Of Monsters and Men hefur selt yfir eina milljón platna í Bandaríkjunum og því hlotið platínuplötu. NORDICPHOTOS/GETTY

OMAM fær platínuplötu í Bandaríkjunum

Of Monsters and Men hefur selt yfir eina milljón platna í Bandaríkjunum og fékk því platínuplötu afhenda. Aðeins Björk hefur náð þessum merka áfanga.

„Ég heyrði af þessu á fimmtudaginn og er í skýjunum. Þetta er rosalega skrítið og ótrúlega gaman,“ segir Nanna Bryndís Hilmarsdóttir, söngkona hljómsveitarinnar Of Monsters and Men, en sveitin hlaut fyrir skömmu platínuplötu í Bandaríkjunum fyrir plötuna My Head Is an Animal.

Um er að ræða mikið afrek en fyrir var Björk eini íslenski listamaðurinn sem hafði náð þessum merka áfanga í Bandaríkjunum.

Platan My Head Is an Animal kom út þann 3. apríl árið 2012 og hefur á þessum stutta tíma selst í yfir eina milljón eintaka í Bandaríkjunum. „Við bjuggumst ekki við þessu í upphafi. Það er líka endalaust af fólki í kringum okkur sem á sinn þátt í þessari velgengni,“ bætir Nanna Bryndís við.

Á Íslandi hefur hljómsveitin selt um 27.000 eintök af plötunni sem gefur tvöfalda platínuplötu og styttist óðum í þá þriðju.

Platínuplatan í Bandaríkjunum er þó ekki fyrsta viðurkenningin á erlendri grundu sem sveitin hlýtur fyrir sölu og hefur hún hlotið tvöfalda platínuplötu í Kanada og Írlandi. Þá hefur hún einnig hlotið platínuplötu í Ástralíu og á Nýja-Sjálandi.

„Svona hlutir gerast auðvitað ekki af sjálfu sér og það er margt sem spilar inn í velgengni sveitarinnar. Það er fyrst og fremst frábær plata, mikil vinna og mikið skipulag sem hljómsveitin, ég og allt fólkið í kringum okkur hefur unnið að,“ segir Heather Kolker, umboðsmaður hljómsveitarinnar, stolt af þessum frábæra árangri.

Of Monsters and Men tók þátt í ýmsum verkefnum á árinu sem telja má að hafi hjálpað henni í að ná þessum frábæra árangri. Um er að ræða lag í hinni geysivinsælu kvikmynd Hunger Games – Catching Fire og einnig í kvikmyndinni The Secret Life of Walter Mitty. „Það var virkilega gaman að semja lag fyrir Hunger Games og að eiga lag í svona kvikmyndum hefur klárlega hjálpað okkur mikið,“ segir Nanna Bryndís. Fyrir skömmu kom einnig út plata sem inniheldur lifandi útgáfur af lögum sveitarinnar. „Þetta var svona „live session“ og við gerðum öðru vísi útgáfur af mörgum lögunum okkar.“

Smáskífulög sveitarinnar hafa einnig farið sigurför um heiminn og hefur hún hlotið tvöfalda platínuplötu á Írlandi, Nýja-Sjálandi og í Bandaríkjunum fyrir smáskífulagið Little Talks og fimmfalda platínuplötu í Ástralíu. „Maður gerir sér sjaldan grein fyrir því hvaða lög eiga eftir að ná til fólks. Við vorum ekki viss um lagið Little Talks, það átti meira að segja annað lag að vera singull hjá okkur,“ útskýrir Nanna Bryndís.

Um þessar mundir er sveitin að koma saman aftur eftir pásu og er hún að hefjast handa við lagasmíðar og æfingar. „Við erum að byrja að hittast aftur núna eftir pásu sem er mjög gaman og höfum við saknað hvert annars mjög mikið,“ segir Nanna Bryndís létt í lundu.

