FRÍTT

FRÉTTABLAÐIÐ

236. TÖLUBLAÐ 17. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — LAUGARDAGUR 7. OKTÓBER 2017

Hársbreidd frá HM

Ísland er einum sigri frá því að tryggja sér farseðilinn til Rússlands. ➜ 24

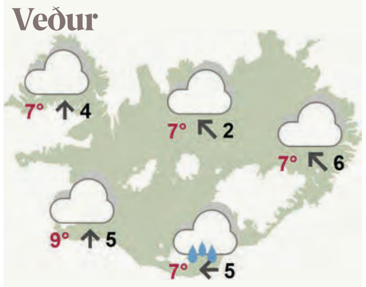
FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Haldinn ævintýraþrá Rúnar Kristinsson er nýtekinn við sem þjálfari KR. ➜ 34

Hindranir vegna húðlitar Hafsteinn, Tinna og Jónmundur takast á við fordóma. ➜ 30

Lifir af krafti Vilborg Davíðsdóttir leiðbeinir fólki í sorg og skrifar um sterkar konur. ➜ 86

Veður



Suðlæg átt, 5-13 m/s en hvassara á Snæfellsnesi fyrripart dags. Víða rigning eða skúrir en hangir yfirleitt þurrt á norðaustanverðu landinu þó lítið sjáist til sólar þar. SJÁ SÍÐU 50

Vilja bjóða betri forystu

Landsfundur Vinstri grænna var settur á Grand hóteli í Reykjavík í gær og flutti Katrín Jakobsdóttir, formaður flokksins, setningarávarp. Flokkurinn mælist með mest fylgi allra flokka, alls 28,6 prósent í könnun fréttastofu 365 sem birt var í vikunni. Ef Vinstri græn halda því fylgi verður flokkurinn í lykilstöðu í stjórnarmyndunarviðræðum og því ekki ólíklegt að formaðurinn verði næsti forsætisráðherra. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Valdís hagnast um 24 milljónir

VIÐSKIPTI Ísbúðin vinsæla Valdís seldi sínar ískúlur fyrir ríflega 145 milljónir króna á síðasta ári. Hagnaður Valdísar, sem er í eigu Gylfa Þórs Valdimarssonar og Önnu Svövu Knútsdóttur, nam 24,3 milljónum króna samkvæmt nýjum ársreikningi félagsins.

Hagnaðurinn dregst nokkuð saman frá fyrra ári þegar hann nam 38,6 milljónum árið 2015 og 40,2 milljónum árið þar áður.

Minni hagnaður skýrist að mestu leyti af mun hærri launakostnaði en árin á undan. Árið 2016 nam launakostnaður 67 milljónum króna samanborið við rúmar 55 milljónir árið 2015.

Skuldir félagsins nema tæpum 19 milljónum króna en eigið fé félagsins rúmum 25 milljónum. Eigendur félagsins greiddu sér 38,5 milljónir króna í arð á síðasta ári. – smj

Jón Gnarr gengur í Samfylkinguna

STJÓRNMÁL Jón Gnarr, fyrrverandi borgarstjóri í Reykjavík, hefur gengið í raðir Samfylkingarinnar. Jón stofnaði Besta flokkinn árið 2009 sem síðar rann saman við Bjarta framtíð. Hann hefur tekið að sér ráðgjafarstörf fyrir flokkinn og hélt erindi á flokksfundi Samfylkingarinnar í gær.

Í viðtali við fréttir Stöðvar 2 í gær sagði Jón að hann útilokaði ekki endurkomu í pólitík. Hann verður þó ekki á framboðslista Samfylkingarinnar að þessu sinni. „Ef það er gaman og ég tala nú ekki um ef það gengur vel, þá sé ég ekkert því til fyrirstöðu að halda áfram að starfa með Samfylkingunni.“

> Ég veit ekki hver er hugmyndafræðilegur munur á þessum flokkum.
>
> Jón Gnarr

Þrátt fyrir að hafa sagt skilið við Bjarta framtíð telur hann áherslur flokkanna svipaðar. „Er þetta ekki bara fólkið sem er í flokknum sem hefur mest afgerandi áhrif á útlit þeirra? Ég veit ekki hver er hugmyndafræðilegur munur á þessum flokkum,“ segir Jón. – ss

Leikkona vill fá týndan sauð á Bergstaðastræti

Hjónin Vigdís Hrefna Pálsdóttir leikkona og Örn Úlfar Höskuldsson húsasmiður vilja fá auða lóð á Bergstaðastræti til að flytja þangað 115 ára hús sem stóð áður við götuna en hefur verið í Hvassahrauni á Vatnsleysuströnd í hálfa öld.

SKIPULAGSMÁL „Gaman væri að færa götunni aftur týndan sauð, koma lóð sem hefur verið í órækt og óstandi um árabil í fallegt horf,“ segir Vigdís Hrefna Pálsdóttir leikkona í bréfi til til borgaryfirvalda þar sem hún óskar eftir að fá lóð á Bergstaðastræti 18 undir gamalt hús sem nú stendur á Vatnsleysuströnd.

Vigdís sendir bréfið jafnframt fyrir hönd eiginmanns síns, Arnar Úlfars Höskuldssonar húsasmiðs. Hún segir þau hjón hafa fest kaup á húsi sem byggt var 1902 á Bergstaðastræti 7 en flutt í Hvassahraun fyrir hálfri öld. Þau hafi keypt húsið og vilji færa það í upprunalega mynd. Þótt það líti ekki vel út sé margt mjög heillegt í því.

„Allt sem fólk elskar gömul hús heillast af er meira og minna heilt. Hlutir sem fást ekki keyptir úti í búð eða endurgerðir,“ útskýrir Vigdís í bréfi sínu. „Við hefðum ekki áhuga á að byggja við húsið heldur gera það upp í upprunalegri mynd, halda öllu sem heillegt er og endursmíða það sem er ónýtt.“

Vigdís segir lóðina á Bergstaðastræti 18 henta sérlega vel fyrir húsið sem sé 58 fermetrar að grunnfleti og samtals 156 fermetrar. Lóðin sé á forræði Minjaverndar sem hafi ekkert hús í hentugri stærð til að setja á lóðina. Því sé óskað eftir því við borgina, sem eigi stóran hlut í Minjavernd, að semja um að fá lóðina til sín. Minjavernd gæti þá til dæmis fengið lóð á Bergstaðastræti 31 í staðinn.

Þá kemur fram að Örn hafi unnið að því undanfarin ár að gera upp gömul hús, meðal annars hús sem þau hjón hafi keypt við Bergstaðastræti 20 fyrir sex árum og fært í upprunalegt horf. Nú í sumar hafi Örn verið að gera upp hús á Bergstaðastræti 40 sem sé nánast alveg eins og húsið sem nú sé í Hvassahrauni.

„Vigdís er ritari Torfusamtakanna og áhugamanneskja um uppgerð, varðveislu og menningargildi gamalla húsa að ógleymdu aðdáandi Bergstaðastrætis sjálfs þar sem hún er fædd, uppalin og býr í dag,“ segir enn fremur í bréfi Vigdísar sem nú er til meðferðar hjá eigna- og atvinnuþróunarsviði Reykjavíkur.

„Vonandi endar þetta hús við Bergstaðastræti. Það stóð hér í 65 ár og mér finnst það eiga heima hér,“ segir Vigdís við Fréttablaðið.

gar@frettabladid.is

Bergstaðastræti 18 er í höndum Minjaverndar sem Vigdís Hrefna Pálsdóttir segir ekki vera með hús í hentugri stærð fyrir lóðina. FRÉTTABLAÐIÐ/HANNA

Hérna má sjá mynd af húsinu en það stóð áður við Bergstaðarstræti 7.

> Vonandi endar þetta hús við Bergstaðastræti. Það stóð hér í 65 ár og mér finnst það eiga heima hér.
>
> Vigdís Hrefna Pálsdóttir, leikkona

5.-9. OKT.
FIMMTUDAG TIL MÁNUDAGS
KRINGLU
KAST
Kringlan
LAUGARDAGUR
10 – 18
SUNNUDAGUR
13 – 18
20–50%
AFSLÁTTUR AF NÝJUM VÖRUM
Af öllu hjarta
kringlan.is
facebook.com/kringlan.is

TÖLUR VIKUNNAR 01. 10. 2017 TIL 07. 10. 2017

1.214 km
eða hringferð um landið þurftu Ásdís Gunnarsdóttir og sonur hennar að aka til að komast heim að Hofi í Öræfum eftir verslunarferð til Hafnar í Hornafirði. Þjóðveginum hafði verið lokað við Hólmsá á Mýrum vegna vatnavaxta.

150%
var hækkun meðallauna starfsmanna Stefnis á átta árum. Meðallaunin voru 820 þúsund árið 2009 en 2.070 þúsund krónur fyrstu sex mánuði þessa árs. Stefnir er sjóðastýringarfélag.

25.850
bílaleigubílar voru á skrá í byrjun septembermánaðar.

8,4%
var hlutur ferðaþjónustu í landsframleiðslu árið 2016. Hlutur ferðaþjónustunnar var 6,7% árið 2015 og 5,6% árið 2014.

49%
vilja að nýr Landspítali verði annars staðar en við Hringbraut. Þetta er niðurstaða skoðanakönnunar Fréttablaðsins, Stöðvar 2 og Vísis.

44%
kvenna en 17 prósent karla nefna heilbrigðismálin það málefni sem skiptir mestu máli í kosningabaráttunni, að því er skoðanakönnun Fréttablaðsins, Stöðvar 2 og Vísis sýnir.

Þrjú í fréttum
Búvara, bækur og réttarvernd

Brynhildur Pétursdóttir
framkvæmdastjóri Neytendasamtakanna

sagði samtökin ekki hafa sóst eftir tilnefningarrétti í verðlagsnefnd búvöru. „Ástæðan er fyrst og fremst sú að nefndin vinnur eftir fyrirfram gefnum forsendum sem nefndarmenn hafa lítið um að segja.“ Neytendasamtökin hafi oft gagnrýnt landbúnaðarkerfið því ekki sé nægilegt tillit tekið til hagsmuna neytenda.

Gunnar Helgason
leikari og rithöfundur

sagði það vandamál hversu barnabækur kæmust illa til þeirra sem þær væru ætlaðar. Það seldust kannski 3.000 bækur en markhópurinn væri 25.000. „Það er bara einn áttundi sem fær bók, hinir þurfa að nálgast þær á bókasafni.“ Söfnin væru hins vegar svo fjársvelt að þau gætu ekki keypt bækur nema á bókamörkuðum. Þar væru ekki nýjustu bækurnar.

Reimar Pétursson
formaður Lögmannafélagsins

kvaðst leiður að heyra að einhverjir væru ósammála ályktun félagsins þar sem segir að málsmeðferð umsókna um alþjóðlega vernd hér á landi kunni að brjóta gegn grundvallarréttindum hælisleitenda. Í ályktuninni er meðal annars skorað á dómsmálaráðherra að tryggja hælisleitendum raunhæf réttarúrræði.

Hugmyndir á lofti um að OR kaupi höfuðstöðvarnar aftur

Forsvarsmenn Orkuveitu Reykjavíkur hafa rætt hugmyndir þess efnis að kaupa höfuðstöðvar fyrirtækisins aftur af fasteignafélaginu Fossi. Endurkaup gætu verið forsenda einhverra þeirra sex möguleika sem kynntir hafa verið til úrbóta á vesturhúsi höfuðstöðvanna. Gæti kostað allt að 5,5 milljarða að kaupa húsið aftur.

Orkuveita Reykjavíkur seldi höfuðstöðvarnar á 5,1 milljarð árið 2013 og leigja þær af Fossi. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

REYKJAVÍK Ein þeirra hugmynda sem forsvarsmenn Orkuveitu Reykjavíkur hafa velt upp í tengslum við vandann sem blasir við vegna skemmda á vesturhúsi höfuðstöðva fyrirtækisins er að kaupa húsið aftur. Endurkaup gætu verið forsenda þess að hrinda sumum valkostanna sem í boði eru til endurbóta í framkvæmd.

Á stjórnarfundi Orkuveitu Reykjavíkur (OR) þann 24. ágúst síðastliðinn kynnti Ingvar Stefánsson, fjármálastjóri fyrirtækisins, m.a. hugmyndir um möguleg endurkaup OR á fasteigninni að Bæjarhálsi 1 í Reykjavík.

Daginn eftir stjórnarfundinn, þann 25. ágúst, hélt Bjarni Bjarnason, forstjóri OR, blaðamannafund þar sem hann greindi frá því að vesturhús höfuðstöðvanna væri afar illa farið vegna rakaskemmda. Á fundinum voru kynntir sex valkostir að úrbótum sem áætlað er að kosti frá 1,5 upp í allt að þrjá milljarða króna. Þetta eru leiðir sem skipta má í lagfæringu, endurbyggingu útveggja eða að rífa húsið að hluta. Á fundinum var þó ekki minnst á möguleikann á að kaupa húsið aftur. Þess kann þó að vera þörf.

OR seldi höfuðstöðvar sínar árið 2013 á 5,1 milljarð króna til Foss fasteignafélags slhf. sem stofnað var sérstaklega utan um fasteignirnar að Bæjarhálsi og er að stærstum hluta í eigu lífeyrissjóða. Salan var hluti af Planinu til að bregðast við fjárhagsvandræðum OR sem síðan leigir höfuðstöðvarnar af Fossi til 20 ára. Í samkomulaginu er kveðið á um þann möguleika að kaupa fasteignirnar aftur eftir 10 ár af samningstímanum og aftur eftir 20 ár.

> **Í lausnunum felst að við erum ekki að fara að gera mikið fyrir hús sem við eigum ekki.**
>
> Ingvar Stefánsson, fjármálastjóri OR

Nú hafa þær hugmyndir verið til skoðunar hvort hægt væri að kaupa húsið jafnvel fyrr.

„OR hefur endurkauparétt á húseignunum við Bæjarháls. Hann hefur komið til umræðu í tengslum við þann vanda sem blasir við,“ segir Ingvar. Hann segir að ákvörðun um aðgerðir vegna galla og skemmda á vesturhúsinu verði ekki teknar nema í nánu samráði við eigendur húsanna. Engin tillaga hafi þó verið lögð fram né ákvarðanir teknar.

„Í lausnunum felst að við erum ekki að fara að gera mikið fyrir hús sem við eigum ekki. Því höfum við varpað því fram hvort skynsamlegt sé að kaupa húsið en þetta er algjörlega á hugmyndastigi enn þá,“ segir Ingvar. Aðspurður telur hann að gróflega megi áætla að það gæti kostað um 5,5 milljarða að kaupa húsið aftur. **mikael@frettabladid.is**

SJÓÐANDI HEITT LAVAZZA KAFFI Á KÖNNUNNI. LION OG APPELSÍN FYRIR BÖRNIN.

ÍSBAND
ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF. BÍLAUMBOÐ

Umboðsaðili Alfa Romeo, Chrysler, Dodge, Fiat, Fiat Professional, Jeep og Ram Trucks á Íslandi - Þverholti 6
270 Mosfellsbær - s. 534 4433 - www.isband.is - isband@isband.is - Opið virka daga 10-18 - Laugardaga 12-16

BETRI NOTAÐIR BÍLAR

betra verð

TOYOTA

ALWAYS A BETTER WAY

HÉR ERU NOKKUR DÆMI:

UB

Toyota Yaris Sol
Dísel, sjálfsk/mm.
Á götuna 7/07 ekinn 158.00km
Verð 890.000,- Rn. 440659
betra verð 690.000,-

BNB

Toyota RAV4 GX Hybrid
Bensín og rafmagn, sjálfsk.
Á götuna 8/16 ekinn 25.000 km
Verð 4.750.000,- Rn. 991381
betra verð 4.450.000,-

BNB

Lexus IS300h Hybrid EXE
Bensín og rafmagn, sjálfsk.
Á götuna 8/16 ekinn 15.000 km
Verð 5.890.000,- Rn. 991040
betra verð 5.390.000,-

UB

Toyota Land Cruiser 150 GX
Dísel, sjálsk.
Á götuna 1/16 ekinn 72.000 km
Verð 7.550.000,- Rn. 410839
betra verð 6.790.000,-

BNB

Toyota Corolla Live
Dísel, beinsk.
Á götuna 5/15 ekinn 34.000 km
Verð 2.650.000,- Rn. 991098
betra verð 2.390.000,-

UB

Toyota Land Cruiser 150 VX
Dísel, sjálfsk.
Á götuna 1/16 ekinn 69.000 km
Verð 9.080.000,- Rn. 410842
betra verð 8.350.000,-

BNB

Toyota Land Cruiser 200 Luxury
Bensín, sjálfsk.
Á götuna 12/16 ekinn 14.000 km
Verð 16.490.000,- Rn. 991304
betra verð 15.890.000,-

BNB

Toyota Auris Live
Bensín, beinsk.
Á götuna 5/13 ekinn 67.000 km
Verð 1.970.000,- Rn. 991280
betra verð 1.730.000,-

BNB

Toyota Avenis Live
Bensín, beinsk.
Á götuna 5/14 ekinn 53.000 km
Verð 2.380.000,- Rn. 991198
betra verð 1.990.000,-

UB

Toyota RAV4 GX
Dísel, sjálfsk.
Á götuna 5/15 ekinn 71.000 km
Verð 4.700.000,- Rn. 440637
betra verð 3.790.000,-

BNB

Lexus NX300h Hybrid Luxury
Bensín og rafmagn, sjálfsk.
Á götuna 4/15 ekinn 25.000 km
Verð 7.950.000.- Rn. 991161
betra verð 7.390.000.-

BNB

Toyota Yaris Live
Dísel, beinsk.
Á götuna 4/17 ekinn 30.000 km
Verð 2.250.000,- Rn. 991388
betra verð 2.030.000,-

BETRI NOTAÐIR BÍLAR VEITA ÞÉR HUGARRÓ

Þeir hafa staðist okkar ströngustu kröfur í 125 punkta gæðaskoðun og eru í fullri verksmiðjuábyrgð hjá Toyota eða Lexus.

Betri notaðir bílar eru á útisvæði okkar og í sýningarsal Toyota Kauptúni.
Renndu við og veldu draumabílinn.

Framúrskarandi Toyota þjónusta. Örugg og áhyggjulaus bílaviðskipti.

Þú getur alltaf selt okkur bílinn þinn aftur.

ergo

SÖLUMENN OKKAR TAKA VEL Á MÓTI ÞÉR OG STJANA VIÐ ÞIG

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070
www.toyotakauptuni.is

Opið mán - fös:
07.45 -18.00
Laugardaga:
12.00 - 16.00

BNB
Betri notaðir bílar

UB
Umboðssölu-bílar

Bjarni Benediktsson segist ekki hafa haft neinar innherjaupplýsingar. Öllum Íslendingum hafi verið ljóst að eitthvað alvarlegt væri að gerast í bankakerfinu. „Ég bjó ekki yfir neinum trúnaðarupplýsingum," segir Bjarni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Segist ekki hafa haft innherjaupplýsingar

Héraðssaksóknari segir sönnunarfærslu í innherjasvikamálum erfiða. Það þurfi að liggja fyrir hvaða innherjaupplýsingar viðkomandi hafði. Bjarni Benediktsson segist ekki hafa haft neinar innherjaupplýsingar þegar hann seldi í Sjóði 9.

STJÓRNMÁL Allt frá bankahruni hafa einungis fjórar ákærur verið gefnar út vegna innherjasvika. Tvær þeirra enduðu með því að hinir ákærðu voru dæmdir í Hæstarétti, ein var afturkölluð vegna formgalla og enn ein er til meðferðar fyrir dómstólum.

Ólafur Þór Hauksson héraðssaksóknari (áður sérstakur saksóknari efnahagsbrotamála) segir sönnunarfærslu í innherjasvikamálum erfiða. „Þá þarftu að vera með upplýsingar um tiltekin atriði sem snúa að beitingu innherjaupplýsinga," segir Ólafur. Ekki sé nægjanlegt að hafa upplýsingar um að viðkomandi aðili hafi selt tilteknar eignir. Ólafur segist ekkert geta tjáð sig um mál Bjarna eða að hvaða marki það hafi verið rannsakað.

Í þættinum Víglínunni í desember í fyrra gekkst Bjarni Benediktsson við því að hafa átt eignir í sjóðnum og selt eitthvað dagana fyrir bankahrunið. Hann sagði þó að sig ræki ekki minni til að það

> **Bjarni gekkst við því að hafa selt í sjóðnum dagana fyrir bankahrunið. Þetta hefðu ekki verið upphæðir sem hafi „skipt einhverju máli".**

hefðu verið upphæðir sem hafi „skipt einhverju máli". Stundin greindi svo frá því í ítarlegri fréttaskýringu í gær að upphæðin næmi 50 milljónum króna og Bjarni hefði selt á fyrstu dögum í október 2008.

Þá er rifjað upp í Stundinni að Bjarni hafi setið fund með stjórnendum Glitnis kvöldið áður en tilkynnt var að íslenska ríkið hygðist taka yfir 75 prósent hlut í Glitni. Jafnframt að Bjarni hafi átt sæti í efnahags- og skattanefnd Alþingis þar sem erfið staða Glitnis var rædd. Stundin fullyrðir þó ekkert um það hvaða upplýsingar Bjarni átti nákvæmlega að hafa fengið á þessum fundum.

Bjarni segist ekki hafa haft neinar innherjaupplýsingar. „Þegar ég óska eftir því að bréf séu seld úr sjóði 9 og færð yfir í sjóði 7 og 5 í bankanum – allt áfram geymt í bankanum – þá liggur fyrir að ríkið hugðist taka 75% stöðu í bankanum. Öllum Íslendingum var ljóst að það var eitthvað mjög alvarlegt að gerast í bankakerfinu og ég bjó ekki yfir neinum trúnaðarupplýsingum. Hvorki höfðu þær komið fram á þessum fundi né hafði ég fengið þær eftir neinum öðrum leiðum," segir Bjarni.

Umfjöllun Stundarinnar og Reykjavík Media er unnin í samstarfi við breska blaðið The Guardian. Blaðamaðurinn Jon Henley hefur séð skjölin sem sýna hvernig viðskiptin gengu fyrir sig. Í grein hans segir að ekkert bendi til þess að lög hafi verið brotin. **jonhakon@frettabladid.is**

Brotið á réttindum norsks blaðamanns

NOREGUR Cecilie Becker, norskur blaðamaður á vefmiðli dagblaðsins Dagens Næringsliv, vann á fimmtudag tjáningarfrelsismál gegn norska ríkinu fyrir Mannréttindadómstól Evrópu. Henni hafði verið gert að bera vitni í markaðsmisnotkunarmáli sem höfðað var gegn heimildarmanni hennar.

Ágreiningi um vitnisburð hennar lauk með dómsúrskurði þar sem henni var gert skylt að bera vitni. Í úrskurðinum var sérstaklega bent á að engin ástæða væri lengur til að halda heimildarmanninum leyndum þar sem heimildarmaðurinn hafði þegar greint lögreglu frá samskiptum sínum við blaðamanninn. Þegar úrskurðurinn féll var hins vegar þegar búið að sakfella manninn fyrir markaðsmisnotkun og því kom aldrei til vitnisburðarins.

Í niðurstöðu Mannréttindadómstólsins var bent á að neitun hennar á að gefa upp heimildarmann sinn, hindraði á engan hátt rannsókn málsins enda tókst að upplýsa það án vitnisburðar hennar.

Mannréttindadómstóll Evrópu í Strassborg. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Mannréttindadómstóllinn taldi að brotið hefði verið gegn rétti blaðamannsins til að halda heimildarmanni sínum leyndum í andstöðu við 10. gr. Mannréttindasáttmálans um tjáningarfrelsi. Þennan rétt blaðamanna mætti hvorki skerða með vísan til háttsemi heimildarmannsins sjálfs eða þess að upp hefði komist hver hann væri. **– aá**

GÓÐGÆTI MEÐ HELGARKAFFINU

BAK
ARÍ
IÐ

Kökurnar fást einungis í Bakaríinu í Hagkaup Smáralind og Skeifunni.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar stendur fyrir fundaröðinni
BORGIN – HEIMKYNNI OKKAR um þróun og mótun borgarinnar

Til hvers eru borgir?

Þriðjudagurinn 10. október 2017 kl. 20 á Kjarvalsstöðum

Hjálmar Sveinsson

Ágústa Kristófersdóttir

Gunnar Haraldsson

Edda Ívarsdóttir

Spurningin vekur fólk til umhugsunar m.a. um tilgang og markmið borga.
Hvaða áhrif hafa borgir á samskipti?
Hvernig má breyta hegðun og líðan borgarbúa?
Hvað ýtir undir sköpunarkraft borgarbúa?
Hvers vegna vill fólk búa í borgum?
Er hægt að skapa sína eigin borg daglega?
Hvert er gildi þess óvænta í borgarhverfum?

Fram koma á fundinum: **Hjálmar Sveinsson,** formaður umhverfis- og skipulagsráðs, **Ágústa Kristófersdóttir,** forstöðumaður Hafnarborgar, menningar- og listamiðstöðvar Hafnarfjarðar, **Gunnar Haraldsson,** hagfræðingur og **Edda Ívarsdóttir,** borgarhönnuður.
Þau verða hvert með sitt sjónarhorn á svarið.

Fundurinn er í kaffihúsinu á Kjarvalsstöðum þriðjudaginn 10. október 2017 kl. 20.

Allir velkomnir. Heitt á könnunni.

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

HVÍTA HÚSIÐ/SÍA

Styrkir úr Lýðheilsusjóði 2018

Lýðheilsusjóður óskar eftir umsóknum um styrki úr sjóðnum til heilsueflingar og forvarna á sviði **geðræktar**, **næringar**, **hreyfingar** og **tannverndar** auk **áfengis-, vímu- og tóbaksvarna**.

Áhersla er lögð á eftirfarandi:
- *Aðgerðir sem miða að því að efla geðheilsu.*
- *Árangursríkar áfengis, vímu- og tóbaksvarnir.*
- *Árangursríkar forvarnir sem tengjast kynheilbrigði.*
- *Aðgerðir sem miða að heilbrigðu mataræði svefni og hreyfingu.*
- *Verkefni sem beinast að minnihlutahópum til að stuðla að jöfnuði til heilsu.*
- *Verkefni sem tengjast nýsköpun á sviði forvarna og heilsueflingar.*

Við úthlutun verður tekið mið af lýðheilsustefnu velferðarráðuneytisins, sbr. skjalið *Lýðheilsustefna og aðgerðir sem stuðla að heilsueflandi samfélagi – með sérstakri áherslu á börn og ungmenni að 18 ára aldri*. (Útg. 2016)

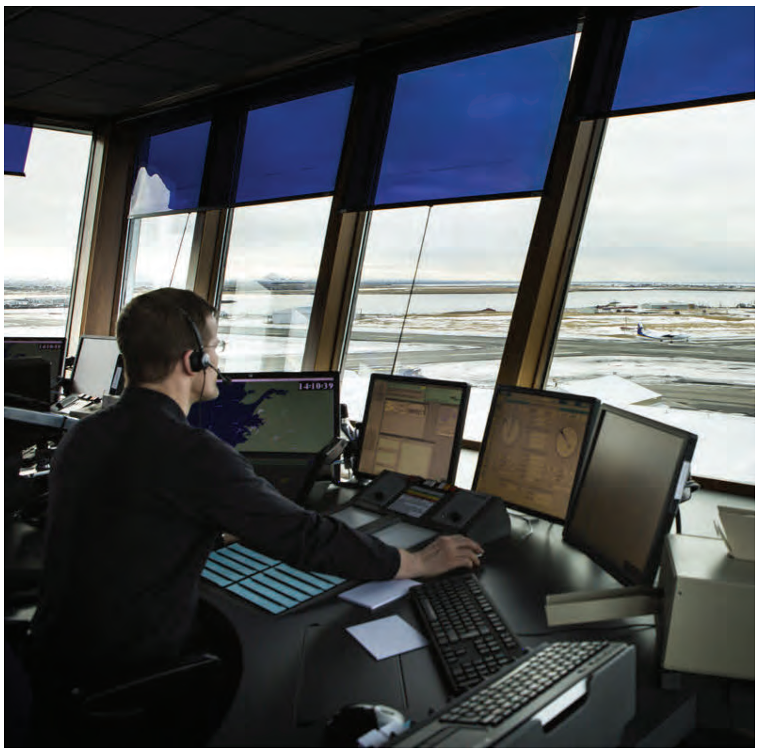
Verkefni sem uppfylla eftirtalin skilyrði hafa forgang:
- Verkefni sem unnin eru í víðtæku samstarfi hagsmunaaðila í samfélaginu.
- Verkefni með eigin fjármögnun og/eða aðra fjármögnun.

Verkefnin eiga að byggja á faglegum grunni og hafa raunhæf og skýr markmið. Gera þarf grein fyrir því hvernig árangur verkefnis verður metinn og skal skila framvinduskýrslu að verkefni loknu.

Umsóknarfrestur er til og með 1. nóvember 2017 og skal sótt um á vefsvæði Lýðheilsusjóðs, http://lydheilsusjodur.sidan.is/pages/.

Nánari upplýsingar í síma 510 1900 eða á vef Embættis landlæknis.
Einungis er tekið á móti rafrænum umsóknum í gegnum vefsvæði sjóðsins.

Embætti landlæknis - Barónsstíg 47 - 101 Reykjavík - Sími 5101900 - lydheilsusjodur@landlaeknir.is - www.landlaeknir.is



Það er yfirlýst markmið í aðalskipulagi Reykjavíkurborgar að flugvöllurinn í Vatnsmýrinni fari. Meirihluti fólks vill hafa hann áfram. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Næstum 74 prósent vilja hafa völlinn í Vatnsmýrinni

Stuðningsmönnum flugvallar í Vatnsmýrinni hefur fækkað lítillega frá árinu 2013. Mikill meirihluti vill þó enn hafa flugvöllinn þar. Þingmaður Norðausturkjördæmis segir niðurstöðuna ekki koma sér á óvart.

STJÓRNMÁL „Þessi skoðun þjóðarinnar á þessu mikilvæga máli kemur mér ekki á óvart. Ég hef alltaf haft sterka sannfæringu fyrir því að mikill meirihluti þjóðarinnar væri á því að flugvöllurinn verði áfram í Vatnsmýrinni,“ segir Njáll Trausti Friðbertsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins og annar formanna félagsins Hjartað í Vatnsmýrinni.

Þrír af hverjum fjórum sem afstöðu taka, eða 74 prósent, vilja að miðstöð innanlandsflugs verði áfram í Vatnsmýrinni. Þetta sýna niðurstöður skoðanakönnunar Fréttablaðsins, Stöðvar 2 og Vísis. Þá vilja 13 prósent færa innanlandsflugvöllinn til Keflavíkur. Þrettán prósent vilja hafa hann annars staðar.

Hlutfall þeirra sem vilja hafa flugvöllinn áfram í Vatnsmýrinni hefur lækkað svolítið, miðað við kannanir Fréttablaðsins. Í apríl 2013 var sömu spurningar spurt og þá sögðust 83 prósent þeirra sem afstöðu tóku vilja hafa flugvöllinn í Vatnsmýrinni. Munurinn er vel umfram vikmörk sem eru 2,35 prósent. Í apríl 2013 vildu 11 prósent hafa innanlandsflugið í Keflavík og sex prósent annars staðar.

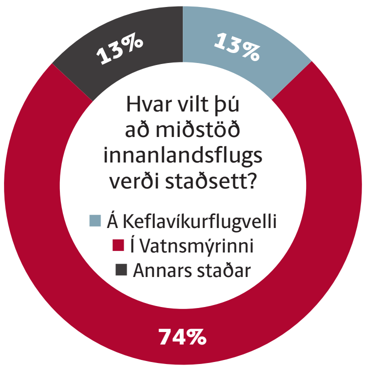
Áform Reykjavíkurborgar um að færa flugvöllinn eru skýr. Í samkomulagi sem Hanna Birna Kristjánsdóttir, þáverandi innanríkisráðherra, Jón Gnarr, fyrrverandi borgarstjóri, og Björgólfur Jóhannsson, forstjóri Icelandair, undirrituðu árið 2013 var fallist á að fullkannaðir yrðu aðrir kostir til rekstrar innanlandsflugs en framtíðarflugvöllur í Vatnsmýri. Fyrsti kosturinn fyrir nýjan flugvöll væri ávallt á höfuðborgarsvæðinu. Í samkomulaginu var líka ákveðið að nefnd skyldi kanna möguleg flugvallarstæði. Nefndin komst að því að vænlegasti kosturinn til að byggja flugvöll á höfuðborgarsvæðinu væri í Hvassahrauni.

Nú þegar hefur norðaustur-suðvestur flugbrautinni á Reykjavíkurflugvelli, sem stundum er kölluð neyðarbraut, verið lokað. Það gerðist í fyrrasumar eftir að niðurstaða þess efnis fékkst í Hæstarétti. Þá er gert ráð fyrir í fyrrnefndu samkomulagi að norður-suðurbrautin verði á aðalskipulagi til ársins 2022.

Könnunin var gerð þannig að hringt var í 1.354 manns þar til náðist í 800 samkvæmt lagskiptu úrtaki 2. og 3. október. Svarhlutfallið var 59,1 prósent. Þátttakendur voru valdir með slembiúrtaki úr þjóðskrá.

Svarendur skiptust jafnt eftir kyni og hlutfallslega eftir búsetu og aldri. Spurt var: Hvar vilt þú að miðstöð innanlandsflugs verði staðsett? Alls tóku 84 prósent afstöðu, 14 prósent sögðust óákveðin en eitt prósent svaraði ekki. **jonhakon@frettabladid.is**

Könnun Fréttablaðsins



Njáll Trausti Friðbertsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins

SMÁRALIND

ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR AF NÝJUM VÖRUM

SKOÐAÐU TILBOÐIN Á SMARALIND.IS

OPIÐ: VIRKA DAGA 11-19 FIMMTUDAGA 11-21 LAUGARDAGA 11-18 SUNNUDAGA 13-18 WWW.SMARALIND.IS FACEBOOK INSTAGRAM SNAPCHAT

Olíuborpallur í Noregshafi. NORDICPHOTOS/AFP

Gætu misst olíusjóð sinn

NOREGUR Fórnarlömb náttúruhamfara af völdum loftslagsbreytinga munu í framtíðinni örugglega höfða mál gegn norska ríkinu vegna þátttöku þess í olíuvinnslu verði þróunin ekki stöðvuð. Þetta er mat prófessors við lagadeild háskólans í Bergen í Noregi, Jørn Øyrehagen Sunde.

Hann segir norska ríkið hafa stutt við uppbyggingu olíuvinnslu og eiga sjálft hlut í olíuvinnslufyrirtækjum. Það er mat Sunde að bótakröfurnar geti orðið svo háar að Norðmenn missi olíusjóð sinn en í honum eru nú nær átta þúsund milljarðar norskra króna.

Greint er frá því á vef norska ríkisútvarpsins að bæði San Francisco og Oakland í Bandaríkjunum hafi höfðað mál gegn fimm stærstu olíufyrirtækjunum vegna kostnaðarins af völdum loftslagsbreytinga í borgunum. **– ibs**

Kanna hagsmunaskráningu dómara á Norðurlöndum

Dómsmálaráðuneytið hefur óskað eftir upplýsingum frá Norðurlöndum um hvernig hagsmunir dómara séu skráðir. Hafin er vinna við að breyta lögum um hagsmunaskráningu dómara hér á landi.

Markmið breytinga á hagsmunaskrá dómara er að auka gagnsæi og aðgengi að upplýsingunum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

STJÓRNSÝSLA Dómsmálaráðuneytið hefur sent fyrirspurn til dómstólaráða hinna Norðurlandanna um hvernig þau hagi hagsmunaskráningum dómara við rétti sína og hvernig þeim skráningum sé komið á framfæri við almenning.

Þorvaldur Heiðar Þorsteinsson, lögfræðingur í dómsmálaráðuneytinu, sendi þann 12. september umrædda upplýsingabeiðni í fjórum liðum. Spurt er um hvort fjárhagslegir hagsmunir séu skráðir og þá hvaða hagsmunir, hvort um sé að ræða skuldir eða aðrar skuldbindingar. Í annan stað er spurt um hvort eignarhlutir í fyrirtækjum séu skráðir, í þriðja lagi hvort þátttaka dómara í stjórnmálaflokkum eða öðrum félagasamtökum sé skráð.

Í fjórða lagi er svo spurt hvort þessar upplýsingar, séu þær á annað borð skráðar, séu gerðar opinberar og aðgengilegar almenningi. „Sérstaklega höfum við áhuga á að vita hvort fjárhagslegar upplýsingar dómara séu birtar á vefsvæði dómstóla og hversu oft þær upplýsingar séu uppfærðar,“ segir í bréfi dómsmálaráðuneytisins til dómstólaráðs Norðmanna.

> **Í frumvarpi Sigríðar Á. Andersen dómsmálaráðherra eru lagðar til breytingar á hagsmunaskrá dómara.**

Sagt var frá því í desember á síðasta ári að Markús Sigurbjörnsson, forseti Hæstaréttar, hefði átt í umfangsmiklum viðskiptum við Glitni. Hann átti í umfangsmiklum hlutabréfaviðskiptum á árunum fyrir hrun en vék ekki sæti í svokölluðum hrunmálum. Hann var meðal dómara í þremur málum sem voru höfðuð gegn Glitni fyrir hrun en þá var hann hluthafi í bankanum. Málunum var öllum vísað frá. Fjórir dómarar við Hæstarétt áttu fyrir hrun samanlagt 487 þúsund hluti í Glitni og töpuðu þeir umtalsverðum fjárhæðum á falli Glitnis.

Í þingmálaskrá Sigríðar Á. Andersen dómsmálaráðherra er að finna frumvarp til laga um breytingu á lögum um dómstóla. Með frumvarpinu eru lagðar til breytingar á reglum um skráningu og birtingu upplýsinga um aukastörf dómara og eignarhald á hlutum í félögum og atvinnufyrirtækjum með það að markmiði að auka gegnsæi og aðgengi að upplýsingunum, eins og segir í þingmálaskrá. **sveinn@frettabladid.is**

4. - 9. október

Kauphlaupstilboð

Allar aðrar vörur á 10% afslætti

LE CREUSET

Allar vörur frá LE CREUSET á
20% AFSLÆTTI

GEORG JENSEN
Jólaóróinn 2017
~~Verð áður: kr. 6.780~~
Tax Free verð: kr. 5.468*
*19,35% afsláttur

Tax Free

3 fyrir 2

iittala
Múmínkrús - Allar gerðir
~~Verð áður: kr. 3.180 stk.~~
Nú: kr. 2.120 stk.
Við kaup á 3 könnum

33% AFSLÁTTUR

GEORG JENSEN
Season - Aðventustjaki
Gylltur eða glansandi stál
~~Verð áður: kr. 13.540~~
Nú: kr. 10.830

20% AFSLÁTTUR

GEORG JENSEN
Bloom skál - 34cm
Glansandi stál
~~Verð áður: kr. 24.990~~
Nú: kr. 14.990

40% AFSLÁTTUR

GEORG JENSEN
Jólatréstoppur - Stjarna
Gyllt eða hvítagyllt
~~Verð áður: kr. 14.950~~
Nú: kr. 9.960

33% AFSLÁTTUR

GEORG JENSEN
Cobra kertastjakar
Glansandi stál - 3 stk.
~~Verð áður: kr. 24.990~~
Nú: kr. 17.490

30% AFSLÁTTUR

normann
COPENHAGEN

Shorebird
eftir Sigurjón Pálsson
6 litir

20% AFSLÁTTUR

Stór - 14cm
~~Verð áður: kr. 8.250~~
Nú: kr. 6.600

Miðstærð - 11cm
~~Verð áður: kr. 5.650~~
Nú: kr. 4.520

Lítill - 7,5cm
~~Verð áður: kr. 4.650~~
Nú: kr. 3.720

WMF

Pottasett - Provence Plus
5 pottar
~~Verð áður: kr. 55.550~~
Nú: kr. 33.330

40% AFSLÁTTUR

iittala
Kastehelmi
Allar vörur

20% AFSLÁTTUR

Enn fleiri frábær tilboð í versluninni.

Skoðið úrvalið á **lifoglist.is**

Sími. 544-2140

Líf&List
SMÁRALIND

Átak til atvinnusköpunar

Á markað með snjallt nýsköpunarverkefni?

Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið auglýsir eftir **umsóknum um styrki** úr verkefninu **Átaki til atvinnusköpunar.** Veittir eru styrkir til **nýsköpunarverkefna og markaðsaðgerða** starfandi frumkvöðla og nýsköpunarfyrirtækja.

Markmið verkefnisins:

- Að styðja við þróun nýsköpunarhugmynda á fyrri stigum sem hlotið gætu frekari fjármögnun sjóða og fjárfesta
- Að styðja við undirbúning og framkvæmd markaðsaðgerða frumkvöðla og fyrirtækja
- Að styðja við verkefni sem eru nýjung og skapa ný störf

Nánari upplýsingar og rafræn umsóknareyðublöð eru á ***www.nmi.is***

Beiðni um upplýsingar og aðstoð má senda á netfangið: hildur@nmi.is

Umsóknarfrestur til kl. 12:00 á hádegi þann 1. nóvember 2017

Nýsköpunarmiðstöð Íslands

Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið

Átak til atvinnusköpunar

Bólusetning gegn árlegri inflúensu

HEILSUGÆSLAN

Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins vill vekja athygli á því að skipulögð bólusetning gegn inflúensu hefst á heilsugæslustöðvum mánudaginn 9. október 2017. Bóluefnið myndar mótefni gegn þremur inflúensuveirustofnum þ.á.m. svonefndri svínainflúensu.

Hverjum er einkum ráðlagt að láta bólusetja sig?

- Öllum sem orðnir eru 60 ára
- Öllum, bæði börnum og fullorðnum, sem þjást af langvinnum hjarta-, lungna-, nýrna- og lifrarsjúkdómum, sykursýki, illkynja sjúkdómum og öðrum ónæmisbælandi sjúkdómum
- Heilbrigðisstarfsmönnum sem daglega annast fólk með aukna áhættu, sbr. ofantalið
- Þunguðum konum

Þeir sem tilheyra ofangreindum hópum fá bóluefnið sér að kostnaðarlausu en greiða komugjald samkvæmt reglugerð nr. 314 / 2017. Fyrirkomulag bólusetningar getur verið mismunandi milli heilsugæslustöðva. Vinsamlegast leitið upplýsinga á vef Heilsugæslunnar www.heilsugaeslan.is, eða hafið samband við hlutaðeigandi heilsugæslustöð.

Heilsugæslan Árbæ, Reykjavík	s: 585 7800	Heilsugæslan Hvammi, Kópavogi	s: 594 0400
Heilsugæslan Efra-Breiðholti, Reykjavík	s: 513 1550	Heilsugæslan Miðbæ, Reykjavík	s: 585 2600
Heilsugæslan Efstaleiti, Reykjavík	s: 585 1800	Heilsugæslan Mjódd, Reykjavík	s: 513 1500
Heilsugæslan Fjörður, Hafnarfirði	s: 540 9400	Heilsugæslan Mosfellsumdæmi	s: 510 0700
Heilsugæslan Garðabæ	s: 520 1800	Heilsugæslan Seltjarnarnesi og Vesturbæ	s: 513 2100
Heilsugæslan Glæsibæ, Reykjavík	s: 599 1300	Heilsugæslan Sólvangi, Hafnarfirði	s: 550 2600
Heilsugæslan Grafarvogi, Reykjavík	s: 585 7600	Heilsugæslan Höfða, Reykjavík	s. 591 7000
Heilsugæslan Hamraborg, Kópavogi	s: 594 0500	Heilsugæslan Lágmúla 4, Reykjavík	s. 595 1300
Heilsugæslan Hlíðum, Reykjavík	s: 585 2300	Heilsugæslan Salahverfi, Kópavogi	s: 590 3900
		Heilsugæslan Urðarhvarfi, Kópavogi	s: 510 6500

Búast má við að bólusetning geti veitt a.m.k. 60-70% vörn gegn sjúkdómnum auk þess sem hann verður vægari hjá þeim í hópi bólusettra sem veikjast. Þeim sem leita vilja ráðgjafar er bent á sína heilsugæslustöð.

Frekari upplýsingar er að finna á vef Heilsugæslunnar, www.heilsugaeslan.is
Fræðsluefni um inflúensu má finna á vef Embættis landlæknis, www.landlaeknir.is

Reykjavík, 6. október 2017
Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins
Álfabakka 16, 109 Reykjavík sími 585 1300 www.heilsugaeslan.is

Ábyrgð – Fagmennska – Traust – Þjónusta – Framþróun

Arnar Þór Jónsson lektor í lögfræði gagnrýndi harkalega breytingar á lagaákvæðum í almennum hegningarlögum um uppreist æru. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Lektor varar við meiri áhrifum lýðskrums

Stjórnmálamenn og embættismenn verða að taka því alvarlega að hér á landi er merkjanleg undiralda lýðskrums, segir lektor í lögfræði. Hefur valdið stjórnarslitum og breytingum á hegningarlögum.

STJÓRNSÝSLA Það er merkjanleg undiralda einhvers konar lýðskrums í samfélaginu, segir Arnar Þór Jónsson, lektor í lögfræði við lagadeild Háskólans í Reykjavík. Hann segir þetta ekki bara bundið við Ísland heldur líka Evrópu og Bandaríkin. Þetta kom fram í erindi sem hann hélt á málfundi sem fór fram í tilefni af sjötugsafmæli Jóns Steinars Gunnlaugssonar, fyrrverandi hæstaréttardómara.

„Þetta er umræða sem við verðum að taka mjög alvarlega í lagadeildinni. Þetta er umræða sem lögfræðingar, þingmenn, ráðherrar og virðulegir embættismenn þjóðarinnar eins og forsetinn þurfa að taka alvarlega. Það er stutt skref frá stjórnmálum til lagasetningar,“ segir Arnar Þór.

„Það hefur margt verið sagt í sumar. Valdamönnum hefur verið borið á brýn að iðka samtryggingu, yfirhylmingu, alls konar þöggun og að það hafi orðið trúnaðarbrestur. Þetta hefur valdið ríkisstjórnarskiptum og að þing hefur verið rofið. Síðast en ekki síst að almennum hegningarlögum og alvarlegum lagabálkum hefur verið breytt.“

Arnar Þór gagnrýndi mikið breytingar á lagaákvæðum í almennum hegningarlögum um uppreist æru. „Eftir stendur sú staðreynd að þeir sem sitja uppi með refsidóm og hafa ekki hlotið uppreist æru eru ekki með úrræði til að fá úr því bætt. Spurning mín til ykkar og okkar til löggjafarþingsins nýja er þá hvort við þetta verði unað.“

Hann sagði að réttarríkinu væri ætlað að standa vörð um þá sem verst standa. Í þann flokk falli vissulega þeir sem dæmdir hafa verið fyrir afbrot en eiga erfitt uppdráttar, þrátt fyrir að kunna hafa haft einlægan vilja til þess að bæta ráð sitt. „Lög réttarríkis eiga vart að standa í vegi fyrir því að menn geti fótað sig að nýju, lært af mistökum og unnið úr þeim á uppbyggilegan hátt.“

> Lög réttarríkis eiga vart að standa í vegi fyrir því að menn geti fótað sig að nýju.
>
> Arnar Þór Jónsson, lektor í lögfræði

Arnar Þór benti á að umræðan hefði mikið snúist um einn hóp brotamanna.

„Málið hins vegar snýr að alls konar fólki sem hefur hlotið dóm fyrir alls konar verknað og þeir eru ekki allir barnaníðingar. Spurningin sem við stöndum frammi fyrir sem samfélag er ekki bara það hvort við viljum úthýsa barnaníðingum heldur hvað við viljum gera við þá ólánssömu eða dómgreindarlausu einstaklinga sem hafa brotið af sér. Til dæmis fársjúka eiturlyfjasjúklinga sem hafa flutt fíkniefni til landsins eða fólk sem á unga aldri hefur framið auðgunarbrot og situr uppi með þungan dóm. Þær lagabreytingar sem hér hafa verið gerðar á síðustu dögum færa þetta á engan hátt í það horf sem réttarríki er sæmandi,“ segir Arnar Þór.

jonhakon@frettabladid.is

LAGERSALA!

50-70% afsláttur af húsgögnum og gjafavöru

(Lagersalan er í verslun okkar að Ármúla 8)

-50%

HTL 9801 hornsófi í leðri

Stærð: 290 x 215 cm. Litir: ljósgátt (aðeins á lagersölu í þessum lit)

Verð kr. 545.000,-, nú kr. **272.500,-**

HEIMAHÚSIÐ

Ármúla 8 - 108 Reykjavík - Sími 568 42 42 - www.heimahusid.is. Opið virka daga 10 -18 og laugardaga 11 -16.

Við opnum Suðurlandið

Það er alltaf betra og betra að vera rafbílaeigandi enda fjölgar hraðhleðslunum ört við hringveginn. Nú kynnum við tvær nýjar hlöður á Suðurlandi: Í Vík í Mýrdal og á Kirkjubæjarklaustri. Það þýðir til dæmis að nú er mögulegt að ferðast á innlendum orkugjafa allt frá höfuðborgarsvæðinu austur að Klaustri og til baka. Til hamingju rafbílaeigendur og til hamingju Sunnlendingar.

Góða ferð!

ORKA NÁTTÚRUNNAR
Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík · Sími 591 2700 · www.on.is · on@on.is

on
ORKA NÁTTÚRUNNAR

Ástand heimsins

1. Veiðimenn á Gandi-vatni nærri indversku borginni Hyderabad þurftu ekki mikið að hafa fyrir veiðinni enda flaut dauður fiskur á yfirborði vatnsins í gær. Samkvæmt indverskum yfirvöldum drápust um áttatíu prósent alls fisks í Gandi-vatni eftir að úrgangur úr efnaverksmiðju rataði í vatnið. NORDICPHOTOS/AFP

2. Rohingjakonur þvoðu þvott í skítugu vatni í einskismannslandinu sem finna má á milli landamæra Mjanmar og Bangladess. Um 800.000 flóttamenn af þjóðflokki Rohingja hafa flúið til Bangladess frá Mjanmar en þar sætir Rohingjafólk ofsóknum. NORDICPHOTOS/AFP

3. Ungar konur mótmæltu kynferðisofbeldi og kynferðislegri áreitni í Pristina, höfuðborg Kósóvó í gær. Framkvæmdu þær gjörning, svartklæddar undir svartri slæðu. NORDICPHOTOS/AFP

4. Ellilífeyrisþegar marseruðu að vinnumálaráðuneyti Grikklands í höfuðborginni Aþenu í gær til að mótmæla fyrirhuguðum breytingum á lögum um ellilífeyri. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

ÖRUGGT START

MEÐ **EXIDE** RAFGEYMUM

Endingargóðir og sterkbyggðir rafgeymar fyrir flestar gerðir bifreiða. Veldu þrautreynda vöru frá gæðaframleiðanda.

EXIDE TECHNOLOGIES TRANSPORTATION

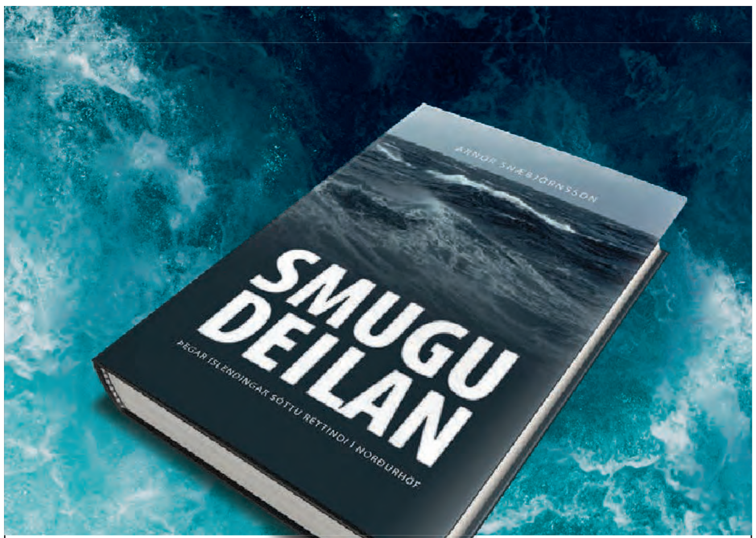
Exide fæst í verslun Rekstrarlands, Vatnagörðum 10 og hjá útibúum Olís um land allt. Sími 515 1100 • pontun@olis.is • olis.is

olís

REKSTRARLAND

PIPAR\TBWA • SÍA • 173446

brimborg
Öruggur staður til að vera á
Bíldshöfða 8 S. 515 7040
110 Reykjavík
Tryggvabraut 5 S. 515 7050
600 Akureyri
mazda.is



Málstofa um Smugudeiluna

Haldin í Sjávarútvegshúsinu, Skúlagötu 4, mánudaginn 9. október milli kl. 12 og 13.30

Í tilefni af útgáfu bókar Arnórs Snæbjörnssonar sagnfræðings um Smugudeiluna gangast Hafréttarstofnun Íslands og Bókaútgáfan Sæmundur fyrir málstofu í Sjávarútvegshúsinu að Skúlagötu 4, Reykjavík, fyrirlestrasal á 1. hæð, mánudaginn 9. október 2017 kl. 12 - 13.30.

Í upphafi málstofunnar flytur forseti Íslands, hr. Guðni Th. Jóhannesson, stutt ávarp en Arnór Snæbjörnsson flytur síðan erindi og kynnir bók sína.

Að loknum fyrirspurnum og umræðum áritar höfundur bók sína og boðið verður upp á léttar veitingar.

Málstofustjóri er Tómas H. Heiðar, forstöðumaður Hafréttarstofnunar Íslands.

Allir eru velkomnir á meðan húsrúm leyfir.

HAFRÉTTARSTOFNUN ÍSLANDS

Sæmundur

Tryggðu þér áskrift
*9.990.- á mánuði.
365.is | Sími 1817

333 kr á dag*
365

Fengu Nóbelsverðlaun fyrir baráttuna gegn kjarnorkuvopnum

ICAN fær friðarverðlaun Nóbels fyrir baráttu fyrir eyðingu kjarnorkuvopna. Framkvæmdastjóri átaksins segir verðlaunin sýna nauðsyn baráttunnar. Fimm af sex Nóbelsverðlaunum hafa verið veitt í ár og hafa þau öll farið til karlmanna eða samtaka. Stuðningsmenn Murakami ósáttir við bókmenntaverðlaunin.

NOREGUR Samtökin ICAN, eða Alþjóðlegt átak um eyðingu kjarnorkuvopna, hlutu í gær friðarverðlaun Nóbels. Berit Reiss-Andersen, formaður norsku Nóbelsnefndarinnar, sagði við tilkynninguna að það væri vegna vinnu samtakanna að samþykkt sáttmála um bann og eyðingu kjarnavopna.

ICAN var drifkraftur á bak við samkomulag sem 122 ríki undirrituðu í júlí. Samkomulagið er hins vegar ekki líklegt til að hafa mikil áhrif á stöðu mála enda skrifaði ekkert kjarnorkuveldi undir það.

„Við búum í heimi þar sem beiting kjarnorkuvopna er líklegri en hún hefur verið lengi,“ sagði Reiss-Andersen og vísaði til ástandsins á Kóreuskaga. Kallaði hún jafnframt eftir því að kjarnorkuveldi heims kæmu að borðinu og ræddu um að eyða vopnunum með tíð og tíma.

ICAN samanstendur af hundruðum samtaka víða um heim og er með höfuðstöðvar í Sviss. Beatrice Fihn, framkvæmdastjóri ICAN, sagði við blaðamenn í gær að verðlaunin hefðu komið á óvart en að þau sýndu að vinna hópsins væri nauðsynleg.

„Stríðslög kveða á um að ekki megi beina spjótum að almennum borgurum. Kjarnorkuvopn eru hins vegar gerð til að drepa almenna borgara, þau eiga að eyða heilu borgunum. Það er óásættanlegt,“ sagði Fihn enn fremur.

Það kom fleiri en Fihn á óvart að fá Nóbelsverðlaun í vikunni. BBC kom breska rithöfundinum Kazuo Ishiguro til dæmis algjörlega í opna skjöldu þegar blaðamaður spurði hann um viðbrögð við því að hafa fengið bókmenntaverðlaun Nóbels.

„Ég held ég hafi gefið þér nokkuð raunveruleg viðbrögð. Þau viðbrögð að ég spyr þig hvort þú getir sannað að þetta sé satt. Við umboðsmaður minn höfðum heyrt að ég gæti hafa unnið og vorum að fara að gá hvort þetta væru nokkuð falsfréttir. En greinilega ekki. Þetta er gríðarlegur heiður,“ sagði Ishiguro. Hann hefur meðal annars skrifað bækur á borð við Dreggjar dagsins og Veröld hinna vandalausu.

Ishiguro er fæddur í Japan en fluttist til Bretlands þegar hann var fimm ára. Fjölmargir Japanir brugðust hins vegar reiðir við ákvörðuninni en dyggir aðdáendur hins japanska Haruki Murakami bíða þess enn að hann fái verðlaunin. Hefur hann lengi verið talinn einna líklegastur í veðbönkum, ár eftir ár.

Fyrr í vikunni fengu Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash og Michael W. Young læknisfræðiverðlaunin fyrir rannsóknir á líkamsklukkunni. Eðlisfræðiverðlaunin fengu þeir Rainer Weiss, Barry C. Barish og Kip S. Thorne fyrir mælingar á þyngdarbylgjum. Þá féllu efnafræðiverðlaunin í hlut Jacques Dubochet, Joachims Frank og Richards Henderson fyrir að einfalda ferlið við að mynda lífrænar sameindir.

Enn á eftir að tilkynna hver hlýtur hagfræðiverðlaunin. Það verður gert á mánudaginn.

thorgnyr@frettabladid.is

ICAN-liðar voru einkar ánægðir með verðlaunin. NORDICPHOTOS/AFP

> **Kjarnorkuvopn eru hins vegar gerð til að drepa almenna borgara, þau eiga að eyða heilu borgunum.**
>
> Beatrice Fihn, framkvæmdastjóri ICAN

Martin Lúther
10. nóv.1483 – 18. feb.1546

500 ára siðbótarafmæli 1517 - 2017

Þrír fyrirlestrar og tvær kvikmyndir verða í boði á þriðjudögum í Loftsalnum, Hólshrauni 3, Hafnarfirði í október 2017.

Fyrirlesturinn 10. október kl. 20:00 verður um persónu, uppeldi, menntun og hina innri baráttu hins unga Lúthers í leit að friði og hamingju, hér og nú, og um alla eilífð.
Fyrirlesturinn 17. október kl. 20:00 fjallar um umbyltinguna miklu í huga og lífi Lúthers þegar hann finnur fagnaðarerindi Jesú Krists og loforð hans um eilíft líf þar sem réttlæti býr.
Fyrirlesturinn 24. október kl. 20:00 greinir frá Lúther sem „uppgötvara samviskufrelsisins“, sem er undirstaða allra mannréttinda. Við það breyttist framtíð mannkynsins svo um munaði.
Fyrri myndin verður sýnd 31. okt. kl. 20:00 og ber heitið ***LÚTHER***. Þetta er afar vel leikin mynd með Joseph Fiennes í aðalhlutverki og Sir Peter Ustinov í aukahlutverki.
Seinni myndin verður sýnd 7. nóv. kl. 20:00. Titill hennar er: ***Martin Lúther***. Hún fjallar um ævi Lúthers í stórum dráttum, en aðallega um hann sem boðbera samviskufrelsisins og áhrif þess á framvindu mannréttinda og lýðræðis. Viðmælendur eru þekktir prófessorar svo sem Oxford-prófessorinn Alister McGrath.

Björgvin Snorrason PhD í guðfræði flytur fyrirlestrana. Ókeypis aðgangur. Aðgengi fyrir hreyfihamlaða.

Biðst afsökunar á framgöngu lögreglu Spánar

SPÁNN Talsmaður spænsku ríkisstjórnarinnar í Katalóníu bað þau hundruð sem spænska lögreglan slasaði um síðustu helgi afsökunar í gær. Lögregla reyndi á sunnudag að koma í veg fyrir kosningar um sjálfstæði héraðsins sem spænski stjórnlagadómstóllinn taldi ólöglegar.

Enric Millo, talsmaðurinn sem um ræðir, sagði ekki annað hægt en að sjá eftir atvikinu og baðst afsökunar fyrir hönd lögreglu. Hann sagði sökina þó liggja hjá héraðsstjórn Katalóníu sem hafi boðað til ólöglegra kosninga.

Nú er búist við því að katalónska þingið lýsi yfir sjálfstæði á þingfundi á þriðjudag. Til stóð að gera það á mánudag en stjórnlagadómstóllinn setti lögbann á þann fund. „Allar tilraunir spænsku ríkisstjórnarinnar til að hindra framgang mála hafa reynst tilgangslausar og í raun gert stöðuna verri,“ sagði Raul Romeva, utanríkismálastjóri héraðsins, í gær. – **þea**

> **Lögreglan á Spáni slasaði hundruð Katalóna þegar kosið var um sjálfstæði héraðsins á sunnudaginn.**

Nýr Hyundai Tucson er einstaklega fallegur, sjálfskiptur, framhjóladrifinn eða fjórhjóladrifinn með sparneytna bensín- eða dísilvél. Komdu og upplifðu gæði Hyundai í reynsluakstri á nýjum Hyundai Tucson með fimm ára ábyrgð. **Hyundai Tucson - 4wd, dísil, ssk. Verð frá 4.990.000 kr.**

Hyundai | Kauptúni 1 | Sími 575 1200 | www.hyundai.is

HYUNDAI

Hyundai Tucson 2wd / Dísilvél 1,7 lítrar, 141 hestafl, eldsneytisnotkun 4,9 l/100 km* / Bensínvél 1,6 lítrar, 175 hestöfl, eldsneytisnotkun 7,9 l/100 km*. Öllum Hyundai bílum fylgir 5 ára verksmiðjuábyrgð og ótakmarkaður akstur.

OPIÐ Í DAG FRÁ 12–16

*Miðað við uppgefnar tölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri.

ENNEMM / SÍA / NM83722

Hvar eru málefnin?

Kristín Þorsteinsdóttir
kristin@frettabladid.is

Kosningaumræðan hefur hingað til snúist um menn frekar en málefni. Það sem þó hefur ratað í umræðuna hefur frekar verið í slagorða- eða stikkorðastíl og lítið kjöt á beinunum.

Sjálfstæðismenn virðast fyrst og fremst ætla að láta kosningarnar snúast um traust og stöðugleika, jafnvel þótt engum flokki hafi tekist jafn illa að halda ríkisstjórnum saman undanfarin ár. Öll barátta Framsóknar og Miðflokksins virðist ætla að snúast um persónur og leikendur.

Katrín Jakobsdóttir virðist ætla að halda uppteknum hætti og láta eins lítið til sín taka og mögulegt er. Þó lýsti hún því yfir á dögunum að hún ætlaði að taka fyrir bónusa í fjármálageiranum – vissulega er það líklegt til vinsælda, en á því máli hefur löngu verið tekið og hvergi annars staðar er fjármálafyrirtækjum jafn þröngur stakkur sniðinn í þessum efnum og hérlendis. Þetta getur varla verið forgangsmál.

Frambjóðendur Samfylkingarinnar í Reykjavík lýstu því yfir að aðalmálið væri baráttan gegn kynferðisofbeldi gegn börnum. Væntanlega geta allir flokkar sammælst um það.

Ekkert eitt mál hefur fengið nægjanlega vigt til að fanga umræðuna. Því var frískandi að heyra Benedikt Jóhannesson ræða efnahagsmál í vikunni. Hann benti á að stærsta kjaramál þjóðarinnar væri að lækka vexti í landinu. Hann benti á þá staðreynd að Íslendingar þurfa að vinna klukkustund lengur á dag en íbúar evruríkjanna til að mæta auknum kostnaði sem til fellur hér vegna hárra vaxta.

Benedikt fórnaði Evrópuhugsjón sinni að vísu til að komast í ríkisstjórn eftir síðustu kosningar, en batnandi mönnum er best að lifa.

Einfaldasta leiðin til að lækka vaxtastig er að skipta krónunni út fyrir annan gjaldmiðil. Í þeim efnum er evran langraunhæfasti kosturinn, enda er evrusvæðið okkar langstærsta viðskiptasvæði. Líkt og formaður Viðreisnar benti á væri eðlilegt fyrsta skref að festa gengi krónunnar við evruna, það mætti gera án fullrar aðildar að ESB.

Tveir þrautreyndir menn úr viðskiptalífinu skrifuðu greinar hér í blaðið um krónuna í vikunni. Þórður Magnússon benti á að skýra mætti þriggja til fjögurra prósenta mun í vaxtastigi einfaldlega með tilvísan í að gengisáhætta af íslensku krónunni væri verðlögð inn í vaxtakjörin. Hann benti jafnframt á að íslensk fyrirtæki og fjárfestar stæðu höllum fæti gagnvart erlendum keppinautum sem geta fjármagnað sig í erlendum gjaldmiðlum með tilheyrandi sparnaði. Afleiðingin af þessu er ekki bara sú að innlend fyrirtæki eiga bágt með að keppa við erlenda keppinauta, líkt og Costco, þegar kemur að verðlagningu, heldur einnig sú að erlendir fjárfestar eiga auðveldara með að fjármagna kaup á innlendum eignum. Þessi þróun leiðir til þess að íslenskar eignir falla erlendum aðilum í skaut með tilheyrandi útflæði á peningum.

> **Ekkert eitt mál hefur fengið nægjanlega vigt til að fanga umræðuna. Því var frískandi að heyra Benedikt Jóhannesson ræða efnahagsmál í vikunni. Hann benti á að stærsta kjaramál þjóðarinnar væri að lækka vexti í landinu.**

Í annarri aðsendri grein benti Ole Anton Bieltvedt á að sex ára bílalán á Íslandi sé fimmfalt dýrara á samningstímanum en sambærilegt lán í Þýskalandi. Hann hittir naglann á höfuðið: „Væntumþykja margra á krónunni er óskiljanleg. Þetta er einhver tilfinningasemi, nánast þjóðernisleg ofsatrú, sem ekkert hefur með skynsemi, rök eða staðreyndir að gera."

Gjaldmiðilsmál hafa hingað til ekki verið líkleg til vinsælda meðal kjósenda. Er skýringin kannski sú að stjórnmálamönnunum hefur mistekist að skýra hvers konar kjarabót lægra vaxtastig væri fyrir þjóðina?

Íbúðalánasjóður
Velferðarráðuneytið

HÚSNÆÐISÞING
16.10.2017

Þangað mæta allir sem koma
að húsnæðismálum á Íslandi
Skráning á ils.is/husnaedisthing

Gunnar

Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir

Við erum það sem við kjósum

Ég hlaut einu sinni ákúrur fyrir að segja eftirfarandi sögu. Nýlegir atburðir hafa orðið til þess að ég sé mig knúna til að rifja hana upp.

Rekin inn í lögreglubíl

Þann 8. maí árið 1938 birtist í Morgunblaðinu hversdagslegur listi yfir farþega sem siglt höfðu með Brúarfossi til útlanda tveimur dögum fyrr. Upptalningin er sakleysisleg: Hörður Gunnarsson, Unnur Magnúsdóttir, Rottberger og frú með tvö börn. En bak við eitt þessara andlitslausu nafna er hrollvekjandi saga.

Rúmri viku fyrr hafði mátt lesa eftirfarandi frétt í Morgunblaðinu: „Lögreglan hefir vísað úr landi þýskum Gyðingi ... Það verður að fagna því, að yfirvöldin skuli hafa tekið rögg á sig gagnvart þeim landshornalýð, sem flækst hefir hingað til lands í þeirri von, að ekkert eftirlit væri haft með dvöl þeirra ... Vonandi sjá yfirvöldin til þess, að útlendingum verði sem minnst veitt hjer landvistarleyfi og að það fólk erlent, sem hjer er nú án landvistarleyfis, verði tafarlaust látið fara úr landi."

Hans Rottberger var þrjátíu og tveggja ára Berlínarbúi. Hann hafði flúið hingað til lands árið 1935 eftir að hafa verið fangelsaður og pyntaður í heimalandi sínu fyrir að vera gyðingur. Kona hans, Olga, og kornung dóttir þeirra fylgdu í kjölfarið. Rottberger-hjónin hófu hér leðuriðju.

En móttökur Íslendinga við flóttafólki sem leitaði undankomuleiða undan ofsóknum Hitlers voru að jafnaði óblíðar. Vorið 1938 bankaði lögreglan upp á hjá Rottberger-hjónunum. Hún lokaði leðurverkstæðinu. Hans, Olga og börnin þeirra sem þá voru orðin tvö voru rekin inn í lögreglubíl og þau flutt um borð í Brúarfoss.

Að skýla sér bak við kerfi

Fyrir þremur vikum stóð til að flytja nauðug af landi brott feðginin Haniye og Abrahim Maleki frá Afganistan. Geislandi bros hinnar tólf ára Haniye varð frægt er mikill mannfjöldi mætti í afmæli hennar á Klambratúni og fimmtán þúsund manns skrifuðu undir áskorun til stjórnvalda um að endurskoða ákvörðun sína um að vísa feðginunum úr landi.

Sumir settu sig þó upp á móti því að Haniye fengi einhvers konar „sérmeðferð". Útlendingastofnun vildi að „kerfið" yrði látið afskiptalaust því „jafnt ætti yfir alla að ganga". Sjálfstæðismenn höfðu fyrir átyllu að breytingar á útlendingalöggjöf kynnu að hvetja til mansals. Gunnar Bragi Sveinsson, þingmaður Framsóknarflokksins, sagði „flóttabörn ekki mikilvægari en sauðfjárbændur".

Það að menn reyni að bera af sér harðneskjulegt hugarfar með því að skýla sér bak við andlitslaust kerfi er ekki nýtt af nálinni. Á fjórða áratug tuttugustu aldar kvartaði Iðnráð Reykjavíkur yfir því við lögreglustjóra að Rottberger ræki hér atvinnu í heimildarleysi; hann hefði ekki iðnréttindi. Var þetta síður en svo í eina sinn sem verkalýðs- og iðngreinafélög reyndu að koma útlendingi úr landi sem þeim þótti skerða lífsviðurværi félagsmanna.

Gálgafrestur

Nú, tæpum áttatíu árum eftir að Rottberger fjölskyldan var rekin burt, hryllir okkur við meðferðinni sem hún fékk. Fyrirsláttur samtíðarmanna um iðnréttindi og aðrar leikreglur er síst til að milda dóm okkar.

Það varð Rottberger-hjónunum til lífs að Brúarfoss kom við í Danmörku þar sem þeim tókst að fá hæli.

Haniye og faðir hennar hafa fengið gálgafrest. Frumvarp um breytingar á útlendingalögum sem samþykkt var á Alþingi fyrir þinglok tryggir Haniye efnislega meðferð á máli sínu. En hvað svo?

Við getum rökrætt um kerfi, lög, reglur og amstur sútara og sauðfjárbænda. Það breytir þó engu um merg málsins: Að senda Haniye til Afganistan er engu minni hrottaskapur en að senda Rottberger fjölskylduna í gasklefann.

Dómur framtíðar er handan hornsins. Hver erum við í augum komandi kynslóða? Við erum það sem við kjósum. Gleymum því ekki 28. október.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Hrund Þórsdóttir *hrund@stod2.is*, Kjartan Hreinn Njálsson *kjaranh@frettabladid.is*, Kolbeinn Tumi Daðason *kolbeinntumi@365.is*, Ólöf Skaftadóttir *olof@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 **FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **ÞRÓUNARSTJÓRI:** Tinni Sveinsson *tinni@365.is* **HELGARBLAÐ:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is* **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is*
MENNING: Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is* **LÍFIÐ:** Guðný Hrönn Antonsdóttir *gudnyhronn@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Vilhelm Gunnarsson *villi@365.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Öruggur, fullkomið skipulag, nákvæmur frágangur og betri í alla staði. Honda HR-V er ekki bara fimm stjörnu bíll hvað varðar öryggi, í HR-V á hver hlutur sinn stað og hlutverk. Við hönnuðum nýjan Honda HR-V með þetta að leiðarljósi. Útkoman er fallegur borgarjeppi, með frábæra eiginleika innan sem utan.

Nýr Honda HR-V, fullkominn fyrir þig.

www.honda.is

BERNHARD

Vatnagörðum 24-26 • 104 Reykjavík • Sími 520 1100 • www.bernhard.is

Umboðsaðilar: Bernhard, Reykjanesbæ • Bílver, Akranesi • Höldur, Akureyri • Bragginn, Vestmannaeyjum

Reykjavík
Bíldshöfði 20
10 – 18 virka daga
11 – 17 laugardaga
13 – 17 sunnudaga

Akureyri
Dalsbraut 1
10 – 18 virka daga
11 – 16 laugardaga

Ísafjörður
Skeiði 1

www.husgagnahollin.is
558 1100

HÚSGAGNA
HÖLLIN

Tyrkl. 0 – 3 Ísl.

0-1 Jóhann Berg Guðmundsson (32.), **0-2** Birkir Bjarnason (39.), **0-3** Kári Árnason (49.).

Frammistaða Íslands (4-4-2)

Hannes Þór Halldórsson	9
Birkir Már Sævarsson	9
Kári Árnason	9
Ragnar Sigurðsson	9
Hörður Björgvin Magnússon	9
Jóhann Berg Guðmundsson	9
(82. Ari Freyr Skúlason	-)
Aron Einar Gunnarsson	9
(65. Sverrir Ingi Ingason	7)
Gylfi Þór Sigurðsson	9
Birkir Bjarnason	9
Alfreð Finnbogason	9
(78. Ólafur Ingi Skúlason	-)
Jón Daði Böðvarsson	**10**

Maður leiksins

Jón Daði Böðvarsson lék einn sinn besta landsleik. Afar vinnusamur og lagði fyrstu tvö mörkin upp.

Úrslit og staða í riðli Íslands

Króatía - Finnland	**1-1**
Kósovó - Úkraína	**0-2**

Efri		**Neðri**	
Ísland	19	Tyrkland	14
Króatía	17	Finnland	8
Úkraína	17	Kósovó	1

Birkir Bjarnason býr sig undir að þruma boltanum í þaknetið á marki Tyrklands og koma Íslandi í 0-2, sex mínútum fyrir hálfleik. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

KOMDU Á VÖLLINN!

OLÍSDEILD KVENNA

8. okt. Stjarnan - Valur (SPORT)
10. okt. Selfoss - Fram
10. okt. Fjölnir - Haukar
12. okt. ÍBV - Grótta

OLÍSDEILD KARLA

8. okt. Fjölnir - ÍBV
8. okt. Grótta - Stjarnan
9. okt. Haukar - Fram (SPORT)
10. okt. Afturelding - Selfoss (SPORT)
11. okt. Víkingur - FH
12. okt. Valur - ÍR

Olís er stoltur styrktaraðili úrvalsdeildar karla og kvenna á Íslandsmótinu í handbolta.

Hetjur sem óttast ekkert

Brjáluðu lætin og óvinveitta andrúmsloftið hafði engin áhrif á strákana okkar sem pökkuðu Tyrkjum saman enn og aftur. Ísland er einum sigri frá HM.

Skrifar frá **Eskisehir**
Tómas Þór Þórðarson
tomas@365.is

FÓTBOLTI Strákarnir okkar í íslenska landsliðinu í fótbolta eru einu skrefi frá því að komast beint á HM 2018 eftir magnaðan 3-0 sigur gegn Tyrkjum í Eskisehir í gærkvöldi. Þökk sé jafntefli Finnlands og Króatíu er Ísland nú efst í riðlinum og er öruggt með farseðil til Rússlands vinni það Kósóvó á mánudaginn í Laugardalnum. Hverjum hefði dottið í hug að þetta yrði staðan eftir tapið gegn Finnlandi?

Sigur strákanna í gærkvöldi var algjörlega magnaður. Enn eina ferðina gekk Tyrkjum ekkert að brjóta niður fastmótað og vel útfært leikskipulag Íslands og fljótlega fór það að fara í taugarnar á þeim. Í síðustu fjórum leikjum gegn Tyrklandi er íslenska liðið aðeins búið að fá á sig eitt mark og það var draumamark, beint úr aukaspyrnu.

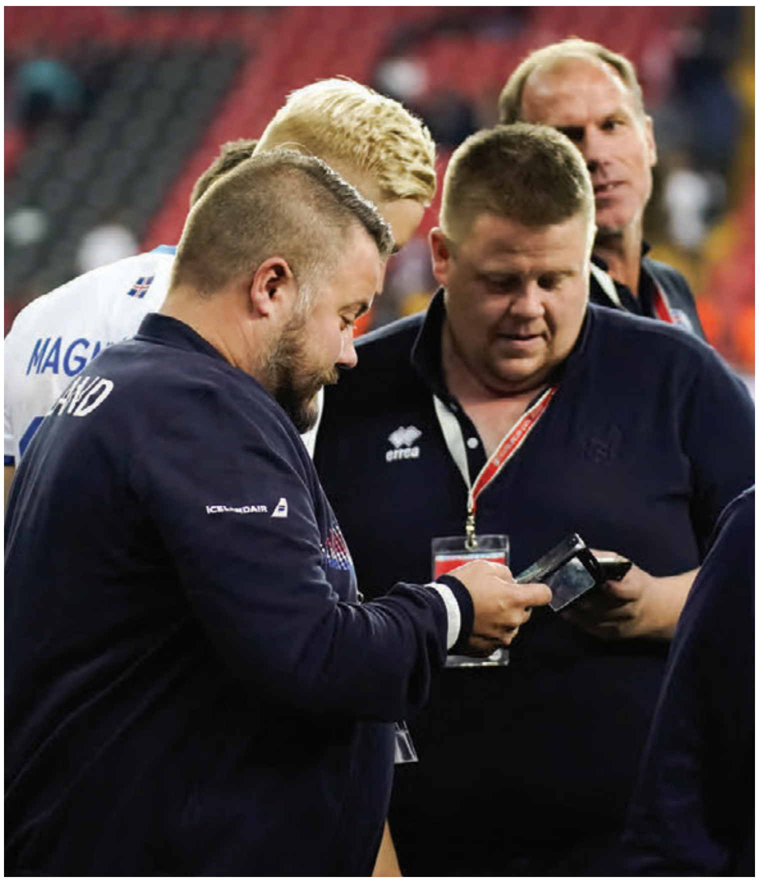
Ísland hélt sig við grunngildi sín og skipulag. Undirbúningurinn fyrir leikinn var augljóslega fullkominn bæði er varðar fótboltafræðin og eins varðandi undirbúninginn fyrir stemninguna sem var búist við að myndi ríkja á leiknum. Hún var svakaleg til að byrja með; ærandi læti og baul svo enginn heyrði mannsins mál.

Það er ekki nema mánuður síðan króatíska landsliðið mætti til Tyrklands og bognaði undan þessu andrúmslofti. Það gerðu okkar strákar ekki. Hetjur nefnilega óttast ekkert og þessir drengir eru ekkert annað en hetjur. Alltaf þegar maður heldur að þeir séu búnir að toppa sig draga þeir svona frammistöðu fram úr erminni og kemur íslensku þjóðinni, sem er nú þegar búin að fá að fagna með þeim, á óvart.

> **Ef Ísland vinnur Kósóvó á mánudaginn er liðið komið á HM í fyrsta sinn í sögunni. Breytir þá engu hvernig aðrir leikir í riðlinum fara.**

Hver einn og einasti maður vissi hvað hann átti að gera inn á vellinum og gerði það vel. Eins og alltaf er þó ein stjarna sem skín aðeins skærar og að þessu sinni var það Jón Daði Böðvarsson sem átti sviðið. Þó honum gangi illa að skora fyrir landsliðið er hann þyngdar sinnar virði í gulli með vinnusemi sinni og baráttu. En í gær lagði hann upp fyrstu tvö mörkin og var óskabarn þjóðarinnar í nokkrar klukkustundir.

Það er skammur tími fyrir Heimi til að vinna með strákana fyrir leikinn á mánudaginn en við vitum að þeir eru klárir. Kósóvó er klisja; sýnd veiði en ekki gefin. Við erum samt með betra lið og ef menn spila svona eins og í Tyrklandi verður mánudagurinn 9. október rauður dagur á dagatölum framtíðarinnar. HM-dagurinn.



Íslendingar fylgjast spenntir með stöðunni í leik Króatiu og Finnlands í símanum hjá liðsstjóranum Sigurði Þórðarsyni, Sigga Dúllu. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Vinnusemin var ótrúleg

FÓTBOLTI Heimir Hallgrímsson brosti breitt eftir sigurinn frækna á Tyrkjum í Eskisehir í gær.

„Þetta var stór og mikill sigur, miðað við allt. Það var magnþrungið að vera á þessum velli og þetta var risa karaktersigur, að ganga frá þeim í fyrri hálfleik,“ sagði Heimir í samtali við Fréttablaðið eftir leikinn.

Íslenska liðið var afar vel skipulagt í leiknum í gær og leikplanið gekk fullkomlega upp. Varnarleikurinn var þéttur, sóknarleikurinn beittur og vinnusemin í íslenska liðinu til mikillar fyrirmyndar.

„Við vissum að við þyrftum að spila góðan varnarleik gegn þeim. Við vorum varkárir í hálfleik og vissum að við myndum fá færi og við nýttum þau. Það skipti sköpum. Hrós til strákanna fyrir gott skipulag og ótrúlega vinnusemi. Alfreð og Jón Daði voru gríðarlega vinnusamir og lokuðu á margar af þeirra sóknum,“ sagði Heimir sem breytti aftur yfir í leikkerfið 4-4-2, eftir að hafa notað þriggja manna miðju í síðustu þremur landsleikjum.

„Það vantaði Emil og svo var Aron Einar tæpur. En það var þannig að annar framherjinn datt alltaf niður.“

> Við vorum varkárir í hálfleik og vissum að við myndum fá færi og við nýttum þau. Það skipti sköpum.
>
> Heimir Hallgrímsson

Úrslit gærdagsins þýða að Íslandi dugir að vinna Kósovó á Laugardalsvellinum á mánudaginn til að tryggja sér farseðilinn til Rússlands þar sem HM fer fram á næsta ári.

Heimir segir mikilvægt að íslensku leikmennirnir séu með báða fætur á jörðinni og einbeitingin sé til staðar.

„Nú er það okkar í kringum liðið og ykkar fjölmiðlanna að passa að menn fari ekki fram úr sér. Við áttum í erfiðleikum í fyrri leiknum gegn Kósovó og vitum hvað þeir geta gert. Við munum líka eftir leikjunum gegn Kasakstan og Lettlandi í síðustu keppni. Við áttum erfitt með að taka síðasta skrefið. Nú verðum að gíra okkur upp og einbeita okkur 100% að því að ná okkur fyrir næsta leik,“ sagði Heimir.

Aron Einar eftir leik

„Það heppnaðist allt sem við gerðum. Leikaðferðin og allt sem við lögðum upp með heppnaðist í dag. Þeir urðu sjokkeraðir yfir hversu vel skipulagðir við vorum,“ sagði landsliðsfyrirliðinn Aron Einar Gunnarsson eftir sigurinn í gær.

„Ég held að það sé ekkert skemmtilegt að spila á móti okkur og maður tekur eftir því sjálfur á æfingum þegar við erum að spila vörn gegn sókn. Það er ekkert auðvelt að brjóta okkur niður og í dag vorum við bara 100% í öllu saman; skipulagið, samvinna, vilji, barátta og gleði. Þetta heppnaðist allt og það eru ekkert mörg lið sem koma hingað og vinna 0-3,“ sagði Aron Einar sem hrósaði Jóni Daða Böðvarssyni sem lagði fyrstu tvö mörk Íslands upp.

„Mér gæti ekki verið meira sama þó hann skoraði ekki neitt. Þessi gæi er ótrúlegur og ég verð að hrósa honum. Þetta er gæi sem gerir bara það sem honum er sagt. Þetta er þannig töffari.“

LEIÐIR HEIMIS OG FH SKILJA

FH teflir fram nýjum þjálfara á næsta tímabili en félagið hefur látið Heimi Guðjónsson fara. Heimir var 17 ár hjá FH, sem leikmaður, fyrirliði, aðstoðarþjálfari og svo þjálfari í 10 ár. Undir hans stjórn vann FH sex stóra titla. Á síðasta tímabili endaði FH í 3. sæti Pepsi-deildarinnar. Í gær var einnig greint frá því að Ágúst Gylfason hefði verið ráðinn þjálfari Breiðabliks. Ágúst hafði stýrt Fjölni síðan 2012.

Helgin

Laugardagur:
- 05.50 F1: Tímataka í Japan — Sport
- 12.00 Alfred Dunhill Links — Golfst.
- 15.50 Bosnía - Belgía — Sport 5
- 15.50 Svíþjóð - Lúxemborg — Sport 3
- 15.50 Færeyjar - Lettland — Sport 2
- 16.20 Stjarnan - Breiðablik — Sport 4
- 18.35 Búlgaría - Frakkland — Sport
- 18.35 H-Rússland - Holland — Sport
- 18.35 Andorra - Portúgal — Sport
- 20.45 HM Markasyrpa — Sport
- 02.00 UFC 216 — Sport

Sunnudagur:
- 04.30 Formúla í Japan — Sport 2
- 11.30 Alfred Dunhill Links — Golfst.
- 15.50 Slóvenía - Skotland — Sport 2
- 15.50 Litháen - England — Sport
- 15.50 Danmörk - Rúmenía — Sport 4
- 17.00 Steelers - Jaguars — Sport 2
- 17.50 Stjarnan - Valur — Sport 3
- 18.35 Tékkland - San Marínó — Sport
- 18.35 Þýskal. - Aserbaíd. — Golfst.
- 18.35 Noregur - N-Írland — Sport 3
- 20.20 Cowboys - Packers — Sport 2
- 20.45 HM Markasyrpa — Sport

Domino's-deild karla í körfu:
- S19.15 Grindavík - Þór Þorl.

Domino's-deild kvenna í körfu:
- L16.30 Keflavík - Valur
- L16.30 Stjarnan - Breiðablik
- L17.15 Haukar - Njarðvík
- S19.15 Skallagrímur - Snæfell

Olís-deild karla í handbolta:
- S17.00 Fjölnir - ÍBV
- S19.30 Grótta - Stjarnan

Olís-deild kvenna í handvolta:
- L18.00 Stjarnan - Valur

Evrópukeppni karla í handbolta:
- L17.00 FH - St. Petersburg HC

Málþing 2017

Íbúðir í Reykjavík - málþing

Hvar er verið að byggja nýjar íbúðir í Reykjavík?

Borgarstjórinn í Reykjavík býður til málþings um uppbyggingu íbúðarhúsnæðis í Reykjavík föstudaginn 13. október 2017 kl. 9-11 í Ráðhúsi Reykjavíkur. Boðið verður upp á morgunhressingu frá kl. 8.30. Allir eru velkomnir.

Dregin verður upp heildstæð mynd af framkvæmdum og framkvæmdaáformum á húsnæðismarkaði í Reykjavík. Áhersla í kynningu borgarstjóra verður á samþykkt verkefni og framkvæmdir sem eru nýlega hafnar, en einnig verður gefin innsýn í verkefni á undirbúningsstigi.

Dagskrá:

kl. 08.30 Létt morgunhressing

kl. 09.00 Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri: Uppbygging íbúðarhúsnæðis í Reykjavík

kl. 10.00 Ýmis uppbyggingarverkefni:
Una Jónsdóttir, hagfræðingur hjá Íbúðalánasjóði: Staða og þróun á húsnæðismarkaði.
Borghildur Sölvey Sturludóttir, arkitekt hjá umhverfis- og skipulagssviði: Úlfarsárdalur - fjölgun íbúða
Sigurður Bessason, formaður Eflingar og varaforseti ASÍ: Leiguíbúðir á viðráðanlegu verði
Ásdís Helga Ágústsdóttir, arkitekt hjá Yrki: Íbúðir Bjargs við Móaveg

reykjavik.is/ibudir

FRÉTTABLAÐIÐ
HELGIN

„Sum þessara fósturbarna segja einmitt að þau vildu að það hefði verið gripið fyrr inn í," segir Sindri Sindrason stjórnandi nýrrar þáttaráðar um tilveru fósturbarna á Íslandi. MYND/STÖÐ2

Aldrei fleiri fósturbörn á Íslandi

Sindri Sindrason fjallar um falinn heim fósturbarna og fósturforeldra í nýrri þáttaröð. Sjálfur kynntist hann kerfinu frá fyrstu hendi þegar hann ættleiddi dóttur sína fyrir fáum árum.

Ólöf Skaftadóttir
olof@frettabladid.is

Þetta hefur verið falinn heimur sem lítið hefur verið fjallað um," segir Sindri Sindrason fjölmiðlamaður en hann frumsýnir þáttaröðina Fósturbörn á þriðjudag á Stöð 2. Um er að ræða sjö þátta seríu þar sem Sindri skyggnist inn í heim fósturbarna, fósturforeldra en einnig kynforeldra sem hafa þurft að láta börn sín af hendi. „Sögurnar sem þetta fólk hefur að segja eru margar hverjar átakanlegar, en um 400 börn eru í fóstri á Íslandi og hafa þau aldrei verið fleiri."

Sjálfur ættleiddi Sindri stúlku fyrir nokkrum árum ásamt eiginmanni sínum og kynntist þannig kerfinu frá fyrstu hendi. „Við tókum hana fyrst í tímabundið fóstur, síðar í varanlegt og gengum svo frá ættleiðingu stuttu síðar en fæst þessara barna eru ættleidd." Sindri segir sína reynslu bæði hafa auðveldað honum þáttagerðina og þvælst fyrir honum. „Ég þekki þetta kerfi mjög vel, barnaverndina og allt fósturkerfið. Það hjálpaði mér að sjálfsögðu, en mér fannst líka erfitt að halda fókus stundum. Þetta er svo viðamikið viðfangsefni, viðkvæmt og að svo mörgu að huga. Mig langaði til að fjalla um alla angana."

Færst hefur í aukana að samkynhneigð pör taki börn í fóstur. Sindri hefur eftir einum viðmælanda að slíkt fyrirkomulag mælist sérstaklega vel fyrir þegar um er að ræða samkynhneigða karlmenn sem taka að sér hlutverk fósturforeldra. „Það reynist oft blóðmæðrum þessara barna erfitt þegar barnið fer að kalla einhverja aðra konu mömmu. Einni sem ég ræddi við fannst gott að fósturforeldrar hennar barns væru tveir karlmenn og það skilur maður vel."

Sögur fólks eru margar átakanlegar að sögn Sindra.

VIÐ 18 ÁRA ALDURINN ER EKKERT SEM TEKUR VIÐ FYRIR ÞESSA KRAKKA.

Sindri segir kerfið oft fá ómaklega gagnrýni, en margt megi þó fara betur. „Eins og það að við 18 ára aldurinn er ekkert sem tekur við fyrir þessa krakka. Þau eru send út af stofnunum á átján ára afmælisdaginn og sum fósturheimili hafa sömu reglu. Þau fá lítið veganesti nema doðrant af gögnum um mál þeirra innan úr kerfinu. Mér finnst það algjörlega galið fyrirkomulag," segir Sindri. Hins vegar sé gagnrýni á kerfið um að það grípi of snemma inn í, gengið sé á rétt kynforeldra, úr lausu lofti gripin. „Sum þessara fósturbarna segja einmitt að þau vildu að það hefði verið gripið fyrr inn í."

Fósturbörn verða á dagskrá Stöðvar 2 á þriðjudögum klukkan 20.30.

Um helgina

SAFNAR UNDIRSKRIFTUM

Helgin mun litast af störfum fyrir Viðreisn. Ég er að fara að safna undirskriftum og við í ungliðahreyfingunni erum með viðburð á Dillon um laugardagskvöldið. Svo er flokkurinn sjálfur með kosningahátíð sama dag.

Katrín Júlíu Steingrímsdóttir, frambjóðandi og nemi.

LESTU

Ósýnilega verndarann. Fyrsta bindi glæpasagnaþríleiks eftir Dolores Redondo. Gerð var bíómynd eftir bókinni sem er nú sýnd á Netflix við gríðarlegar vinsældir.

TRÍTHELGI

„Ég ætla að taka smá trít-helgi svona samhliða lærdómnum. Sem sagt drekka gott kaffi, kaupa nýbakað súrdeigsbrauð í Brauð & co. Töfra fram heimagert avókadó-ristað brauð og jafnvel setja á mig andlitsmaska, og já, fara í gott pottatjill í Vesturbæjarlaug eftir góða rækt!"