Sveitin stefnir á að hefja upptökur á nýrri plötu í sumar og eru eflaust margir farnir að bíða með mikilli eftirvæntingu eftir næstu plötu.

gunnarleo@frettabladid.is

→ Vinsældir Of Monsters and Men eru gífurlegar

- Platan **My Head Is an Animal** hefur selst ótrúlega vel út um víða veröld.
- Sveitin hefur fengið tvöfalda platínuplötu í eftirtöldum löndum:
  Ísland – um **27.000 eintök**
  Kanada – yfir **160.000 eintök**
  Írland – yfir **30.000 eintök**
- Hún hefur fengið platínuplötu í eftirfarandi löndum:
- Bandaríkin – yfir **1.000.000 eintök**
- Ástralía – yfir **70.000 eintök**
- Nýja-Sjáland – yfir **15.000 eintök**
- Hún hefur fengið tvöfalda gullplötu í Bretlandi – yfir **200.000 eintök**
- Þá hefur hún fengið gullplötu í Þýskalandi– yfir **100.000 eintök** og silfurplötu í Frakklandi um **40.000 eintök**.

Smáskífur

- Smáskífan **Little Talks** hefur einnig selst frábærlega:
- Fimmföld platínuplata í Ástralíu.
- Þreföld platínuplata í Kanada.
- Tvöföld platínuplata á Írlandi, Nýja-Sjálandi og í Bandaríkjunum.
- Platínuplata í Þýskalandi, Ítalíu, Sviss og Belgíu.
- Gullplata í Mexíkó, Austurríki, Hollandi og Noregi.
- Þá hefur sveitin fengið platínuplötu í Ástralíu og gullplötu í Bandaríkjunum, Kanada og á Nýja-Sjálandi fyrir smáskífuna **Mountain Sound**.

ÚTSALA!

30 - 50% AFSL. AF ÚTSÖLUVÖRUM

15 - 20 % AFSL. AF ÖÐRUM VÖRUM

HEIMA HÚSIÐ

Ármúla 8 - 108 Reykjavík - Sími 568 42 42 - www.heimahusid.is. Opið virka daga 10 -18, laugardaga 11 -16.

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 **VÍSIR**

RITSTJÓRN 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is **AUGLÝSINGADEILD** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN** Ísafoldarprentsmiðja

Póstdreifing

DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN
Vísir
Meiri Vísir.

NÆRMYND

Gunnar steinn Jónsson

Nýliði í handboltalandsliðinu

ALDUR 26 ára.
MAKI Elísabet Gunnarsdóttir.
BÖRN Alba, fjögurra ára.

„Gunnar Steinn er ekki bara ótrúlega myndarlegur og góður í handbolta heldur er hann líka bráðgáfaður. Handboltinn og námið spila vel saman því hvort tveggja krefst metnaðar og einbeitingar. Hann er besti pabbi í heimi og á dóttur sem sér ekki sólina fyrir honum. Við mæðgur erum reyndar tvær um það. Hann er fimmaurabrandarakóngur, en aðallega á íslensku. Húmorinn hefur allavega stundum verið misskilinn á frönsku, sem er reyndar líka fyndið.“

Elísabet Gunnarsdóttir, *kærasta*

„Gunni er hógvær en þó á sama tíma mjög sáttur við sjálfan sig, sem er ekki skrítið þar sem hann lítur út eins og höggmynd eftir Michelangelo. Hann er mjög metnaðarfullur og allt sem hann gerir er gert af fullkomnun. Einnig er hann afburða klár, skapgóður, mjög fyndinn og því er ávallt gaman að vera í kringum hann.“

Egill Björnsson, *vinur*

„Hann er mjög metnaðarfullur og er duglegur í því sem hann tekur sér fyrir hendur. Hann hefur alltaf verið mjög atorkusamur í íþróttum, var bæði á fullu í handbolta og fótbolta þegar hann var yngri þangað til handboltinn varð ofan á. Eins er hann metnaðargjarn í námi og hefur gengið vel í skóla. Hann hefur verið þjattaður allt frá unga aldri, leggur upp úr því að vera vel til hafður. Engir ókostir sem sagt, allt gott um hann að segja, nema hann á til að vera á síðustu stundu með hluti.“

Sigrún Sigurgeirsdóttir, *móðir*