Anna Jia, verkfræðinemi og fyrirsæta.

HORFÐU

á Kartöfluæturnar, nýtt verk Tyrfings Tyrfingssonar í Borgarleikhúsinu sem fær stórgóða dóma.

Aron Leví Beck, formaður Ungra jafnaðarmanna.

LIST OG LANDSÞING

Ég er að fara á landsþing Ungra jafnaðarmanna, sýningaropnun Errós í Listasafni Reykjavíkur og hver veit nema að ég kíki á Babies flokkinn á Húrra í kvöld.

iPERFORMANCE
BMW
Sheer
Driving Pleasure
BMW 2
FJÓRHJÓLADRIF.
KNÚIÐ AF RAFMAGNI.
BMW 225xe xDrive EXCLUSIVE, sjálfskiptur,
plug-in hybrid. Verð: 5.350.000 kr.
Aukabúnaður í EXCLUSIVE útgáfu: Sensatec leðuráklæði, LED aðalljós, rafdrifin framsæti,
sjálfvirkur „Leggja í stæði“ búnaður, skyggðar rúður, HIFI 9 hátalara 205W hljómkerfi, lykillaust aðgengi,
rafdrifinn afturhleri, snertilaus opnun/lokun á afturhlera, 17" álfelgur, állistar í kringum rúður og þakbogar.
OPIÐ Í DAG KL. 12–16
ENNEMM / SÍA / NM83954
VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR
BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is
B|L

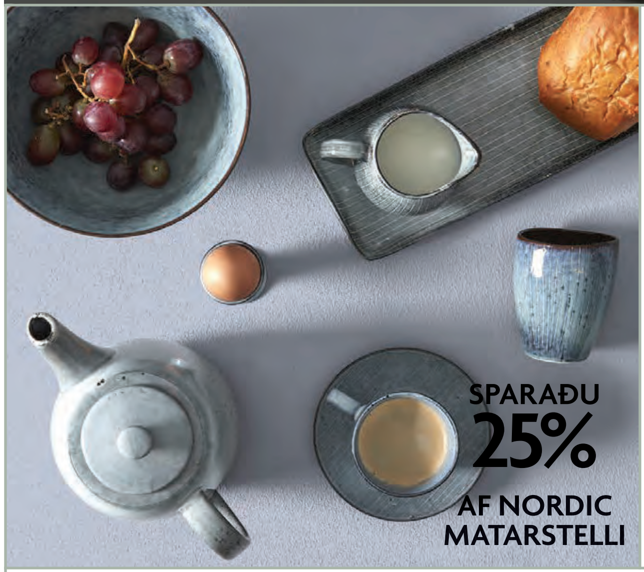
AFMÆLISHÁTÍÐ

SPARAÐU
25%
AF WOODSTORY
BORÐSTOFUBORÐUM

WOODSTORY

HANNAÐU ÞITT EIGIÐ PLANKABORÐ

Stefnur og straumar eru að færa náttúrulegan efnivið inn á heimilið með því nota lífræn efni í húsgögn, sem gerir það að verkum að plankaborð eru á góðri leið með að verða sígild. Þess vegna kynnum glænýja hugmyndafræði sem kallast Woodstory, þar sem þú getur hannað þitt eigið plankaborð sem hentar þér og passar fullkomlega inná þitt heimili. Þú velur um einn eða tvo planka með beinum eða lifandi brúnum og um þrjár mismunandi gerðir af fótum. Um leið og þú hefur gert upp hug þinn hvernig borðið þitt á að líta út, látum við handgera það í Evrópu þar sem góður efniviður og framúrskarandi gæði eru fyrirrúmi.



SPARAÐU
25%
AF NORDIC
MATARSTELLI

SPARAÐU
30%

Mallorca-borðstofuborð. Hvít laminat borðplata, hvíttaðir eikarfætur. 100x200 cm. 119.900 kr. Nú 79.900 kr.
Moon ny-stóll. Grá seta með eikarfótum. 17.900 kr. Nú 9.900 kr. Heildarverð á borði og 6 stólum. áður 227.300 kr. Nú 139.300 kr.

SPARAÐU
50%

Link-stóll. Svört seta með svörtum fótum. Hvít, grá eða svört seta með krómfótum. 12.900 kr./stk. Nú 5.900 kr./stk.

SPARAÐU
50%

Dana-stóll. Svartur eða hvítur. 19.900 kr. Nú 9.900 kr.

VEXTIR
0%

12 MÁNAÐA VAXTALAUS GREIÐSLUDREIFING

Þegar verslað er með VISA eða MasterCard. Þegar verslað er fær kaupandi að sjá yfirlit yfir greiðsluáætlun sem sýnir áætlaðar mánaðarlegar greiðslur, ásamt lántökukostnaði og færslugjaldi.

MasterCard
VISA

Netgíró
3 MÁNAÐA VAXTALAUS GREIÐSLUDREIFING MEÐ

FJÖLDI TILBOÐA Í VERSLUN TIL 15. OKTÓBER

ILVA

SPARAÐU 40%

Vesta-samsetning. Hornsófi með legubekk. 100% pólýester áklæði. 392 x 270 cm. 549.500 kr. Nú 319.500 kr. Verðflokkur A3

SPARAÐU 30%

Strap-loftljós. Svart eða hvítt. Stórt. Ø36 cm. 29.995 kr. Nú 19.900 kr. Miðstærð. Ø27 cm. 24.990 kr. Nú 16.900 kr. Lítið. Ø17 cm. 14.995 kr. Nú 9.900 kr.

SPARAÐU 35%

AF KERTUM OG KERTASTJÖKUM

SPARAÐU 30%

Vintage-sófaborð. Vaxborinn álmur. 90 x 90 cm. 59.900 kr. Nú 39.900 kr.

SPARAÐU 30%

nýir litir

Criss eða Majestic-sessa. Ýmsir litir. 14.995 kr. Nú 9.995 kr.

SPARAÐU 30%

AF ÖLLUM ÁBREIÐUM

SPARAÐU 30%

AF ÖLLUM PÚÐUM

nýtt

SPARAÐU 40%

AF DREAM SÆNG 135X200 CM

Dream-sæng. 135 x 200 cm. 90% hvítur andadúnn 650g 22.995 kr. Nú 12.995 kr.

SPARAÐU 2 fyrir 1

AF ÖLLUM HANDKLÆÐUM

laugardag og sunnudag
kl. 12-18

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ILVA.is
laugardaga 10-18, sunnudaga 12-18, mánudaga - föstudaga 11-18:30

shop online

Fordómar að verða áþreifanlegri

Leikararnir **Jónmundur Grétarsson**, **Tinna Björt Guðjónsdóttir** og **Hafsteinn Vilhelmsson** fara með hlutverk í leikritinu Smán. Verkið fjallar um fordóma af ýmsu tagi og það viðfangsefni snertir við þeim persónulega þar sem þau eru dökkir Íslendingar og hafa reglulega í gegnum tíðina rekið sig á hindranir vegna húðlitar, ekki síst í heimi leiklistarinnar.

Guðný Hrönn
gudnyhronn@365.is

Leikararnir Jónmundur Grétarsson, Tinna Björt Guðjónsdóttir og Hafsteinn Vilhelmsson eru sammála um að markmiðið með að setja leikverkið Smán upp á Íslandi sé meðal annars að vekja fólk til umhugsunar um fordóma sem fela sig gjarnan í undirmeðvitundinni.

Það var Jónmundur sem fékk hugmyndina að því að setja Smán, sem á ensku heitir Disgraced, upp í íslensku leikhúsi. „Verkið sat svo í mér eftir fyrsta lestur og ég var kominn með nóg af öllu sem var að gerast í samfélaginu. Sem listamönnum ber okkur einfaldlega skylda til þess að setja upp verk eins og Smán. Maður vill bara leggja sitt af mörkum,“ segir Jónmundur, alltaf kallaður Jonni. „Ég sá strax að þetta er verk sem getur haft áhrif. Það lætur fólk hugsa um ástandið í heiminum og sömuleiðis líta inn á við og kannski opna augun fyrir leyndum fordómum.“

„Það hefur verið gaman að taka þátt í þessu ferli í kringum verkið. Líka pínu persónulegt fyrir okkur sem erum dökk og höfum fengið að kynnast fordómum, meðal annars í formi þess að vera svo oft „type-cöstuð“ í hlutverk,“ segir Tinna sem notar orðið „type-cast“ til að vísa í þegar leikari er endurtekið ráðinn í hlutverk af sömu tegund vegna einhverrar sérstöðu, í þeirra tilfelli vegna húðlitar.

Spurð nánar út í hvernig sé að vera dökkur leikari á Íslandi hafa þau frá mörgu að segja.

„Það er gaman að fá að taka þátt í þessari sýningu með Þjóðleikhúsinu því þau eru að fara nýja leið. Ég veit ekki um aðra sýningu sem þar sem eins margir dökkir leikarar á sviði,“ segir Tinna.

Jonni tekur undir. „Það er líka gaman að karakterarnir sem við leikum eru vel stætt fólk. Það er svolítið ólíkt því sem við erum vön. Þegar við fáum hlutverk þá erum við yfirleitt „type-cöstuð“ og einhverra hluta vegna þá eru þau hlutverk oft fórnarlömb, glæpamenn, dópistar, útlendingar og svo framvegis. En í Smán erum við að leika fólk sem hefur náð langt og hefur barist fyrir sínu.“

„Við erum sjö eða átta leikarar á Íslandi sem erum af öðrum kynþætti og við erum vanalega „type-cöstuð“. Við erum bara svolítið á eftir hérna á Íslandi hvað þetta varðar, miðað við til dæmis önnur Norðurlönd,“ útskýrir Jonni. Hann segist vera búinn að átta sig á að það sé enginn að fara að berjast fyrir því að koma fjölbreyttari leikarahóp að í íslensku leikhúslífi, nema þau sjálf. „Það er enginn að fara að gera þetta fyrir okkur. En þetta er það sem við erum að vinna að. Við ætlum að sýna að við getum leikið venjulegt fólk. Hlutirnir þurfa ekki alltaf að snúast um dökk hlutverk og hvít hlutverk. Annars staðar í Evrópu eru hlutirnir komnir lengra. Dökkir leikarar eru að leika Hamlet eða hvað sem er. Við erum íslensk og þetta á ekki að skipta máli.“

Tinna tekur í sama streng. „Algjörlega. Eins og í Bretlandi, þegar það var verið að setja upp Harry Potter, þá var Hermione orðin dökk. Þó við séum komin svona stutt á Íslandi þá er samt gaman að vera partur af leiksýningu þar sem verið er að taka þessi fyrstu skref.“

Jonni bendir líka á að þegar fólk sér dökka leikara endurtekið í hlutverkum glæpamanna og ógæfufólks þá geti villandi hugmyndir læðst inn í undirmeðvitundina. „Fólk gleymir gjarnan að þessir miðlar eru svo gríðarlega sterkir og öflugir. Þeir hafa mikil áhrif á hvernig menningin mótast og fólk gerir sér kannski ekki grein fyrir því.“

Hafsteinn kannast við að hafa fengið nokkuð einsleit hlutverk vegna útlitsins. „Sammála. Og þess vegna er alltaf svo gaman að sjá verk þar sem það skiptir ekki máli hvernig leikararnir eru á litinn. Ég man bara eftir að þegar ég var í Kvikmyndaskólanum var ég oft látinn leika ofbeldismann, fíkniefnasala eða eitthvað álíka. En einu sinni sagði ég: „Hey, núna vil ég leika eitthvað annað er vondan gaur.“ ➡

Jómundur, Tinna og Hafsteinn hafa það að markmiði að vekja fólk til umhugsunar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

> ÉG TRÚI ÞVÍ INNILEGA AÐ VIÐ ÞRJÚ GÆTUM EINHVERN TÍMANN VERIÐ Í UPPSETNINGU Á NJÁLU TIL DÆMIS. ÞAÐ VÆRI SJÚKLEGA GAMAN
>
> Tinna

GRAN CANARIA

Jardin del Atlantico ☆☆+

Frá kr. 66.695 m/ekkert fæði innif.

Netverð á mann frá kr. 66.695 m.v. 2 fullorðna og 1 barn í herbergi. Netverð á mann frá kr. 76.895 m.v. 2 fullorðna í herbergi.
6. febrúar í 7 nætur.

FUERTEVENTURA

Broncemar Beach Aparthotel ☆☆☆

Frá kr. 77.030 m/ekkert fæði innif.

Netverð á mann frá kr. 77.030 m.v. 2 fullorðna og 1 barn í íbúð. Netverð á mann frá kr. 88.895 m.v. 2 fullorðna í íbúð.
1. janúar í 10 nætur.

LA PALMA

Hotel La Palma Princess ☆☆☆☆

Frá kr. 173.595 m/allt innifalið

Netverð á mann frá kr. 173.595 m.v. 2 fullorðna í herbergi. Netverð á mann frá kr. 206.575 m.v. 1 fullorðinn í herbergi.
22. febrúar í 10 nætur.

LANZAROTE

Costa Mar Aparthotel ☆☆+

Frá kr. 72.045 m/ekkert fæði innifalið

Netverð á mann frá kr. 72.045 m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð. Netverð á mann frá kr. 94.095 m.v. 2 fullorðna í íbúð.
15. mars í 9 nætur.

TENERIFE

Hotel Best Jacaranda ☆☆☆☆

Frá kr. 86.045 m/hálft fæði innif.

Netverð á mann frá kr. 86.045 m.v. 2 fullorðna og 2 börn í herbergi. Netverð á mann frá kr. 106.295 m.v. 2 fullorðna í herbergi.
31. janúar í 7 nætur.

DÓMINÍSKA LÝÐVELDIÐ

Puerto Plata Village ☆☆☆☆

Frá kr. 150.970 m/allt innifalið

Netverð á mann frá kr. 150.970 m.v. 2 fullorðna og 2 börn í herb. Netverð á mann frá kr. 161.895 m.v. 2 fullorðna í herbergi.
15. janúar í 10 nætur.

AGADIR Í MAROKKÓ

Golden Beach Apartment ☆☆☆

Frá kr. 108.065 m/ekkert fæði innif.

Netverð á mann frá kr. 108.065 m.v. 2 fullorðna og 1 barn í íbúð. Netverð á mann frá kr. 114.795 m.v. 2 fullorðna í íbúð.
6. nóvember í 9 nætur.

MARRAKECH & AGADIR

Deildu dvölinni ☆☆☆+

Frá kr. 131.595 m/hálft fæði innifalið

Gistu í 3 nætur í Marrakech og 6 nætur í Agadir. Netverð á mann frá kr. 131.595 m.v. 2 fullorðna í herbergi.
6. nóvember í 9 nætur.

Birt með fyrirvara um prentvillur. Heimsferðir áskilja sér rétt til leiðréttinga á slíku. Ath. að verð getur breyst án fyrirvara.

ENNEMM / SIA • NM84372

595 1000 • heimsferdir.is • Opið mán-fös 9-17

Heimsferðir
– fáðu meira út úr fríinu

➡ Þá var sagt við mig: „Já, já, Haffi minn. Þú leikur kassastarfsmann í Bónus,““ segir hann og hlær og tekur fram að honum þyki samt sem áður mjög gaman að leika glæpamenn og annað í þeim dúr.

„Ég fékk líka símhringingu um daginn og var boðið hlutverk gaurs sem er að smygla. Ég komst ekki í það verkefni en sagði að það mætti hringja í mig aftur. Skömmu síðar var mér boðið annað hlutverk og þá átti ég að vera að stinga lögguna af,“ segir Hafsteinn og skellir upp úr. „Ég meina, vantaði ekki einhvern í hlutverk bankastjóra eða ...?“

Spurð út í hvort þau hafi fengið hlutverk sem snúast ekki um að þau séu dökk svara þau játandi. „Já, já, þetta er alveg að breytast. Núna var ég til dæmis að leika í mynd sem heitir Pity the Lovers og þar leik ég bara einn félagann. En það er bara ótrúlega oft að maður er „type-castaður“.“

Jonni bendir á að þó að þau séu að ræða það sem betur mætti fara þá sé líka mikilvægt að taka fram að öll hafi þau fengið góð hlutverk á ferlinum. „Ég hef til dæmis leikið í tveimur sýningum á stóra sviðinu í Þjóðleikhúsinu svo dæmi sé tekið.“

„Þetta er alveg að breytast og það er gaman að sjá breytinguna gerast, hún er hæg en þetta er allt að fara í rétta átt. Ég trúi því innilega að við þrjú gætum einhvern tímann verið í uppsetningu á Njálu til dæmis. Það væri sjúklega gaman,“ segir Tinna.

Alvarlegri fordómar

Jonni, Tinna og Hafsteinn hafa síðan þau voru lítil börn fundið fyrir fordómum að einhverju leyti en þau eru sammála um að fordómar séu smátt og smátt að verða áþreifanlegri og alvarlegri. Þess vegna er Smán unnið í samtarfi við Rauða krossinn.

Spurð út í hvernig samstarfið við Rauða krossinn kom til segir Jonni: „Ég ákvað að hafa samband við þau vegna þess að þetta snýst um meira en bara leikritið fyrir mér. Og teymið hjá Rauða krossinum stakk upp á að þetta gæti verið góður vinkill inn í Vertu næs-verkefnið sem þau standa fyrir.“ Þess má geta að það verkefni er áskorun til fólks um að koma fram hvert við annað af virðingu óháð uppruna, litarafti og trúarbrögðum.

„Í dag verður maður var við mun áþreifanlegri fordóma,“ segir Tinna. „Fyrir mitt leyti, jú, auðvitað varð maður fyrir einhverjum fordómum sem krakki, því það voru ekki margir dökkir krakkar á Íslandi þegar við vorum að alast upp. En það var samt æðislegt að alast hérna upp,“ útskýrir hún.

Hafsteinn og Jonni taka undir með henni.

„En maður var samt oft kallaður „Haffi svarti“ og maður heyrði af „Jonna svarta“,“ segir Hafsteinn sem getur ekki annað en skellt upp úr þegar hann rifjar upp atvik úr æsku. „Maður var bara farinn að trúa því að maður væri einhver körfuboltamaður frá Chicago sko. Maður var alltaf í Jordan-treyju. Dökkur strákur á Íslandi var alltaf bara „from the hood“. Svo sagði maður krökkunum að maður væri frá Sri Lanka og þá spurðu þau hvar það væri í Bandaríkjunum.“

Hafsteinn, Jonni og Tinna hafa mikinn húmor fyrir þessum hugmyndum sem börn þá höfðu gjarnan um dökkt fólk. En þegar talið berst að fordómum fullorðins fólks núna, árið 2017, þá breytist stemningin í hópnum.

„Hlutirnir hafa verið að breytast og fordómar eru að verða öðruvísi,“ segir Jonni. „Það eru nýnasistahópar að spretta upp og það er rosalega ógnvekjandi. Þegar maður var lítill þá var lífið bara geggjað og maður upplifði ekki beint fordóma, frekar fáfræði. En margt af því sem er að gerast núna eru hreinir fordómar. Og það er þess vegna sem leikverkið Smán var skrifað. Eftir að ég varð fullorðinn þá hef ég alveg lent í því til dæmis að maður er að fara inn í lyftu með einhverjum ókunnugum en svo lítur einstaklingurinn á mann og fer í burtu. Þannig að við erum búin að lenda í miklu meiri fordómum núna síðustu tuttugu ár heldur en þegar við vorum lítil.“

Smán (Disgraced)

Fjallar um fordóma vegna uppruna og trúarbragða og sjálfsmynd og sjálfsvitund fólks í fjölmenningarsamfélagi nútímans.

Höfundur: Ayad Akhtar
Skrifað árið 2012

Verðlaun: Obie Award, Pulitzer Prize og Joseph Jefferson Awards

Leikstjóri íslenskrar uppsetningar: Þorsteinn Bachman

Leikarar: Jónmundur Grétarsson, Salóme R. Gunnarsdóttir, Magnús Jónsson, Tinna Björt Guðjónsdóttir og Hafsteinn Vilhelmsson.

> **HLUTIRNIR ÞURFA EKKI ALLTAF AÐ SNÚAST UM DÖKK HLUTVERK OG HVÍT HLUTVERK. ANNARS STAÐAR Í EVRÓPU ERU HLUTIRNIR KOMNIR LENGRA. DÖKKIR LEIKARAR ERU AÐ LEIKA HAMLET EÐA HVAÐ SEM ER. VIÐ ERUM ÍSLENSK OG ÞETTA Á EKKI AÐ SKIPTA MÁLI.**
>
> Jonni

Jonni tekur svo skotárásina í Las Vegas fyrr í vikunni sem dæmi. „Þessi mannskæða árás sýnir forréttindi hvíta fólksins. Það er ekki búið að stimpla árásarmanninn sem eitt eða neitt. En um leið og þetta hefði verið dökkur einstaklingur þá hefði umræðan strax breyst og heilu hóparnir hefðu orðið fyrir aðkasti.“

„Og eins með árásina á tvíburaturnana 11. september. Þá breyttust ekki hlutirnir bara í Bandaríkjunum heldur breyttist allt fyrir fólk eins og okkur. Það lá við að maður væri stoppaður nánast í hvert einasta skipti sem maður fór til útlanda. Hvort sem maður var á leiðinni til eða frá Íslandi. Maður var alltaf tekinn í gegn.“

Tinna kannast líka við þetta. „Þetta er kallað „random-check“ en maður fór stundum á flugvöllinn mjög tímanlega því maður vissi að maður væri að fara í þetta „random-check“. Og svo hef ég oft verið spurð út í af hverju ég sé með íslenskt vegabréf þar sem fólk telur mig augljóslega ekki íslenska,“ segir hún.

Hafsteinn bætir við: „En við megum ekki gleyma því að það er til hræðsla og fáfræði annars vegar og svo hreinir fordómar hins vegar. Hræðslan er orðin svo ótrúlega mikil og ég held að þegar maður er stoppaður af tollvörðum eða annað þá sé það ekki vegna þess að þeir séu að reyna að vera vondir. Það er meira af því að þeir eru hræddir og eru bara á nálum.“

Átakanlegt og eldfimt efni

Leikarahópurinn er sammála um að Smán sé átakanlegt verk enda er umfjöllunarefnið eldfimt, svo sem trúarbrögð, fordómar og mismunun.

„Umræðurnar sem verða um verkið sýna að fólk er virkilega að pæla í innihaldi þess. Áhorfendur taka sig í sjálfskoðun. Og sama með mig. Ég hef alltaf talið mig rosalega fordómalausan, sem ég er, en samt þegar ég las handritið þá sá ég hvað það var margt sem ég vissi ekki eða skildi ekki,“ segir Hafsteinn. „Það var ofboðslega hollt fyrir mig að fara í smá sjálfskoðun. Maður heldur að maður sé með allt á hreinu en ég komst að því að ég vissi rosalega lítið um íslamstrú, múslima og svo framvegis. Það sem maður hefur heyrt í fjölmiðlum og annars staðar í gegnum árin fer í undirmeðvitundina en svo fer maður að kynna sér hlutina sjálfur og þá breytist kannski viðhorfið,“ útskýrir Hafsteinn.

Jonni er sammála og hvetur fólk til að láta sjónvarpsefni og fjölmiðla ekki mata sig. „Margir trúa því sem þeir sjá og heyra án þess að leita dýpra og kynna sér hlutina betur. Þaðan kemur þessi hræðsla.“

Jonni segir það hafa verið afar krefjandi að takast á við svona eldfimt viðfangsefni. „Þetta var mikil vinna og gríðarlega langt ferli. Við Þorsteinn Bachmann leikstjóri höfum verið að vinna að þessu síðan í byrjun 2015. Þetta var erfitt og ég þurfti reglulega að minna mig á að leikritið snýst ekki um okkur sem einstaklinga. Ég var oft ekki sammála því sem karakterinn minn var að segja og þá þurfti ég að minna mig á að þetta er ekki Jonni sem er að tala, þetta er karakterinn minn. Ég persónulega hefði aldrei getað þetta án Þorsteins. Við tókumst oft mikið á eins og gerist í svona ferli en á bak við það var alltaf ást og virðing. Í ferlinu áttaði ég mig á hversu góður og yndislegur maður hann er og þar að auki stórkostlegur listamaður. Og svo er ekki til betri staður til að setja upp verk eins og Smán heldur en Þjóðleikhúsið. Og við eigum Baltasar Kormáki og Ara Matthíassyni þjóðleikhússtjóra mikið að þakka, sem og Rannís.“

„Eftir fyrstu þrjár, fjórar sýningarnar var ég svo búinn á því andlega og líkamlega að ég fór bara að gráta, maður brotnaði bara niður. Þetta er svo „heavy“ efni sem við erum að tala um. Ég hef sjaldan verið jafn þreyttur,“ útskýrir Jonni. „En ég meina, leikhúsið er frábær vettvangur til að takast á við viðfangsefni án þess að vera með svörin við vandamálunum. Á sviði getum við leyft okkur að ögra og vekja spurningar.“

„Og það sem er áhugavert við þetta tiltekna verk er að það vekur fleiri spurningar heldur en það svarar,“ bætir Tinna við.

Að sögn Hafsteins, Tinnu og Jonna hafa þau fengið jákvæð viðbrögð við Smán og góða dóma. Miðasala hefur gengið vonum framar þannig að áhugi fólks leynir sér ekki. Þau hafa orðið vör við að verkið fær fólk til að tala saman. Eins taka þau fram að þau fái mikil viðbrögð úr salnum á meðan á leiksýningu stendur. Það er því ljóst að innihald verksins snertir við áhorfendum. „Maður heyrir fólk svara persónunum og taka andköf,“ segir Tinna.

Hafsteinn bætir við að þá sé gaman þegar fólk gefur sér tíma til að koma til þeirra og tala um verkið. „Það er líka ótrúlega gaman þegar fólk kemur sérstaklega til manns til að þakka fyrir sig.“

„Já, það eru þær stundir sem gera það að verkum að öll vinnan verður þess virði. Þetta er alveg búið að vera erfitt. Maður þarf að fara í smá sálartékk. Þannig að þegar maður fær jákvæð viðbrögð þá er það svo mikill sigur,“ segir Tinna.

Viðeigandi umræða alls staðar

Smán er skrifað í Bandaríkjunum og yfir verkinu er amerískur blær að vissu leyti. „Þó svo að þetta sé skrifað í Bandaríkjunum þá á umfjöllunarefnið samt vel við á Íslandi í dag, og bara alls staðar í heiminum,“ segir Tinna. Hún er þeirrar skoðunar að samtöl leikverksins megi yfirfæra á önnur umdeild málefni nútímans.

> **MAÐUR VAR BARA FARINN AÐ TRÚA ÞVÍ AÐ MAÐUR VÆRI EINHVER KÖRFUBOLTAMAÐUR FRÁ CHICAGO SKO. MAÐUR VAR ALLTAF Í JORDAN-TREYJU.**
>
> Hafsteinn

Jonni tekur þá flóttamannaumræðuna á Íslandi sem dæmi. Hann telur að fólk sem er á móti komu flóttamanna til Íslands sé gjarnan með einhverjar fyrirfram mótaðar hugmyndir í höfðinu. „Fyrir mig persónulega þá er nóg að sjá myndir af fólki sem er raunverulega að reyna að komast í eitthvert öryggi, litla krakka. Og ef það er ekki nóg til að fikta í hjartanu á þér þá er eitthvað að. Viljum við í alvöru vera þjóð sem lokar augunum og segir bara „nei“?“

Tinna tekur undir með Jonna. „Þegar við horfum til baka, eftir 50 eða 100 ár, hvað viljum við þá að sagan segi? Viljum við að sagan segi að Ísland hafi sagt nei við þeim sem eru í neyð? Eða viljum við vera stolt og líta til baka og sjá að við hjálpuðum til?“

Hafsteinn er sömu skoðunar og á erfitt með að skilja illskuna sem einkennir ástandið víða í heiminum, nær og fjær. „Ég á ótrúlega erfitt með að skilja hversu vond við getum verið, mannfólkið. Hvort sem það er í formi þess að ráðast á fólk, rakka einhvern niður í athugasemdakerfum á netinu eða loka augunum fyrir hópi fólks sem þarf á hjálp að halda.“

Tinna bætir við: „Við erum bara ákveðinn tíma á jörðinni, og svo tekur næsta kynslóð við. Og ef hún er opin og skilningsrík þá erum við á réttri leið. Og þess vegna eru umræður svo mikilvægar.“ Hún minnir á að því sé mikilvægt að fólk passi hvaða upplýsingar það lætur yngri kynslóðir fá. „Já, ég ætla að segja það enn og aftur, það fæðist enginn með fordóma, fordómar eru kenndir.“

STÓRSÝNING!

laugardaginn 7. október kl. 11-16

ARCTIC TRUCKS
EXPLORE WITHOUT LIMITS

FULLT PLAN AF FLOTTUM BÍLUM!

Nissan Navara AT38

MB Sprinter AT46

Toyota LC150 AT38

Iveco AT40

Toyota Hilux AT38

YAMAHA

FULLT AF NÝJUM TÆKJUM Í SÝNINGARSALNUM!

TILBOÐ Í BÚÐ

15% AFSLÁTTUR af öllum vörum í verslun og frábær tilboð á völdum vörum*.

* afsláttur er ekki veittur af dekkjum stærri en 38"

LAGERSALA

Við tókum til á lagernum hjá okkur og seljum nú ýmsar vörur fyrir eldri bíla og Yamaha tæki á frábæru verði.

Komdu og gerðu frábær kaup!

- Grillgrindur
- Ljósahlífar
- Ljóskastarar
- Pallhús og palldúkar
- Ónotuð orginal dekk og felgur
- Felgur
- Dekk
- FOX demparar
- Yamaha varahlutir
- ... og margt, margt, fleira!

FRÁBÆRT VERÐ!

KYNNINGAR

Kynningar og sértilboð frá Motul og Meguiar's.

MOTUL Meguiar's

GETRAUN!

Taktu þátt í spennandi getraun um starfsemi okkar á Suðurskautinu. Vegleg verðlaun í boði!

PYLSUR Á GRILLINU!

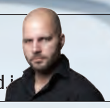
Arctic Trucks Ísland ehf.
Kletthálsi 3
110 Reykjavík

Sími 540 4900
Netfang info@arctictrucks.is
Vefur www.arctictrucks.is

ARCTIC TRUCKS
EXPLORE WITHOUT LIMITS

Hjartað réð för

Rúnar Kristinsson er kominn heim í KR. Hann á að stýra knattspyrnuliðinu upp í hæstu hæðir á ný. Hann er kominn með nóg af flutningum og ætlar ekki að halda á vit ævintýranna nema eitthvað mjög bitastætt verði á vegi hans. Hann ætlar að láta hendur standa fram úr ermum enda KR á tímamótum, ekki aðeins knattspyrnudeildin því þar hefur varla verið negldur nagli síðan 1999.


Benedikt Bóas Hinriksson
benediktboas@frettabladid.is

Rúnar Kristinsson er kominn heim og heldur um stjórnartaumana í KR næstu þrjú árin. Eða, hann skrifaði undir samning til þriggja ára og eins og hann hefur nú fengið að reyna þá skipast fljótt veður í lofti – sérstaklega í fótboltaheiminum. Rúnar snýr aftur í Vesturbæjarstórveldið núna þegar félagið stendur á ákveðnum tímamótum. Varla hefur verið negldur nagli í Frostaskjóli síðan 1999 og lítið hefur breyst varðandi aðstöðu undanfarin ár. Á meðan hafa Vesturbæingar þurft að horfa á Valsmenn, FH, Blika og Stjörnuna byggja upp sín svæði svo eftir hefur verið tekið.

Jónas Kristinsson, framkvæmdastjóri KR og bróðir Rúnars, leiðir vinnu um að endurskipuleggja Frostaskjól og fékk sá er þetta skrifar að kíkja á hugmyndirnar sem eru á borðinu. Það verður að viðurkennast að verði helmingurinn af hugmyndunum að veruleika verður KR-svæðið huggulegra en flest íþróttasvæði landsins. Jónas vill að sjálfsögðu sjá allt verða að veruleika með tveimur stúkum um völlinn, knatt- og íþróttahúsi auk þess sem félagsheimilið verður endurbyggt.

„Auðvitað vildu allir KR-ingar að hér væru búnar að eiga sér stað einhverjar breytingar. Að aðstaðan hefði batnað í takt við hin félögin því KR hefur setið á hakanum. Auðvitað er þetta allt pólitík. En það er margt farið af stað og það er betra að gera það sem á að gera vel. Ég held að menn séu að horfa fram í tímann og ætli að nýta þetta litla svæði sem við höfum sem allra, allra best,“ segir Rúnar.

Aðstaðan hjá KR, sem eitt sinn var stærsti og flottasti völlur landsins, hefur lítið breyst frá því að stúkan var stækkuð og þak sett á. En allt horfir þetta til betri vegar. Jónas bendir á að Valsmenn hafi verið í mörg ár að berjast við kerfið og það hafi tekið félagið langan tíma að komast á þann stað sem það er á núna.

Rúnar segir að það skipti máli að æfa á einum og sama stað. Það geti verið þreytandi til lengdar að þvælast fram og til baka úr Vesturbænum og upp í Egilshöll með allan æfingafatnað og þau tæki og tól sem þarf til æfinga. „Það er mikilvægt að geta æft á einum og sama stað. Þegar ég var að þjálfa síðast hér á landi þá vorum við í Kórnum og þá þarf að fylla skottið á bílnum af boltum og keilum og öðru tilfallandi. Svo var það Egilshöll seint á kvöldin. En það er enginn svo sem að væla yfir þessu, þetta er það sem við búum við, en vonandi munum við ná að breyta þessu með betri aðstöðu í Vesturbænum í framtíðinni.

Það myndast ákveðin stemning þegar leikmenn koma saman inni í sama klefa, þessi klefastemning. Þá er leikmaður með allt sitt dót á sama stað og allt auðveldara.“

Rúnar tekur við starfi Willums Þórs Þórssonar sem stýrði KR í eitt og hálft ár. Rúnar hefur þjálfað norska félagið Lilleström og belgíska félagið Lokeren síðan hann hætti með KR-liðið eftir 2014 tímabilið. Hann var látinn fara á báðum stöðum.

Rúnar var með KR-liðið frá 2010 til 2014 og á þeim tíma vann liðið fimm titla, tvo Íslandsmeistaratitla (2011 og 2013) og þrjá bikarmeistaratitla (2011, 2012 og 2014). KR vann titil síðustu fjögur tímabilin sem Rúnar var með liðið.

Hann var á sínum tíma leikmaður KR og lék 140 leiki með liðinu í efstu deild frá 1987 til 1994 og svo 2007. Hann er eini leikmaður karlalandsliðsins sem hefur náð því að spila yfir hundrað landsleiki fyrir Íslands hönd. KR endaði í fjórða sæti Pepsi-deildar karla á síðasta tímabili og missti af Evrópukeppninni. Sumarið 2018 verður fyrsta sumarið í áratug þar sem KR-ingar eru ekki í Evrópukeppni.

„Þegar ég fór í það að þjálfa KR á sínum tíma var ég harðákveðinn í því að gera það af fullum krafti. Ég vildi ná árangri og vildi komast út að þjálfa. Ég náði mér í þær gráður sem til þurfti og ætlaði mér alla leið í þessu. Það gekk allt eftir og ég komst út. Því miður náði ég ekki að festa mig í sessi þarna úti. Hlutirnir gengu bara ekki alveg upp og ég var látinn fara. Það var sárt að missa starfið því ég hefði því ég viljað vera aðeins lengur úti og búa mér til meira nafn þarna úti.

Ég vissi það að ef hlutirnir myndu ekki ganga upp þarna úti gæti maður alltaf flutt aftur heim Hér er yndislegt að vera og fallið er því ekki neitt. Ég hafði val um nokkra staði en hjartað slær fyrir KR og hér er góður hópur af fólki og leikmönnum og ég valdi frá hjartanu. Manni rann blóðið til skyldunnar og það vó mest í því að ég skrifaði undir hjá KR.“

Vantar fagmennsku í flest lið

Í skýrslu Borgarbrags, sem KR lét vinna fyrir sig, kemur fram að aðstöðumál KR hafa lengi setið á hakanum og nauðsynlegt sé að endurnýja ýmis mannvirki félagsins. Auk þess verður reist blönduð byggð meðfram svæðinu og aðstaða til knattspyrnuiðkunar bætt til muna með byggingu knatthúss, nýs keppnisvallar af fullkominni gerð, auk nýrra áhorfendastúkna beggja vegna vallarins.

„Þetta er starf sem er búið að vera í gangi í nokkur ár og hefur breyst eitthvað frá fyrstu hugmyndum. Ég hef mínar skoðanir á svæðinu en ég hef ekki haft neina aðstöðu til að gauka hugmyndum að en ef ég er spurður er það sjálfsagt mál. Ef það á að vera nýr völlur þá þarf meistaraflokkur að hafa sína klefa og aðstöðu sem er hægt að nota allt árið. Þá er hægt að gera þetta af meiri fagmennsku,“ segir Rúnar.

Hann bætir við að helsti munurinn á að þjálfa KR, Lilleström og Lokeren sé að erlendis sé aðeins hugsað um fótbolta. Í KR séu margar deildir. „Hér eru níu íþróttagreinar. Ekki það að skíðadeildin sé mikið hér í Frostaskjóli. Fótbolti og karfan eru mjög stór og barnastarfið sömuleiðis. Úti er bara fótbolti og ekkert annað og umgjörðin því mjög góð.

Öll umgjörð í kringum A-landsliðið til dæmis hefur batnað gríðarlega eftir að Lars Lagerbäck kom. Það finnst öllum frábært og breytingarnar þar eru miklar. Ef við ætlum að þróa fótboltann áfram þá þurfa félögin að fara í þetta saman. Aðeins að setja meira púður í umgjörð. Meistaraflokkar KR eru andlit félagsins og við erum að reyna ná árangri. Ef við ætlum að bæta menn og félagið um leið þá þarf að bæta aðstöðuna og umgjörð. Það vantar meiri fagmennsku í flest félög – og ég undanskil KR ekkert frá því,“ segir Rúnar.

Hann segir að algengt sé, bæði í Noregi og Belgíu, að „minni“ félögin þar eyði frekar meiri peningum í leikmenn en aðstöðu, og stór munur sé á aðstöðu og umgjörð „litlu og stóru“ félaganna. Þegar hann kom til Lokeren tók hann eftir því að búningsklefarnir voru nánast eins og þegar hann var að spila þar. Gamli skápurinn hans var meira að segja enn uppi. „Það er mismikið fjármagn sem félög hafa og menn eyða frekar meiri peningum í einn leikmann en í aðstöðu. Það upplifði ég í Lilleström og eins í Lokeren.

Það gleymist oft að huga að þrifnaði og öðru þannig að mönnum þyki notalegt að koma til æfinga og vinnu. Stóru klúbbarnir úti hafa þetta tipp topp en ég upplifði þetta bæði í Noregi og Belgíu. Þar voru skelfilegir búningsklefar og það er nú bara þannig að öll smáatriði þurfa að vera í lagi til að ná árangri og þau ➡

VETRARSÝNING JEEP®

Í DAG MILLI KL. 12 - 17

GRAND CHEROKEE
32” vetrardekk og upphækkun fylgja
VERÐ FRÁ: 8.990.000 kr.

CHEROKEE
Longtitude: 30” vetrardekk fylgja
Limited: 31” vetrardekk og upphækkun fylgja
VERÐ FRÁ: 6.690.000 kr.

COMPASS
Stærri vetrardekk fylgja
VERÐ FRÁ: 5.890.000 kr.

WRANGLER UNLIMITED
33” dekk og upphækkun fylgja
Sýnum einnig 35” breyttan
VERÐ FRÁ: 8.490.000 kr.

RENEGADE
Stærri vetrardekk fylgja
VERÐ FRÁ: 4.390.000 kr.

VERTU KLÁR Í VETURINN Á JEEP®

ALVÖRU JEPPAR MEÐ ÖFLUGT FJÓRHJÓLADRIF

Jeep®

ÍSBAND
ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF. BÍLAUMBOÐ

Umboðsaðili Alfa Romeo, Dodge, Fiat, Jeep og Ram Trucks á Íslandi - Þverholti 6 - 270 Mosfellsbær
s. 534 4433 - www.isband.is - isband@isband.is - Opið virka daga 10-18 - Laugardaga 12-16

þurfa ekki endilega að kosta mikið.“

Hann segir að fótboltamönnum finnist leiðinlegt að koma inn í klefa sem er skítugur og utanumhald um fatnað ekki í lagi. Það geti skilað sér í töpuðum stigum og því verði þessir hlutir að vera í lagi. „Fótboltamenn eru þannig að þeir vilja hafa hlutina í lagi og þeir vilja hafa snyrtilegt í kringum sig. Fótboltamönnum finnst leiðinlegt að koma inn í klefa þar sem grasið er enn á gólfinu og skítur úti um allt. Auðvitað eiga þeir hlut að máli og þeir eru ekki alltaf þeir allra þrifalegustu. En, þó að leikmenn geri sitt þá vilja þeir að það sé þrifið af sér, fötin séu klár þegar mætt er á æfingu, vestin hrein og sumum kann að finnast þetta ómögulegt en svona er þetta alls staðar í heiminum. Ef smáatriðin eru ekki í lagi – eins og ef það vantar einn bol hjá einhverjum sem dæmi, eða nærbuxurnar sem settar voru í þvott daginn áður skila sér ekki – þá myndast pirringur og það þarf oft lítið til að slá menn út af laginu. Þá fara menn að kvarta og þegar það gerist inni í klefa þá er það fljótt að breiðast út. Bara það getur getur gert það að verkum að stig tapast.

Við getum gert ýmislegt hér í KR sem bætir umgjörðina og ég er ekki að segja að við þurfum að vera eins og hjá Manchester City, bara eftir okkar fremsta megni. Strákarnir vita hvað við getum gert og hvað við getum ekki gert. Þau atriði sem kosta okkur ekkert þurfa að vera í lagi.“

Þjálfarateymi KR er nú fullmannað en Rúnar hefur fengið þá Bjarna Guðjónsson og Kristján Finnbogason til liðsins. Báðir þekkja þeir vel til hjá félaginu og annað eins samansafn af sigurvegurum er vandfundið í íslenskum fótbolta. Alls hafa þeir unnið ansi marga Íslandsmeistaratitla. „Við förum varlega af stað inn í veturinn. Ég þarf að fara yfir leikmannahópinn og fylla í eyðurnar. Auðvitað byrjum við að skoða hvað er til í félaginu og gefa þeim, sem eru það góðir og hafa unnið fyrir því, sénsinn. Það eru fullt af efnilegum strákum í félaginu. Það má ekki gleyma að KR varð Íslandsmeistari í öðrum flokki, A og B.

Það er efniviður til í Frostaskjóli og ég segi að séu menn nógu góðir þá spila menn. Ef það vantar eitthvað upp á þá þarf að bæta það og laga. Það er rómantík í því að ala upp leikmann og láta hann spila fyrir félagið og ég skil hana. Mér finnst hún frábær. Fólkinu í hverfinu myndi finnast það yndislegt ef það væru aðeins uppaldir leikmenn í KR. En staðreyndin er sú að þá væri KR ekki í efri hlutanum.

Það koma einn til tveir á ári upp úr öðrum flokki og inn í meistaraflokk. Svo eru undantekningarár þar sem gullkynslóð kemur inn og þrír eða fjórir koma upp.“

Hann segir að hann muni eftir fremsta megni gefa ungum strákum séns. Enda nægur tími til að skoða

Koma Rúnars aftur í KR hefur vakið von í brjósti Vesturbæinga og annarra KR-inga enda hefur gengi liðsins verið dapurt að undanförnu og tekur KR ekki þátt í Evrópukeppni í fyrsta sinn í áratug. Hann er spenntur fyrir að takast á við komandi verkefni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

EF VIÐ ÆTLUM AÐ ÞRÓA FÓTBOLTANN ÁFRAM ÞÁ ÞURFA FÉLÖGIN AÐ FARA Í ÞETTA SAMAN. AÐEINS AÐ SETJA MEIRA PÚÐUR Í UMGJÖRÐ.

þá og fyrir guttana að sýna sig og sanna. „Maður reynir eftir fremsta megni að gefa leikmönnum séns og ég mun gera það áfram. Sérstaklega yfir vetrarmánuðina þar sem við höfum tækifæri til að gefa strákum heilu leikina og margar mínútur. Maður sér fljótt hvort þeir hafi eitthvað í þetta að gera. Það er hagkvæmt fyrir klúbbinn á allan hátt að taka þessa stráka inn. Og það er mín ósk og ósk allra í KR að ala hér upp góða drengi og meistaraflokksleikmenn.“

Hann bendir á að KR sé ekki aðeins að ala upp leikmenn sem séu á leið í atvinnumennsku og stefni á landsliðið í knattspyrnu. Nálaraugað sé lítið og það þurfi að huga að öllum. „Við erum líka að ala upp góða menn og einstaklinga. Sinnum öllum sem hafa áhuga. Það eru ekki allir sem hafa það að markmiði að enda í Barcelona, Liverpool eða Juventus.

Þetta er spurning um lífsstíl, vera í íþróttum og vera með vinum sínum. Það þarf að skilja á milli hverjir eru að njóta þess að hugsa um félagslega þáttinn en svo eru kannski einhverjir sem eru metnaðarfullir og sjá í hillingum að verða atvinnumaður. Við þurfum að hlúa að öllum og nálaraugað er lítið þegar leikmenn koma upp í meistaraflokk. Markmið félagsins er ávallt og hefur alltaf verið að spila á sem flestum uppöldum. En á sama tíma vilja allir vinna. Það er allt vitlaust því félagið endaði í fjórða sæti. Fyrir því eru trúlega margar ástæður en það má ekki gleymast að það er stutt á milli. Ef KR hefði unnið Fjölni í næstsíðustu umferð þá hefðu þeir farið í úrslitaleik um annað sætið gegn Stjörnunni í síðustu umferðinni.

Það voru margir búnir að dæma KR úr leik þegar 5-6 umferðir voru eftir og sjálfsagt margir leikmenn búnir að missa trúna. En samt fengu þeir séns á að ná Evrópusæti fram á næstsíðustu umferð og það sýnir manni að maður má aldrei missa trú á verkefninu eða gefast upp.“

Íslenskir þjálfarar geta þjálfað erlendis

Rúnar segir að íslenskir þjálfarar geti vel þjálfað erlendis en fáir íslenskir þjálfarar hafa reynt fyrir sér á erlendri grundu. Teitur Þórðarson, Guðjón Þórðarson, Rúnar og Ólafur Kristjánsson hafa verið fánaberar á hliðarlínunni erlendis. „Samböndin skipta máli. Það er erfitt fyrir íslenskan þjálfara sem hefur aldrei spilað erlendis og þekkir enga erlendis að ætla að þjálfa þar. Lið í Noregi og Svíþjóð eru ekki að skoða þjálfara sem eru að standa sig vel á Íslandi. Framboðið er svo gríðarlegt. Umboðsmenn liggja í félögunum og dæla inn nöfnum. Eini möguleikinn er að umboðsmenn setji nafn þeirra í pottinn og eitthvert lið ákveði að taka sénsinn en það er lítill sem enginn möguleiki.

Ástæðan fyrir því að ég komst út og hugsanlega Óli Kristjáns er að við spiluðum í deildunum. Við þekkjum fólk og það þekkir okkur. En það er ekki bara það. Það þarf auðvitað að sýna árangur. Ef ég hefði alltaf lent í fimmta sæti með KR þá væri enginn að spá í mér. Það þarf líka að skilja eftir eitthvað úti. Karakter, eða hafa staðið sig vel eða eitthvað álíka. Ef ég hefði verið skíthaus eða enginn hefði fílað mig í félaginu þá hefði aldrei verið hringt.“ Árangurinn með KR kom Rúnari út til Lilleström þar sem hann vann við erfiðar aðstæður. Þegar búið var að reyna allt annað var ákveðið að skipta um þjálfara enda liðið í fallbaráttu. Hann ákvað að taka sénsinn í Belgíu og taka við Lokeren, jafnvel þótt hann þekkti vel til forsetans sem hafði rekið 22 þjálfara á 21 ári sem eigandi liðsins. „Ég hafði alltaf verið í sambandi við bæði félögin. Það er ástæða fyrir því að maður fékk sénsinn, og að ég náði góðum árangri hér á Íslandi með KR.

Það gekk vel með Lokeren og forsetinn gaf mér nýjan samning í mars og var ánægður með mig. Við náðum þeim markmiðum sem við settum okkur. Í upphafi tímabilsins gerðum við gríðarlegar breytingar.

ÞVÍ MIÐUR NÁÐI ÉG EKKI AÐ FESTA MIG Í SESSI ÞARNA ÚTI. HLUTIRNIR GENGU BARA EKKI ALVEG UPP OG ÉG VAR LÁTINN FARA. ÞAÐ VAR SÁRT AÐ MISSA STARFIÐ ÞVÍ ÉG HEFÐI ÉG VILJAÐ VERA AÐEINS LENGUR ÚTI OG BÚA MÉR TIL MEIRA NAFN ÞARNA ÚTI.

Við Arnar Þór Viðarsson, aðstoðarþjálfari minn, gerðum nýjan lyftingarsal frá grunni. Unnum í honum sjálfir því forsetinn, þrátt fyrir alla sína peninga, tímdi ekki neinu. Við bættum aðstöðuna mikið og keyptum tæki og tól, GPS-vesti og fleira og byrjuðum að nota verkfæri sem önnur lið voru að nota. Svo var þetta bara skyndilega búið. Öll þessi vinna og metnaður sem ég var búinn að leggja í þetta, þessu var bara kippt undan manni.“ Hann hefur áður minnst á að brottreksturinn frá Lokeren var erfiður og kom honum algjörlega í opna skjöldu. Hann er einnig sannfærður um að hefði hann haldið áfram með Lokeren hefði hann ekki verið með lakari árangur.

„Ég átti 23 mánuði eftir af samningum mínum við Lokeren. Það myndast pólitík og þrýstingur bak við tjöldin. Forseti og eigandi félagsins vildi bara fá til baka þjálfara sem nokkrum árum áður hafði náð frábærum árangri með félagið og var á lausu. Einhver setti pressu á forsetann og ef það gerðist ekki þennan dag væri hann farinn í annað félag og því fórnaði hann mér bara ...

Ég var með æfingu á miðvikudagsmorgni og við vorum að vinna inni á skrifstofu þegar ég er beðinn að koma til framkvæmdastjórans. Hann sendi mig til forseta félagsins sem sagði mér þetta og tilkynnti um ákvörðunina og það var ekkert hægt að hagga henni. Lokeren er núna með 1,1 stig að meðaltali í leik. Ég hefði náð því leikandi – ég er sannfærður um það. “

Það var því lítið annað að gera en að setja allt í kassa upp á nýtt og flytja til Íslands þar sem hlýr armur KR tók á móti honum. Hann segir að stelpurnar hans, Thelma og Tanja, hafi komið reynslunni ríkari frá þessu ævintýri enda tali þær nú tvö tungumál til viðbótar reiprennandi. „Þessi tvö skipti hafa verið þægileg. En ég ætlaði að vera í þrjú ár í Noregi en var í tæp tvö. Þetta hefur verið frábær skóli fyrir þær. Það var pínu erfitt í byrjun og alls ekki auðvelt.

Það er ekki auðvelt að flytja og þetta er álag á fjölskylduna en það voru allir til í að fara til Belgíu þegar það bauðst. Þegar maður fer út í slíkt verkefni þá býst maður við að vera lengur. Við vorum þar í tíu mánuði og dætur mínar rétt komnar í enskuskóla og græddu gríðarlega mikið á því. Ég gat ekki verið að bíða eftir öðru tækifæri upp á von og óvon. Stelpurnar fara nú í sitt umhverfi en þær eru tveimur tungumálum ríkari. Það er yndislegt að búa á Íslandi og við erum búin að búa 15 ár erlendis en það eru plúsar og mínusar alls staðar.“

Hvatning Ernu ómetanleg

Hann segir að eiginkona hans, Erna María Jónsdóttir, hafi verið stoð hans og stytta, ekki aðeins í gegnum þetta ferli heldur einnig frá því að hann var leikmaður. „Ég er gríðarlega heppinn og Erna hefur fylgt mér frá því ég flutti til Svíþjóðar að spila 1995. Hún hefur tekið á móti mér í alls konar ástandi eftir leiki. Hún hefur verið minn besti gagnrýnandi og er dugleg að benda mér á en einnig hvetur hún mig áfram þegar ég þarf á því að halda. Hún er ekki bara já-manneskja heldur segir það sem henni býr í brjósti og lætur mig vita. Hún hefur stutt mig alveg gríðarlega og það er oft ágætt að einhver bendi manni á að kannski var vandamálið bara manni sjálfum að kenna.“

Rúnar segir að þau Erna hafi alltaf búið sér til heimili hvar sem þau stigu niður fæti. Leigðu ekki bara eitthvert hús með mublum. „Við höfum alltaf tekið allt með okkur og látið okkur líða vel í okkar eigin húsnæði. Við vorum í tíu mánuði í Belgíu og rétt að koma okkur fyrir. Við fluttum allt frá Íslandi til Noregs, frá Noregi til Belgíu og nú aftur til Íslands. Á aðeins nokkrum árum. Það er því komið nóg af flutningum. Þetta er orðið ágætt. Nú er miðpunkturinn í Frostaskjólinu,“ segir hann en bendir á að það sé ævintýraþrá í þeim og því aldrei að vita hvað framtíðin ber í skauti sér.

KOMDU Í KOLAPORTIÐ
– dásamleg deild samfélagsins
OPIÐ UM HELGAR FRÁ KL. 11 – 17
KVIKA

Geðhjálp

LAUGARDAGUR 7. OKTÓBER 2017

Rit landssamtakanna Geðhjálpar

Alexandra Sif Herleifsdóttir er íþróttafræðingur og vinæll snappari sem hefur opnað umræðu um vanlíðan, sjálfsskaða og sjálfsvígshugsanir. MYND/ERNIR

Manni má líða illa

Í kjölfar eineltis þráði Alexandra Sif Herleifsdóttir að deyja, aðeins ellefu ára gömul. Hún ætlar að raka af sér ljóst lokkaflóðið ef hún nær að safna 300.000 krónum fyrir Útmeð'a; forvarnarverkefni Geðhjálpar og Hjálparsíma RKÍ, til að draga úr sjálfsskaða og fækka sjálfsvígum ungs fólks á Íslandi.

Ég varð vitni að því þegar einstaklingur framdi sjálfsvíg þar sem ég bjó í Kanada. Hvernig hann gerði það varð mér mikið áfall, því ég hafði sjálf hugsað um að kasta mér fram af svölum.“

Þetta segir Alexandra Sif Herleifsdóttir íþróttafræðingur sem í framhaldinu ákvað að tala opinskátt um eigin sjálfsvígshugsanir á vinsælu snappi sínu, lexaheilsa.

„Ég fékk strax gríðarleg viðbrögð, þar á meðal frá konu í Geðhjálp sem sagði mér frá átakinu Útmeð‘a. Mér hafði þótt skorta úrræði fyrir þá sem stunda sjálfsskaða og eru með sjálfsvígshugsanir, og ákvað í kjölfarið að fara af stað með söfnun til að vekja athygli á þessu átaki. Ég tók Ernu Kristínu í Ernulandi mér til fyrirmyndar því ég hafði dáðst að henni fyrir að raka af sér hárið árið 2012 fyrir góðgerðarmál,“ segir Alexandra sem einsetti sér að safna 300 þúsund krónum fyrir 16. október og raka af sér fallegan, ljósan makkann takist henni ætlunarverkið. „Hárið ætla ég að gefa Alopecia-samtökunum sem gera hárkollur fyrir börn sem missa hárið, en ég á fjögurra ára vinkonu sem er með sjálfsofnæmissjúkdóminn alopecia sem veldur hármissi.“

> **Eineltið rústaði sálarlífi mínu. Ég breyttist úr lífsglaðri stúlku í þunglynt barn og sjálfsvígshugsanir fóru að herja á mig ellefu ára.**
>
> Alexandra Sif Herleifsdóttir

Viðbrögðin hafa verið góð og það stefnir klárlega í rakstur hjá Alexöndru.

„Ég er þegar komin með rúmlega 200 þúsund krónur og búin að panta mér tíma í rakstri hjá hárgreiðslukonunni minni þann 16. október,“ segir Alexandra sem ætlar sér áfram að kynna Útmeð‘a þegar söfnuninni lýkur.

Varð fyrir grimmu einelti

Alexandra var lífsglöð og fjörug lítil stúlka þegar hún flutti með fjölskyldu sinni í lítið bæjarfélag úti á landi þar sem þau bjuggu í þrjú ár.

„Þar fékk ég strax slæmar móttökur og var lögð í einelti sem magnaðist upp og varð mjög grimmt. Eineltið rústaði sálarlífi mínu, ég breyttist úr glöðu barni yfir í þunglynt og sjálfsvígshugsanir fóru að herja á mig ellefu ára,“ segir Alexandra, en þegar hún varð tólf ára hrökklaðist fjölskyldan úr bænum vegna eineltisins.

„Sjálfsmyndin var hrunin og ég man eftir búðarferð með mömmu

Framhald á síðu 2

Anna Gunnhildur segir sífellt fleiri vísbendingar berast um aukna vanlíðan fólks á vinnumarkaði. MYND/ANTON BRINK

Síðasta „tabúið“ á vinnumarkaðinum

Geðheilbrigði á vinnustað er ein mesta áskorun nútímans. Sífellt fleiri vísbendingar berast um aukna vanlíðan starfsmanna á vinnumarkaði, dvínandi lífsgæði og minnkandi framleiðni. Með sama hætti þarf að brjóta á bak aftur fordóma stjórnenda og starfsmanna um geðræn veikindi.

Geðhjálp og Virk taka þátt í vitundarvakningu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar um geðheilbrigði á vinnustað á Alþjóða geðheilbrigðisdaginn 10. október með morgunfundi undir yfirskriftinni *Hvernig líður þér í vinnunni?* Í Geðhjálparblaðinu reifar Linda Bára Lýðsdóttir frá Virk hvaða þættir geri vinnustað að geðheilbrigðum vinnustað. Þá segir Tryggvi Garðarsson, formaður Styrktarfélags Alþjóða geðheilbrigðisdagsins, frá dagskrá dagsins.

Réttri viku síðar gengst Geðhjálp fyrir ráðstefnu um geðheilbrigðisþjónustu við börn undir yfirskriftinni „Börnin okkar“. Þar verður leitast við að gefa heildarmynd af geðheilbrigðisþjónustu við börn á Íslandi, hvað gengur vel og hvað þarf að bæta. Markmiðið er að þrýsta á stjórnvöld að efna til átaks til að leysa brýn úrlausnarefni á svið geðheilbrigðisþjónustu við börn.

Einn erlendu fyrirlesaranna, Karen Hughes frá Alþjóða heilbrigðismálastofnuninni, segir frá því hvaða áhrif erfið uppeldisskilyrði og áföll í æsku geta haft á geðheilsu fólks á fullorðinsárum. Feðgarnir Styrmir Einarsson og Einar Björnsson fjalla um geðheilbrigði og geðheilbrigðisþjónustu út frá sjónarhorni ungs fólks og Alexandra Sif Herleifsdóttir segir frá áheitasöfnun sinni til styrktar Útmeð'a. Jóhanna, Ásthildur og Sigrún veita lesendum áhugaverða innsýn inn í reynslu sína af því að sitja á skólabekk í Bataskóla Íslands.

» Geðhjálp og Virk taka þátt í vitundarvakningu Alþjóðageðheilbrigðismálastofnunarinnar um geðheilbrigði á vinnustað á Alþjóða geðheilbrigðisdaginn 10. október með morgunfundi undir yfirskriftinni Hvernig líður þér í vinnunni?

Geðhjálparblaðið beinir einnig sjónum sínum að börnum geðsjúkra. Hanna Styrmisdóttir hefur reynslu af því að alast upp hjá geðsjúkri móður. Í áhrifaríku viðtali við Geðhjálparblaðið segir Hanna að langtímasálfræðistuðningur hefði getað hjálpað henni í æsku. Hins vegar segist hún helst af öllu hafa viljað losna við skömmina í tengslum við geðsjúkdóm móður sinnar. „Við mamma áttum báðar rétt á því,“ segir hún í viðtalinu.

Hrannar Jónsson, formaður Geðhjálpar, leggur áherslu á mannréttindabaráttu Geðhjálpar og fjölbreytt meðferðarúrræði. Nú sem fyrr felst eitt brýnasta baráttumál samtakanna í endurskoðun lögræðislaganna til samræmis við Samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks og öðrum aðgerðum til að afnema þvingun og nauðung í geðheilbrigðisþjónustu. Með hliðsjón af yfirlýstum áhuga flokkanna á málaflokknum skorar Geðhjálp á komandi stjórnvöld að gera gangskör í því knýjandi verkefni sem og málaflokknum í heild á næsta kjörtímabili.

Framhald af forsíðu

þegar mér fannst ég ekki nógu góð til að geta farið inn í Kringluna.

Þegar ég spurði mömmu hvers vegna ekkert hefði verið að gert sagði hún að dugandi úrræði hefðu ekki verið fyrir hendi. Einmitt þess vegna er Útmeð'a svo frábært átak, því þar geta aðstandendur líka haft samband og leitað hjálpar í gegnum 1717 og Geðhjálp, bæði hér heima og í útlöndum í gegnum Skype og tölvupóstssamskipti.“

Sjálfsvígshugsanirnar hurfu úr huga Alexöndru eftir að hún flutti burt úr smábænum og var ekki lengur lögð í einelti.

„En svo komu þær aftur á lokaári mínu í íþróttafræðinni þar sem álagið varð of mikið og ég fann fyrir miklum kvíða og þunglyndi. Ég skrifaði vanlíðanina á erfitt nám og of mikla vinnu og taldi að ég yrði aftur góð eftir að skólanum lyki, en svo varð ekki. Ég var í mikilli afneitun gagnvart þessari vanlíðan og viðurkenndi hana ekki fyrr en í fyrravor.“

Alexandra segir þyngra en tárum taki þegar lítil börn sjá ekki tilgang með lífinu.

„Það er átakanlega ungt að vera ellefu ára með sjálfsvígshugsanir en þannig er raunveruleikinn í dag og hafa börn á þessum aldri bundið enda á líf sitt. Það má hins vegar ekki skammast sín fyrir þannig hugsanir og mikilvægt að tala opinskátt um þær. Sjálf var ég í góðu sambandi við mömmu í mínu sálarstríði, en hún studdi mig í gegnum þetta allt, en ég skammaðist mín of mikið til að trúa henni fyrir sjálfsvígshugsunum. Ég hafði heyrt talað um að fólk hefði slíkar hugsanir en taldi það óalgengt og vissi ekki að hægt væri að vinna á þeim. Því þarf umræðan að opnast upp á gátt svo það sé hægt að tala eðlilega um það.“

Óttaðist dauðahugsanirnar

Rúmt ár er síðan Alexandra tók áfengi, koffín og sykur út úr neysluvenjum sínum, og fór að stunda reglulega hreyfingu.

„Margt af því sem ég lærði í íþróttafræðináminu hefur reynst mér vel. Þegar maður hreyfir sig seytir líkaminn gleðihormónum sem er náttúrulegt lyf við vanlíðan en það dugar ekki eitt og sér, sérstaklega þeim sem eru þungt haldnir. Ég fór líka að notast við núvitund, setti upp hreyfingarplan því það er mikilvægt að fara úr húsi, og skrifaði lista yfir það sem ég er þakklát fyrir. Mér fór fljótt að líða betur en þegar ég kom heim frá Kanada um síðustu jól var eins og ég hefði lent á vegg. Þá setti heimilislæknirinn mig á kvíða- og þunglyndislyf, sem ég nota enn og henta mér vel. Ég á þó enn mína slæmu daga, en í heildina líður mér vel og finnst sem þunglyndið sé nær horfið en kvíðinn er enn til staðar.“

Alexandra hefur þó ekki fengið kvíðakast síðan í fyrrasumar.

„Kvíðakast skilur enginn nema sá sem hefur upplifað það. Maður verður handviss um að dauðinn vofi yfir en það er langt frá þeirri tilfinningu að þrá dauðann. Því fylgir stjórnlaus ofsahræðsla og óstjórnlegur grátur og tekur langan tíma að jafna sig á líkama og sál. Ég er þakklát fyrir að þurfa ekki að díla við kvíðaköstin lengur, en margir eiga við þau oft í viku.“

Kærasti Alexöndru er kanadískur og flutti hún út til hans eftir útskrift úr íþróttafræðinni.

„Þar var ég heltekin af ótta við tilfinninguna um að vilja deyja og þegar ég stóð úti á svölum 18. hæðar átti ég í baráttu við löngunina til að stökkva fram af svölunum og enda lífið á einu augnabliki. Sem betur fer hef ég ekki upplifað þá tilfinningu eftir að ég fór að vinna markvisst í sjálfri mér,“ segir Alexandra sem nú býr á Íslandi með kærastanum.

Alexandra Sif segir mikla og óraunhæfa pressu á ungum Íslendingum í dag, sem valdi þeim kvíða og þunglyndi. MYND/ERNIR

Leið út úr myrkrinu er fær

Alexandra opnaði SnapChat-reikninginn eftir hvatningu frá vinkonu.

„Önnur vinkona mín gekk þá á höndum í kringum landið til að vekja athygli á opinni umræðu um vanlíðan og ákvað ég að segja mína sögu sem varð aðeins dramatískari en ég ætlaði,“ segir Alexandra sem ætlaði upphaflega að gefa góð ráð um líkamsrækt í tengslum við nám sitt.

„En ég fann fljótt að andleg og líkamleg heilsa bindast órjúfanlegum böndum. Ég skelfdist í fyrstu við að segja frá líðan minni því það er eitt að tala við símann sinn eða aðra manneskju. Viðbrögðin létu þó ekki á sér standa og fólk sem hafði upplifað vanlíðan sjálft, misst einhvern nákominn eða haft sjálfsvígshugsanir sendi mér þakkir og hvatningu,“ segir Alexandra.

Það kom Alexöndru mest á óvart þegar nánir fjölskyldumeðlimir og vinir höfðu samband við hana og höfðu ekki haft hugmynd um erfiða lífsreynslu hennar.

„Enda hafði ég ekki sagt þeim frá því. Þegar maður hittir fólk og er spurður frétta er vaninn að svara „bara allt fínt“ en ekki „í dag langaði mig að drepa mig“. En þannig á það ekki endilega að vera. Maður á ekki að þurfa að skammast sín fyrir þunglyndi eða sjálfsvígshugsanir og einmitt þess vegna er Útmeð'a svo þarft átak, því vanlíðanin sést ekki utan á manni.“

Alexandra segist aldrei hafa fundið fyrir fordómum vegna þess sem hún hefur fram að færa á Snappinu.

„Ég hef fengið skilaboð frá tólf ára börnum upp í sextugt fólk, sem sjálft hefur upplifað kvíðaraskanir og þakkað mér fyrir að opna umræðuna. Það getur bjargað mannslífum að mega létta á tilfinningum sínum og ég veit fyrir víst frá Geðhjálp að þeir sem reynt hafa að fyrirfara sér tali um að þeir hafi ekki endilega viljað deyja en að þeir hafi ekki séð aðra leið út úr myrkrinu. Góðu fréttirnar eru þó þær að til er leið út úr myrkrinu,“ segir Alexandra og deilir persónulegri reynslu með lesendum.

„Systir mín, sem nú er tvítug, reyndi að fyrirfara sér þegar hún var sautján ára. Hefði henni tekist ætlunarverk sitt væri hún nú ekki nýbökuð móðir sem er svo innilega hamingjusöm með litla barnið í fangi sínu. Það sýnir okkur að lífið hefur upp á ótrúlega margt að bjóða, handan myrkursins, og í dag er systir mín svo sannarlega þakklát fyrir að hafa ekki dáið.“

Hættum dugnaðarpressunni

Alexandra er viss um hvaða þættir í umhverfinu auka líkur á að ungt fólk veikist af kvíða og þunglyndi.

„Pressa á ungt fólk í samfélagi okkar er svakaleg. Samfélagsmiðlar sýna hættulegar glansmyndir; maður á alltaf að vera vel til hafður, orkumikill, fullur vellíðunar, virkur í námi og vinnu, eiga fín föt, fara til útlanda og vera virkur í félagslífinu. Ég fann þessa pressu sjálf og finn hana enn. Ungt fólk setur alltof mikið á sína könnu og missir tökin. Þetta á líka við um unga krakka sem orðnir eru símaþrælar og þurfa stöðugt að fylgjast með á SnapChat eða Instagram til að vera gjaldgengir í félagsskap jafningjanna. Því er nauðsynlegt að hjálpa þeim að slaka á svo að þeim líði betur.“

Hún segir forgangsmál að sýna fram á að það sé í lagi að tala um vanlíðan.

„Manni má líða illa. Og líði manni aldrei illa veit maður ekki hvað það er að vera hamingjusamur. Það er engin þörf á að gera allt núna og strax. Hættum þessari eilífu dugnaðarpressu á ungt fólk og leyfum því að slaka stundum á og vera ekkert.“

Fram undan eru kosningar og hefur Alexandra þetta að segja við stjórnmálamenn:

„Setjið íþróttaiðkun barna og unglinga í forgang í stað þess að draga úr henni í skólakerfinu. Börnum er ótrúlega mikilvægt að hreyfa sig til að viðhalda líkamlegri og andlegri heilsu. Það þarf líka miklu meiri fræðslu um geðheilbrigði í skólum landsins og þarf að kenna kennurum að bregðast við ef barn opnar sig um vanlíðan sína. Börnum finnst þau oft standa ein með sínar tilfinningar en það hjálpar þeim að vita að þau eru alls ekki ein og að fullorðna fólkið sé til taks og stuðnings.“

Fylgist með Alexöndru undir lexaheilsa á SnapChat og styrkið Útmeð'a. Reikningsnúmer: 0130-05-063080. Kennitala: 021089-2069. Kass-númer: 662-5892.

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Geðhjálp | Veffang: Visir.is

Áföll í æsku einn stærsti áhrifaþáttur geðsjúkdóma

Karen Hughes, sérfræðingur í heilsugæslu hjá Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni, fjallar um samspil erfiðra uppvaxtarskilyrða og áfalla í æsku og geðheilsu á fullorðinsárum á ráðstefnu Geðhjálpar undir yfirskriftinni Börnin okkar! sem haldin verður á Grand Hótel 17. október næstkomandi.

Hvað eru nýjustu rannsóknir um áhrif aðstæðna og áfalla í æsku á geðheilsu fullorðinna að leiða í ljós? Alþjóðlegar rannsóknir sýna í æ ríkari mæli að áföll í bernsku eru einn stærsti áhrifaþátturinn á andlega vanheilsu bæði hjá börnum og fullorðnum. Vanræksla, ofbeldi, misnotkun og önnur erfið reynsla getur haft áhrif á hvernig heili og líkami þroskast, hvernig viðbrögð verða við áreiti og streitu og hæfnina til að hafa stjórn á tilfinningum, leysa vandamál, treysta fólki og hafa samskipti í gegnum ævina. Því meiri áföll sem barn verður fyrir í uppvextinum því líklegra er að það glími við andlega vanheilsu á fullorðinsárum. Í raun má segja að manneskjur læri í bernsku á umhverfi sitt. Ef það umhverfi er óáreiðanlegt og hættulegt þá læra þær að lifa í hættulegu umhverfi sem setur upplifun þeirra seinna í mótsögn við raunveruleika friðsæls samfélags.

Hvers konar áföll er verið að skoða? Yfirleitt er verið að kanna áhrif illrar meðferðar og slæmra fjölskylduaðstæðna í bernsku. Ill meðferð er líkamleg, kynferðisleg og sálræn misnotkun sem og líkamleg og tilfinningaleg vanræksla. Slæmar fjölskylduaðstæður fela í sér að verða vitni að heimilisofbeldi, fjölskylda eða heimili líðast í sundur, eða foreldri sem er í neyslu, haldið geðsjúkdómi eða stundar glæpi. Rannsóknir sem hafa verið gerðar í Bretlandi og á fleiri stöðum í Evrópu sýna fram á að í kringum helmingur fullorðinna hefur orðið fyrir að minnsta kosti einni neikvæðri reynslu í bernsku og kringum tíu prósent hafa upplifað það fjórum sinnum eða oftar. En börn geta líka upplifað aðrar tegundir áfalla í uppvextinum eins og stríð, ofbeldi í samfélagi, einelti og heimilisleysi.

Áföll í æsku geta haft varanleg áhrif á líðan og lífsgæði á fullorðinsárum.

„Því meiri áföll sem barn verður fyrir í uppvextinum því líklegra er að það glími við andlega vanheilsu á fullorðinsárum.

Karen Hughes, sérfræðingur í heilsugæslu.

Allt getur þetta skaðað andlega heilsu þeirra gegnum ævina og því fleiri neikvæðar upplifanir því meiri áhrif hafa þær.

Hvaða geðraskanir eru tengdar við áföll í æsku? Áföll í æsku geta haft áhrif á allar tegundir geðsjúkdóma. Rannsóknir sem gerðar voru nýlega á heimsvísu sýna að börn sem hafa orðið fyrir fjórum eða fleiri áföllum eru um það bil fjórum sinnum líklegri til að þjást af kvíða, þunglyndi eða lífsleiða; sex sinnum líklegri til að eiga við áfengisvanda að stríða; átta sinnum líklegri til að komast í ofbeldisaðstæður; tíu sinnum líklegri til að eiga við eiturlyfjavanda að etja og þrjátíu sinnum líklegri til að að reyna sjálfsvíg. Aðrar rannsóknir hafa leitt í ljós samband milli áfalla í æsku og fjölda annarra geðsjúkdóma.

Hvernig byrgjum við brunninn? Rannsóknir sýna að styrkjandi inngrip í bernsku eins og að bjóða upp á traust samband við einhvern fullorðinn og þjálfa hæfni einstaklingsins geta vegið upp á móti þeim skaða sem áföll í æsku geta valdið. En þessar aðferðir munu aldrei ná til allra barna sem verða fyrir áföllum og því eru forvarnir svo mikilvægar. Áföll í æsku hafa ekki bara áhrif á andlega heilsu heldur líka neikvæð áhrif á menntun, atvinnu, almenna heilsu og heilsuáhættuhegðun, glæpi og ótímabær dauðsföll. Samfélagið allt græðir því á fyrirbyggjandi aðgerðum og ætti að standa saman í því að grípa inn í með stuðningi fyrir foreldra, inni í skólakerfinu og viðurkenna áhrif áfalla í æsku og mikilvægi þess að koma í veg fyrir þau.

Er ekkert öðruvísi en aðrir

Feðgarnir Styrmir Einarsson og Einar Björnsson þekkja báðir Asperger-heilkennið af eigin reynslu. Þeir líta hvorki á það sem vandamál né sjúkdóm heldur sem eðlilegan hluta af lífinu.

Styrmir var greindur með Asperger-heilkennið þegar hann var sjö ára. Við höfum alltaf litið á það sem hluta af því hvernig persóna hann er og útskýra hvernig hann hugsar. Við vorum í viðtölum hjá sálfræðingi í tvö ár og tókum strax þá ákvörðun að Asperger væri hvorki sjúkdómur né vandamál, heldur bara eðlilegur hluti af lífinu en það þurfa ekki allir að vera eins,“ segir Einar og Styrmir kinkar kolli til samþykkis. „Ég hef aldrei litið á mig sem eitthvað öðruvísi en aðra krakka. Ég var miklu hræddari við að vera með Asperger þegar ég var yngri en mér hefur farnast vel. Ég er hluti af hópnum, á góða vini og er félagslega virkur,“ segir Styrmir, sem er í 9. bekk og hefur mikinn áhuga á fótbolta, sögu og stjórnmálum.

Eftir að Styrmir fékk greiningu var Einar strax staðráðinn í að leita eftir úrræðum og fá aðstoð fyrir hann. „Það var allt svart eða hvítt hjá Styrmi, hann átti erfitt með að taka mótlæti, sýndi mjög sterkar tilfinningar og gat orðið mjög reiður. Ég þekkti þetta allt saman og vissi hvernig hann hugsaði því ég var sjálfur svona sem barn. Hins vegar fékk ég enga aðstoð. Ég tel að það hafi átt þátt í að ég veiktist seinna á lífsleiðinni en ég var greindur með geðhvarfasýki aðeins 25 ára gamall eftir að hafa gengið í gegnum mikla erfiðleika. Mín hugsun varðandi Styrmi var að gera allt til að koma í veg fyrir að hann lenti í svipaðri stöðu og ég var í sem krakki. Ég tel að það hjálpi okkur að ég bý að þessari reynslu.“

„Við tókum strax þá ákvörðun að Asperger væri hvorki sjúkdómur né vandamál, heldur bara eðlilegur hluti af lífinu en það þurfa ekki allir að vera eins,“ segja þeir feðgar Einar og Styrmir. MYND/ERNIR

Rútína mikilvæg

Þeir feðgar hittu sálfræðing með reglulegu millibili í tvö ár og eru sammála um að það hafi verið mjög gagnlegt. „Mikilvægt er að hjálpa bæði börnum og foreldrum í þessari stöðu. Stundum þarf að breyta einhverju í umhverfinu og taka á ákveðnum hlutum. Smáatriði geta t.d. skipt miklu máli til að auðvelda samskiptin. Það fyrsta sem Styrmir spurði um á morgnana var hvað væri í matinn svo við settum upp matarplan fyrir vikuna og ákveðinn strúktúr í sambandi við skólann og íþróttir,“ segir Einar og Styrmir bætir við að sér finnist gott að hafa allt í föstum skorðum. „Mér finnst það veita mér ákveðið öryggi,“ segir hann brosandi.

Fjölskyldan býr í Hveragerði en þar var boðið upp á námskeið sem kallast Fjölskyldu ART sem er hugræn atferlismeðferð og snýst um félagsfærni, sjálfsstjórnun/reiðistjórnun og siðferðisþjálfun. „Fólki er m.a. kennt að bregðast við tilfinningum eins og reiði og sorg og hvernig gott er að ræða saman á skynsamlegum nótum. Námskeiðið hjálpaði okkur heilmikið við að takast á við daglegt líf og ýmislegt varðaði vel fyrir okkur,“ segir Einar.

Stimpill getur valdið vanlíðan

Þegar talið berst að geðheilbrigðiskerfinu segist Einar vera þeirrar skoðunar að sjúkdómsvæðing sé þar alls ráðandi. „Ég veit að þess er krafist að börn fái greiningu áður en þau fá aðstoð, en mér finnst rangt því greining getur verið ákveðinn stimpill. Þessi stimpill getur valdið fólki vanlíðan og vandræðum seinna meir í lífinu. Svo finnst mér við verða að stíga varlega til jarðar hvað varðar lyfjagjöf. Við erum við farin að gefa börnum lyf allt niður í sex, sjö ára aldur sem ég tel að ætti að vera óþarfi og leita frekar annarra leiða.“

Spurður hvort eða hvernig hann myndi vilja breyta kerfinu segist Einar telja að í mörgum tilfellum þurfi að sýna fólki meiri umhyggju og umburðarlyndi. „Við eigum að geta tekið utan um einstaklinginn og spurt hvað kom fyrir hann en ekki hvað sé að honum. Það væri líka til bóta að hafa greiðari aðgang að sálfræðingum,“ segir Einar.

„Svo má kenna börnum þegar þau eru lítil að það er allt í lagi að vera öðruvísi. Ef ég hefði átt annan eða öðruvísi vinahóp væri ég kannski einn og vinalaus í dag. Stundum má skólinn bregðast við og grípa inn í aðstæður hjá krökkum sem líður illa. Ef þau draga sig skyndilega í hlé, vilja ekki taka þátt í félagsstarfi eða íþróttum getur verið að þeim líði illa andlega og það þurfi að hjálpa þeim,“ nefnir Styrmir ákveðinn. „Þótt það eigi að vera hlutverk foreldranna að fylgjast með líðan barna sinna getur samband þeirra oft verið þannig að foreldrar vita ekki hvað er að gerast hjá krökkum eða hvernig þeim líður. Þess vegna er mikilvægt að allt umhverfið sé vakandi,“ segir Styrmir að lokum.

Ertu komin/n í þrot? Erindi um vellíðan á vinnustað

Linda Bára Lýðsdóttir fjallar um geðheilbrigði á vinnustað á morgunverðarfundi Virk og Geðhjálpar á Alþjóða geðheilbrigðisdaginn. Yfirskriftin er: Ertu kominn í þrot?

Erindið mitt mun fjalla um líðan starfsmanna á vinnustað. Hvernig mikil streita og vanlíðan getur að lokum leitt til kulnunar sem er alvarlegt geðheilbrigðisvandamál. Skoðað verður hvaða þættir í umhverfinu geta leitt til kulnunar og hvernig er hægt að bregðast við, bæði stjórnendur sem og starfsmenn. Það er ekki bara mikilvægt að einstaklingurinn sé meðvitaður um eigin líðan og geðheilbrigði heldur er mikilvægt að stjórnendur séu vakandi fyrir þessu hjá sínum starfsmönnum,“ útskýrir Linda Bára Lýðsdóttir, sálfræðingur og sviðsstjóri mats og þjálfunar hjá Virk en hún flytur erindið Ertu komin/n í þrot? á morgunverðarfundi Virk og Geðhjálpar næstkomandi þriðjudag.

Linda segir að hlúa þurfi að vinnuumhverfinu, bæði af hálfu stjórnenda og starfsfólks, til að skapa geðheilbrigðan vinnustað.

„Það að vinna getur verið mikilvægur þáttur í vellíðan fólks og því skiptir gríðarlega miklu máli að okkur líði vel í vinnu. Geðheilbrigður vinnustaður er staður þar sem stjórnendur og starfsmenn vinna markvisst að því að hlúa að vinnuumhverfi sínu þannig að öllum líði vel. Þar sem reynt er að draga úr vægi þátta sem geta ýtt undir vanlíðan, unnið að því að styrkja starfsmenn í starfi og þar sem tekist er á við vandamál tengd líðan þegar þau koma upp. Geðheilbrigður vinnustaður er staður sem rúmar einstaklingsbundna þætti og aðstoðar einstaklinga þegar þeim líður illa.“

Linda Bára Lýðsdóttir, sálfræðingur og sviðsstjóri mats og þjálfunar hjá Virk, fjallar um geðheilbrigði á vinnustað á morgunverðarfundi Virk og Geðhjálpar.

Hvernig má koma í veg fyrir að fólk veikist vegna aðstæðna á vinnustað?

„Ýmsa þætti er hægt að skoða til að koma í veg fyrir vinnutengd veikindi. Huga þarf að álagi og að einstaklingar skynji að þeir hafi stjórn á aðstæðum sínum, að traust og stuðningur sé hluti af menningu vinnustaðarins, að komið sé fram við einstaklinga af sanngirni og þeim umbunað á sanngjarnan hátt. Stjórnendur jafnt sem starfsmenn geta unnið að þessu í sameiningu en auðvitað leika stjórnendur stórt hlutverk og þurfa að hafa færi á að sinna þessum þáttum. Undirmannaður vinnustaður með langvarandi álagi veitir til dæmis lítil tækifæri til þess,“ segir Linda.

Starfsendurhæfing hjá Virk

Þegar einstaklingur þarf að hætta eða draga tímabundið úr vinnu vegna heilubrests getur hann í samráði við lækni leitað eftir aðstoð hjá Virk starfsendurhæfingarsjóði. Hjá Virk er metið hvort og hvernig megi aðstoða.

„Hjá sumum getur það tekið stuttan tíma en öðrum lengri. Þá er mikilvægt að einstaklingur hafi möguleika á að koma til baka í vinnuumhverfi sitt í skrefum,“ segir Linda

„Ef starfsendurhæfing er talin tímabær og einstaklingur vill vinna að því að komast aftur til starfa hittir hann ráðgjafa sem fylgir honum gegnum ferlið. Hlutverk ráðgjafans felst í því að gera áætlun í samstarfi við einstaklinginn sem studdar að endurkomu til vinnu, hvetja hann áfram og hlúa að honum þegar hlutirnir eru ekki að ganga sem skyldi. Virk styður einstaklinginn í að sækja sér úrræði, til dæmis í formi hreyfingar, sjúkraþjálfunar og sálfræðiaðstoðar en úrræðin eru valin með það í huga að þau auki líkur á endurkomu til vinnu. Markmiðið er alltaf að einstaklingur verði virkur á ný, að hann geti tekið þátt í atvinnulífinu og því samfélagi sem hann býr í. Það er gríðarlega mikilvægt fyrir geðheilbrigði að einstaklingi finnist hann gildur þegn. Samfélagið, þar með talinn vinnumarkaðurinn, þarf að axla ábyrgð í að skapa tækifæri til þátttöku fyrir einstaklinga, sem eru að kljást við ýmis vandamál.

HVERNIG LÍÐUR ÞÉR Í VINNUNNI?

Ábyrgð stjórnenda og starfsfólks á andlegri líðan á vinnustað

Morgunfundur VIRK og Geðhjálpar um geðheilbrigði á vinnustöðum

Grand Hótel 10. október kl. 8.30-10.30

FUNDARSTJÓRI Sirrý Arnardóttir

DAGSKRÁ

- ÁVARP
  Þorsteinn Víglundsson, félags- og jafnréttismálaráðherra
- ERTU KOMINN Í ÞROT?
  Linda Bára Lýðsdóttir, sviðstjóri hjá VIRK
- HÚMOR OG GLEÐI Í VINNUNNI ERU DAUÐANS ALVARA
  Edda Björgvinsdóttir, leikkona og fyrirlesari
- REYNSLUSAGA
  Sveinn Þorsteinsson
- VERT ÞÚ FYRIRMYND
  Bára Hildur Jóhannsdóttir, deildarstjóri á mannauðssviði Landsspítala
- REYNSLUSAGA
  Margrét Marteinsdóttir
- SAMANTEKT FUNDARSTJÓRA

AÐGANGUR ÓKEYPIS
en skrá skal þátttöku á virk.is

GEÐHJÁLP

VIRK STARFSENDURHÆFINGARSJÓÐUR

Mikilvægt að búa vel að fólki á vinnustað

Allt frá því að Alþjóða geðheilbrigðisdagurinn 10. október leit fyrst dagsins ljós hefur ákveðið þema verið til umfjöllunar ár hvert. Þemað í ár er „Geðheilbrigði á vinnustað. „Vinnan er í flestum tilfellum stór hluti af lífi fólks og þegar staðan er sú að um 300 milljónir manna hér á jörðu þjást af þunglyndi og um 260 milljónir af kvíða er ljóst að vekja þarf athygli á mikilvægi þess að vel sé búið að fólki á vinnustaðnum. Þetta er ákaflega brýnt mál,“ segir Tryggvi Garðarsson, formaður Styrktarfélags Alþjóða geðheilbrigðisdagsins.

Vinna með einum hætti eða öðrum er öllum nauðsynleg. Markmið með vinnu skapar betri velmegun og vellíðan hjá okkur sjálfum, fjölskyldum okkar og fyrirtækjunum sem við vinnum hjá. En til þess að geta skilað fullum afköstum þarf heilsan að vera í lagi og þar leikur geðheilsan stórt hlutverk. Ef vinnuumhverfið er ekki í lagi getur það haft alvarleg og niðurdrepandi áhrif á vinnugetuna og lífsgæði fólks. Streita, einelti og annað neikvætt áreiti getur dregið enn frekar úr einstaklingum sem þá getur valdið mikilli vanlíðan og frekari vangetu til þess að inna störf sín af hendi svo vel sé. Einelti er viðvarandi þrátt fyrir að löggjafinn hafi undirstrikað að tekið skuli á einelti og öðru ótilhlýðilegu athæfi á vinnustöðum. Ef vinnan skapar ekki velmegun og vellíðan, heldur veldur tapi og vanlíðan, þá hættum við að stunda slíka vinnu og leitum verkefna sem uppfylla grundvallarmarkmið vinnu. Áframhaldandi og síendurteknir erfiðleikar geta valdið kulnun í starfi sem má líta á sem félagslegt fyrirbrigði en það kemur fram á vinnustað og hefur áhrif á framleiðni, samskipti og þróun en spillir einnig starfsanda vinnustaðar. Kulnun er í grunninn atvinnutengd.

Tryggvi Garðarsson, formaður Styrktarfélags Alþjóða geðheilbrigðisdagsins.

„Á Íslandi höfum við nokkur geðúrræði til þess að endurhæfa einstaklinga sem með geðraskanir, sem geta komið þeim til góða á brautinni til betra lífs,“ segir Tryggvi „Á Alþjóða geðheilbrigðisdeginum komum við saman og gerum okkur glaðan dag í bland við fyrirlestra leikra sem lærðra. Að þessu sinni ætlum við að bjóða fólk velkomið í Tjarnarbíó klukkan 16.15 þar sem forsetafrúin, Elíza Reid, heiðrar okkur með nærveru sinni og segir nokkur orð í tilefni dagsins. Ari Eldjárn verður með uppistand og leikhópur úr Hlutverkasetri flytur gjörning, ljóðalestur, úr sögu Hlutverkaseturs og brot úr leikritinu „Fyrirlestur um eitthvað fallegt“ sem er leikverk á vegum Smartilab. Við munum síðan gæða okkur á kaffi og góðgæti,“ upplýsir hann.

Í tengslum við Alþjóða geðheilbrigðisdaginn 10. október verður Geðhjálp með ráðstefnu sem nefnist „Geðheilbrigði á vinnustað. Hún verður á Grand Hótel og byrjar með morgunverði kl. 8.30 þennan sama dag.

Heimild: Kristinn Tómasson. Geðheilbrigði á vinnustöðum. Möguleikar til forvarna og ráðgjafa. Geðvernd. 1. tbl. 2006.

Fólk
Helgin

LAUGARDAGUR 7. OKTÓBER 2017

Natalía Stewart er rússnesk ballerína sem sneri sér að búningahönnun. Meðal verkefna hennar er að hanna búninga fyrir uppfærslu Íslensku óperunnar á ítölsku óperunni Tosca. →8

Zonnic mint hjálpar bæði þeim sem vilja hætta alveg tóbaksnotkun og þeim sem vilja draga úr reykingum og skiptir þá máli að hafa í huga að hver sígaretta sem sleppt er að reykja er sigur. Athugið að lesa vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli um notkun lyfsins.

Vilt þú hætta að reykja?

Zonnic mint var þróað og framleitt í Svíþjóð og er nýjasta nikótínlyfið á Íslandi. Zonnic mint inniheldur 4 mg af nikótíni í skammti og er ætlað til meðferðar við tóbaksfíkn. Það auðveldar fólki að draga úr eða hætta reykingum. →2

Þegar fólk vill ekki, getur ekki eða má ekki reykja, t.d. á fundum, í flugvélum, á veitingarhúsum, getur Zonnic mint skammtapokinn hentað vel

Zonnic mint er nýtt form af nikótínlyfi en það eru litlir, hvítir og mjög þunnir skammtapokar sem innihalda nikótín," segir Hákon Steinsson, lyfjafræðingur hjá LYFIS. „Það sést ekki að þú sért með Zonnic skammtapoka þar sem þeir eru svo þunnir en þeir skila jafnri losun nikótíns og svala þannig nikótínþörfinni og hjálpa þér að hætta eða minnka tóbaksnotkun".

Nikótínið frásogast í munnholinu

Það er misjafnt hvaða form af nikótínlyfi hentar hverjum og einum en sumir fá t.d. brjóstsviða og ertingu í maga við notkun á nikótín lyfjatyggigúmmíi þar sem munnvatn myndast stöðugt þegar það er tuggið sem síðan er kyngt og fer niður í maga. Nikótínið úr Zonnic skammtapokum frásogast í munnholinu og lítið munnvatn myndast þegar þeir eru notaðir, sem lágmarkar magn nikótíns sem berst niður í háls og maga, þar sem það getur valdið ertingu.

Hvernig á að nota Zonnic mint?

Zonnic mint skammtapokarnir eru vættir með tungunni og settir undir efri vör og geymdir þar. Skammtapokinn er hafður í um 30 mínútur í munnholinu og gott er að hreyfa hann til öðru hverju með tungunni. Þegar byrjað er að nota Zonnic mint má nota 1 skammtapoka á hverri eða annarri hverri klukkustund og í flestum tilvikum nægja 8-12 skammtapokar á dag. Ekki má nota fleiri en 24 skammtapoka á dag.

Hentar ekki að reykja núna?

Hentar ekki að reykja? Zonnic mint skammtapokinn hentar þar.

Oft á ekki við að nota tóbak og þá er Zonnic mint skammtapoki góð lausn. Þegar fólk vill ekki, getur ekki eða má ekki reykja, t.d. á fundum, í flugvélum eða á veitingahúsum, getur Zonnic mint skammtapokinn hentað vel þar sem hann er það lítill og þunnur að hann sést ekki, nikótínið losnar úr pokanum yfir lengri tíma og gefur um leið ferskan andardrátt.

Hættu á þínum hraða

Zonnic mint hjálpar bæði þeim sem vilja hætta tóbaksnotkun alveg og þeim sem vilja draga úr reykingum og skiptir þá máli að hafa í huga að hver sígaretta sem sleppt er að reykja er sigur. Þar sem mjög hátt hlutfall þeirra sem reyna að hætta reykingum hefur aftur tóbaksnotkun er mikilvægt að hver og einn taki ferlið á sínum hraða – sleppi einni sígarettu í einu.

Sölustaðir

Zonnic mint inniheldur 4 mg af nikótíni í hverjum skammtapoka og kemur í 20 stk. dósum með skrúfloki og barnalæsingu. Salan hófst 1. september sl. og er Zonnic mint komið í sölu í helstu apótekum og í fjölda verslana og bensínstöðva – yfirlit yfir sölustaði má finna á www.zonnic.is. Ítarlegar upplýsingar um Zonnic mint er að finna á www.zonnic.is.

> Nikótínið úr Zonnic skammtapokum frásogast í munnholinu og lítið munnvatn myndast þegar þeir eru notaðir, sem lágmarkar magn nikótíns sem berst niður í háls og maga, þar sem það getur valdið ertingu.
>
> Hákon Steinsson lyfjafræðingur

Athugið að lesa vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli um notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.
www.zonnic.is

FYRIR ÞARMAFLÓRUNA!

Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins.

Probi Mage LP299V® *(Lactobacillus plantarum 299v)* er söluhæsti mjólkursýrugerillinn í Svíþjóð og hefur fengið frábærar móttökur á Íslandi! 1 hylki á dag.

Finndu muninn með **Probi Mage LP299V®**.

Fæst í velflestum apótekum og heilsuverslunum um land allt.

abel heilsuvörur

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@365.is, s. 512 5349 | **Ragnheiður Tryggvadóttir,** heida@365.is, s. 512 5367 | **Sólveig Gísladóttir,** solveig@365.is, s. 512 5351 **Sigríður Inga Sigurðardóttir,** sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | **Starri Freyr Jónsson,** starri@365.is, s. 512 5358 | **Vera Einarsdóttir,** vera@365.is, s. 512 5357

Útgefandi: 365 miðlar

Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson

Sölumenn: **Atli Bergmann,** atlib@365.Is, s. 512 5457 | **Jóhann Waage,** johannwaage@365.Is, s. 512 5439 | **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@365.Is, s. 512 5429 | **Ólafur H. Hákonarson,** olafurh@365.Is, s. 512 5433

Umbylting á heilsunni

Bio-Kult Original er öflug blanda vinveittra gerla sem styrkja þarmaflóruna. Þórunn G. Þórarinsdóttir mælir með Bio-Kult Original sem hefur haft góð áhrif á hana.

Þórunn G. Þórarinsdóttir heilsuráðgjafi hefur náð betri heilsu með notkun Bio-Kult Original. „Forsagan er þannig að ég var mjög veik í mörg ár. Ég ákvað að taka málin í mínar hendur og breytti mataræðinu alveg en náði samt ekki alveg fullri heilsu. Ég hóf þá að kynna mér hvað góðir gerlar geta gert fyrir heilsuna. Ég fann eftir mikla leit á netinu og víðar að sennilega vantaði mig einn ákveðinn geril í meltingarflóruna en það er svokallaður jarðargerill (e. Bacillus subtilis). Ég fór að leita að lifandi gerlablöndum hér á landi sem innihalda þennan geril en það virtist ekki vera í neinu nema Bio-Kult Original-vörunni. Ég ákvað að prófa, og viti menn, það varð algjör umbylting á heilsunni hjá mér!“

Engin uppþemba eða ristilkrampi

Bio-Kult Candéa-hylkin geta fyrirbyggt sveppasýkingu í meltingarvegi. Berglind Káradóttir er með óþol fyrir nokkrum fæðutegundum og fékk reglulega ristilkrampa, uppþembdan maga og ógleði. „Ég hef þurft að passa vel upp á mataræðið, ekki síst þegar ég fór í veislur þar sem ég gat ekki vitað hvað var í matnum og fékk krampa í kjölfarið. Eftir að ég byrjaði að taka inn Bio-Kult Candéa breyttist þetta og maginn og ristillinn eru til friðs. Ég tek tvö hylki með morgunmat og ristilkramparnir heyra sögunni til. Ég, systir mín og dóttir tökum allar Bio-Kult með góðum árangri,“ segir Berglind. Bio-Kult Candéa-hylkin virka sem öflug vörn gegn Candida-sveppasýkingu en hún getur komið fram með ólíkum hætti hjá fólki, svo sem munnangur, fæðuóþol, pirringur og skapsveiflur, þreyta, brjóstsviði, verkir í liðum, mígreni eða ýmis húðvandamál.

Þórunn G. Þórarinsdóttir heilsuráðgjafi byggir meðmæli sín með Bio-Kult Original á eigin reynslu. MYND/ERNIR

Bio-kult fyrir alla

Innihald Bio-Kult Candéa-hylkjanna er öflug blanda af vinveittum gerlum ásamt hvítlauk og Grape Seed Extract. Bio-Kult Original er einnig öflug blanda af vinveittum gerlum sem styrkja þarmaflóruna. Bio-Kult Candéa og Bio-Kult Original henta vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Fólk með mjólkur- og sojaóþol má nota vörurnar. Mælt er með Bio-Kult í bókinni Meltingarvegurinn og geðheilsa eftir Dr. Natasha CampbellMcBride.

Femarelle bjargaði líðaninni

„Ég hef notað Femarelle í nokkur ár og get ekki án þess verið. Þvílík snilldarvara.“ segir Valgerður Kummer Erlingsdóttir.

Ég er komin á þann aldur þegar konur byrja að finna fyrir breytingum en þannig var það hjá mér áður að ég var farin að svitna mikið yfir daginn og var ég oft með skapsveiflur, jafnvel að ástæðulausu. Ég var ekki sátt við þessa líðan, ég fékk hormónatöflur hjá lækninum en var aldrei róleg yfir að nota þær. Mér líður núna svo miklu betur en áður, og jafnvel betur en þegar ég var að nota hormónatöflurnar. Ég tek yfirleitt bara eitt hylki á dag, en stundum tvö þegar ég er í miklum hita á sumrin. Ég er svo ánægð að ég mæli með Femarelle við allar mínar vinkonur og ég veit að nokkrar eru að nota það líka. Femarelle hefur hjálpað mér alveg ótrúlega mikið og bjargað líðan minni,“ segir Valgerður.

SÖLUSTAÐIR

Fæst í öllum apótekum, heilsuvöruverslunum og í heilsuhillum stórmarkaða.

Femarelle hefur hjálpað Valgerði mikið en hún fann áður fyrir skapsveiflum og svitnaði mikið.

FEMARELLE - 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 15 ár

ENZYMEDICA®

Ein öflugustu meltingarensím á markaðnum í dag

- Áttu við meltingarvandamál að stríða?
- Ensím eru nauðsynleg fyrir meltingu og öll efnaskipti líkamans.
- Betri melting, meiri orka!
- Söluhæsta meltingarvaran í Bandaríkjunum.
- 100% vegan hylki. Án fylliefna, bindiefna eða annarra flæðiefna.

Ekki lengur útblásin eftir máltíðir!

„Ég hef haft psoriasis gigt í meira en 20 ár og hef tekið töluvert af lyfjum þess vegna. Fyrir nokkrum árum fór ég að eiga við magavandamál sem eru líklegast tilkomin vegna lyfjanotkunar en fyrir utan magaónot og uppþembu var ég alltaf þreytt og orkulaus. Ég hef prófað svo margt gegnum tíðina en fundið lítinn mun, þar til ég kynntist Enzymedica ensímunum. Þvílíkur munur og það besta er að ég fann muninn strax. Ég er ekki lengur útblásin eftir máltíðir, hægðir urðu fljótt reglulegar, orkan margfaldaðist og ég er ekki að kljást við magavandamál lengur“.

Útsölustaðir: Fæst í flestum apótekum, heilsuverslunum og Fræinu Fjarðarkaupum.

Minni veikindi og betra geð

Öflug og rétt samsett þarmaflóra er grunnurinn að sterku ónæmiskerfi og rannsóknir hafa sýnt að rekja megi ýmsa líkamlega sem og andlega veikleika til lélegrar þarmaflóru.

Meginþorri heilbrigðra einstaklinga hefur svipaða þarmaflóru en hún er að þróast og dafna alla ævi. Nýlegar rannsóknir hafa einnig leitt í ljós að samsetning þarmaflórunnar breytist með aldrinum. „Helst er talið að breytingarnar stafi af því að meltingin versni með aldrinum og fyrir vikið eigi gerlarnir erfiðar uppdráttar í þörmunum. Þarmaflóran ver okkur gegn óæskilegum örverum og hefur margs konar áhrif á heila- og taugakerfið, þar með talið geðheilsu. Öflug og rétt samsett þarmaflóra er grunnurinn að sterku ónæmiskerfi og oftar en ekki er hægt að rekja ýmsa líkamlega sem og andlega veikleika til lélegrar þarmaflóru,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfi hjá Artasan.

Þarmaflóran hefur áhrif og þyngd

Rannsóknir hafi að sögn Hrannar einnig gefið til kynna að nokkuð sterk tengsl séu á milli ástands þarmaflóru og líkamsþyngdar. „Í stuttu máli þá bendir allt til þess þarmaflóra fólks sem er grannvaxið sé önnur en í feitu fólki. Þetta gefur okkur vísbendingar um að

> **Trefjaríkt fæði, gerjaðar afurðir og inntaka á öflugum mjólkursýrugerlum getur örvað vöxt hagstæðra örvera í meltingarveginum og haft þannig jákvæð áhrif á líkamsþyngd okkar.**
>
> Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfi

fjöldi hitaeininga hefur ekki allt að segja um þyngd okkar, heldur hafi öflug og heilbrigð þarmaflóra einnig mikið um það að segja.“

Trefjaríkt fæði, gerjaðar afurðir og inntaka á öflugum mjólkursýrugerlum getur örvað vöxt hagstæðra örvera í meltingarveginum og haft þannig jákvæð áhrif á líkamsþyngdina. „Það er nefnilega ekki alltaf málið að telja hitaeiningarnar, móttakan á næringunni í þörmunum skiptir máli,“ upplýsir Hrönn.

Röskun getur valdið veikindum

Þarmaflóran í venjulegri manneskju inniheldur yfir þúsund mismunandi tegundir gerla og baktería. „Jafnvægi þessara baktería getur auðveldlega raskast vegna veikinda, inntöku sýklalyfja, mikillar kaffidrykkju og ýmissa lífsstílstengdra þátta eins og mikils álags, neyslu næringarsnauðrar fæðu og fæðu sem er mikið unnin. Fjölmargir eru líka að borða á hlaupum og á óreglulegum tímum sem er ekki síður slæmt. Við þessar aðstæður raskast jafnvægi þarmaflórunnar og getur fólk þá farið að finna fyrir ýmsum óþægindum og veikindi farið að gera vart við sig,“ segir Hrönn

Góðgerlar sem margfalda sig í þörmunum

Prógastró Gull mjólkursýrugerlarnir eru að sögn Hrannar afar öflugir en í hverju hylki eru 15 milljarðar af gall- og sýruþolnum gerlastofnum sem eru bæði gall- og sýruþolnir. „Einn af þeim er L. acidophilus DDS®-1 en þetta er nafn á mjög áhrifaríkum gerlastofni sem margfaldar sig í þörmunum. L. acidophilus DDS®-1 er talinn gagnlegur fyrir alla aldurshópa og benda rannsóknir einnig til þess að þessi gerill bæti almennt heilsufar fólks.“

Prógastró hefur að sögn Hrannar reynst þeim vel sem þjást af uppþembu, magaónotum, meltingarvandamálum, húðvandamálum, sveppasýkingum og erfiðum hægðum.

> **Þarmaflóran ver okkur gegn óæskilegum örverum og hefur margs konar áhrif á heila- og taugakerfið, þar með talið geðheilsu.**
>
> Hrönn Hjálmarsdóttir næringar og heilsumarkþjálfi

Prógastró hefur að sögn Hrannar reynst þeim vel sem þjást af uppþembu, magaónotum, meltingarvandamálum, húðvandamálum, sveppasýkingum og erfiðum hægðum. „Gríðarleg aukning hefur orðið á unnum matvælum síðastliðin 50 ár og er því næringargildi fæðunnar sem við innbyrðum því miður oft ekki mikið. Lífsstíllinn er hraður, streitan oft mikil og inntaka sýklalyfja er allt of algeng. Fólk á öllum aldri þarf því að huga að inntöku mjólkursýrugerla (probiotics) og eru þá börn og unglingar ekki undanskilin.“

1 hylki á dag – 2 mánaða skammtur

Sölustaðir: Flest apótek, heilsubúðir og heilsuhillur verslana

Krill Oil

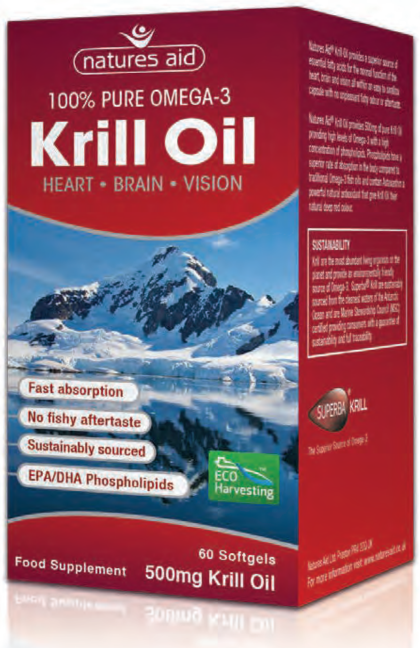
- öflugustu Omega 3 fitusýrurnar

Krill olía er omega 3 í sinni hreinustu og öflugustu mynd, sótt í Suðurskautshafið sem er hreinasta hafsvæði veraldar. Líkaminn á mjög auðvelt með að nýta sér fitukeðjurnar í krillinu og ekkert eftirbragð er eftir inntöku.

„Eftir að ég fór að taka Krill olíuna finn ég mjög mikinn mun á mér og þá sérstaklega húðinni“

Kristófer Fannar Stefánsson

natures aid



Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

www.Facebook.com/zikzakkringlan Tískuhús Zik Zak Kringlan 551-1314 Glerártorg 559-1314

Með veiðidellu á háu stigi

Daníel Karl er mikið náttúrubarn og fléttar saman matargerð og veiði sem eru hans helstu áhugamál. Mataráhugann rekur hann helst til afa síns sem lék sér mikið við eldamennsku.

Starri Freyr Jónsson
starri@365.is

Matreiðslumaðurinn Daníel Karl Egilsson er með með veiðidellu á háu stigi. Vegna bakveikinda hefur hann ekki getað starfað við fag sitt undanfarin ár heldur unnið í veiðibúð en það hentar honum sérlega vel að eigin sögn því þá getur hann um leið sinnt aðaláhugamáli sínu. „Ég er mikið náttúrubarn og flétta mikið saman matargerð og veiði. Áhugi minn á matargerð kviknaði strax þegar ég var lítill strákur en ég hjálpaði afa og mömmu iðulega í eldhúsinu. Afi var mikill matgæðingur og lék sér mikið við eldamennsku. Ég fylgdist grannt með honum þegar ég var yngri og það má segja að þessi mikla matarást í fjölskyldu minni í móðurætt sé frá honum kominn.“

Undanfarin ár hefur áhugi hans á hægeldun og gufusteikingu aukist til muna. „Ég hef gaman af því að leika mér með ódýrara hráefni sem krefst lengri eldunartíma, t.d bóg og kinnar, en í staðinn fæ ég bragðsterkara kjöt. Eftirlætishráefnið mitt er klárlega rib-eye af Gallowaynauti sem ég fæ beint frá býli, Vegatungu í Bláskógabyggð, en ég hef líka mjög gaman af því að leika mér með villibráð.“

Innmatur í uppáhaldi

Yfir sumartímann segist hann nær eingöngu grilla og þá helst það sem hann veiðir sjálfur, aðallega silung og lax, en einnig frehnukjöt og naut. „Ég reyni að einblína á að hafa létt meðlæti og bý til kaldar sósur úr kryddjurtum úr garðinum.

Matreiðsluáhugi Daníels Karls byrjaði í barnæsku.

Þannig tíni ég t.d. oft kryddjurtir á meðan ég er að veiða, s.s. blóðberg og hvönn, og nota í matargerð. Ég tek líka oft með mér birkigreinar og skelli á grillið með mat til að fá gott reykbragð.“

Matreiðsla innmatar er líka í miklu uppáhaldi enda vill Daníel nýta allar afurðir af dýrinu. „Mig hefur t.d. lengi langað til að prufa að leika mér með nautahjarta. Mér áskotnaðist eitt slíkt um daginn og ætla að prufa að heitreykja það fljótlega. Ég hef áður prufað að heitreykja hreindýrahjarta og kom það vel út, bæði sem álegg og sem fínasta steik. Einnig ætla ég að prufa að leika mér aðeins með nautalifur, hvort sem það verður í formi kæfu eða annað.“

Daníel gefur hér lesendum eina ljúffenga uppskrift fyrir helgina.

Hrefna á rótarbeði er sérlega fallegur og góður réttur.

Úrval af góðu rótargrænmeti er notað í réttinn.

Hrefna á rótarbeði

Marinering fyrir hrefnuna

- 800 g hrefna
- 2 msk. soya
- 1 msk. liquid smoke
- 4 msk. olía
- 1 tsk. paprikuduft
- ½ tsk. broddkúmen
- ½ tsk. rósapipar
- Timiangreinar

Öllu blandað saman og kjötið látið liggja í fjóra klukkustundir.

Grænmeti

- 1 rófa
- 2 gulrætur
- Einn haus hnúðkál
- 1 rauðrófa
- Kóríander

Ediksblanda fyrir grænmeti

- 2 msk. edik
- ½ msk. chili eða eftir smekk
- Salt
- Ólífuolía

Grænmeti skorið í strimla, blandað vel saman og látið liggja í 2 tíma í ediksblöndunni.

Teryaki sósa

- 2 dl teryakisósa
- 1 hvítlauksgeiri
- 1½ msk. sushi engifer
- ½ chili
- 2 msk. balsamic edik
- 1 msk. hlynsíróp

Öllu blandað vel saman í matvinnsluvél.

Til móts við draumahúsið

Hvern dreymir ekki um að geta notið lífsins í eigin húsi suður á Spáni þar sem sólin skín yfir 300 daga á ári? Draumurinn um hið ljúfa líf gæti ræst á Hótel Reykjavík Centrum í dag.

MASA International er stór og öflug fasteignasala með marga ráðgjafa innanborðs. Vel er hugsað um viðskiptavininn frá A til Ö og þegar fasteignaviðskipti fara fram, og eftir skoðunarferð til Spánar, fer traust eftirferli í gang þar sem kaupandinn hefur greiðan aðgang að söluráðgjafa sínum til að fylgjast með gangi húsbyggingarinnar. Þá geta þeir fylgst með framgangi eignar sinnar á lifandi heimasíðu MASA og sett fram breytingar eftir óskum,“ segir Jónas Halldór Jónasson, umboðsaðili MASA International á Íslandi.

MASA International var stofnað árið 1981 og hefur hvað mesta reynslu af fasteignaviðskiptum á Costa Blanca á Spáni.

„Engin fasteignasala hefur selt jafn mörgum Íslendingum hús og MASA. Húsin eru á Torrevieja-svæðinu og flogið er beint til Alicante. Níutíu prósent húsanna sem nú eru til sölu eru nýbyggingar sem afhentar verða innan árs. Hægt er að velja eins mikinn lúxus og hver og einn vill en í flestum húsaþyrpingunum er sundlaug, nuddpottur, gufubað og íþróttasalur,“ segir Jónas og bætir við að eftirfylgni MASA sé einstök þar sem kaupendur hafi aðgang að fasteignasölunni í ársfjórðung eftir fasteignaviðskiptin, komi eitthvað óvænt upp á.

Verð á nýjum íbúðum í Torrevieja er frá 149.900 evrum.

Verð á einbýlishúsi í Torrevieja er frá 230.000 evrum.

„Margir hugsa til efri áranna þegar þeir kaupa sér fasteign á Spáni og vilja geta notið lífsins í þessari paradís þar sem sólin skín yfir 300 daga á ári og verðlagið er allt að 80 prósentum lægra en hér heima. Leigumarkaður er sterkur í Torrevieja og gengur vel að leigja út hús í skammtíma- og langtímaleigu. Því vilja margir láta húsin reka sig núna og eiga þau skuldlaus þegar komið er á efri ár,“ segir Jónas.

Almennir leigumiðlarar á Costa Blanca sjá um útleigu húsa fyrir íslenska fasteignaeigendur.

„Margir fá sömu viðskiptavinina aftur og aftur því iðulega sækir fólk í að leigja út sama húsið aftur, þaðan sem það ratar á ströndina, veitingastaði og í verslanir.“

MASA International er ein fárra spænskra fasteignasala sem fengið hafa ISO 9001-staðal, en hann hann er eingöngu veittur fyrirtækjum sem veita framúrskarandi þjónustu og geta mætt þörfum viðskiptavina í hvívetna. „Það er þrautin þyngri að fá þessa vottun en víst enn erfiðara að halda henni,“ segir Jónas.

Í dag verður kynning á spænskum fasteignum á Hótel Reykjavík Centrum þar sem öllum er velkomið að kynna sér hvernig fasteignaviðskipti á Spáni fara fram.

„Einu sinni í mánuði förum við í skoðunarferð til Spánar en að sjálfsögðu er fólki heimilt að panta sér flug á eigin vegum og þá sjáum við um skoðunarferðina úti á þeim tíma sem hentar. Mörgum þykir þó öryggi í að fara utan með okkur og erum við öllum innan handar á meðan dvalið er á Spáni,“ segir Jónas.

Næst verður farið utan 16. nóvember og komið heim 20. nóvember. „Við tökum fjóra daga í skoðunarferðirnar og til að ganga frá kaupunum ef menn finna draumaeignina.“

Kynning MASA International fer fram á Hótel Reykjavík Centrum í Aðalstræti 16 frá klukkan 14 til 17 í dag. Allir hjartanlega velkomnir.

Tæknimaður

Multivac ehf selur og þjónustar Multivac pökkunarvélar ásamt því að vera sölu og þjónustuaðili hjá mörgum leiðandi vélaframleiðendum í matvælaiðnaði sem eru í samstarfi við Multivac á heimsvísu.

Við leitum að sérhæfðum tæknimanni, helst með menntun í rafvirkjun, vélfræði eða sambærilegum iðnaði. Umsækjandi þarf helst að hafa 2-4 ára starfsreynslu í rafvirkjun og/eða viðhaldsvinnu við framleiðsluvélar.

Viðkomandi þarf að vera metnaðarfullur og lausnamiðaður með góða þjónustulund.

Starfið felur í sér mikil samskipti við viðskiptavini og vinnu á vettvangi. Þjónustan er talsvert sérhæfð og í upphafi er unnið í nánu samstarfi við aðra starfsmenn félagsins, bæði hér heima og erlendis. Viðkomandi þarf að vera tilbúin að ferðast því starfsþjálfun fer að hluta til fram erlendis.

Í boði er starf hjá metnaðarfullu alþjóðlegu fyrirtæki í stöðugri framþróun.

Áhugasamir sendið starfsumsókn og ferilskrá á magnus.sigurdsson@is.multivac.com

MULTIVAC
BETTER PACKAGING

EFTA SURVEILLANCE AUTHORITY

The EFTA Surveillance Authority (ESA) monitors compliance with the Agreement on the European Economic Area (EEA Agreement) in Iceland, Liechtenstein and Norway, enabling those States to participate in the Internal Market of the European Union.

ESA is an international organisation, independent of the States, which safeguards the rights of individuals and undertakings under the EEA Agreement, ensuring free movement, fair competition and control of state aid. ESA's work helps remove barriers to trade and open up new opportunities to over 500 million Europeans, creating jobs and growth and adding to the international competitiveness of the States.

The Authority is based in Brussels and operates independently of the EFTA States. It currently employs 70 staff members of 16 nationalities. The Authority is led by a College consisting of three members, each appointed for a period of four years by the three participating EFTA States.

Competition & State Aid Officers

Role Description

The Authority is recruiting an Officer to join its Competition and State Aid Directorate (CSA). Additional qualified candidates will also be considered for vacancies foreseen in the Directorate over the next 12-18 months.

CSA, a multi-disciplinary team comprising both economists and lawyers, enforces the competition and state aid rules of the EEA Agreement. These rules largely mirror the competition rules in the EU, both with regard to antitrust and state aid control. In the field of competition, the bigger share of CSA's work is focused on cases of abuse of dominance. In state aid, CSA's portfolio is broad and diverse.

The successful candidate will be assigned responsibility for assessing state aid and/or competition cases. Tasks include examination of complaints and notifications, drafting of decisions, and legal opinions on the effects of state aid and/or anti-competitive market behaviour.

We are looking for well qualified lawyers with extensive experience within the field of competition and/or state aid law. Ideally the successful candidate will have worked with competition and/or state aid matters within an EU institution, a national competition authority, a national administration or an international organisation. Knowledge of the language, legal system, economy and national administration of one of the EEA EFTA States would be an advantage.

JOB REFERENCE 14A/2017

Deadline for applications:
29 October 2017

Start date:
March 2018 (or earlier)

**This recruitment will be carried out in accordance with the Policy & Procedure on Recruitment, Appointment, Renewal and Prolongation which will be adopted in due course.*

For full details of this position and to apply please visit: **https://jobs.eftasurv.int**

Sölustjóri hjúkrunarvöru - spennandi tækifæri fyrir hjúkrunarfræðing

Óskum eftir að komast í samband við háskólamenntaðan hjúkrunarfræðing fyrir einn af okkar viðskiptavinum. Starfið felst meðal annars í sölu á hjúkrunarvörum, markaðssetningu og ábyrgð á mikilvægum samskiptum í rekstri. Við leitum að aðila sem hefur reynslu innan heilbrigðisgeirans, hefur glögga sýn á rekstur og er drifinn af því að ná árangri. Í boði eru mjög góð kjör fyrir réttan aðila.

Sjá nánar á www.intellecta.is

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

www.intellecta.is

fsr
FRAMKVÆMDASÝSLA RÍKISINS

Forstjóri Framkvæmdasýslu ríkisins

Hlutverk Framkvæmdasýslu ríkisins er að vera leiðandi á sviði opinberra framkvæmda með það að markmiði að bæta verklag og auka skilvirkni, hagkvæmni og gæði við framkvæmdir ríkisins.

Framkvæmdasýslan veitir ráðuneytum og ríkisstofnunum ráðgjöf um byggingatæknileg málefni og undirbúning framkvæmda á vegum ríkisins.

Hún fer með yfirstjórn verklegra framkvæmda, sbr. lög nr. 84/2001, um skipan opinberra framkvæmda og reglugerðar nr. 715/2001, um skipulag opinberra framkvæmda.

Nánari upplýsingar um stofnunina má finna á ***www.fsr.is***

Laust er til umsóknar embætti forstjóra Framkvæmdasýslu ríkisins. Um er að ræða fjölbreytt og krefjandi starf fyrir stjórnanda með góða samskiptahæfni, frumkvæði, sjálfstæði og viðeigandi faglegan bakgrunn.

Starfssvið:

- Ábyrgð á daglegum rekstri og starfsemi stofnunarinnar
- Stefnumótun og áætlanagerð
- Samskipti við stjórnvöld og hagsmunaaðila
- Stjórnun mannauðs
- Erlend samskipti

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Haldgóð reynsla af stjórnun
- Háskólapróf á meistarastigi eða samsvarandi sem nýtist í starfi er skilyrði
- Fagleg þekking og reynsla af verklegum framkvæmdum
- Reynsla af stefnumótunarvinnu og breytingastjórnun
- Þekking á opinberri stjórnsýslu er æskileg
- Leiðtogahæfileikar og geta til að hvetja aðra til árangurs
- Framúrskarandi samskiptahæfni og uppbyggilegt viðmót
- Frumkvæði og metnaður til að sýna árangur og kraftur til að hrinda verkum í framkvæmd
- Hæfni til tjáningar í ræðu og riti á íslensku og ensku

Launakjör eru samkvæmt ákvörðun kjararáðs þar til breyting laga tekur gildi um áramót (sbr. 39.gr.laga nr. 70/1996). Fjármála- og efnahagsráðherra skipar í embættið til fimm ára í senn.

Nánari upplýsingar veita Ari Eyberg (ari@intellecta.is) og Þórður S. Óskarsson (thordur@intellecta.is) í síma 511-1225. Umsóknarfrestur er til og með 23. október 2017. Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is og henni þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun hefur verið tekin um skipan í embættið.

Intellecta, Síðumúli 5, 108 Reykjavík, sími 511 1225.

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

Sölufulltrúi

WÜRTH

Würth á Íslandi óskar eftir að ráða drífandi og metnaðarfullan sölufulltrúa til starfa í Reykjavík.Würth samanstendur af rúmlega 400 fyrirtækjum í 84 löndum.Þar starfa yfir 70.000 manns. Þjónusta okkar byggist á heimsóknum til viðskiptavina sem eru skipulagðar á viku til mánaðar fresti. Í hverri heimsókn einbeitum við okkur að heildarlausn fyrir hvern viðskiptavinahóp auk þess að fara yfir helstu söluvörur. Við vinnum undir merkjum "fagfólk velur Würth"

Starfssvið:
Heimsóknir til viðskiptavina
Sala á rekstrarvörum og verkfærum til viðskiptavina
Frágangur pantana

Menntun og hæfniskröfur:
Iðnmenntun kostur
Þekking á vörum Würth kostur
Reynsla af sölustörfum er skilyrði
Vilji og metnaður til að ná árangri
Sjálfstæði í vinnubrögðum

Við bjóðum:
Árangurstengd laun
Bifreið til afnota,farsíma og tölvutengingu heima.
Góðan starfsanda
Fjölskylduvænt fyrirtæki

Hvetjum konur sem karla til að sækja um starfið

Umsjón með starfsumsóknum hefur Róbert H. Hnífsdal Halldórsson sölu og markaðsstjóri, Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir um að senda umsóknir í tölvupósti á robert@wurth.is með ferilskrá og mynd - Umsóknarfrestur er til 13. október 2017.

Seltjarnarnesbær
Laus störf

Leikskóli Seltjarnarness
- **Leikskólakennari,** fullt starf.
- **Leikskólaleiðbeinandi,** fullt starf.

Grunnskóli Seltjarnarness
- **Þroskaþjálfi eða starfsmaður með aðra uppeldisfræðimenntun,** fullt starf í skóla og frístundaheimili.
- **Stuðningsfulltrúar,** fullt starf og hlutastörf.

Nánari upplýsingar um störfin og skil umsókna má finna á Ráðningarvef Seltjarnarnesbæjar www.seltjarnarnes.is – **Störf í boði**

Umsóknarfrestur er til 15. október næstkomandi.

Í samræmi við jafnréttisáætlun Seltjarnarnesbæjar eru karlar jafnt sem konur hvött til að sækja um störf. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og hlutaðeigandi stéttarfélaga.

Jafnlaunaúttekt PwC 2016

SELTJARNARNESBÆR

seltjarnarnes.is

Stálnaust

Stálnaust sérhæfir sig í smíðum á færiböndum og ýmsum lausnum fyrir matvælaiðnaðinn, ásamt því að annast alla aðra smíði úr ryðfríu stáli og áli. Einnig bjóðum við uppá vatnsskurð á flestum efnum.

Óskum eftir að ráða **stálsmiði**, vönum ryðfrírri smíði.
Einnig óskum við eftir **tæknimanni/tækniteiknara.**
Upplýsingar gefur Svanþór í síma 849-5846 eða svanthor@stalnaust.is

2015 - 2016 Framúrskarandi fyrirtæki

Stálnaust | Suðurhella 7 | 221 Hafnarfirði | stalnaust.is

Starfsmenn í framleiðslu

KEY natura · SAGA MEDICA

KeyNatura og Saga Medica óska eftir að ráða kraftmikla og áhugasama einstaklinga til starfa. Um framtíðarstörf er að ræða. Viðkomandi aðilar verða að geta hafið störf sem fyrst.

STARFSMAÐUR Í FRAMLEIÐSLU
Helstu viðfangsefni:
Framleiðsla á vörum fyrirtækjanna. Vinna við skilvindu, þurrkun og pökkun á matvælum o.fl.

Upplýsingar og umsókn
capacent.is/s/5786

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Menntun á sviði matvælaiðnaðar.
- Reynsla af sambærilegum verkefnum.
- Snyrtimennska, jákvæðni og áhugasemi í starfi.
- Sveigjanleiki í starfi og lausnamiðuð hugsun.

STARFSMAÐUR Á TÆKNISVIÐI FRAMLEIÐSLU
Helstu viðfangsefni:
Vinna við viðhald og uppsetningu á tækjum og búnaði tengdum ræktun á þörungum og vinnslubúnaði í matvælaframleiðslu.

Upplýsingar og umsókn
capacent.is/s/5787

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Tækni- og/eða iðnmenntun.
- Reynsla af vélbúnaði og rafkerfum.
- Reynsla af sambærilegum verkefnum.
- Snyrtimennska, jákvæðni og áhugasemi í starfi.
- Sveigjanleiki í starfi og lausnamiðuð hugsun.

Fyrirtækin SagaMedica og KeyNatura hafa hafið formlegt samstarf sín á milli. Fyrirtækin starfa bæði á sviði framleiðslu og sölu náttúruvara úr íslenskum hráefnum til heilsubótar. Ávinningur samstarfsins mun felast í samnýtingu á þverfaglegri þekkingu á sviði rannsókna, framleiðslu og sóknarfærum á innlendum og erlenda markaði. Markmiðið er jafnframt að ýta enn frekar undir nýsköpun með samþættum vinnuferlum og nútímalegri framleiðslutækni. Aukin meðbyr og tækifæri beggja fyrirtækjanna felast í fjölbreyttri sérhæfingu og reynslu starfsmanna.

Umsóknarfrestur
15. október

Capacent — leiðir til árangurs

capacent

Verkefnastjóri menningarmála

Akureyri
ÖLL LÍFSINS GÆÐI
www.akureyri.is

Akureyrarstofa auglýsir starf verkefnastjóra menningarmála. Um er að ræða fjölbreytt og krefjandi starf fyrir einstakling sem hefur brennandi áhuga á menningarmálum. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Starfið heyrir undir deildarstjóra Akureyrarstofu sem er heimahöfn atvinnu-, ferða-, menningar-, kynningar- og markaðsmála hjá Akureyrarbæ. Á Akureyrarstofu fer fram fjölbreytt og öflug teymisvinna sem miðar að því að efla Akureyri sem vel þekktan og eftirsóknarverðan búsetukost og áfangastað gesta, jafnt innlendra sem erlendra.

Umsóknarfrestur
23. október

Upplýsingar og umsókn
capacent.is/s/5785

Starfssvið
- Eftirfylgni með menningarstefnu Akureyrarbæjar.
- Stuðla að samvinnu á milli menningarstofnana, einstaklinga og aðila í menningarlífinu.
- Umsjón með styrkumsóknum til Menningarsjóðs Akureyrar og starfslaunum listamanna.
- Umsjón með Akureyrarvöku, Listasumri og Jónsmessuhátíð.
- Samskipti við grasrótina í menningu og viðburðum.
- Þátttaka í markaðssetningu.
- Kynning og upplýsingagjöf um menningarstarf á Akureyri.

Menntunar- og hæfniskröfur
- Háskólapróf sem nýtist í starfi.
- Þekking og reynsla af menningarmálum er nauðsynleg.
- Haldgóð reynsla af skipulagningu menningarviðburða.
- Reynsla af notkun samfélagsmiðla í starfi.
- Skipulagshæfileikar, sjálfstæði og frumkvæði.
- Góð almenn tölvukunnátta.
- Góð íslenskukunnátta ásamt einu erlendu tungumáli.
- Hæfileiki til tjáningar í ræðu og riti.
- Lipurð í mannlegum samskiptum.
- Gerð er krafa um vammleysi og gott orðspor.

Akureyri er stærsti bær landsins utan höfuðborgarsvæðisins og eru íbúar um 18.500. Akureyri er mikill menningar- og skólabær. Bærinn er miðstöð athafnalífs og þjónustu fyrir allt Norðurland og iðar af mannlífi allan ársins hring. Fyrir utan hið eiginlega bæjarland Akureyrar við botn Eyjafjarðar eru eyjarnar Grímsey og Hrísey hluti sveitarfélagsins. Bæjarstjórn leggur áherslu á að veita íbúum bæjarfélagsins góða þjónustu á öllum sviðum og hlúa þannig að samfélagi sem er gott til búsetu.

Capacent — leiðir til árangurs

capacent

Stöðvarstjóri Eldsneytisbirgðastöðvarinnar á Keflavíkurflugvelli

EAK óskar eftir að ráða stöðvarstjóra með menntun á sviði vélfræði, verkfræði eða tæknifræði. Leitað er að reglufylgnum einstaklingi sem býr yfir leiðtogahæfileikum og á gott með að aðlagast breytingum. Viðkomandi þarf að vera sveigjanlegur og víðsýnn. Gott væri ef viðkomandi gæti hafið störf fljótlega.

Umsóknarfrestur
22. október

Upplýsingar og umsókn
capacent.is/s/5784

Starfssvið
- Dagleg verkstjórn og umsjón með rekstri stöðvarinnar.
- Móttaka, varðveisla, afhending og birgðauppgjör eldsneytis.
- Umsjón með reglubundnum prófunum og nauðsynlegum rannsóknum á eldsneytinu.
- Umsjón með eldsneytisafgreiðslukerfi í flughlaði og viðeigandi tækjabúnaði stöðvarinnar.
- Umsjón með mannvirkjum og öðrum eignum stöðvarinnar ásamt minniháttar viðhaldi.
- Samskipti við innri og ytri úttektaraðila.
- Eftirfylgni með lokun frávika.
- Vinna og samskipti við aðila vegna stækkunar birgðarstöðvarinnar.

Hæfniskröfur
- Nám í vélfræði, verkfræði, tæknifræði eða sambærilegt.
- Reynsla af rekstri vélbúnaðar æskileg.
- Reynsla af verkstjórn.
- Góð tölvukunnátta.
- Góð færni í ensku í töluðu og rituðu máli.
- Framúrskarandi samskipta- og samstarfshæfni.
- Skipulagshæfni og gagnrýnin hugsun.
- Öryggis- og gæðavitund mikilvæg.
- Geta til að vinna undir álagi.
- Hreint sakavottorð nauðsynlegt.

EAK er fyrirtæki sem tekur á móti, geymir og afgreiðir flugvélaeldsneyti á Keflavíkurflugvelli fyrir olíufélögin. Starfsstöð er á Keflavíkurflugvelli en þar starfa á vegum fyrirtækisins 60 starfsmenn. Fyrirtækið er í ört vaxandi umhverfi þar sem mikill hraði ríkir. Verklagsreglur á svæðinu eru alþjóðlegar og fylgja því alþjóðlegum viðmiðum fyrir eldsneytisafgreiðslu á flugvélar.

Capacent — leiðir til árangurs

capacent

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

Ef þú ert með rétta starfið — erum við með réttu manneskjuna

capacent

www.capacent.is

Viltu vinna við fjarskipti?

Spennandi starf hjá tæknideild Farice

Tæknideild **Farice** leitar að starfsmanni til að sinna rekstri og þróun fjarskiptakerfa sinna. Starfið er fjölbreytt og býður upp á alhliða reynslu. Starfsmaður mun fá þá þjálfun sem nauðsynleg er.

VERKSVIÐ/TÆKNI

- Ljósleiðarar
- Bylgjukerfi (DWDM)
- Ethernet/IP
- MPLS & SDH
- Þróun þjónustu

HÆFNISKRÖFUR

- Menntun sem nýtist í starfi
- Þekking á IP og Internet tækni
- Enskukunnátta
- Þjónustulipurð og frumkvæði

Farice á og rekur tvo sæstrengi til útlanda og sinnir þar af leiðandi nánast allri gagnaumferð Íslands við útlönd. Viðskiptavinir Farice eru fjarskiptafélög og viðskiptavinir gagnavera, sem er sívaxandi þáttur í starfseminni. Farice býður Internet þjónustu, almenna gagnaflutingsþjónustu og rekur eigin kerfi til þess.

Nánari upplýsingar veitir Örn Jónsson í síma 857-1900. Umsóknir sendist á starf@farice.is Umsóknarfrestur er til 20. október 2017.

FARICE

Smáratorg 3, 14. hæð - 201 Kópavogur - **www.farice.is**

ARKITEKT

THG arkitektar ehf. leitar eftir arkitekt til almennra arkitektastarfa á sviði húsa- og skipulagsgerðar. Viðkomandi þarf að hafa nokkurra ára starfsreynslu á ofangreindu sviði.
Verkefni fyrirtækisins eru fjölbreytt hönnunar- og ráðgjafastörf fyrir einstaklinga, fasteignafélög, sjálfseignarstofnanir og opinbera aðila.

Æskilegt er að umsækjendur séu hugmyndaríkir, hafi frumkvæði og metnað til að takast á við krefjandi verkefni, einir eða í samvinnu við aðra. Jákvætt viðmót og hæfni í mannlegum samskiptum. Viðkomandi þarf að hafa þekkingu á öllum helstu hönnunarforritum, þar með talið Revit.

Umsóknum fylgi náms- og starfsferilskrá ásamt afriti af prófskírteinum.
Umsóknir verður farið með sem trúnaðarmál.
Eldri umsóknir óskast endurnýjaðar.
Öllum fyrirspurnum verður svarað.

*Vinsamlegast sendið umsóknir til **ella@thg**.is fyrir 16. október 2017.*

www.thg.is

THG ARKITEKTAR

Rótgróið verktakafyrirtæki óskar eftir að ráða verkefnastjóra

Fyrirtækið er bæði í nýbyggingum og breytingum á eldra húsnæði.

Helstu verkefni:

- Yfirumsjón verkefna
- Tilboðs- og samningagerð
- Skýrslu- og áætlanagerð
- Utanumhald gæðakerfis
- Eftirfylgni verka og lokaúttekta

Hæfniskröfur:

- Menntun sem kemur til greina: iðnmenntun, tæknimenntun og/eða verkfræði
- Víðtæk reynsla af verkefnastjórn
- Reynsla úr byggingargeiranum skilyrði
- Reynsla af tilboðs- og samningagerð
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Góð íslenskukunnátta skilyrði

Upplýsingar veitir:
Rannveig J. Haraldsdóttir
rannveig@hagvangur.is
Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is
Umsóknarfrestur er til og með 15. október nk.

HAGVANGUR SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700

PARFAÞING VERKTAKAR

Þarfaþing hf. er 25 ára gamalt verktakafyrirtæki sem er bæði í nýbyggingum, viðhaldi og breytingum á eldra húsnæði.

2012 - 2016 Framúrskarandi fyrirtæki

Verkstjóri/Smiðir

Þarfaþing hf. óskar eftir að ráða verkstjóra/smiði til framtíðarstarfa.

Verkstjóri þarf að hafa víðtæka reynslu af verkstjórn í byggingariðnaði. Mjög fjölbreytt verkefni í gangi og góð verkefnastaða.

Upplýsingar veitir:
Rannveig J. Haraldsdóttir
rannveig@hagvangur.is

Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is
Umsóknarfrestur er til og með 15. október nk.

HAGVANGUR SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700

ÖBÍ

Öryrkjabandalag Íslands (ÖBÍ) er hagsmuna- og mannréttindasamtök fatlaðs fólks, öryrkja, einstaklinga með langvinna sjúkdóma og aðstandenda þeirra. Aðildarfélög bandalagsins eru 41 talsins. Hlutverk ÖBÍ er að vinna að samfélagslegu réttlæti, bættum lífsgæðum og kjörum auk þess að vera stefnumótandi í réttindamálum hagsmunahópsins. Öflun og miðlun þekkingar er mikilvægur þáttur í starfseminni. Þá tekur ÖBÍ þátt í erlendu samstarfi. Nánari upplýsingar er að finna á **obi.is.**

Samskiptastjóri

Öryrkjabandalag Íslands auglýsir eftir öflugum samskiptastjóra með brennandi áhuga á mannréttinda- og samfélagsmálum. Starfsaðstaða samskiptastjóra er í nýju, aðgengilegu og fallegu húsnæði í Sigtúni 42, Reykjavík.

Starfssvið
- Almannatengsl, fjölmiðlasamskipti og vöktun
- Samfélagsmiðlun
- Umsjón með heimasíðu (Moya) og innraneti (Podio)
- Kynningar- og útgáfumál s.s. vefrit og tímarit
- Frétta- og greinaskrif
- Viðburðir, fundir, ráðstefnur og málþing

Hæfniskröfur
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af skrifum og miðlun upplýsinga
- Reynsla af samskiptum við fjölmiðla
- Mjög góð íslenskukunnátta og ritfærni
- Kunnátta í ensku og einu Norðurlandamáli er kostur
- Góð tölvukunnátta og færni í tæknimálum
- Skipulagshæfni, frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Rík samskiptafærni, sveigjanleiki og þjónustulund

Upplýsingar veita:

Inga S. Arnardóttir
inga@hagvangur.is

Gyða Kristjánsdóttir,
gyda@hagvangur.is

Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með 22. október nk.

Fatlað fólk og/eða fólk með skerta starfsgetu er sérstaklega hvatt til að sækja um. Möguleiki er að ráða tvo einstaklinga í starfið og skiptist þá starfshlutfallið eftir samkomulagi.

Umsókn skal fylgja ferilskrá og kynningarbréf þar sem fram komi rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

HAGVANGUR SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700

CORPORATE COMMUNICATIONS SPECIALIST

Marel is looking for a specialist in corporate communications. This position contributes and manages a variety of communications projects aimed at Marel employees, local communities, the media and other relevant stakeholders. Further, the communications specialist will work with and report to the Corporate Director of Investor Relations and Communications. The employee will play a key role in developing and supporting internal communications activities to build unity and promote information sharing within and outside of Marel.

Main tasks
- Work with the corporate communications team on a variety of communications projects
- Create content to be used in internal and external communications
- Support the implementation of a strategic internal communications policy and practices
- Support the Corporate Director of Investor Relations and Communications on different projects and initiatives

Job requirements
- University degree in journalism, public relations, English, communications or other relevant disciplines
- Excellent skills in written and spoken English – bilingual capability preferred
- Marel seeks an ambitious, independent, result driven candidate that enjoys taking on new tasks and responsibilities
- The ideal candidate is flexible, able to multitask, manage multiple projects and meet deadlines

For more information, please contact Audbjorg Olafsdottir, Corporate Director of Investor Relations and Communications, audbjorg.olafsdottir@marel.com, tel. +354 853 8626. Please submit your application no later than October 15, 2017. Applications are accepted through the Marel website, marel.is/jobs.

Marel is an international technology company with about 5,100 employees, 600 of which are located in Iceland. Marel is the leading global provider of advanced processing systems and services to the Poultry, Meat and Fish industries. We place a rich emphasis on innovation and advancement in everything we do. That is why we want to employ strong people that are driven by new challenges every day. We offer a great working environment, effective training, flexible work hours, a fantastic canteen, facilities for exercise and good employee morale.

marel

RÁÐGJAFI

Innleiðing samvinnulausna (Collaboration Solutions)

OZIO

OZIO ehf. óskar eftir að ráða starfsmann til að vinna að þróun og innleiðingu samvinnulausna sem fyrirtækið býður upp á.

Um er að ræða ráðgjöf, greiningu verkferla, vöruþróun, innleiðingar og þróun nýrra lausna í samvinnu við viðskiptavini.

Leitað er að starfsmanni sem hefur brennandi áhuga á að finna leiðir til að leysa hlutina á skilvirkan og árangursríkan hátt. Þekking og reynsla af Office 365 og SharePoint er mikill kostur. Viðkomandi þarf að hafa áhuga og löngun til að vinna í teymi að þróunarmálum, hafa jákvæða og góða framkomu og mikla samskiptafærni.

OZIO ehf. er nýtt fyrirtæki byggt á grunni reynslumikilla einstaklinga í ráðgjöf og þróun upplýsingatæknilausna og er til húsa í Ármúla 4-6 í Reykjavík.

ráðum ráðningarstofa

Nánari upplýsingar um starfið veitir Agla Sigr. Björnsdóttir, agla@radum.is.
Sótt er um starfið á heimasíðu Ráðum www.radum.is. Umsóknarfrestur er til og með 15. október nk.

RÁÐUM EHF • Vegmúla 2, 108 Reykjavík • Sími 519 6770 • radum@radum.is

ráðum ráðningarstofa

Þarftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.
Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770 • www.radum.is • radum@radum.is

SPENNANDI STARF Í ALÞJÓÐLEGU UMHVERFI

Eimskip leitar að öflugum stjórnanda til að leiða þróun og rekstur upplýsingatækni félagsins. Upplýsingatækni er mikilvægur þáttur í framþróun og stefnu félagsins og framundan eru margþætt og spennandi verkefni sem styðja m.a. við aukna sjálfvirkni og skilvirkni verkferla. Um er að ræða alþjóðlegt starfsumhverfi þar sem verkefni upplýsingatækni eru unnin þvert á samstæðuna og snerta skrifstofur og dótturfélög Eimskips um allan heim.

STARFS- OG ÁBYRGÐARSVIÐ:

- Stefnumótun og þróun á sviði upplýsingatækni
- Yfirumsjón og stýring verkefna
- Ábyrgð á samningum við birgja og samstarfsaðila
- Dagleg stjórnun upplýsingatæknideildar

MENNTUNAR- OG HÆFNISKRÖFUR:

- Háskólamenntun á sviði verkfræði, tölvunarfræði eða tengdum greinum
- Mjög gott vald á íslensku og ensku í ræðu og riti
- Samningatækni og hæfni í mannlegum samskiptum
- Stjórnunarreynsla
- Skipulagshæfileikar, frumkvæði og metnaður
- Þekking og reynsla af rekstri upplýsingatæknikerfa

HAGVANGUR

Umsóknarfrestur er til og með **17. október 2017**. Umsóknir óskast fylltar út á www.hagvangur.is.
Nánari upplýsingar veita Inga S. Arnardóttir, inga@hagvangur.is og Sverrir Briem, sverrir@hagvangur.is.

Öllum umsóknum verður svarað og farið með þær sem trúnaðarmál. Hreint sakavottorð er skilyrði fyrir ráðningu hjá Eimskip.

Eimskip er leiðandi flutningafyrirtæki á Norður-Atlantshafi með tengingar við alþjóðlega markaði og sérhæfingu í flutningsmiðlun um allan heim, með þá framtíðarsýn að vera framúrskarandi í flutningalausnum og þjónustu. Eimskip var stofnað árið 1914 og er með hlutabréf sín skráð á Nasdaq Iceland. Félagið rekur 63 starfsstöðvar í 20 löndum í fjórum heimsálfum, er með 22 skip í rekstri og hefur á að skipa um 1.790 starfsmönnum.

EIMSKIP

Okkur vantar fólk

Við leitum að metnaðarfullum og drífandi einstaklingum sem hafa brennandi áhuga á upplýsingatækni og eru með þjónustulundina í lagi. Verkefnin framundan eru fjölmörg og tækifærin spennandi.

Þekkingarstjóri
Utanumhald fræðsluþjálfunar, mat á fræðsluþörf og umsjón með námskeiðum innan rekstrarlausna. Umsjón með skjölun og samræmingu ferla innan sviðsins.

Verkefnastjóri
Vegna aukinna verkefna leitum við að verkefnastjóra í hýsingar- og rekstrarhóp á rekstrarlausnasviði. Viðkomandi þarf að hafa tæknilega reynslu og þekkingu úr upplýsingatæknigeiranum.

Tæknistjóri lykilviðskiptavina
Vegna aukinna verkefna viljum við breikka hóp tæknistjóra lykilviðskiptavina.
Við leitum að aðila með mikla reynslu af upplýsingatækni. Viðkomandi mun bera ábyrgð á tækniráðgjöf til lykilviðskiptavina.

Forritari á veflausnasviði
Við óskum eftir að bæta við okkur hugbúnaðarsérfræðingum til að taka þátt í spennandi verkefnum á sviði vefforritunar.

Forritari í .Net
Við óskum eftir að bæta við okkur .NET forritara sem mun starfa á hugbúnaðarlausnasviði Advania. Viðkomandi mun starfa við almenna hugbúnaðarþróun í Visual Studio .NET,
þá sérstaklega bakendaforritun.

Salesforce sérfræðingur
Við viljum fjölga í hópi hugbúnaðarsérfræðinga sem starfa við ráðgjöf og/eða forritun í Salesforce. Viðkomandi mun vinna við aðlögun, ráðgjöf og hugbúnaðarþróun í Salesforce umhverfinu og Force.com. Æskilegt er að umsækjandinn hafi reynslu á þessu sviði eða þekkingu sem nýtist.

Forritari í samþættingu og ferlavinnu
Leitum að forritara til að starfa við hugbúnaðarþróun í samþættingarumhverfum á borð við webMethods og TIBCO. Viðkomandi mun einnig vinna á sviði viðskiptaferlastjórnunar (BPM), Process Automation, Robotics og Big Data.

Tekið er á móti umsóknum á **advania.is/atvinna**
Einnig geta áhugasamir sent inn almenna umsókn.
Nánari upplýsingar: radningar@advania.is / 440 9000.

Advania er alhliða þjónustufyrirtæki í upplýsingatækni og svara lausnir fyrirtækisins þörfum tugþúsunda viðskiptavina í atvinnulífinu. Advania er fjölskylduvænn vinnustaður og er vinnutíminn sveigjanlegur. Ef þú leitar að spennandi verkefnum, góðu vinnuumhverfi og hressum vinnufélögum, þá finnur þú það hjá okkur. Við viljum nefnilega vera besti vinnustaður landsins!

Guðrúnartún 10 | 105 Reykjavík | Sími 440 9000 | advania@advania.is | www.advania.is

advania

Ræstingarstjóri óskast til starfa.

Hrafnista í Reykjavík leitar að metnaðarfullum ræstingarstjóra. Starfs- og ábyrgðarsvið ræstingarstjóra er að hafa faglega, stjórnunarlega og rekstrarlega ábyrgð á daglegum rekstri á deildinni. Hann sér um að framfylgja stefnu og markmiðum Hrafnistu í starfsemi sem og í þeirri þjónustu sem boðin er.
Um er að ræða 100% starfshlutfall.

Viðbótar hæfniskröfur:
- Góðir samskiptahæfileikar og jákvætt viðmót
- Sveigjanleiki og sjálfstæð vinnubrögð
- Frumkvæði og metnaður í starfi
- Tölvukunnátta
- Góð íslenskukunnátta

Þekking, reynsla, frumkvæði og ánægja starfsmanna Hrafnistuheimilanna tryggir gæði þeirrar þjónustu sem veitt er. Störfin hjá Hrafnistu eru fjölbreytt og skemmtileg. Umsækjendur þurfa að hafa ríka samskipta- og samstarfshæfni og hafa gaman af því að umgangast eldra fólk. Við hlökkum til að vinna með þér!

Sótt er um starfið á **www.fastradningar.is**
Umsóknarfrestur er til 18. október.

Nánari upplýsingar eru veittar hjá;
Sigrúnu Stefánsdóttur í síma 664-9400, einnig á netfanginu sigrun.stefansdottir@hrafnista.is

das HRAFNISTA
Reykjavík | Hafnarfjörður
Kópavogur | Reykjanesbær | Garðabær

Uppsetning og viðhald á iðnaðarhurðum

Óskum eftir að ráða öflugan starfsmann við uppsetningu og viðhald á iðnaðarhurðum.

Viðkomandi þarf að vera handlaginn, vandvirkur, með ríka þjónustulund og geta unnið sjálfstætt.

Talað og lesið íslensku og hafa bílpróf.

Umsóknir sendist á
joi@hedinshurdir.is

HÉÐINS HURÐIR
Íshella 10 • 221 Hafnarfjörður • Sími 569 2100

Þetta er ekki atriði úr nýjustu Stjörnustríðsmyndinni

Þetta er bara eitt af verkefnunum okkar.

Við leitum að nokkrum verk- og tæknifræðingum frá plánetunni Jörð til að vinna með okkur að fjölbreyttum og spennandi verkefnum.

kynntu þér málið nánar á www.vso.is

Framkvæmdaráðgjöf
Verkefnisstjórnun, húsagerð, eðlisfræði bygginga, hönnunarstjórn, áætlanagerð og framkvæmdaeftirlit.

Byggðatækni
Hönnun vega, gatna, stíga og veitukerfa, áætlanagerð og framkvæmdaeftirlit.

Burðarvirkjahönnun
Hönnun burðarvirkja, áætlanagerð og önnur ráðgjöf á sviði húsbygginga og mannvirkjagerðar

Rafkerfahönnun
Hönnun rafkerfa og lýsingar ásamt þátttöku í framkvæmdaeftirliti.

Hönnun lagna- og loftræsikerfa
Hönnun lagna- og loftræsikerfa, ásamt þátttöku í framkvæmdaeftirliti.

VSÓ RÁÐGJÖF
VERKFRÆÐISTOFA

SÖLURÁÐGJAFI

Nordex óskar eftir starfsmanni við sölu og ráðgjöf á byggingavörum. Umsækjandi þarf að hafa almenna þekkingu á byggingavörum, þekking á gluggum og hurðum er kostur.

Æskilegir eiginleikar

- Almenn þekking á byggingariðnaði
- Almenn tölvuþekking
- Enskukunnátta
- Ökuskírteini

Nordex ehf. er nýlegt fyrirtæki sem byggir á gömlum grunni. Starfsmenn félagsins hafa áratuga reynslu í sölu og þjónustu við byggingafyrirtæki. Við bjóðum eingöngu hágæða vörur á mjög hagstæðu verði og leggjum áherslu á vandaða þjónustu. Nordex selur álglugga og hurðir frá traustum framleiðanda ásamt tengdum vörum. Nordex erum í örum vexti og því er hér kjörið tækifæri til að þróa sig í starfi. Nordex hefur aðsetur að Kaplahrauni 20 í Hafnarfirði. Starfið hentar báðum kynjum og er vinnutími sveigjanlegur. Um er að ræða fullt starf og æskilegt að viðkomandi geti byrjað sem fyrst. Frekari uppýsingar veitir Búi Guðmundsson sölustjóri í síma 764 7564. Umsóknir sendast á bui@nordex.is
Umsóknarfrestur er til 22. október 2017.

NORDEX

Kaplahrauni 20, 220 Hafnarfirði, sími 517 1414

Sæktu um fyrir **16. október** á nova.is

VIP á stærsta skemmtistað í heimi!

Við leitum að reyndum og söludrifnum ofurleiðtoga til að stýra VIP fyrirtækjaþjónustu Nova á vit nýrra ævintýra.

YFIRMAÐUR FYRIRTÆKJAÞJÓNUSTU

Yfirmaður fyrirtækjaþjónustu Nova ber ábyrgð á söluárangri og ánægju VIP viðskiptavina, fer fyrir sterku teymi sölu- og viðskiptafulltrúa, skipuleggur, leiðir og þróar sölu og þjónustu til fyrirtækja.

Við leitum að metnaðarfullum aðila með ástríðu fyrir árangri í skemmtilegum verkefnum og ódrepandi áhuga á sölu- og þjónustumálum. Leiðtogahæfileikar, tæknikunnátta og framúrskarandi geta til að tjá sig í ræðu og riti skipta öllu. Við erum ekkert að grínast þegar við tölum um ofurleiðtoga.

Við gerum kröfu um menntun á háskólastigi, reynslu af stjórnun sölu- og þjónustu við fyrirtæki (B2B), tækniþekkingu og reynslu af þátttöku í vöruþróun. Yfirmaður fyrirtækjaþjónustu Nova situr í framkvæmdastjórn fyrirtækisins.

Verslanir Nova eru í Kringlunni, Smáralind, Lágmúla, á Selfossi og á Glerártorgi Akureyri
Þjónustuver 519 1919 | www.nova.is

Nova er stærsta farsímafyrirtæki á Íslandi með 34,8% markaðshlutdeild í maí 2017 skv. Póst- og fjarskiptastofnun. Nova á og rekur eigið 4G/3G+ farsíma- og netkerfi á landsvísu og með reikisamningum um allan heim. VIP fyrirtækjaþjónusta Nova býður Analog og ISDN fastlínuþjónustu, PRI stofntengingar til stærri fyrirtækja ásamt SIP fastlínuþjónustu.

Nova er skemmtilegur og sveigjanlegur vinnustaður þar sem mikið er lagt upp úr sjálfstæðum vinnubrögðum og góðum starfsanda. Við hlaupum hratt og leggjum gríðarlega áherslu á sterka liðsheild. Ert þú stjórnandinn sem hjálpar okkur að ná skrefinu lengra?

Áhugasamir sæki um á **nova.is** fyrir **16. október.**
Allar nánari upplýsingar veitir Margrét Tryggvadóttir **margret@nova.is**

VR FYRIRMYNDAR FYRIRTÆKI 2017 · ÍSLENSKA ÁNÆGJUVOGIN

Stærsti skemmtistaður í heimi!
NOVA

Byggingarverkfræðingur og tækniteiknari

Viltu hanna og teikna flutningskerfi framtíðarinnar?

ARA Engineering leitar að byggingarverkfræðingi og tækniteiknara til að vinna að hönnun flutningskerfa raforku.

Byggingarverkfræðingur

- Þekking á hönnun raforkumannvirkja og BIM er kostur
- Áhugi á að tileinka sér nýja þekkingu, miðla henni og leysa krefjandi verkefni
- Þekking á norðurlandamáli er kostur

Tækniteiknari

- Viðurkennt próf í tækniteiknun
- Þekking á ritvinnslu-, teikni- og hönnunarforritum
- Hæfni í mannlegum samskiptum

Norconsult

ARA er alþjóðlegt ráðgjafafyrirtæki með starfstöðvar á Íslandi, í Póllandi og í Kanada og er sérhæft í raforkuflutningsmannvirkjum og raforkukerfum.
Frá 1. júlí er ARA hluti af Norconsult sem er 3.300 manna ráðgjafafyrirtæki. Norconsult er alfarið í eigu starfsmanna.
Verkefni vinnast að mestu leyti á Íslandi í samvinnu við starfstöðvar ARA og Norconsult erlendis. Verkefni ARA eru á Íslandi, á Norðurlöndunum, í Póllandi, í Norður-Ameríku, í Vestur- og Austur-Afríku og í Austur Asíu.

ARA er fjölskylduvænn vinnustaður með sveigjanlega vinnutíma og býður góð laun.

Frekari upplýsingar um starfið veitir Jóhannes Þorleiksson í síma 820 5915. Umsóknir sendist á birna@araengineering.is fyrir 1. nóvember.

Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

ARA Engineering ehf, Hlíðarsmára 4, 210 Kópavogi

SKRIFSTOFUSTARF

Hugverkaskrifstofa (vörumerki/einkaleyfi) á höfuðborgarsvæðinu auglýsir hér með eftir ritara/aðstoðarmanneskju í fjölbreytt skrifstofustarf sem fyrst.
Vinnutími er frá kl 9:00 – 17:00 virka daga.

Gerðar eru kröfur um eftirfarandi:

- Stúdentspróf eða sambærileg menntun
- Reynsla af skrifstofustörfum
- Reynsla af bréfaskrifum á ensku
- Mjög góð íslenskukunnátta
- Mjög góð enskukunnátta
- Færni í Word, Excel & Outlook ásamt almennri tölvukunnáttu
- Nákvæm vinnubrögð og færni í mannlegum samskiptum.

Umsókn ásamt ferilskrá berist til hugverkIP@gmail.com merkt **„HUGVERK“** í síðasta lagi **15. október 2017.**

Sölumaður óskast

- hlutastarf

Innflutningsfyrirtæki með snyrtivörur, barnavörur o.fl. óskar eftir jákvæðum og metnaðarfullum sölumanni til framtíðarstarfa.

Starfið felst í:

- Kynningu og söla á vörum okkar.
- Eflingu núverandi viðskiptasambanda og öflun nýrra.
- Framsetning vara í verslunum.

Hæfniskröfur:

- Búa yfir góðri þjónustulund, jákvæðni og hæfni í mannlegum samskiptu.
- Metnaðarfullur, hafa góða skipulagshæfni og geta unnið sjálfstætt.
- Góð kunnátta í íslensku og ensku.
- Almenn tölvukunnátta og bílpróf nauðsyn.
- Reynsla af sölustörfum er kostur.

Æskilegt að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.
Umsóknir ásamt ferilskrá sendist fyrir 15.10.2017 á box@frett.is merkt **„Sölumaður-hlutastarf“**

Sjóvá | 440 2000 | sjova.is

Útibússtjóri á Selfossi

Við leitum að öflugum stjórnanda til að leiða útibú okkar á Selfossi. Viðkomandi þarf að **búa yfir frumkvæði og hafa leiðtogahæfileika.** Um er að ræða spennandi starf þar sem unnið er í kraftmiklu teymi fólks.

Við leitum að einstaklingi:

- með reynslu og hæfileika á sviði stjórnunar
- sem er framsýnn, skipulagður og sýnir frumkvæði
- sem þekkir svæðið, hefur reynslu af þjónustu þar og býr yfir ríkri þjónustulund
- með háskólamenntun og/eða iðnmenntun sem nýtist í starfi

Starfið felur í sér:

- umsjón og ábyrgð á rekstri útibúsins
- ráðgjöf um sölu trygginga og umsýslu tjóna
- viðhald og uppbyggingu viðskiptatengsla á svæðinu
- að tryggja framúrskarandi þjónustu

Sjóvá starfrækir öflugt þjónustunet í 11 útibúum ásamt umboðs- og þjónustuaðilum um allt land. Höfuðstöðvar Sjóvár eru í Kringlunni 5 í Reykjavík.

Umsóknarfrestur er til og með **16. október**.
Sótt er um á **www.sjova.is/starfsumsóknir.**

Nánari upplýsingar veitir María Guðmundsdóttir, forstöðumaður útibúa á Sölu- og ráðgjafasviði í síma **440 2000.**

SJÓVÁ

HÚSGAGNAHÖLLIN Reykjavík auglýsir eftir sölufulltrúum í hlutastörf um helgar

- Ef þú er eldri en 20 ára,
- með brennandi áhuga á húsgögnum, smávöru og hönnun,
- finnur þig vel í sölumennsku og afgreiðslustörfum,
- ert góð/ur í mannlegum samskiptum,
- stundvís og heiðarleg/ur,
- vilt vinna á líflegum og skemmtilegum vinnustað.

Sendu þá umsókn á netfangið vinna@husgagnahollin.is

Starfsferilskrá og meðmæli eru æskileg fylgigögn.

HÚSGAGNA HÖLLIN

Reykjavík | Bíldshöfða 20 | www.husgagnahollin.is

VERKEFNASTJÓRI

Tulipop® ICELAND

Vegna vaxandi umsvifa leitar Tulipop að drífandi og skipulögðum eintaklingi í starf verkefnastjóra.

Starfslýsing

- Umsjón með fjölbreyttum verkefnum á sviði viðskiptaþróunar erlendis
- Greiningarvinna og upplýsingaöflun um erlenda markaði
- Textagerð og kynningarefni á ensku
- Almenn störf fyrir framkvæmdastjóra

Hæfniskröfur

- Háskólagráða t.d. á sviði viðskiptafræði
- Geta til að setja sig hratt inn í fjölbreytt viðfangsefni og færni í að setja upplýsingar fram á skýran hátt
- Færni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði, metnaður og sköpunargáfa
- Mjög góð færni í íslensku og ensku

Tulipop er vaxandi hönnunarfyrirtæki sem þróar og framleiðir breiða línu af gjafavörum fyrir börn á öllum aldri sem seldar eru víða um heim. Tulipop vinnur auk þess með alþjóðlegum framleiðendum sem keypt hafa réttinn að framleiðslu á vörum með Tulipop heiminum. Nýverið setti Tulipop í loftið sína fyrstu teiknimyndaseríu. Tulipop er með starfsstöðvar í Reykjavík og New York og hjá fyrirtækinu starfar öflugur hópur sérfræðinga.

Umsóknir skal senda á **job@tulipop.com fyrir 18. október n.k.**

Tulipop ehf. | **Fiskislóð 31, 101 Rvk** | **Sími 519 6999** | **www.tulipop.is**

Síminn leitar að öflugum leiðtoga til að stýra sölu á fyrirtækjamarkaði

Síminn leitar að stjórnanda með reynslu af fyrirtækjamarkaði. Viðkomandi þarf að búa yfir framúrskarandi samskiptahæfileikum og hafa brennandi áhuga á sölu og þjónustu. Starfsmenn fyrirtækjasölu eru 45 talsins og staðan heyrir undir sölusvið Símans.

Menntun og reynsla:

- Háskólapróf sem nýtist í starfi
- Þekking á íslensku viðskiptalífi
- Víðtæk reynsla af stjórnun

Persónueinkenni:

- Leiðtogahæfileikar
- Frumkvæði, drifkraftur og metnaður
- Sjálfstæð og vönduð vinnubrögð
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti

Umsóknarfrestur er til og með 15. október. Fyrirspurnum skal beint til Ástu Þorsteinsdóttur á netfangið **astath@siminn.is**. Aðeins er tekið við umsóknum í gegnum **siminn.is/storf**. Í anda jafnréttisstefnu Símans hvetjum við konur jafnt sem karla til að sækja um.

VILTU GANGA LENGRA?

Útivera í hjarta miðborgarinnar

Óskum eftir jákvæðum og liprum einstaklingum, konum og körlum

Nánari upplýsingar um laus störf stöðuvarða á www.reykjavik.is/laus-storf

www.bilastaedasjodur.is

Reykjavíkurborg
Skrifstofa þjónustu og reksturs

Verkefnastjóri

Skrifstofa þjónustu og reksturs auglýsir nýtt starf verkefnastjóra þjónustustefnu.

Skrifstofa þjónustu og reksturs hefur yfirumsjón með og annast samræmingu á þjónustu borgarinnar, sérstaklega rafrænni þjónustu, þjónustu í framlínu og upplýsingatæknimálum borgarinnar. Skrifstofan heldur einnig utan um og samstillir verkefni sem snúa að snjallborginni Reykjavík. Skrifstofu þjónustu og reksturs skipa fjórar deildir: þjónustudeild, skjaladeild, upplýsingatæknideild og rafræn þjónustumiðstöð.

Helstu verkefni:

- Dagleg verkstjórnun innleiðingarteymis þjónustustefnu Reykjavíkur
- Umsjón með kynningu þjónustustefnu Reykjavíkur þvert á borgarstarfsemi
- Innleiðing gæða- og þjónustumælinga vegna þjónustuveitingar Reykjavíkur
- Innleiðing hugmyndafræði notendamiðaðrar hönnunar (Design thinking)
- Þátttaka í þróun og skipulagningu þjónustuveitingar Reykjavíkur
- Stefnumótun og áætlanagerð
- Samráð og samskipti við stjórnendur og starfsmenn sviða/skrifstofa borgarinnar vegna þjónustuveitingar
- Þátttaka í samstarfshópum

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólagráða sem nýtist í starfi
- Framhaldsgráða á háskólastigi er kostur
- Reynsla af verkefnastjórnun
- Reynsla af innleiðingarferlum er kostur
- Þekking á þjónustuveitingu er kostur
- Góð tölvukunnátta
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Mjög góð íslensku- og enskukunnátta
- Hæfni í mannlegum samskiptum

Laun er samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og hlutaðeigandi stéttarfélags.
Nánari upplýsingar veitir Halldór Nikulás Lárusson deildarstjóri, í síma 411 1111 eða í gegnum tölvupóstfangið halldor.nikulas.larusson@reykjavik.is
Umsóknarfrestur er til 24. október nk. Umsóknir ásamt fylgiskjölum skulu berast í gegnum vef Reykjavíkurborgar www.reykjavik.is

Vakin er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynja í störfum og að vinnustaðir borgarinnar endurspegli það margbreytilega samfélag sem borgin er.

STRÁ

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabil.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnunarstöður.

www.stra.is

Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is.

Móttökuritari

Læknasetrið óskað eftir að ráða móttökuritara í hlutastarf. Vinnutími er virka daga kl. 13:00-18:00. Þarf að geta hafið störf sem fyrst.
Umsóknir óskast sendar á **solrun@setrid.is.**
Upplýsingar í síma 535 7777.

Læknasetrið
Þönglabakka 1 og 6
109 Reykjavík

---

jsó Járnsmiðja Óðins ehf.

Við leitum að málmiðnaðarmönnum,
okkur vantar bæði faglærða og ófaglærða menn.
Starfið felst í fjölbreyttri nýsmíði og uppsetningum.
Sjá heimasíðu fyrirtækisins www.jso.is
Áhersla er lögð á frumkvæði, áreiðanleika, létta lund og þjónustulipurð auk sjálfstæðra vinnubragða og samstarfshæfni. Íslensku kunnátta er skilyrði.

Umsóknir sendast á jso@jso.is

Yfirhafnarvörður og verndarfulltrúi Seyðisfjarðarhafnar

Seyðisfjarðarhöfn auglýsir eftir yfirhafnarverði sem jafnframt er verndarfulltrúi hafnarinnar frá og með 23. október 2017. Um er að ræða 100% stöðu en vinnutíma eftir vaktakerfi. Í starfinu felst umsjón með daglegri starfsemi og þjónustu hafnarinnar. Móttaka skipa og báta sem til hafnarinnar leita, stjórn umferðar um höfnina, ákvörðun legustaða og eftirlit með skipum við bryggjur. Ábyrgð á öryggismálum hafnarinnar og tilheyrandi búnaði. Að sjá um umgengni og þrif hafnarsvæða, mannvirkja og starfstöðva. Ber ábyrgð á framkvæmd hafnar- og siglingaverndaráætlunar hafnarinnar og sér um að starfsemi hafnarinnar samræmist henni. Að sjá um vigtun sjávarafla og skráningu hans í aflakerfi Fiskistofu. Reikningsgerð og aðrar skráningar viðkomandi starfsemi hafnarinnar. Sér um mönnun hafnarinnar og verkstjórn þeirra sem koma til starfa á höfninni við almenna hafnarvörslu eða verndarstörf. Vinnur að viðhaldi í samvinnu við bæjarverkstjóra.

Leitað er eftir einstaklingi með mikinn metnað og áhuga á að takast á við fjölbreytt, og krefjandi starf í líflegu umhverfi.

Menntunar og hæfiskröfur:

- Hafnsöguréttindi og 30 tonna skipstjórnarréttindi(pungapróf) og eða vélstjórnarréttindi eru æskileg.
- Gerð er krafa um stúdentspróf, iðnmenntun eða aðra menntun sem nýtist í starfinu.
- Gerð er krafa um góða alhliða tölvukunnáttu s.s. excel, word og æskilegt að viðkomandi kunni að nota navision skráningarkerfi.
- Gerð er krafa um góða kunnáttu í ensku, æskileg góð kunnátta í einu norðurlandamáli, og þýsku.
- Æskileg er að umsækjendur hafi réttindi til að vera verndarfulltrúi hafnar. (Port Facility Security Officer).
- Þarf að hafa réttindi til að sjá um vigtun afla.
- Góðir leiðtogahæfileikar, frumkvæði, skipulagshæfni og sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Góð þjónustulund og mikil færni í mannlegum samskiptum.
- Reynsla af stjórnunarstörfum, gerð fjárhagsáætlana, annarra áætlana og rekstri.
- Gerð er krafa um snyrtimennsku og góða framkomu.

Umsóknarfrestur er til kl. 14:00 17. október 2017.

Umsóknum ásamt ferilskrá. skal skilað á skrifstofu kaupstaðarins eða rafrænt á netfangið sfk@sfk.is. á eyðublöðum sem þar fást. Umsókn skal fylgja greinargóð skýrsla um störf og menntun, ábendingar um umsagnaraðila og greinargerð um hugmyndir umsækjanda um starfið og hvernig hann sér það þróast undir sinni stjórn. Öllum umsóknum verður svarað og umsækjendum tilkynnt um ráðstöfun starfsins þegar ákvörðun hefur verið tekin. Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands Íslenskra sveitarfélaga fyrir hönd Seyðisfjarðarkaupstaðar og viðkomandi stéttarfélags.Konur jafnt sem karlar eru hvött til að sækja um stöðuna.
Nánari upplýsingar veitir hafnarstjóri í síma 4702300, netfang vilhjalmur@sfk.is.

Hafnargata 44, 710 Seyðisfjörður
sfk@sfk.is | www.seydisfjordur.is

BB RAFVERKTAKAR

Rafvirkjar Rafvirkjar!

Er ekki kominn tími á að breyta til?

Vantar rafvirkja eða nema í skemmtilega og hreinlega innivinnu.

Unnið er við ljósleiðara,tölvulagnir,myndlyka,tölvur og ýmsan annan smáspennubúnað.

Ýmis hlunnindi fylgja starfinu og samkeppnishæf laun.

Starf með skóla kæmi einnig til greina.

Upplýsingar í síma 6604090 einnig má senda póst á netfangið Birgir@bbrafverktakar.is

Vélvirki - maður vanur vélaviðgerðum

Kirkjugarðar Reykjavíkurprófastsdæma óska eftir að ráða starfsmann á vélaverkstæði.

Viðkomandi þarf að vera liðtækur í viðgerðum smávéla og stærri tækja og kunna góð skil á raf- og logsuðu.

Umsókn um starfið skal skila á netfangið: kari@kirkjugardar.is fyrir 28. október næstkomandi.

Nánari upplýsingar veitir Kári Aðalsteinsson í síma 620-4745 eða kari@kirkjugardar.is

Upplýsingar um Kirkjugarðana má nálgast á netinu: **www.kirkjugardar.is**

KIRKJUGARÐAR REYKJAVÍKURPRÓFASTSDÆMA

RÚV starfar í almannaþágu og hefur það hlutverk að vekja, virkja og efla. Öflugt og samhent starfsfólk RÚV skoðar samfélagið með gagnrýnum hætti, segir mikilvægar sögur og þróar nýjar leiðir til miðlunar.

Fréttamaður
Fréttastofa

Fréttastofa RÚV leitar að fréttamanni í 100% starf á vöktum. Starfið felur í sér í að afla frétta, vinna þær og miðla þeim í útvarpi, sjónvarpi og á rúv.is. Við leitum að metnaðarfullu og sjálfstæðu fólki með fjölbreyttan bakgrunn, sem á auðvelt með að vinna í hópi, hefur góða framsögn og er vel ritfært.

Umsóknarfrestur er til og með 22. október 2017.

Upplýsingar um starfið og skil umsókna er að finna á www.ruv.is/laus-storf.

Við hvetjum konur jafnt sem karla og fólk af ólíkum uppruna til að sækja um starfið.

www.ruv.is Jafnlaunaúttekt PwC 2017

MAk MENNINGARFÉLAG AKUREYRAR

Kynningar- og markaðsstjóri hjá Menningarfélagi Akureyrar

Helstu verkefni:
- Umsjón með öllu kynningar- og markaðsefni MAk.
- Vinna og framkvæma áætlun vegna kynningar- og markaðsmála í samstarfi við sviðsstjóra.
- Skipuleggja heimsóknir skóla, leikskóla og annarra hópa.
- Umsjón með heimasíðu og samfélagsmiðlum.
- Viðburðastjórn stærri og minni verkefna.

Menntunar og hæfniskröfur:
- Sérfræðiþekking og reynsla á sviði markaðsmála, þ.m.t. á samfélagsmiðlum.
- Menntun sem hæfir starfinu.
- Þekking og reynsla af verkefnastjórnun.
- Brennandi áhugi á menningarlífi.
- Frumkvæði, mjög góð íslenskukunnátta og sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Lipurð í mannlegum samskiptum.

MAk býður upp á fjölbreyttan starfsvettvang þar sem kraftar þínir fá að njóta sín. Þú kæmir til með að vinna með hæfileikaríku fólki allstaðar að af landinu og móta framtíð félags sem á sér djúpar rætur í hefð og sögu klassískrar tónlistar og leiklistar.

Til að sækja um þarft þú að senda ferilskrá ásamt umsóknarbréfi á *umsokn@mak.is*, umsóknarfrestur er til og með 22. október 2017.

Leikfélag Akureyrar, Sinfóníuhljómsveit Norðurlands og Menningarhúsið Hof mynda Menningarfélag Akureyrar.

Menningarfélag Akureyrar | Strandgötu 12 | Akureyri | 450 1000 | mak.is

EFLA

Orkusvið EFLU

Vegna aukinna umsvifa óskar EFLA eftir að ráða í starf á orkusviði.

Byggingarverkfræðingur

Hjá EFLU vinnur öflugt teymi við ráðgjafarþjónustu fyrir flutningsfyrirtæki raforku. Teymið kemur að hönnun háspennulína og alhliða ráðgjöf því tengdu fyrir flest raforkuflutningsfyrirtæki Norðurlandanna ásamt því að sinna ráðgjöf til annarra landa. EFLA leitar að byggingarverkfræðingi eða tæknifræðingi með þekkingu á burðarþolshönnun. Starfið mun felast í hönnun háspennulína á Íslandi og erlendis, ásamt fjölbreyttum verkefnum því tengdu. Nánari upplýsingar um starfið gefur Steinþór Gíslason fagstjóri (steinthor.gislason@efla.is, sími 412-6200).

- M.Sc. eða B.Sc. gráða í byggingarverkfræði eða tæknifræði
- Góð almenn tölvukunnátta
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Gott vald á íslensku og ensku, Norðurlandamál er kostur
- Þjónustulipurð og færni í mannlegum samskiptum

Við hvetjum konur jafnt sem karla til að sækja um.

Umsókn, með upplýsingum um menntun og starfsreynslu, skal berast rafrænt í gegnum vefsíðu EFLU, http://www.efla.is/um-eflu/laus-storf, fyrir 22. október næstkomandi. Öllum umsóknum verður svarað.

Umsóknarfrestur
22. október 2017

Nánari upplýsingar
412 6000 eða job@efla.is

Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál

EFLA er alhliða verkfræði- og ráðgjafarfyrirtæki sem starfar á öllum helstu sviðum verkfræði og tækni. EFLA býður upp á afbragðs starfsumhverfi, áhugaverðan starfsvettvang í alþjóðlegu umhverfi og sterka liðsheild yfir 300 samhentra starfsmanna.

ÍSLAND • NOREGUR • SVÍÞJÓÐ • FRAKKLAND • PÓLLAND • TYRKLAND

WÜRTH

Sölufulltrúi

Würth á Íslandi óskar eftir að ráða drífandi og metnaðarfullan sölufulltrúa til starfa í Reykjavík.Würth samanstendur af rúmlega 400 fyrirtækjum í 84 löndum.Þar starfa yfir 70.000 manns. Þjónusta okkar byggist á heimsóknum til viðskiptavina sem eru skipulagðar á viku til mánaðar fresti. Í hverri heimsókn einbeitum við okkur að heildarlausn fyrir hvern viðskiptavinahóp auk þess að fara yfir helstu söluvörur. Við vinnum undir merkjum "fagfólk velur Würth"

Starfssvið:
Heimsóknir til viðskiptavina
Sala á rekstrarvörum og verkfærum til viðskiptavina
Frágangur pantana

Menntun og hæfniskröfur:
Iðnmenntun kostur
Þekking á vörum Würth kostur
Reynsla af sölustörfum er skilyrði
Vilji og metnaður til að ná árangri
Sjálfstæði í vinnubrögðum

Við bjóðum:
Árangurstengd laun
Bifreið til afnota,farsíma og tölvutengingu heima.
Góðan starfsanda
Fjölskylduvænt fyrirtæki

Hvetjum konur sem karla til að sækja um starfið

Umsjón með starfsumsóknum hefur Róbert H. Hnífsdal Halldórsson sölu og markaðsstjóri, Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir um að senda umsóknir í tölvupósti á robert@wurth.is með ferilskrá og mynd - Umsóknarfrestur er til 13. október 2017.

Sérfræðingar í ráðningum

FAST ráðningar er öflug ráðninga- og ráðgjafaþjónusta sem leggur metnað í að vinna faglega og veita persónulega og góða þjónustu. Vönduð úrvinnsla upplýsinga og góð samskipti við umsækjendur eru lykilatriði. Okkar metnaður er reynsla og menntun, öflugur gagnagrunnur og gott tengslanet.

Við bjóðum uppá:
- Áralanga reynslu
- Öflugan gagnagrunn
- Mjög gott tengslanet
- Þolinmæði og þrautseigju
- Auga fyrir hæfileikum

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST Ráðningar
www.fastradningar.is

REYKJALUNDUR endurhæfing

STOFNUN ÁRSINS 2017

Hjúkrunarfræðingur á hjartasviði

Laus er til umsóknar 60% staða hjúkrunarfræðings á hjartasviði frá og með 1. nóvember 2017 eða eftir nánara samkomulagi.

Gerð er krafa um íslenskt hjúkrunarleyfi og þarf viðkomandi að búa yfir þekkingu á hjartasjúkdómum og meðferð þeirra ásamt ríkri hæfni í mannlegum samskiptum og sjálfstæðis í starfi.

Laun byggja á kjarasamningi Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga og fjármálaráðherra auk stofnanasamnings Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga og Reykjalundar.

Upplýsingar um starfið gefa Þórunn Guðmundsdóttir, hjúkrunarstjóri hjartasviðs í síma 585-2100 thorunng@reykjalundur.is og Lára M. Sigurðardóttir, framkvæmdastjóra hjúkrunar í síma 585-2129 laras@reykjalundur.is

Umsóknarfrestur er til 22. október 2017.

Umsóknarform og upplýsingar um Reykjalund má finna á heimasíðunni www.reykjalundur.is

Á Reykjalundi er unnið í þverfaglegum teymum þar sem áhersla er lögð á skjólstæðingsmiðaða nálgun og heildræna sýn.

Reykjalundur, endurhæfingarmiðstöð SÍBS.
Sími 585 2000 – www.reykjalundur.is

Frumherji

Við auglýsum eftir kraftmiklum og leiðandi einstaklingum til starfa í okkar góða starfsmannahóp!

Tæknilegur stjórnandi rafmagnsdeildar

Starfið
- Daglegur rekstur og fagleg stjórnun rafmagnsdeildar Frumherja hf.
- Skoðanir á neysluveitum, raforkuvirkjum og öryggisstjórnunarkerfum rafveitna og rafverktaka
- Yfirferð raflagnauppdrátta í samræmi við lög um mannvirki og byggingarreglugerð.
- Gæðastýring deildarinnar í samræmi við faggildingarstaðalinn ISO 17020 og aðlögun að verklagsreglum stjórnvalda.

Hæfniskröfur
- Rafmagnsverk- eða tæknifræðingur af sterkstraumssviði auk tveggja ára reynslu við störf sem lúta að hönnun og/eða vinnu við háspennuvirki.
- Sveinspróf í rafvirkjun er kostur.
- Reynsla af skoðunum neysluveitna og raforkuvirkja er kostur.
- Löggilding hönnuðar er kostur.

Skoðunarmaður rafmagns á sterkstraumssviði

Starfið
- Skoðanir á neysluveitum, raforkuvirkjum og öryggisstjórnunarkerfum rafverktaka

Hæfniskröfur
- Rafvirkjameistari eða rafiðnfræðingur af sterkstraumssviði með a.m.k. tveggja ára reynslu að loknu sveinsprófi.
- Reynsla af skoðunum neysluveitna og raforkuvirkja er kostur.

Umsóknir

Umsóknir berist Frumherja hf fyrir **22. október 2017** til Kristínu Erlu Einarsdóttur, sviðsstjóra Mannvirkja- og veitusviðs, (kristine@frumherji.is) sem einnig veitir frekari upplýsingar um starfið í síma 570 9271.

Öllum umsóknum verður svarað og þær meðhöndlaðar sem trúnaðarmál.

Frumherji hf. var stofnað árið 1997 og er starfsemi fyrirtækisins í alhliða þjónustu á sviði ýmiskonar faggiltra og ófaggiltra skoðana og prófana ásamt annarri starfsemi. Rafmagnsdeild heyrir undir Mannvirkja- og veitusvið Frumherja ásamt byggingadeild og prófunarstofu. Hjá Frumherja starfa um 100 manns á sex mismunandi fagsviðum á um 30 stöðum á landinu og eru flest öll starfssvið fyrirtækisins rekin samkvæmt viðurkenndum gæðastöðlum.

Frumherji hf. | Þarabakka 3 | 109 Reykjavík | www.frumherji.is

Hjúkrunarfræðingar óskast á Hamra hjúkrunarheimili í Mosfellsbæ

Hjúkrunarfræðingar óskast á Hamra hjúkrunarheimili, Langatanga 2a, Mosfellsbæ. Um er að ræða fastar næturvaktir og einnig almenna vaktavinnu.

Umsóknafrestur er til 1. nóvember nk.

Hæfniskröfur:
- Íslenskt starfsleyfi.
- Góð samskiptahæfni, jákvæðni og sveigjanleiki.

Nánari upplýsingar veita:
Fríða Pálmadóttir deildarstjóri í síma 860 7980 og Guðný H. Guðmundsdóttir framkvæmdastjóri hjúkrunar í síma 522 5700.

Umsóknir má einnig senda rafrænt á:
frida@eir.is og gudny@eir.is

Laus störf hjá Kópavogsbæ

Leikskólar
- Aðstoðarleikskólastjóri í Austurkór
- Deildarstjóri á Læk
- Deildarstjóri í Austurkór
- Leikskólakennari á Arnarsmára
- Leikskólakennari á Efstahjalla
- Leikskólakennari á Marbakka
- Leikskólakennari á Núp
- Leikskólakennari eða starfsmaður á Læk
- Leikskólakennari í Austurkór
- Leikskólakennari í Fífusölum
- Leikskólakennari/Þroskaþjálfi á Kópastein
- Leikskólasérkennari á Kópahvol
- Leikskólasérkennari í Austurkór
- Sérkennari-þroskaþjálfi á Baug
- Starfsmaður á Núp
- Starfsmaður í sérkennslu á Læk
- Starfsmaður óskast í Dvöl
- Þroskaþjálfi í Fífusali

Skólar
- Frístundaleiðbeinendur í Kársnesskóla
- Frístundaleiðbeinendur í Kópavogsskóla
- Frístundaleiðbeinendur í Lindaskóla
- Frístundaleiðbeinendur í Smáraskóla
- Frístundaleiðbeinendur í Vatnsendaskóla
- Kennari á yngsta stig í Vatnsendaskóla

Velferðarsvið
- Starfsmenn á heimili fyrir fatlað fólk

Eingöngu er hægt að sækja um störfin rafrænt á heimasíðu Kópavogsbæjar, www.kopavogur.is, þar sem jafnframt má finna fleiri störf og nánari upplýsingar.

Kópavogsbær
kopavogur.is

Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Kennari í efnafræði/líffræði	Menntaskólinn á Akureyri	Akureyri	201710/1598
Kennari í íslensku	Menntaskólinn á Akureyri	Akureyri	201710/1597
Rannsóknarstaða	Þjóðminjasafn Íslands	Reykjavík	201710/1596
Sérfr. í úrvinnslu og prófagerð	Menntamálastofnun	Reykjavík	201710/1595
Sálfræðingur	Barnaverndarstofa, Stuðlar	Reykjavík	201710/1594
Tæknimaður	Sjúkratryggingar Íslands	Reykjavík	201710/1593
Reikningshald	Sjúkratryggingar Íslands	Reykjavík	201710/1592
Iðjuþjálfi/sjúkraþjálfari	Sjúkratryggingar Íslands	Reykjavík	201710/1591
Almennur læknir	Heilsugæslan Grafarvogi	Reykjavík	201710/1590
Hjúkrunarfræðingur	Heilsugæslan Mjódd	Reykjavík	201710/1589
Hjúkrunarfræðingur	Heilsugæslan Sólvangi	Hafnarfjörður	201710/1588
Sjúkraliði	Landspítali, öldrunarlækningadeild	Reykjavík	201710/1587
Gæðastjóri	Landspítali, lyflækningasvið	Reykjavík	201710/1586
Deildarlæknir	Landspítali, svefndeild	Reykjavík	201710/1585
Sérfræðilæknir	Landspítali, svefndeild	Reykjavík	201710/1584
Sérfræðilæknir í myndgreiningu	Landspítali, röntgendeild	Reykjavík	201710/1583
Yfirlæknir	Heilbrigðisstofnun Vesturlands	Stykkishólmur	201710/1582
Sjúkraþjálfari	Heilbrigðisstofnun Vesturlands	Stykkishólmur	201710/1581
Lektor í ferðamálafræðum	Háskólinn á Hólum	Sauðárkrókur	201710/1580
Forstjóri	Framkvæmdasýsla ríkisins	Reykjavík	201710/1579
Eftirlitsdýralæknir	Matvælastofnun	Selfoss	201710/1578
Fagsviðsstjóri skeldýraeftirlits	Matvælastofnun	Selfoss	201710/1577
Eftirlitsdýralæknir	Matvælastofnun	Reykjavík	201710/1576
Hjúkrunardeildarstjóri	Heilbrigisstofnun Austurlands	Neskaupstaður	201710/1575
Hjúkrunarfr./skólaheilsugæsla	Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	Grindavík	201710/1574
Sérfræðingur í lyflækningum	Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	Reykjanesbær	201710/1573
Félagsráðgjafi	Landspítali, kvenna- og barnasvið	Reykjavík	201710/1572
Yfirlæknir	Landspítali, innkirtla-/efnaskiptalækn.	Reykjavík	201710/1571
Heilbrigðisritari/skrifstofumaður	Landspítali, hjarta-/æðaþræðingastofa	Reykjavík	201710/1570
Sjúkraliði	Landspítali, bæklunarskurðdeild	Reykjavík	201710/1569
Deildarlæknir	Landspítali, augnlækningar	Reykjavík	201710/1568
Verkefnisstjóri	Háskóli Íslands, vísinda-/nýsk.svið	Reykjavík	201710/1567
Heilsugæslulæknir	Heilsugæslan Mosfellsumdæmi	Mosfellsbær	201710/1566
Kennari í rafiðngreinum	Fjölbrautaskóli Suðurnesja	Reykjanesbær	201710/1565
Kennari í tæknigreinum	Verkmenntaskólinn á Akureyri	Akureyri	201710/1564
Sérfræðilæknir	Landspítali, nýrnalækningar	Reykjavík	201710/1563
Deildarlæknir	Landspítali, Barnaspítali Hringsins	Reykjavík	201710/1562
Sérfræðingur í hjúkrun	Landspítali, lyflækningasvið	Reykjavík	201710/1561
Sjúkraliðar	Landspítali, lungnadeild	Reykjavík	201710/1560
Sérfræðingur í hjúkrun	Landspítali, lyflækningasvið	Reykjavík	201710/1559
Lífefna-/lífeinda-/lyfja-/líffræðingur	Landspítali, rannsóknakjarni	Reykjavík	201710/1558
Sjúkraliði	Landspítali, hjúkrunard. Vífilsstöðum	Garðabær	201710/1557
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, hjúkrunard. Vífilsstöðum	Garðabær	201710/1556
Aðstoðardeildarstjóri	Landspítali, öldrunard. Vífilsstöðum	Garðabær	201710/1555
Starfsmenn við aðhlynningu	Landspítali, Vífilsstaðir	Garðabær	201710/1554
Tollverðir	Tollstjóri	Rvk/Kef	201710/1553
Starf á sviði loftslagsmála	Umhverfisstofnun	Reykjavík	201709/1552
Móttöku og skrifstofustarf	Veðurstofa Íslands	Reykjavík	201709/1551
Sérfræðingur í reikningshaldi	Veðurstofa Íslands	Reykjavík	201709/1550
Sérfræðingur í mælarekstri	Veðurstofa Íslands	Reykjavík	201709/1549

Sterk tengsl í íslensku atvinnulífi

www.hagvangur.is

LAUS STÖRF
FYRIR RÉTTA EINSTAKLINGA

Fjölskylduþjónusta
» Forstöðumaður - Lækur
» Liðsmenn

Fræðslu- og frístundaþjónusta
» Daggæslufulltrúi
» Verkefnisstj. í PMTO foreldrafærni og SMT skólafærni

Grunnskólar
» Faggreinakennari í unglingadeild - Víðistaðaskóli
» Skólaliði í íþrótthús - Setbergsskóli
» Þroskaþjálfi - Setbergsskóli

Leikskólar
» Deildarstjóri - Hörðuvellir
» Leikskólakennari - Arnarberg
» Leikskólakennari - Hlíðarendi
» Leikskólakennari - Hörðuvellir
» Leikskólakennari - Vesturkot
» Þroskaþjálfi - Hlíðarendi

Í samræmi við jafnréttisstefnu Hafnarfjarðar eru karlar jafnt sem konur hvött til að sækja um.

Nánar á **hafnarfjordur.is**

JAFNLAUNAMERKIÐ

HAFNARFJÖRÐUR

HAFNARFJARÐARBÆR
585 5500
hafnarfjordur.is

FORVAL

Byggingafélag Námsmanna óskar eftir umsóknum verktaka til að taka þátt í alútboði á byggingu 100 námsmannaíbúða við Stakkahlíð í Reykjavík. Valdir verða 4-5 verktakar til þátttöku í alútboðinu.

Forvalsgögn verða afhent rafrænt á vef THG arkitekta frá og með n.k. mánudag 9.október. Beiðni um aðgang að forvalsgögnum veitir Samúel Guðmundsson samuel@thg.is

Umsóknum skal skila inn til THG arkitekta ehf, Faxafeni 9, 108 Reykjavík eigi síðar en 24.október 2017 kl:14:00.

Byggingafélag námsmanna

SKJÓL HJÚKRUNARHEIMILI SKJÓL

Aðstoðardeildarstjórar óskast

Lausar eru tvær stöður aðstoðardeildarstjóra á Skjóli

Helstu verkefni og ábyrgð:
- Ábyrgð á stjórnun, rekstri, starfsmannamálum og mönnun deilda í fjarvervu deildarstjóra
- Vinnur í samráði við deildarstjóra að framþróun og skipulagningu hjúkrunar.
- Sérstök ábyrgð á tilteknum verkefnum

Hæfniskröfur:
- Íslenskt hjúkrunarleyfi
- Reynsla í öldrunarhjúkrun æskileg
- Jákvæðni og góð samskiptahæfni

Starfshlutfall 80-100% eða eftir samkomulagi
Umsóknir þurfa að berast fyrir 20. október nk.

Upplýsingar veitir
Guðný H. Guðmundsdóttir framkvæmdastjóri hjúkrunar
Sími 522 5600 gudny@skjol.is

Hjúkrunarheimili | Kleppsvegi 64, 104 Reykjavík | Sími. 522 5600. | www.eir.is

FANGELSISMÁLASTOFNUN RÍKISINS

Laust er til umsóknar starf sálfræðings hjá Fangelsismálastofnun ríkisins.

Sálfræðingur

Laust er til umsóknar starf sálfræðings hjá Fangelsismálastofnun. Fangelsismálastofnun er ríkisstofnun og heyrir viðkomandi sálfræðingur undir meðferðarsvið. Gert er ráð fyrir að viðkomandi hefji störf 1.desember nk. eða eftir frekara samkomulagi. Störf sálfræðinga hjá Fangelsismálastofnun eru tvennskonar, annarsvegar klínísk þjónusta og hinsvegar réttarsálfræðileg þjónusta.

Helstu verkefni og ábyrgð
Meðal verkefna sálfræðings eru:
- Einstaklings- og hópameðferð
- Framkvæmd áhættumats og úrvinnsla
- Sálfræðilegar greiningar
- Bráðaþjónusta, s.s. sjálfsvígshætta
- Ráðgjöf við starfsfólk og almenn teymisvinna
- Þátttaka í almennri stefnumótun

Persónulegir eiginleikar
- Lögð er áhersla á persónulega eiginleika, svo sem góða samstarfshæfni og jákvæð viðhorf til skjólstæðinga.

Hæfnikröfur
- Réttindi til að starfa sem sálfræðingur
- Þekking, reynsla og áhugi á sviði réttarsálfræði er æskileg.
- Reynsla af greiningu og meðferð einstaklinga með geðraskanir æskileg.
- Þekking og færni í hugrænni atferlismeðferð og hvatningarviðtalstækni (motivational interviewing).
- Frumkvæði í starfi og skipulagshæfileikar.
- Viðkomandi þarf að geta unnið sjálfstætt og í teymi með öðrum.

Frekari upplýsingar um starfið
Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og Sálfræðingafélag Íslands hafa gert. Umsókn fylgi sakavottorð, náms- og starfsferilskrá. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Fylla skal út umsóknir á heimasíðu fangelsismálastofnunar www.fangelsi.is eða www.starfatorg.is Starfshlutfall er 100%.

Umsóknarfrestur er til og með 16.10.2017

Nánari upplýsingar veita
Sólveig Fríða Kjærnested- SolveigFrida@fangelsis.is - 520 5000
Jakob Magnússon- Jakob@fangelsi.is - 520 5000

FJÖLSKYLDU- OG HÚSDÝRAGARÐURINN

Dýrahirðir

Fjölskyldu- og húsdýragarðurinn í Laugardal leitar eftir dýrahirði í fullt starf.

Helstu verkefni og ábyrgð
- Ber ábyrgð á velferð dýra innan garðsins og framfylgir lögum og reglum er varða starfsemina.
- Annast fóðrun, hirðingu og fylgist með heilsufari dýra.
- Hefur eftirlit með aðbúnaði dýra og heldur aðstöðu þeirra hreinni og þrifalegri.
- Sinnir daglegri dagskrá tengdri dýrunum og talar til gesta.
- Tekur á móti nemum, sjálfboðaliðum o.fl. fræðir og verkstýrir þeim sem koma til að vinna við dýrin.
- Sér til þess að aðstaða gesta sé þrifaleg og tryggir öryggi þeirra í umgengni við dýr garðsins.
- Tekur þátt í hugmyndavinnu og stefnumótun garðsins ásamt öðru starfsfólki.

Hæfniskröfur
- Menntun í búfræði/ búvísindum eða sambærilegt nám sem nýtist í starfi.
- Reynsla af vinnu með dýrum.
- Hæfni í mannlegum samskiptum.
- Öguð og skipulögð vinnubrögð.
- Líkamleg færni er nauðsynleg.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar við viðkomandi stéttarfélag.

Áhugasömum er bent á að sækja um á heimasíðu Reykjavíkurborgar reykjavik.is/laus-storf, en umsóknafrestur er til og með 22.október 2017.

Nánari upplýsingar um starfið veitir
Tómas Óskar Guðjónsson í síma 411-5900 eða í netfanginu tomas.oskar.gudjonsson@reykjavik.is

SKRIFSTOFUSTARF

Hugverkaskrifstofa (vörumerki/einkaleyfi) á höfuðborgarsvæðinu auglýsir hér með eftir ritara/aðstoðarmanneskju í fjölbreytt skrifstofustarf sem fyrst.
Vinnutími er frá kl 9:00 – 17:00 virka daga.

Gerðar eru kröfur um eftirfarandi:
- Stúdentspróf eða sambæríleg menntun
- Reynsla af skrifstofustörfum
- Reynsla af bréfaskrifum á ensku
- Mjög góð íslenskukunnátta
- Mjög góð enskukunnátta
- Færni í Word, Excel & Outlook ásamt almennri tölvukunnáttu
- Nákvæm vinnubrögð og færni í mannlegum samskiptum.

Umsókn ásamt ferilskrá berist til hugverkIP@gmail.com merkt **„HUGVERK"** í síðasta lagi **15. október 2017.**

Umsjónarkennari í Hofsstaðaskóla

Hofsstaðaskóli í Garðabæ auglýsir eftir umsjónarkennara í teymiskennslu í 2. bekk vegna forfalla. Staðan er laus nú þegar eða eftir samkomulagi.

Í Hofsstaðaskóla eru um 555 nemendur í 1.-7. bekk og þar starfa um 100 starfsmenn.

Helstu verkefni og ábyrgð:
- Að hafa umsjón með námshópi í teymiskennslu
- Að standa vörð um nám og velferð nemenda
- Að vera í samstarfi við foreldra
- Að taka þátt í þróun skólastarfsins

Hæfniskröfur:
- Kennari með leyfisbréf til kennslu í grunnskóla
- Góð samskipta- og skipulagsfærni
- Áhugi á samvinnu og teymiskennslu
- Faglegur metnaður og ánægja af starfi með börnum
- Frumkvæði og jákvæðni gagnvart skólaþróun

Umsóknarfrestur er til og með 21. október 2017.

Nánari upplýsingar um starfið veita
Margrét Harðardóttir skólastjóri s. 8208590, netfang: margreth@hofsstadaskoli.is
og Hafdís Bára Kristmundsdóttir aðstoðarskólastjóri s. 6171591, netfang: hafdis@hofsstadaskoli.is

Áhugasamir einstaklingar, án tillits til kyns, eru hvattir til að sækja um.

Nánari upplýsingar má finna á vef Garðabæjar **www.gardabaer.is**.

GARÐABÆR
GARÐATORGI 7 • SÍMI 525 8500 • GARDABAER.IS

Ferðaskrifstofan Mundo óskar eftir starfskrafti!

Við leitum að hörkuduglegri og skipulagðri manneskju sem getur leyst öll þau fjölbreyttu verkefni sem koma upp á skapandi ferðaskrifstofu.

Sendu okkur umsókn fyrir miðvikudaginn 11. október.

MUNDO
www.mundo.is

Nánari upplýsingar hjá margret@mundo.is

Sölumaður óskast
- hlutastarf

Innflutningsfyrirtæki með snyrtivörur, barnavörur o.fl. óskar eftir jákvæðum og metnaðarfullum sölumanni til framtíðarstarfa.

Starfið felst í:
- Kynningu og söla á vörum okkar.
- Eflingu núverandi viðskiptasambanda og öflun nýrra.
- Framsetning vara í verslunum.

Hæfniskröfur:
- Búa yfir góðri þjónustulund, jákvæðni og hæfni í mannlegum samskiptu.
- Metnaðarfullur, hafa góða skipulagshæfni og geta unnið sjálfstætt.
- Góð kunnátta í íslensku og ensku.
- Almenn tölvukunnátta og bílpróf nauðsyn.
- Reynsla af sölustörfum er kostur.

Æskilegt að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.
Umsóknir ásamt ferilskrá sendist fyrir 15.10.2017 á box@frett.is merkt **„Sölumaður-hlutastarf“**

ARKITEKT

THG arkitektar ehf. leitar eftir arkitekt til almennra arkitektastarfa á sviði húsa- og skipulagsgerðar. Viðkomandi þarf að hafa nokkurra ára starfsreynslu á ofangreindu sviði.
Verkefni fyrirtækisins eru fjölbreytt hönnunar- og ráðgjafastörf fyrir einstaklinga, fasteignafélög, sjálfseignarstofnanir og opinbera aðila.

Æskilegt er að umsækjendur séu hugmyndaríkir, hafi frumkvæði og metnað til að takast á við krefjandi verkefni, einir eða í samvinnu við aðra.
Jákvætt viðmót og hæfni í mannlegum samskiptum.
Viðkomandi þarf að hafa þekkingu á öllum helstu hönnunarforritum, þar með talið Revit.

Umsóknum fylgi náms- og starfsferilskrá ásamt afriti af prófskírteinum.
Umsóknir verður farið með sem trúnaðarmál.
Eldri umsóknir óskast endurnýjaðar.
Öllum fyrirspurnum verður svarað.

*Vinsamlegast sendið umsóknir til **ella@thg**.is fyrir 16. október 2017.*

www.thg.is

THG ARKITEKTAR

Mannvit óskar eftir að ráða gæðastjóra

Gæðastjóri fer með gæða-, umhverfis- og vinnuverndar- og öryggismál og ber ábyrgð á að viðhalda og þróa stjórnunarkerfi fyrirtækisins ásamt úttektum og eftirfylgni. Gæðastjóri heyrir undir forstjóra.

Meðal verkefna gæðastjóra:
- Tryggja öflugt og samþætt gæða-, umhverfis- og vinnuverndar- og öryggisstjórnunarkerfi.
- Fylgja eftir gæða-, umhverfis- og vinnuverndar- og öryggisstefnum.
- Fylgja eftir niðurstöðum úttekta og rýni stjórnenda til að tryggja stöðugt umbótastarf með það að leiðarljósi að gera sífellt betur í dag en í gær.
- Stýra uppbyggingu og þróun gæðamála í þéttu samstarfi við stjórnendur og starfsfólk.
- Skipuleggja og hafa umsjón með innri úttektum og úttekt vottunaraðila.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólapróf sem nýtist í starfi.
- Reynsla og þekking í rekstri stjórnunarkerfa skv. ISO 9001. Reynsla á ISO 14001 og/eða OHSAS 18001 er kostur.
- Reynsla af verkefnastjórnun er kostur.
- Gott vald á íslensku og ensku í máli og riti.
- Leiðtogahæfni, góð samskiptafærni og jákvætt viðhorf.
- Nákvæm og sjálfstæð vinnubrögð, frumkvæði í starfi og vera fylgin(n) sér.

Við bjóðum upp á:
- Góða starfsaðstöðu í lifandi umhverfi.
- Metnaðarfullt og faglegt vinnuumhverfi.
- Alþjóðleg verkefni.
- Tækifæri til starfsþróunar.

Umsóknarfestur er til og með 16. október n.k.

Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Nánari upplýsingar veita Jóna Björk Sigurjónsdóttir - **jona.sigurjonsdottir@capacent.is** og Auður Bjarnadóttir - **audur.bjarnadottir@capacent.is** hjá Capacent Ráðningum.

Mannvit er eitt stærsta ráðgjafafyrirtæki landsins á sviði verkfræði og tækni. Það er alþjóðlegt þekkingarfyrirtæki sem byggir á öflugum mannauði og samfélagslegri ábyrgð. Fyrirtækið er með vottuð stjórnkerfi skv. ISO 9001, ISO 14001 og OHSAS 18001. Viðhorfum til verkefna og viðskiptavina verður best lýst með gildum fyrirtækisins: **Traust, víðsýni, þekking og gleði.**

Við hvetjum konur jafnt sem karla til að sækja um starfið.

MANNVIT

Ræstingarstjóri óskast til starfa.

Hrafnista í Reykjavík leitar að metnaðarfullum ræstingarstjóra. Starfs- og ábyrgðarsvið ræstingarstjóra er að hafa faglega, stjórnunarlega og rekstrarlega ábyrgð á daglegum rekstri á deildinni. Hann sér um að framfylgja stefnu og markmiðum Hrafnistu í starfsemi sem og í þeirri þjónustu sem boðin er.
Um er að ræða 100% starfshlutfall.

Viðbótar hæfniskröfur:
- Góðir samskiptahæfileikar og jákvætt viðmót
- Sveigjanleiki og sjálfstæð vinnubrögð
- Frumkvæði og metnaður í starfi
- Tölvukunnátta
- Góð íslenskukunnátta

Þekking, reynsla, frumkvæði og ánægja starfsmanna Hrafnistuheimilanna tryggir gæði þeirrar þjónustu sem veitt er. Störfin hjá Hrafnistu eru fjölbreytt og skemmtileg. Umsækjendur þurfa að hafa ríka samskipta- og samstarfshæfni og hafa gaman af því að umgangast eldra fólk. Við hlökkum til að vinna með þér!

Sótt er um starfið á **www.fastradningar.is**
Umsóknarfrestur er til 18. október.

Nánari upplýsingar eru veittar hjá;
Sigrúnu Stefánsdóttur í síma 664-9400, einnig á netfanginu sigrun.stefansdottir@hrafnista.is

das HRAFNISTA
Reykjavík | Hafnarfjörður
Kópavogur | Reykjanesbær | Garðabær

ARKITEKT

THG arkitektar ehf. leitar eftir arkitekt til almennra arkitektastarfa á sviði húsa- og skipulagsgerðar. Viðkomandi þarf að hafa nokkurra ára starfsreynslu á ofangreindu sviði.
Verkefni fyrirtækisins eru fjölbreytt hönnunar- og ráðgjafastörf fyrir einstaklinga, fasteignafélög, sjálfseignarstofnanir og opinbera aðila.

Æskilegt er að umsækjendur séu hugmyndaríkir, hafi frumkvæði og metnað til að takast á við krefjandi verkefni, einir eða í samvinnu við aðra. Jákvætt viðmót og hæfni í mannlegum samskiptum. Viðkomandi þarf að hafa þekkingu á öllum helstu hönnunarforritum, þar með talið Revit.

Umsóknum fylgi náms- og starfsferilskrá ásamt afriti af prófskírteinum.
Umsóknir verður farið með sem trúnaðarmál.
Eldri umsóknir óskast endurnýjaðar.
Öllum fyrirspurnum verður svarað.

*Vinsamlegast sendið umsóknir til **ella@thg**.is fyrir 16. október 2017.*

www.thg.is

THG ARKITEKTAR

RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Hafðu samband við okkur og sjáðu hvað við getum gert fyrir þig.

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

intellecta

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

ATVINNUHÚSNÆÐI

Ármúli 34

Til leigu glæsilegt 150 m² verslunar-húsnæði við Ármúla 34, næg bílastæði.

Laust frá og með 1. nóvember

Upplýsingar gefur Reynir í síma 821 4645

Auglýsing um sveinspróf

Sveinspróf í eftirtöldum iðngreinum verða haldin í desember, janúar, febrúar og mars ef næg þátttaka næst:

Í matreiðslu, framreiðslu, bakaraiðn og kjötiðn **11.- 15. desember.** Umsóknarfrestur er til **1. nóvember.**

Í byggingagreinum í **desember – janúar.** Umsóknarfrestur er til **1. nóvember**

Í málmiðngreinum í **febrúar - mars.** Umsóknarfrestur til **15. janúar 2018**

Í snyrtifræði í **febrúar.** Umsóknarfrestur er til **15. janúar 2018**

Í bifvélavirkjun í **febrúar.** Umsóknarfrestur er til **1. desember.**

Í hársnyrtiiðn í **mars.** Umsóknarfrestur til **15. janúar 2018.**

Nánari dagsetningar verða birtar á heimasíðu IÐUNNAR fræðsluseturs um leið og þær liggja fyrir

Með umsókn skal leggja fram afrit af námssamningi, lífeyrissjóðsyfirlit og burtfararskírteini með einkunnum eða staðfestingu skóla á því að nemi muni útskrifast í desember 2017.

Kostnaður próftaka s.s. efniskostnaður er mismunandi eftir iðngreinum.

Umsóknareyðublöð má nálgast á heimasíðu okkar, veffang: www.idan.is og á skrifstofunni.

IÐAN fræðslusetur

Vatnagörðum 20, 104 Rvk. | sími: 590 6400 | netfang: idan@idan.is

MOSFELLSBÆR 30 1987-2017

Kynning á verkefnislýsingum:

Breytingar á Aðalskipulagi Mosfellsbæjar 2011-2030
Mosfellsbær auglýsir hér með til kynningar 3 verkefnislýsingar skv. 30.gr. skipulagslaga nr. 123/2010:

Frístundasvæði í suðurhluta Mosfellsbæjar:
Breytingin snýr að yfirlitstöflu nokkurra svæða fyrir frístundabyggð í kafla 4.11 í greinargerð aðalskipulags Mosfellsbæjar 2011-2030. Einnig er áformað að skilgreina svæði 533-F í yfirlitstöflu sem láðist að gera í aðalskipulagi Mosfellsbæjar 2011-2030.

Stækkun athafnasvæðis í Flugumýri/Desjamýri:
Breytingin felur í sér stækkun athafnasvæðis í Flugumýri/Desjamýri norðan Skarhólabrautar (svæði 411-A). Skortur er á lóðum fyrir athafnastarfsemi í sveitarfélaginu og með stækkun athafnasvæðis er brugðist við eftirspurn eftir athafnalóðum. Áformað er að stækka athafnasvæði (411-A) til austurs og minnka íbúðarsvæði (407-íb) sem því nemur.

Stök íbúðarhús í Mosfellsbæ:
Breytingin felur í sér breytingu á skipulagsákvæðum stakra íbúðarhúsa á óbyggðum svæðum (Ó) og landbúnaðarsvæðum (L) sem sett eru fram í kafla 4.2 í greinargerð aðalskipulagsins. Breytingin nær aðeins til stakra íbúðarhúsa í Mosfellsdal þar sem heimilt verður að byggja annað hús til viðbótar því sem fyrir er á viðkomandi landareign/lóð

Í verkefnalýsingu kemur lögum samkvæmt fram hvaða áherslur sveitarstjórn hefur við skipulagsgerðina og upplýsingar um forsendur og fyrirliggjandi stefnu og fyrirhugað skipulagsferli, s.s. um kynningu og samráð gagnvart íbúum og öðrum hagsmunaaðilum. Þeir sem vilja kynna sér málið nánar vinsamlegast hafið samband við skipulagsfulltrúa.

Verkefnalýsing liggur frammi í þjónustuveri Mosfellsbæjar á 2. Hæð verholts 2, 270 Mosfellsbæ og á heimasíðu bæjarins á slóðinni:

mosfellsbaer.is/skipulagsauglysingar

Athugasemdum og ábendingum varðandi lýsinguna má skila til þjónustuversins eða til undirritaðs og er æskilegt að þær berist fyrir lok október 2017.

7. október 2017,
Skipulagsfulltrúi Mosfellsbæjar
olafurm@mos.is

Þverholti 2 • 270 Mosfellsbær
Sími 525 6700 • mos@mos.is • www.mos.is

VIRÐING • JÁKVÆÐNI • FRAMSÆKNI • UMHYGGJA

Tilboð óskast í timburhús
án lóðaleigurréttinda til brottflutnings

Til sölu er íbúðarhús án lóðaréttinda til brottflutnings. Húsið sem er timburhús á tveimur hæðum er byggt árið 2003, samtals 197,7m², og selst í því ástandi sem það er í og þar sem það er staðsett núna. Húsið skal fjarlægja af lóðinni eins fljótt og kostur er og eigi síðar en 1. mars 2018 eða samkvæmt nánara samkomulagi við seljanda. Húsið er staðsett á jörð Friðarstaða ofan við Hveragerðisbæ.
Við brottflutning ber að fara eftir þeim reglum sem um slíkan flutning gilda.

Húsið er til sýnis í samráði við Guðmund F. Baldursson, skipulagsfulltrúa, á skrifstofutíma í síma 483-4000 eða með tölvupósti á netfangið gfb@hveragerdi.is. Væntanlegir bjóðendur eru hvattir til að kynna sér ástand hússins vel.

Tilboð skulu berast Hveragerðisbæ, Breiðumörk 20, 810 Hveragerði, fyrir kl. 13 föstudaginn 3. nóvember þar sem tilboð verða opnuð í viðurvist bjóðenda er þess óska.

Bæjarstjórinn í Hveragerði

www.hveragerdi.is

Byggðaþróun
Styrkir til meistaranema

Byggðastofnun auglýsir styrki til meistaranema sem vinna að lokaverkefnum á sviði byggðaþróunar. Kostur er ef verkefnin hafa skírskotun til byggðaáætlunar. Til úthlutunar er allt að 1.000.000 kr. og stefnt er að því að veita fjóra styrki.

Rafrænt umsóknarform, verklagsreglur vegna úthlutunar og byggðaáætlun 2014-2017 er að finna á vef Byggðastofnunar www.byggdastofnun.is.

Í umsókn skal meðal annars koma fram greinargóð lýsing á verkefninu, markmiðum þess og hvernig það styður við byggðaþróun.

Nánari upplýsingar veitir Sigríður K. Þorgímsdóttir. Netfang: sigga@byggdastofnun.is, sími 545 8600 og 869 7203

Umsóknarfrestur er til miðnættis 7. nóvember 2017.

Samgöngu- og sveitarstjórnarráðuneytið BYGGÐASTOFNUN

SELFOSSVEITUR

Verðkönnun

Selfossveitur bs. óska eftir tilboðum í uppsetningu og rekstur hæghleðslustöðva í Sveitarfélaginu Árborg. Óskað er eftir tilboðum í verkefnið eins og því er lýst í verðkönnunargögnum.
Um er að ræða uppsetningu og rekstur á fimm hæghleðslustöðvum í Árborg, þrjár verða staðsettar á Selfossi, ein á Eyrarbakka og ein á Stokkseyri. Stöðvarnar skulu vera tilbúnar til notkunar fyrir almenning þann **31. janúar 2018.**

Verðkönnunargögn verða afhent á .pdf formi frá og með 9. október 2017.
Beiðnir um afhendingu verðkönnunargagna skulu sendar á netfangið utbod@arborg.is þar sem fram koma upplýsingar um nafn, netfang og símanúmer bjóðanda. Nánari upplýsingar gefur Jón Tryggvi Guðmundsson í gegnum netfangið jont@arborg.is. Tilboðum skal skilað á netfangið utbod@arborg.is eigi síðar en kl. 11:00 þann 27. október 2017.

„Hér njótum við hlunninda!“

Þetta er staðhæft í tillögu að svæðisskipulagi Dalabyggðar, Reykhólahrepps og Strandabyggðar sem birt hefur verið á verkefnisvefnum www.samtakamattur.is

Í tillögunni er sett fram sameiginleg stefna sveitarfélaganna um eflingu atvinnulífs og byggðar með áherslu á nýtingu sérkenna og auðlinda svæðisins.

Svæðisskipulagstillagan verður kynnt á opnum fundum í sveitarfélögunum þremur á næstunni:
Í Dalabúð, 10. október, kl. 20:00-21:30
Í Reykhólaskóla, 11. október, kl. 17:00-18:30
Í Félagsheimili Hólmavíkur, 12. október, kl. 17:00-18:30

Íbúar sveitarfélaganna og aðrir hagsmunaaðilar eru hvattir til að mæta.

Hægt er að senda inn ábendingar við tillöguna til **28. október 2017.**

Þær skulu stílaðar á:
Svæðisskipulagsnefnd Dalabyggðar, Reykhólahrepps og Strandabyggðar, b.t. formanns - Ingibjargar Emilsdóttur, skrifstofu Strandabyggðar Höfðagötu 3, 510 Hólmavík.

Einnig má senda ábendingar með tölvupósti til ingaemils@strandabyggd.is

Svæðisskipulagsnefnd

Auglýsing um skipulag í Kópavogi.

Kársnes. Vesturvör 16, 18, 20, 22-24, 26-28 og Hafnarbraut 20. Deiliskipulag.

Bæjarráð Kópavogs hefur samþykkt í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, að auglýsa tillögu dags. 31. júlí 2017 að deiliskipulagi við Vesturvör 16 til 28 og Hafnarbraut 20.

Skipulagssvæðið sem er um 3.5 ha að stærð og afmarkast af lóðarmörkum Hafnarbrautar 12 og Vesturvarar 96 - 104 til suðurs, lóðarmörkum Hafnarbrautar 25 og 27 til vesturs, Fossvogi til norðurs og lóðarmörkum Vesturvarar 14 og bryggjuhverfi til austurs. Svæðið er hluti þróunarsvæðis Kársness, svæði 5

Í tillögunni felst að sameina lóðirnar að Vesturvör 22 og 24 og byggja fjölbýlishús á 2-4 hæðum auk inndreginnar þakhæðar og kjallara í stað 1.530 m2 atvinnuhúsnæðis sem fyrir er á lóðunum. Hámarksflatarmál hússins verður eftir breytingu 8.400 m2 þar af 600 m2 í kjallara og 1.800 m2 í niðurgrafinni bílageymslu/skýli. Afmörkun lóðar breytist og verður hún 5.135 m2 að stærð eða um 330 m2 stærri en samanlagt flatarmál fyrri lóða. Gert er ráð fyrir 59 íbúðum á lóðinni. Að jafnaði er gert ráð fyrir 1.3 bílastæðum á íbúð, í allt 79 stæði þar af 59 stæði í niðurgrafinni bílageymslu/skýli. Í tillögunni felst einnig að sameina lóðirnar að Vesturvör 26 og 28 og byggja fjölbýlishús á 2-4 hæðum auk inndreginnar þakhæðar og kjallara í stað 1.870 m2 atvinnuhúsnæðis sem fyrir er á lóðunum. Hámarksflatarmál hússins verður eftir breytingu 12.350 m2 þar af 900 m2 í kjallara og 2.750 m2 í niðurgrafinni bílageymslu/skýli. Afmörkun lóðar breytist og verður hún 4.784 m2 að stærð eða um 300 m2 stærri en samanlagt flatarmál fyrri lóða. Gert er ráð fyrir 86 íbúðum á lóðinni. Að jafnaði er gert ráð fyrir 1.3 bílastæðum á íbúð, í allt 112 stæði þar af 86 stæði í niðurgrafinni bílageymslu/skýli.

Aðkoma að lóðunum verður frá Hafnarbraut. Landnotkun á lóðinni Vesturvör 16-20 og Hafnarbraut 20 er óbreytt en sett er kvöð um hjóla- og gönguleiðir og akstur á lóðina að Hafnarbraut 20.

Áætlað er að reitanýting fyrir svæði 5 breytist og hækki úr 0.2 í um það bil 0.7.

Tillagan er sett fram á uppdrætti í mkv. 1:1000 ásamt greinargerð, skýringarmyndum, skipulagsskilmálum og skýringarhefti B, dags. 31. júlí 2017 auk minnisblaði frá verkfræðistofunni Mannviti dags. 31. júlí 2017 sem fjallar um umhverfismál og möguleg áhrif uppbyggingar á svæðinu á nærliggjandi byggð. Einnig fylgir erindinu umhverfisskýrsla, Kársnes - Þróunarsvæði, dags. 12. maí 2017 frá verkfræðistofunni Mannviti og húsakönnun dags. 6. 09 2017. Vísað er í skipulagslýsinu fyrir Kársnes – Þróunarsvæði dags. 14. október 2016 og skýrslu verkfræðistofunnar VSÓ um uppbyggingu á Kársnesi, Áhrif á umferð, hljóðvist og loftgæði, dags. í desember 2016. Nánar vísast til kynningargagna.

Ofangreind tillaga er til kynningar á heimasíðu bæjarins, www.kopavogur.is og í afgreiðslu skipulags- og byggingardeildar Umhverfissviðs að Digranesvegi 1 frá kl. 8:30 til 16:00 mánudaga til fimmtudaga og á föstudögum frá 8:30 til 15:00. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. Athugasemdir eða ábendingar skulu hafa borist skriflega til skipulags- og byggingardeildar Umhverfissviðs að Digranesvegi 1, 200 Kópavogi eða á netfangið skipulag@kopavogur.is eigi síðar en kl. 15:00 mánudaginn 20. nóvember 2017.

Skipulagsstjóri Kópavogs.

Forval

RARIK 17006
Plæging jarðstrengja á veitusvæði RARIK 2018-2019

Jarðvinnuverktakar sem áhuga hafa á þátttöku í útboði á plægingarverkefnum jarðstrengja á veitusvæði RARIK, þurfa að skila inn eftirfarandi upplýsingum fyrir 23. október 2017:

1. Nafn fyrirtækis
2. Kennitala
3. Netfang
4. Símanúmer
5. Tækjalisti
6. Helstu jarðvinnuverkefni síðustu tveggja ára

Magntölur:

Áætlað er að heildar magn jarðstrengja verði um 200 km á ári samtals fyrir Suðurland, Norðurland, Austurland og Vesturland. Verkefnin eru ekki samfelld.

Áætlað er að verkefnin verði unnin á tímabilinu maí til október hvort ár.

Sjá kröfur um tækjakost, mannafla og fleira á heimasíðu RARIK:
www.rarik.is/strenglagnir

Skila skal umbeðnum upplýsingum rafrænt til innkaupastjóra á netfangið johbja@rarik.is

RARIK

Sími 528 9000 • www.rarik.is

FORVAL

Byggingafélag Námsmanna óskar eftir umsóknum verktaka til að taka þátt í alútboði á byggingu 100 námsmannaíbúða við Stakkahlíð í Reykjavík. Valdir verða 4-5 verktakar til þátttöku í alútboðinu.

Forvalsgögn verða afhent rafrænt á vef THG arkitekta frá og með n.k. mánudag 9.október. Beiðni um aðgang að forvalsgögnum veitir Samúel Guðmundsson samuel@thg.is

Umsóknum skal skila inn til THG arkitekta ehf, Faxafeni 9, 108 Reykjavík eigi síðar en 24.október 2017 kl:14:00.

Byggingafélag námsmanna

ÚTBOÐ – RAFMAGNSSTRENGIR

Samorka óskar eftir tilboðum í jarðstrengi fyrir dreifiveitur innan samtakanna sbr. auglýsingu þar að lútandi þann 16. september 2017.

Komið hefur í ljós að nauðsynlegt er að gera breytingar á útboðsgögnunum. Nánari upplýsingar má sjá á heimasíðu SAMORKU - www.samorka.is. Einnig er hægt að fá upplýsingar með því að senda tölvupósti í netfangið *baldur@samorka.is*.

Með hliðsjón af framanrituðu hefur jafnframt verið ákveðið að fresta opnun tilboða til þriðjudagsins 7. nóvember 2017 kl. 14:00

SAMORKA
Samtök orku- og veitufyrirtækja

Landsbankinn Útboð

Gatnagerð og lagnir í Mosfellsbæ

Landsbankinn óskar eftir tilboðum í gatnagerð við Tungumela í Mosfellsbæ, við Bugðufljót og Brúarfljót.

Um er að ræða jarðvinnu, holræsalagnir, vatns- og hitaveitulagnir auk lagningu strengja og ídráttarröra. Skila skal götum með frágengnu malbiki.

Verklok eru 1. maí 2018.

Helstu magntölur eru:

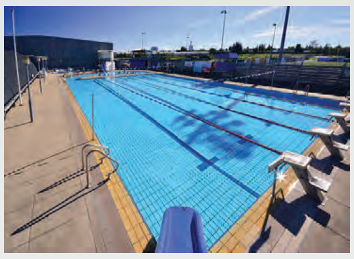
Gröftur	7.500 m^3
Fylling	9.000 m^3
Holræsi	1.530 m
Hitaveitulagnir	446 m
Vatnsveitulagnir	540 m
Strengjalagnir	2.200 m
Ídráttarrör	5.800 m
Malbik	4.550 m^2

Útboðsgögn verða afhent í afgreiðslu Verkís, Ofanleiti 2, 103 Reykjavík, frá og með þriðjudeginum 10. október 2017. Tilboðum skal skila á sama stað eigi síðar en fimmtudaginn 26. október 2017 kl. 14:00 þar sem þau verða opnuð.

F.h. Landsbankans,
Verkís hf.
Ofanleiti 2
103 Reykjavík
Sími 422 8000
gkh@verkis.is

VERKÍS VERKFRÆÐISTOFA

HEILSURÆKTARMIÐSTÖÐ Í ÁSGARÐI GARÐABÆ - FORVAL



Íþróttamiðstöðin við Ásgarð er vel staðsett í miðju Garðabæjar og þar er rekin glæsileg og fjölbreytt aðstaða fyrir hverskonar íþróttir fyrir íþróttafélög og almenning. Þar eru nú knattspyrnuvellir til æfinga og kappleikja, tvö íþróttahús, fimleikahús og sundlaug. Daglega sækja fjölmargir þessa aðstöðu og voru gestir sundlaugarinnar um 110 þúsund árið 2016.

Garðabær óskar eftir umsóknum frá áhugasömum aðilum til að taka þátt í opnu útboðsferli um uppbyggingu, rekstur, fjármögnun og byggingu aðstöðu til heilsuræktar í og við íþróttamiðstöðina til að bæta enn frekar aðstöðu almennings til hollrar hreyfingar. Óskað er eftir umsóknum frá aðilum sem hafa fjárhagslegan styrk til að standa að slíku verkefni og reynslu af rekstri heilsuræktarstöðva eða sambærilegri starfsemi. Miðað er við að útboðsferlið verði í eftirfarandi þrepum:

- Forval
- Hugmyndavinna
- Tilboðsgerð
- Samningur

Kynningarfundur um verkefnið og útboðsferlið verður haldinn í Íþróttamiðstöðinni Ásgarði kl. 14:00, þriðjudaginn 17. október 2017. Mæting er í anddyri íþróttamiðstöðvarinnar. Hægt verður að nálgast útboðsgögnin á vef Garðabæjar, gardabaer.is, frá og með mánudeginum 9. október kl. 12:00.

Umsóknum skal skilað í móttöku VSÓ Ráðgjafar, Borgartúni 20, 105 Reykjavík, eða sendar með tölvupósti á netfangið utbod@vso.is eigi síðar en kl. 14:00, þriðjudaginn 31. október 2017.

Gunnar Einarsson,
bæjarstjóri.

GARÐABÆR
GARÐATORGI 7 • SÍMI 525 8500 • GARDABAER.IS

VATNSSTÍGUR 21, ÍB.602 – 101 RVK
OPIÐ HÚS SUNNUDAG 8.OKT KL.15:00-15:30

-Þriggja herb., 136 fm íbúð á 6.hæð
-Vandaðar innréttingar og fataskápar
-Granít í borðplötum, gegnheilt parket
-Tvö baðherbergi og rúmgóð svefnherb
-Fallegt útsýni til vesturs/norðurs
-Suður-svalir og fallegt útsýni.

LAUS TIL AFHENDINGAR

V. 99 millj.

SVEINN EYLAND
Löggiltur fasteignasali.
S. 512 4900

LANDMARK SMÁRINN
Sameinumst og eflum liðsheild með aukinni reynslu og þekkingu
SÍMI 512 4900 - HLÍÐARSMÁRI 2 - LANDMARK.IS

ráðum
ráðningarstofa

Er verið að leita að þér?

RÁÐUM EHF • Vegmúla 2, 108 Reykjavík • Sími 519 6770 • radum@radum.is

RE/MAX Senter

Opið hús að Skyggnisbraut 2 sunnudaginn 8. október kl. 15:00 -16:00

Til sölu fullbúnar 3ja til 5 herbergja íbúðir á frábærum stað í Úlfarsárdal

Verð frá 37.900.000 kr. til 59.900.000 kr.

Nýjar og fullbúnar íbúðir við Skyggnisbraut 2 í Úlfarsársdal. Íbúðirnar eru 3-5 herbergja. tilbúnar til afhendingar. Með hverri íbúð fylgir stæði í lokaðri bílgeymslu.

Heildareignin er 5 hæðir og eru íbúðirnar mismunandi á hverri hæð.

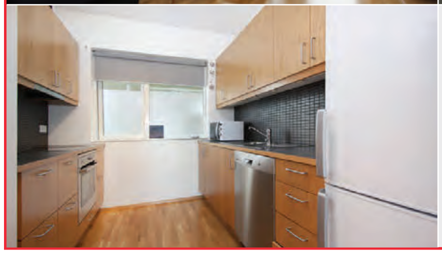
Íbúðirnar eru fullbúnar með parketi á gólfum og gardínum í gluggum. Stofurnar er opnar með eldhúsi. Úr stofunum er gengið út á svalir (jarðhæð/garð). Eldhúsin eru með góðu borð og skápaplássi, eldavél, ofn og háf. Flísar á milli innréttinga. Baðherbergin eru með flísum á gólfi og hluta til á veggjum, upphengdu salerni, góðri innréttingu og sturtu. Í svefnherbergjum eru fataskápar. Þvottahús með flísum á gólf-um er innan hverra íbúðar. Að utan er húsið steinað og garðurinn að mestu frágenginn.

ALLAR UPPLÝSINGAR VEITA

Gunnar Sverrir Harðarson
Sölufulltrúi
Sími 862 2001
gunnar@remax.is

Ástþór Reynir Guðmundsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 899 6753
arg@remax.is

OPIÐ HÚS › 10. október 17:00 – 17:30



Baugakór 19-23
203 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 88,2 fm FJÖLBÝLI HERB: 3

Falleg íbúð í lyftuhúsi með sérinngangi af svölum og stæði í bílgeymslu í rólegu og barnvænu hverfi. Laus við kaupsamning.

Heyrumst
Harpa › 772 5583 **39.900.000** kr
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS › 11. október 16:15 – 16:45

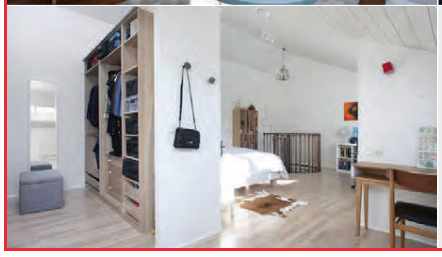
Sólheimar 1
104 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 74,7 fm FJÖLBÝLI HERB: 4

Efsta hæð með kvistum í góðu þríbýli. Þrjú svefnherbergi, möguleiki á fjórða. Suður svalir. Hús nýlega málað.

Heyrumst
Bjarni › 662 6163 **36.900.000** kr
Starfsheiti

OPIÐ HÚS › 8. október 17:00 – 17:30



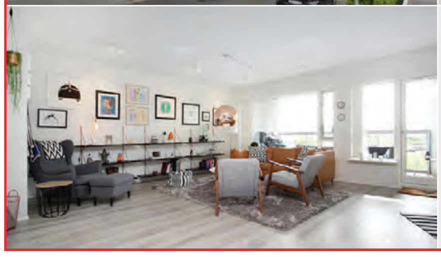
Lækjasmári 102
201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 133,7 fm FJÖLBÝLI HERB: 4-5

MJÖG FALLEG OG VEL SKIPULÖGÐ ÍBÚÐ ÁSAMT SÉRBÍLASTÆÐI Í BÍLAGEYMSLU.

Heyrumst
Gunnar › 699 3702 **54.900.000** kr
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS › 8. október 16:00 – 16:30



Langalína 17
210 GARÐABÆR

STÆRÐ: 154,7 fm FJÖLDI HERBERGJA: 5

Einstaklega falleg og vel skipulögð íbúð á annarri hæð í lyftuhúsi byggðu árið 2013. Tvennar svalir, þrjú svefnherbergi, stórar og bjartar stofur. Stofa, borðstofa og sjónvarpsstofa. Sér bílastæði í bílakjallara.

Heyrumst
Gunnar › 699 3702 **69.900.000** kr
Löggiltur fasteignasali

Garðatorg 2B
210 GARÐABÆR

STÆRÐ: 187 fm FJÖLBÝLI HERB: 4

Bókið skoðun ** SÝNUM SAMDÆGURS **
Íbúð 701 með tveimur baðherbergjum og tvennum svölum samtals 70 fm.

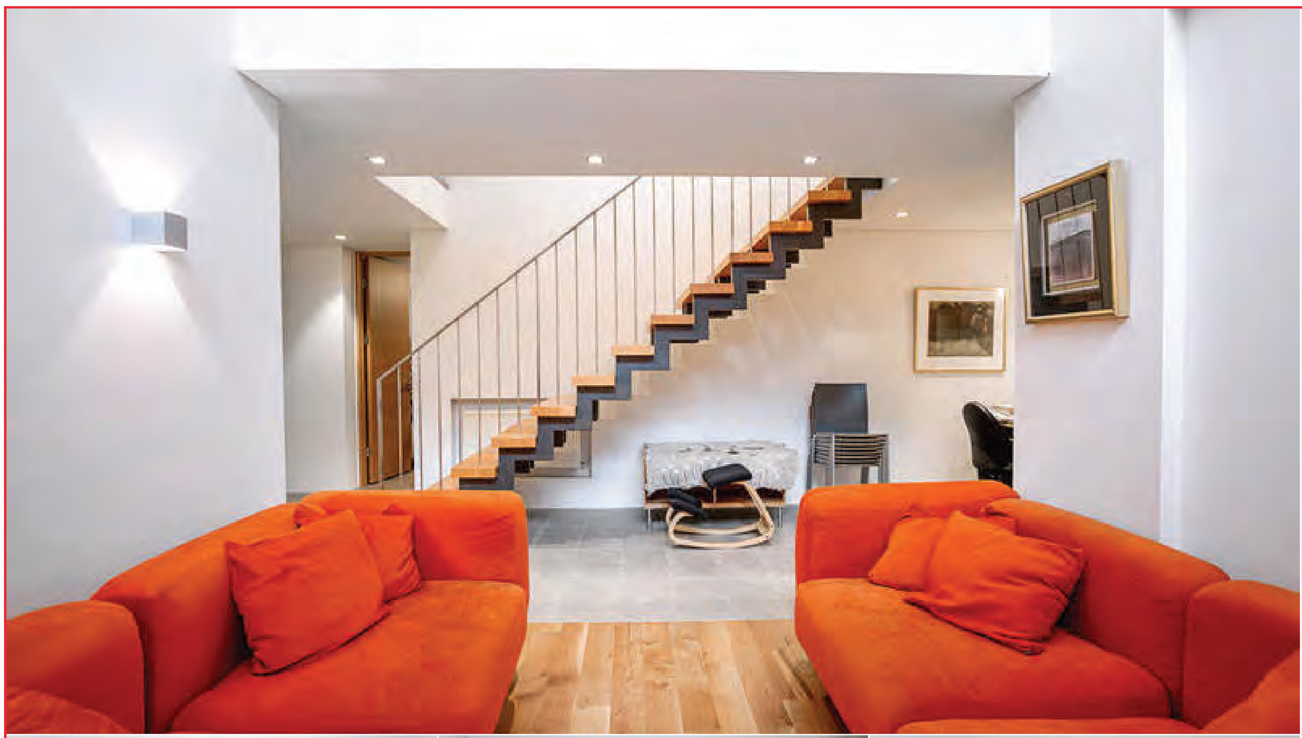
Heyrumst
Gunnar › 699 3702 **145.000.000** kr
Löggiltur fasteignasali

Skólavörðustígur 40
101 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 68,6 fm VERSLUN

Til sölu verslun með góðum leigusamning. Samningur gildir til 31.12 2024
Fæst afhent strax.Forleiguréttur þegar að leigutíma líkur.

Heyrumst
Gunnar › 699 3702 **---** kr
Löggiltur fasteignasali



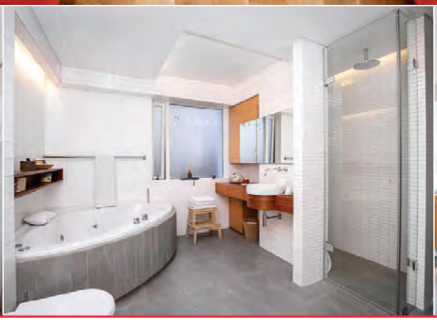
Láland 1
108 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 501,8 fm EINBÝLI HERB: 11

Einstakt einbýlishús í Fossvogi. Húsið var tekið í gegn og endurnýjað árið 2004. Sérsmíðaðar innréttingar og hurðir frá Borg, mikið af auka innréttingum. Ljós og ljósahönnun frá Lumex. Granítborðplötur, vönduð tæki, halogenlýsing, arinn í stofu.
Fallegur garður, tvær verandir, skjólgirðing í kringum hús ásamt heitum potti.
Sjö svefnherbergi ásamt skrifstofuherbergi, fjögur baðherbergi, þrjár stofur. Tveggja herbergja 62 fm auka íbúð með sérinngangi, á neðri hæð, tekin í gegn 2006.

Bókið skoðun

220.000.000 kr



Heyrumst
Gunnar Valsson
Sölufulltrúi
› 699 3702
› gunnar@fastlind.is

Heyrumst
Hannes Steindórsson
Löggiltur fasteignasali
Sölustjóri
› 699 5008
› hannes@fastlind.is

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

Lautarvegur 4
103 Reykjavík
Einstök staðsetning

Stærð: 104,2 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 2016
Fasteignamat: 6.270.000

RE/MAX Fjörður

Opið Hús

Sunnudaginn 8 oktober milli 14:00 og 14:30

Verð: 85.900.000

Remax Fjörður kynnir: Sérlega glæsilega hæð með sérinngangi á þriðjuhæð (þak íbúð) á efstu hæð í nýju þriggja hæða fjölbýlihúsi við Lautarveg í Fossvoginum. Íbúðin skilast fullbúin að utan sem innan en án gólfefna nema á forstofu,baðherbergi og þvottarhús sem eru flísalögð. Innréttingar í eldhúsi eru sérsmíðaðar frá Brúnás úr hnotu og hvítlakkað. Eldhús tæki eru að vandaðri gerð frá AEG. Innréttingar á baði eru hvítlakkaðar, sturta flísalögð og öll blöndunartæki innfeld frá Grohe. Gluggar og hurðir eru úr við en álklæddir að utan í gráum lit. Húsið verður fullklárað að utan og lóð frágengin með torfi og hellulögnum,hiti í bílaplani. Nánari lýsing: Sér inngangur . Aukin lofthæð 3.10 m. Forstofa með góðu skápaplássi.Tvö rúmgóð og björt svefniherbergi með fataskápum. Bjart og opið eldhús með fallegri innréttingu. Opið inn í rúmgóða og bjarta stofu. Baðherbergi með flísum í hólf og gólf, innrétting og sturta sem og upphengt wc. Stórar svalir sem skiptast í tvennt annarsvegar 22,3 fm með b-lokun og 20 fm þaksvalir. Sér geymsla í sameign.. Allar nánari upps gefur Páll Guðmundsson lögg,fasteignasali í síma 861-9300 eða pallb@remax.is

Sigrún
Sölufulltrúi (í
894 2353
sein@remax.is

Páll Guðmunds
Lögg. fasteignasali
861-9300
pallb@remax.is

RE/MAX Fjörður - Lækjargata 34d - 220 Hafnarfjörður - Sími: 519 5900 - www.remax.is

Lautarvegur 4
103 Reykjavík
Einstök staðsetning

Stærð: 172,2 fm
Fjöldi herbergja: 4
Byggingarár: 2016
Fasteignamat: 8.730.000
Bílskúr: Já

RE/MAX Fjörður

Opið Hús

Sunnudaginn 8 oktober milli 14:00 og 14:30

Verð: 93.500.000

Remax Fjörður kynnir: Sérlega glæsilega nýja fjögurra herbergja íbúð í nýju fjölbýlishúsi á annri hæð með bílskúr við Lautarveg 4 í Fossvoginum.Íbúðin skilast fullbúin að utan sem innan en án gólfefna nema á forstofu,baðherbergi og þvottahús sem eru flísalögð. Innréttingar í eldhúsi eru sérsmíðaðar frá Brúnás . Innréttingar á baði eru hvítlakkaðar, sturta flísalögð og öll blöndunartæki innfeld . Gluggar og hurðir eru úr við en álklæddir að utan í gráum lit. Húsið verður fullklárað að utan og lóð frágengin. Nánari lýsing: Sér inngangur með forstofuskáp . Þrjú rúmgóð og björt svefniherbergi með fataskápum, Svalir út af einu þeirra,Frá hjónaherbergi er gengið út á svalir og innaf herberginu er baðherbergi . Annað baðherbergi með fallegri innréttingu, Baðtæki handlaug vegghengt salerni. Bjart og opið eldhús með fallegri innréttingu. Opið inn í rúmgóða og bjarta stofu. Annað Baðherbergi með flísum í hólf og gólf. Þottahús með flísum á gólfi. 60 fm þaksvalir fylgja íbúðinni. Sér geymsla í kjallara . Þetta er sérlega glæsileg eign í nýju húsi á þessum vinsæla stað í Fossvoginum.Nánari uppl gefur Páll Guðmundsson lögg,fasteignasali 8619300

Sigrún
Sölufulltrúi (í
894 2353
sein@remax.is

Páll Guðmunds
Lögg. fasteignasali
861-9300
pallb@remax.is

RE/MAX Fjörður - Lækjargata 34d - 220 Hafnarfjörður - Sími: 519 5900 - www.remax.is

Ásvallagata 35
101 Reykjavík
Góð eign

Stærð: 70,6 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 1937
Fasteignamat: 30.400.000

RE/MAX Fjörður

Opið Hús

Sunnudaginn 8 oktober 15:00 til 15:30

Verð: 38.400.000

Remax Fjörður kynnir: Fallega og bjarta töluvert endurnýjaða þriggja herbergja íbúð á 1.hæð við Ásvallagötu 35.Nánari lýsing: komið inn í parketlagt anddyri. Rúmgott og bjart eldhús með endurnýjaðri innréttingu.Stofa með parketi. Rúmgott og bjart hjónaherbergi með parketi á gólfi. Barnaherbergi með parketi. Baðherbergi með sturtubaðkari, dúkur á gólfi. Í sameign er sér geymsla og sameiginlegt þvottahús.Uppls gefur Páll Guðmundsson lögg,fasteignasali í síma 861-9300 eða pallb@remax.is

Sigrún
Sölufulltrúi (í lögg.námi)
894 2353
sein@remax.is

Páll Guðmunds
Lögg. fasteignasali
861-9300
pallb@remax.is

RE/MAX Fjörður - Lækjargata 34d - 220 Hafnarfjörður - Sími: 519 5900 - www.remax.is

Sólheimar 25
104 Reykjavík
Fallegt fjölbýli, staðsetning góð

Stærð: 104,5 fm
Fjöldi herbergja: 4
Byggingarár: 1962
Fasteignamat: 34.250.000

RE/MAX Senter

Opið Hús

Opið hús mánud. 9. okt. kl.17:30-18:00

Verð: 43.500.000

REMAX Senter kynnir: Fjögurra herbergja íbúð á þriðju hæð við Sólheima 25 með stórum suður-svölum. Íbúðin er skráð 104,5 fm þar af er 3,6 fm geymsla í sameign / kjallara hússins. Húsið hefur fengið gott viðhald síðustu ár og er nýbúið að mála það og viðgera að utan. Húsið er teiknað af Guðmundi Kr. Guðmundssyni Arkitekt og hefur fengið það fengið mikið lof fyrir fallega hönnun.
Stutt er í alla þjónustu, leikskóla (sem er steinsnar frá húsinu) sem og bæði í grunn og menntaskóla.

Guðmundur
Sölufulltrúi
898-5115
gudmundur@remax.is

Guðlaugur Jónas
Lögg. fasteignasali
661-6056
gulli@remax.is

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

Bragavellir 17
230 Reykjanesbær
Einbýli og rekstur

Stærð: 286 fm
Fjöldi herbergja: 10
Byggingarár: 1991
Fasteignamat: 53.050.000

RE/MAX Senter

Bókið skoðun í síma 822 6800

Verð: 90.000.000

Glæsilegt vel staðsett einbýlishús með viðskiptatækifæri. Örstutt frá flugstöðinni. Í dag er rekin gisting með leyfi til 2021. Gistingin er á booking.com White House b&b með einkunnargjöf 9,7" byggt á yfir 800 umsögnum. Sjö gistiherbergi allt upp í 25fm og eru þau öll með flatskjá. Fjögur baðherbergi og velbúið eldhús. Stofa og borðstofa með góðri mataraðstöðu. Einnig er innréttuð ágætis íbúð í tvöföldum bílskúr. Húsið er allt hið snyrtilegasta og fallegur garður. Fasteignamat 2018 60.750.000.-

Kristín Ósk
Sölufulltrúi
8226800
kor@remax.is

Ástþór Reynir
Lögg. fasteignasali
899 6753
arg@remax.is

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

Svöluás 1a
221 Hafnarfjörður
Falleg þriggja herb íbúð

Stærð: 86,9 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 2002
Fasteignamat: 31.800.000

RE/MAX Senter

Opið hús þriðjudag 10 okt kl. 17.30

Verð: 36.900.000

Jarðhæð með séringangi í viðhaldslitlu húsi.
Eldhús með viðarinnréttingu, nýjum ofni og nýju helluborði. Stofan er björt með stórum gluggum, parket á gólfi og útgengt út á verönd. Baðherbergi er flísalagt í hólf og gólf með hvítri innréttingu, baðkari með sturtuaðstöðu og upphengdu salerni. Hjónaherbergi er rúmgótt, parketi á gólfi og góðum fataskáp
Barnaherbergið einnig rúmgott með fataskáp og parket á gólfi.
Þvottahús innan íbúðar. Geymsla í kj.

Kristín Ósk
Sölufulltrúi
8226800
kor@remax.is

Ástþór Reynir
Lögg. fasteignasali
899 6753
arg@remax.is

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

Drápuhlíð 40
105 Reykjavík
Vel staðsett eign

Stærð: 74,4 fm
Fjöldi herbergja: 4
Byggingarár: 1949
Fasteignamat: 31.850.000

RE/MAX Senter

Bókið skoðun

Verð: 36.900.000

RE/MAX Senter kynnir í einkasölu 74,7 fm risíbúð á eftirsóttum stað í hlíðunum. Íbúðin er að miklu leyti upprunaleg og býður upp á ýmsa möguleika. Í dag er íbúðin í útleigu og eru útleigutekjur af henni 300 þús per mánuð, en skipan hennar er fjögur herbergi, forstofa, baðherbergi og eldhús. Möguleiki er fyrir hendi að gera annaðhvort áframhaldandi leigusamning í eitt ár í senn við leigutaka eða fá íbúðina lausa fljótt. Bókið skoðun í síma 661 6056 eða sendið tölvupóst á gulli@remax.is

Guðlaugur Jónas
Lögg. fasteignasali
661-6056
gulli@remax.is

Þarftu að selja? Frítt söluverðmat

Sigún Einarsdóttir
894-2353, nemi í lögg. fasteignasala
sein@remax.is

Páll B. Guðmundsson
8619300, löggiltur fasteignarsali
pallb@remax.is

RE/MAX FJÖRÐUR

BORG
FASTEIGNASALA

519 5500
SÍÐUMÚLA 23 · 108 REYKJAVÍK · FASTBORG.IS

Opið hús þri 10. okt. kl. 17.30-18.00

Kristnibraut 12 — 113 Reykjavík
Íbúð | 3-4 herbergi | 118 fm | Lyftuhús
45.900.000
Frábært útsýni til norðurs yfir borgina
Þóra fasteignasali 777 2882

Opið hús mán 9. okt. kl. 17.30-18.00

Njálsagta 79 — 101 Reykjavík
Íbúð | 3 herbergi | 86 fm | Góð lofthæð
44.900.000
Falleg miðborgaríbúð með sterkan karekter
Þóra fasteignasali 777 2882

Opið hús sun 8. ok. kl 16.00-16.30

Básbryggja 13 — 110 Reykjavík
Íbúð | 5 herbergi | 146 fm | Laus við kaupsamning
53.900.000
Sérlega fallega íbúð á efstu hæð í litlu fjölbýli.
Þóra fasteignasali 777 2882

Þrastarhöfði 5 — 270 Mosfellsbær
Íbúð | 4 herbergi | 109,2 fm | Stæði í bílastæðah.
48.400.000
Einsaklega snirtileg íbúð á annari hæð.
Héðinnfasteignasali 848 4806

Opið hús Sun 8. okt. kl 15:00 - 15:30

Hrólfsskálamelur 8 — 170 Seltjarnarnes
Íbúð 208 | 3 herbergi | 157,7 fm | 2 stæði í bílageymslu
87.500.000
Snyrtileg og falleg íbúð í nýlegu vönduðu fjölbýli
Úlfar Þór fasteignasali 897 9030

LAUS VIÐ KAUPSAMNING

Þórufell 18 — 111 Reykjavík
Íbúð | 2 herb. | 57.3 fm | Nýmáluð/nýtt parket
26.900.000
stórar svalir og mikið útsýni.
Vilborg fasteignasali 853 7030

Opið hús mán 9. okt. kl. 17.00-17.30

Kelduland 15 — 108 Reykjavík
Íbúð | 2 herbergi | 52,5 fm | Rólegur staðu
32.500.000
Útgengi út í garð
Brandur fasteignasali 897 1401

Eyrargata — 820 Eyrarbakka
Einbýli | 3-4 herbergi | 111,2 fm | Góður bílskúr
22.900.000
Staðsett við fjöruborðið.
Brandur fasteignasali 897 1401

Þingholt — 101 Reykjavík
Einbýli | 7-8 herbergi | 328 fm | Auka íbúð
Tilboð
Glæsilegt einbýli
Brandur fasteignasali 897 1401

Opið hús þri 10. okt. kl. 17:30 - 18:00

Lækjarsel 1 — 109 Reykjavík
Neðri sérhæð | 5 herbergi | 190.4 fm | Gott fjölskylduhús
57.900.000
Fjögur svefnherbergi
Sigurður Fannar fasteignasali 897 5930

Gróin Lóð í VAÐNESLANDI

Borgarhólsbraut 11 — 801 Selfoss
Sumarhús | 36.7 fm | Glæsileg eignalóð
19.600.000
Hægt að skipta í tvær lóðir
Sigurður Fannar fasteignasali 897 5930

Dvergabakki 26 — 110 Reykjavík
Íbúð | 4-5 herb. | 106,5 fm | Snyrtileg sameign
35.900.000
Auka herbergi í kjallara með eldhúsaðstöðu
Brandur fasteignasali 897 1401

LIND FASTEIGNASALA

510 7900

Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

Þórunn	Hannes	Stefán	Kristján	Sveinn	Ólafur	Kristín	Bjarni	Þorsteinn	Helga	Vernharð	Lára	Harpa	Gunnar	Arna	Magnús	Víglundur
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR LEIGUMIÐLARI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	AÐSTOÐARMAÐUR FASTEIGNASALA	AÐSTOÐARMAÐUR FASTEIGNASALA

Dalbraut 50
465 BÍLDUDALUR

STÆRÐ: 114,4 fm | EINBÝLI | HERB: 5

Snoturt einbýli á einni hæð sem skiptist í forstofu, gang, eldhús, stofu, fjögur svefnherbergi, baðherbergi, þvottahús og geymslu. Trépallur/verönd fyrir framan húsið við innganginn. Einnig er sólpallur vestanmegin við húsið.

Heyrumst
Ólafur › 822 8283 — **Tilboð**
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS › 8. október 16:30 – 17:00

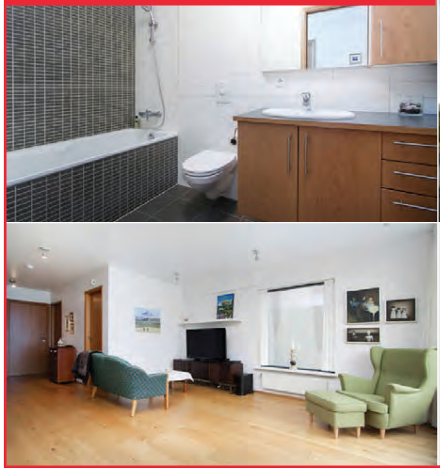
Njörvasund 16
104 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 71,8 fm | FJÖLBÝLI | HERB: 3

Góð þriggja herbergja íbúð í kjallar á frábærum stað í Sundunum. Tvö góð svefnherbergi, eldhús, stofa og baðherbergi. Íbúð öll endurnýjuð fyrir nokkru. Hús nýlega málað að utan.

Heyrumst
Ólafur › 822 8283 — **35.900.000 KR**
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS › 8. október 14:30 – 15:00



Klappakór 1B
203 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 88,5 fm | FJÖLBÝLI | HERB: 3

Falleg íbúð á jarðhæð með verönd og stæði í upphitaðri bílageymslu. Sér inngangur, innbyggð uppþvottavél og ísskápur geta fylgt. Laus í desember.

Heyrumst
Arna › 692 5515 — **41.900.000 KR**
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS › 7. október 14:00 – 14:30

Lómasalir 10
201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 124,2 fm | FJÖLDI HERBERGJA: 4

Góð fjögurra herbergja endaíbúð með sér inngangi af svölum og bílastæði í lokuðum kjallara og fallegu útsýni. Íbúðin er á annari hæð í fjögurra hæða húsi.

Heyrumst
Kristján › 696 1122 — **49.900.000 KR**
Löggiltur fasteignasali

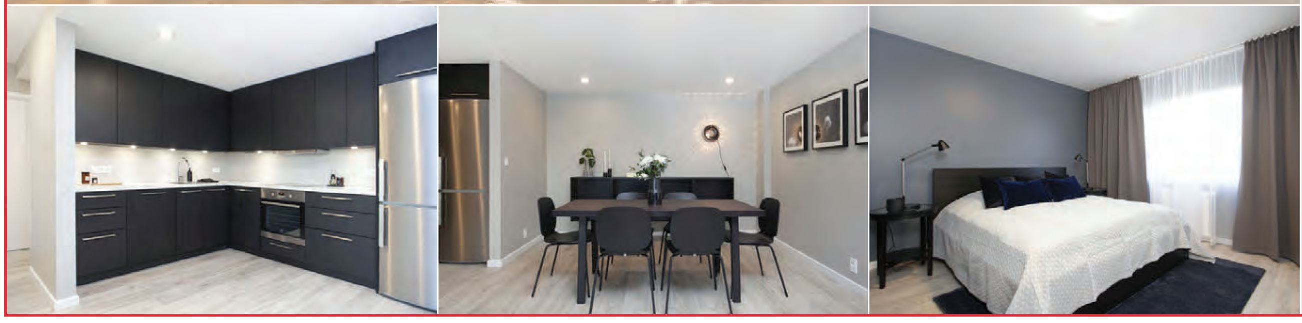
Perlukór 3A
203 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 150,4 fm | FJÖBÝLI | HERB: 5

Falleg og vel skipulögð neðri sérhæð ásamt stæði í bílageymslu. Fjögur svefnherbergi, gestasnyrting og sérafnotareitur til suðurs og vesturs.

Heyrumst
Stefán › 892 9966 — **69.500.000 KR**
Sölufulltrúi/löggiltur leigumiðlari

OPIÐ HÚS › Sunnudaginn 8. október 13:30 – 14:30



Skógarbraut 922
235 REYKJANESBÆR

STÆRÐ: 89-126 fm | FJÖLBÝLI | HERB: 2-5

Frábært tækifæri til að eignast heimili á sanngjörnu verði. EINSTAKLEGA VEL SKIPULAGÐAR OG MIKIÐ ENDURÝJAÐAR 2-3 og 5 HERBERGJA ÍBÚÐIR AÐ SKÓGARBRAUT REYKJANESBÆ.

Búið er að endurnýja: Baðinnréttingu, salerni, blöndunartæki, rafmagnstöflu, raflagnaefni(rofa, tengla og rafmagnstöflu), skipta um ofna, gler að hluta, múra og mála húsið að utan.
Ný eldhúsinnrétting í 5 íbúðum.

Til sölu eru 16 íbúðir.

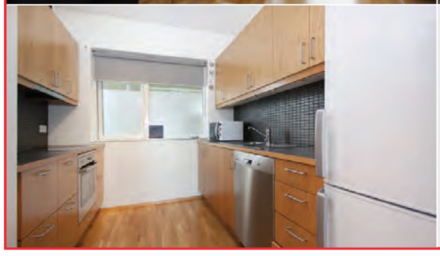
22-24.900.000 KR

Heyrumst
Gunnar Valsson
Sölufulltrúi
› 699 3702
› gunnar@fastlind.is

Heyrumst
Kristján Þórir Hauksson
Sölufulltrúi
› 696 1122
› kristjan@fastlind.is

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

OPIÐ HÚS › 10. október 17:00 – 17:30



Baugakór 19-23
203 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 88,2 fm FJÖLBÝLI HERB: 3

Falleg íbúð í lyftuhúsi með sérinngangi af svölum og stæði í bílgeymslu í rólegu og barnvænu hverfi. Laus við kaupsamning.

Heyrumst
Harpa › 772 5583 **39.900.000kr**
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS › 11. október 16:15 – 16:45

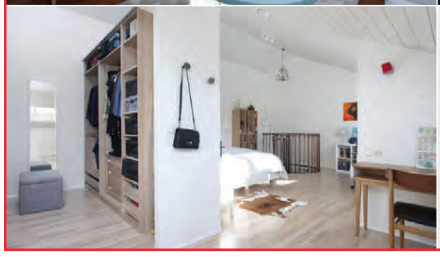
Sólheimar 1
104 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 74,7 fm FJÖLBÝLI HERB: 4

Efsta hæð með kvistum í góðu þríbýli. Þrjú svefnherbergi, möguleiki á fjórða. Suður svalir. Hús nýlega málað.

Heyrumst
Bjarni › 662 6163 **36.900.000kr**
Starfsheiti

OPIÐ HÚS › 8. október 17:00 – 17:30



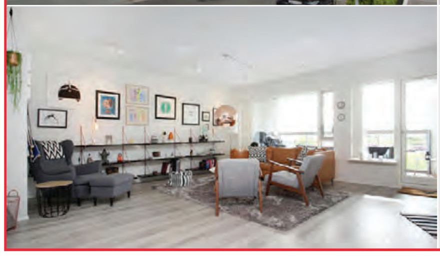
Lækjasmári 102
201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 133,7 fm FJÖLBÝLI HERB: 4-5

MJÖG FALLEG OG VEL SKIPULÖGÐ ÍBÚÐ ÁSAMT SÉRBÍLASTÆÐI Í BÍLAGEYMSLU.

Heyrumst
Gunnar › 699 3702 **54.900.000kr**
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS › 8. október 16:00 – 16:30



Langalína 17
210 GARÐABÆR

STÆRÐ: 154,7 fm FJÖLDI HERBERGJA: 5

Einstaklega falleg og vel skipulögð íbúð á annarri hæð í lyftuhúsi byggðu árið 2013. Tvennar svalir, þrjú svefnherbergi, stórar og bjartar stofur. Stofa, borðstofa og sjónvarpsstofa. Sér bílastæði í bílakjallara.

Heyrumst
Gunnar › 699 3702 **69.900.000kr**
Löggiltur fasteignasali

Garðatorg 2B
210 GARÐABÆR

STÆRÐ: 187 fm FJÖLBÝLI HERB: 4

Bókið skoðun ** SÝNUM SAMDÆGURS **
Íbúð 701 með tveimur baðherbergjum og tvennum svölum samtals 70 fm.

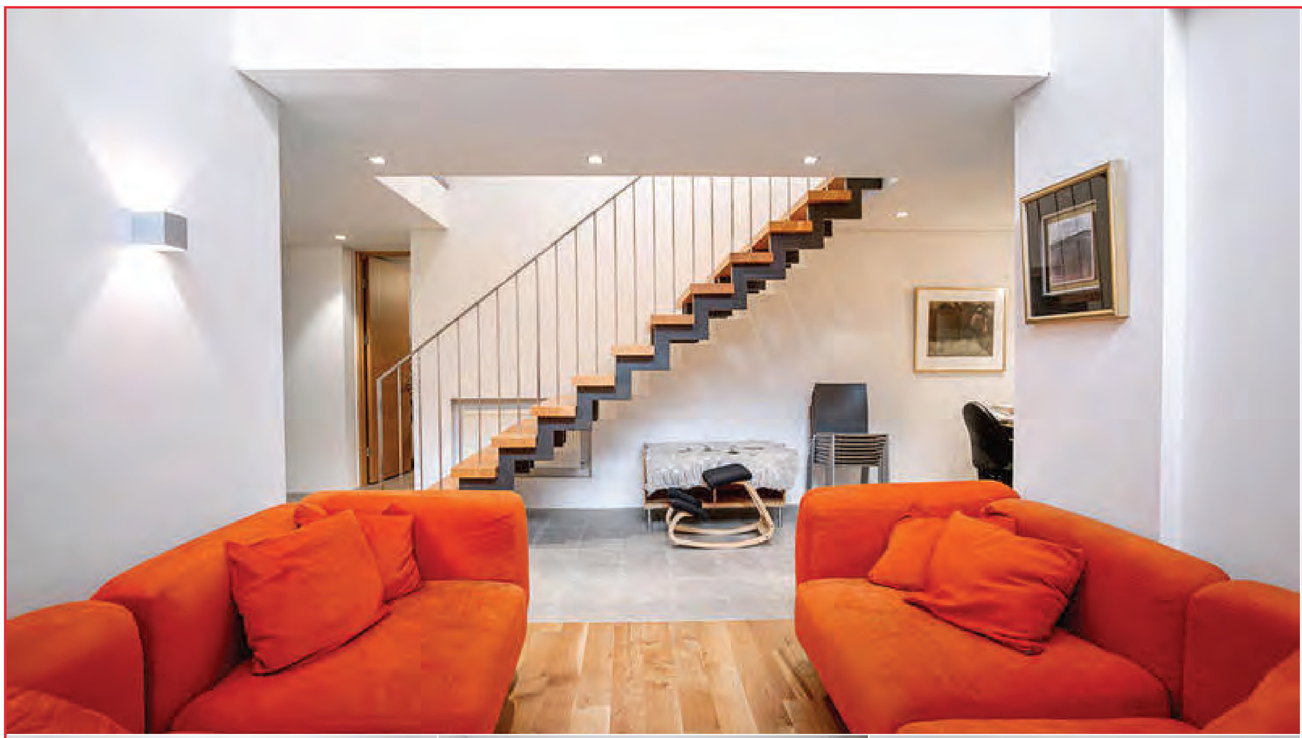
Heyrumst
Gunnar › 699 3702 **145.000.000kr**
Löggiltur fasteignasali

Skólavörðustígur 40
101 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 68,6 fm VERSLUN

Til sölu verslun með góðum leigusamning. Samningur gildir til 31.12 2024
Fæst afhent strax.Forleiguréttur þegar að leigutíma líkur.

Heyrumst
Gunnar › 699 3702 ---kr
Löggiltur fasteignasali



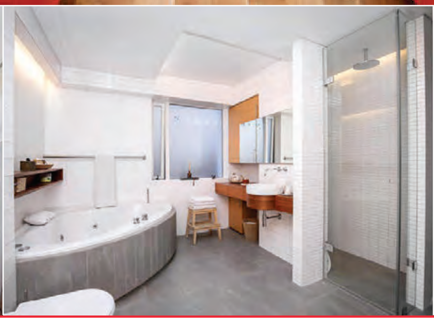
Láland 1
108 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 501,8 fm EINBÝLI HERB: 11

Einstakt einbýlishús í Fossvogi. Húsið var tekið í gegn og endurnýjað árið 2004. Sérsmíðaðar innréttingar og hurðir frá Borg, mikið af auka innréttingum. Ljós og ljósahönnun frá Lumex.
Granítborðplötur, vönduð tæki, halogenlýsing, arinn í stofu.
Fallegur garður, tvær verandir, skjólgirðing í kringum hús ásamt heitum potti.
Sjö svefnherbergi ásamt skrifstofuherbergi, fjögur baðherbergi, þrjár stofur. Tveggja herbergja 62 fm auka íbúð með sérinngangi, á neðri hæð, tekin í gegn 2006.

Bókið skoðun

220.000.000kr



Heyrumst
Gunnar Valsson
Sölufulltrúi
› 699 3702
› gunnar@fastlind.is

Heyrumst
Hannes Steindórsson
Löggiltur fasteignasali
Sölustjóri
› 699 5008
› hannes@fastlind.is

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

Kaupstaður FASTEIGNA

Einar Harðarsson
Lögg. fasteignasali
s: 662 5599
einar@kaupstadur.net

Kambasel 69, 109 Rvk.

OPIÐ HÚS

Góð fjögurra herbergja íbúð þar sem einu herbergi hefur verið bætt við stofu. Frábær eign á fjölskylduvænum stað.
Eignin verður sýnd í dag 7. október frá kl. 15:00 - 15:30.
Allir velkomnir. Verð 38.9 millj.

Ármúla 8, 108 Reykjavík
kaupstadur.net • kaupstadur.com • s. 546 0600

Húsnæði til leigu:

Auðbrekka 4
160 fm með innkeyrsluhurð

Nýbýlavegur 4
430 fm með innkeyrsluhurð og vörulyftu

Nýbýlavegur 8 "Portið"
55 fm verslunarbil

S: 690 3031
hafsteinn@lundurfasteignir.is

Þú ert ráðin/n!
Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum
www.fastradningar.is
FAST Ráðningar

Nýbýlavegur 8. - 200 Kópavogur - S: 527 1717 - domusnova@domusnova.is - www.domusnova.is

OPIÐ HÚS

Hvassaleiti 56, 103 Reykjavík
OPIÐ HÚS sunnudaginn 8. okt. kl. 15:00 - 15:30

- 2ja herbergja íbúð á efstu hæð í lyftuhúsi (VR-blokkin)
- Glæsilegt útsýni
- Félagsmiðstöð á vegum Reykjarvíkurborgar er í húsinu
- 67,7 fm

Verð 42.900.000

Upplýsingar veitir Elín Rósa, aðstoðarmaður fasteignasala,
gsm: 7737126

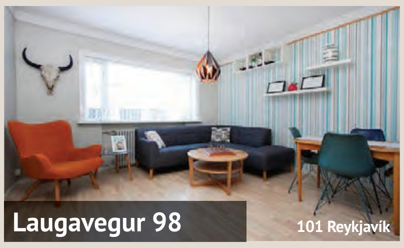
DOMUSNOVA Fasteignasala

Ábyrgðarmaður Domusnova: Haukur Halldórsson, hdl, lgf.

OPIN HÚS SUNNUDAGINN 8.OKTÓBER

Snorrabraut 56b 101 Reykjavík
kl.13:00-13:30 Verð :

Fallega 2ja herbergja **íbúð fyrir borgara +55 ára**
Í lyftuhúsi á annarri hæð / Húsvörður
Yfirbyggðar suðvestur svalir
Næsta hús við Droplaugastaði,
í boði að kaupa snyrtingu
Aðstaða fyrir þvottavél innan íbúðar
Eigninni fylgir sérmerkt stæði á plani
Vinsæl staðsetning



Laugavegur 98 101 Reykjavík
kl.14:00-14:30 Verð : **35,9 millj.**

Glæsileg mikið endurbætt 2ja herbergja íbúð
Fermetrar nýtast vel
Eldhús, baðherbergi og gólfefni endurnýjuð
Aðeins sex íbúðir í húsi, tvær á hæð
Aukin lofthæð í íbúð 2,70 m
Vinsæl staðsetning í miðbæ Reykjavíkur

Draumaeign fyrir fyrstu kaupendur

Austurströnd 8 170 Seltjarnarnes
kl.15:30-16:00 Verð : **36,9 millj.**

Fallega 2ja herbergja á 7. hæð **íbúð 701**
Bílastæði í lokaðri bílageymslu fylgir íbúðinni
Góðar suðursvalir
Mikið útsýni
Laus strax

MIKLABORG
569 7000 Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

Nánari upplýsingar veitir:
Jórunn Skúladóttir, lögg. fasteignasali
jorunn@miklaborg.is **sími:** 845 8958

- með þér alla leið -

TRAUSTI fasteignasala

VIÐ ERUM TRAUSTI

Kristján Baldursson
hdl., löggiltur fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali, löggiltur leigumiðlari.
S: 867-3040

Bergþóra Heiða Guðmundsdóttir
Lögfræðingur - löggiltur fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali.
S: 779-1929

Guðbjörg G. Sveinbjörnsdóttir
Sölustjóri. Viðskiptafr., lögg. fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali, leigumiðlari.
S: 899-5949

Einar P. Pálsson
löggiltur fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali
S: 857-8392

Guðbjörg Matthíasdóttir.
hdl. Sölufulltrúi.
Er í námi til löggildingar fasteigna-, fyrirtækja- og skipasölu.
S: 899-3984

Sólveig Regína Biard
Aðstoðarmaður fasteignasala
S: 869-4879

Bryndís Bára Eyjólfsdóttir
Sölufulltrúi.
Er í námi til löggildingar fasteigna-, fyrirtækja- og skipasölu.
S: 616-8985

Bára Daníelsdóttir
Skrifstofustjóri
S: 693-1837

Gylfi Jens Gylfason
hdl., löggiltur fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali.
S: 822-5124

Garðar Kjartansson
Aðstoðarmaður fasteignasala
S: 853-9779

Erla Árnadóttir
BA í lögfræði.
Hefur lokið prófi til löggildingar fasteigna-, fyrirtækja- og skipasala.
S: 864-8463

Garðar B. Sigurjónsson
Í námi til löggildingar fasteigna-, fyrirtækja- og skipasala.
S: 898-0255

Vatnsstígur 20 – 22 - 101 Reykjavík

OPIÐ HÚS

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 8. OKTÓBER KL. 15:00 - 15:30

Einstaklega glæsileg útsýnisíbúð í Skugganum á 8. hæð með óhindruðu útsýni til sjávar. Íbúðin er 137,2 fm. auk stæðis í bílakjallara og geymslu. Góðar yfirbyggðar suðursvalir. Eignin er mjög vönduð og falleg með einstöku útsýni.

Verð: 129 millj.

Norðurbakki 23 - 220 Hafnarfjörður

OPIÐ HÚS

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 8. OKTÓBER KL. 16:00 - 16:30

Glæsileg 116,9 fm. endaíbúð með sjávar útsýni á jarðhæð við Norðurbakka í Hafnarfirði. Íbúðin er mjög björt með fallegu útsýni og góðum sólpalli. Íbúðin er með þremur svefnherbergjum sem öll eru með skápum og parketi. Íbúðinni fylgir stæði í bílakjallara.

Verð: 56,9 millj.

Hafraþing 4 - 203 Kópavogur

OPIÐ HÚS

OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 9. OKTÓBER KL. 17:45 - 18:15

Glæsilegt 178,8 fm. parhús á einni hæð ásamt innbyggðum bílskúr á þessum vinsæla stað. Eignin sem var byggð 2016 er glæsilega hönnuð að innan sem utan. Aukin lofthæð er í húsinu, góð lýsing og vandaðar innréttingar. Stutt er í alla helstu þjónustu og útivistarsvæði.

Verð: 79,9 millj.

Strandvegur 19 - 210 Garðabær

OPIÐ HÚS

OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 11. OKTÓBER KL. 17:30 - 18:00.

Glæsileg og rúmgóð 124,7 fm. íbúð í lyftuhúsi með miklu útsýni í Sjálandinu. Svalir og sér verönd. Tvö svefnherbergi, baðherbergi og þvottahús innan íbúðar. Bílastæði er í bílakjallara.
EIGNIN ER LAUS VIÐ KAUPSAMNING

Verð: 63,9 millj.

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | 201 KÓPAVOGI
SÍMI 553 7100 | LINAN.IS f / linanehf / linan.is
Opið mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16

Ballerína í búningahönnun

Natalía Stewart er rússnesk ballerína sem sneri sér að búningahönnun. Hún hannar búninga fyrir uppfærslu Íslensku óperunnar á ítölsku óperunni Tosca sem verður frumsýnd 21. október.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is

Natalía Stewart býr í London en vinnur að verkefnum vítt og breitt um heiminn. Þessa dagana er hún önnum kafin við að leggja lokahönd á búninga fyrir uppfærsluna á Toscu sem verður í Hörpu seinna í þessum mánuði. „Ég er mjög hrifin af Íslandi og finnst gaman að koma hingað. Hér er allt svo rólegt, umhverfið fallegt og það tekur stuttan tíma að komast á milli staða. Í London er miklu meira stress og þar tekur allt miklu lengri tíma,“ segir Natalía glaðlega þar sem við sitjum og drekkum kaffi á Kjarvalsstöðum á rigningarlegum haustdegi.

Hún segist ekki hafa hugsað sig lengi um þegar henni bauðst að hanna búninga fyrir Íslensku óperuna. „Fyrsti vinnufundurinn vegna Toscu var haldinn í Hörpu en þaðan er útsýnið svo fagurt að ég gleymdi mér alveg við að horfa á skýin, sjóinn og fjöllin. Mér skilst að það sé frekar algengt þegar fólk kemur þangað í fyrsta sinn,“ rifjar hún hlæjandi upp. Natalía stefnir að því að skoða meira af Íslandi þegar hún fær tækifæri til þess en eins og stendur hefur hún í mörg horn á líta, enda stutt í frumsýningu á Tosca. „Hingað til hefur allur minn tími á Íslandi farið í að vinna en það er líka gaman því Tosca er svo spennandi verkefni,“ segir hún.

„Eins og stendur vil ég einbeita mér að Toscu áður en ég fer að plana lengra fram í tímann,“ segir Natalía. MYND/ANTON BRINK

Hönnun eðlilegt framhald af ballett

Líf Natalíu snerist um klassískan ballett í mörg ár en hún útskrifaðist sem ballerína frá Bolshoi akademíunni í Moskvu á sínum tíma. Þaðan lá leiðin á ballettsviðið eða þar til hún ákvað að flytja til London og læra hönnun. „Mig hafði lengi dreymt um að læra hönnun og það var einhvern veginn alveg eðlilegt framhald af því sem ég hafði verið að gera. Ég hef unnið víða um heim, svo sem í Rúmeníu og Svíþjóð, en það er í raun hægt að vinna hvar sem er svo lengi sem maður hefur tölvu og nettengingu. Samt er auðvitað alltaf best að hitta fólk í eigin persónu,“ segir hún.

Spurð hvort reynsla hennar af ballettsviðinu komi sér vel við búningahönnun segir hún svo vera. „Ég veit nákvæmlega hvernig það er að vera klæddur í búning á sviði og hvernig manni líður með það. En stundum langar mig líka að hanna búninga sem ég veit að geta verið óþægilegir fyrir þann sem klæðist þeim og það getur aftrað mér við sköpunina. Sennilega hjálpar einna mest að ég þekki leikhúsið fram og til baka,“ segir hún.

Hvert land hefur sérstöðu

Þegar talið berst að hönnun og leikhúsi í öðrum löndum en Íslandi segir Natalía að hvert land hafi sína sérstöðu. „Það sem er sameiginlegt er að allir eru alltaf jafnspenntir fyrir verkefnunum. Ég finn það núna, þegar frumsýning á Toscu nálgast, að allir sem koma að uppfærslunni eru fullir tilhlökkunar. Söngvararnir, leikararnir og kórdrengirnir hafa verið í búningamátun og ég finn hvað allir eru spenntir. Frá upphafi hafa allir sem vinna að sýningunni verið svo jákvæðir og það finnst mér sérlega ánægjulegt því það er ekki alltaf svo gott.“

Tæp tvö ár eru frá því að Natalía fór að hanna búningana í Toscu,

> **Mig hafði lengi dreymt um að læra hönnun og það var einhvern veginn alveg eðlilegt framhald af því sem ég hafði verið að gera. Ég hef unnið víða um heim, svo sem í Rúmeníu og Svíþjóð en það er í raun hægt að vinna hvar sem er svo lengi sem maður hefur tölvu og nettengingu. Samt er auðvitað alltaf best að hitta fólk í eigin persónu.**
>
> Natalía Stewart

eða frá þeirri stundu sem hún vissi að hún kæmi að þessu verkefni. „Það tekur tíma fyrir hugmyndirnar að þróast, eða frá því að þær kvikna fyrst og þar til þær eru komnar niður á blað. Svo halda þær áfram að þróast þar til búningarnir eru tilbúnir,“ segir hún.

Innt eftir því hvort það standist skoðun að Íslendingar séu alltaf á síðustu stundu og lifi eftir móttóinu „þetta reddast“ segist Natalía ekki hafa orðið vör við það. „Nei, það finnst mér ekki. Auðvitað gengur allt upp að lokum, það er vel þekkt innan leikhússins, en mér líður alls ekki eins og það sé allt á síðustu stundu.“

Hún segist hlakka til frumsýningarinnar og ætlar ekki að láta sig vanta á hana. „Það er mjög gaman að sjá alla máta búningana og það er líka ofsalega spennandi að sjá þá lifna við á sviðinu,“ segir hún.

En hvað skyldi taka við hjá henni þegar sýningum á Toscu líkur? „Ég er með nokkur verkefni sem sum gætu orðið heldur stór. Eins og stendur vil ég þó einbeita mér að Toscu áður en ég fer að plana lengra fram í tímann.“

Guðlaugur H. Guðlaugss.
laugi@studlaberg.is
863 0100

Brynjar Guðlaugss.
brynjar@studlaberg.is
896 5464

Halldór Magnúss.
dori@studlaberg.is
863 4495

Haraldur Guðmundss.
halli@studlaberg.is
661 9391

Guðbjörg Pétursd.
gugga@studlaberg.is

STUÐLABERG
FASTEIGNASALA

Hafnargata 20, 230 Reykjanesbæ · **420 4000** · studlaberg@studlaberg.is

Sparaðu allt að 50% fyrir nokkrar mínútur

Til sölu ný geymslubil við Hvalvík 2a, 230 Reykjanesbæ

Verð 7.750.000

GEYMSLAN FYRIR HÚSBÍLINN

Um er að ræða 41,7 m² geymslubil með möguleika á millilofti.
Hentar einstaklega vel fyrir húsbílinn en hægt er að ráða hæð á millilofti. Hæð á hurð er 3 m og breidd 2,73 m. Lengd á húsnæði 7,23 m og breidd 5,27m

Lengd á geymslu er ca 7,4 m en vegna lagnastokks er grunnflötur 7,23 m. Gert er ráð fyrir salernisaðstöðu.

Húsjóður er um 4.000 kr. á mánuði og eru hiti og rafmagn inni í því. Fasteignagjöld fyrir árið 2017 er um 40.000 kr., inni í því er lóðarleiga.

Til sölu ný og fullbúin 24 atvinnubil í atvinnuhúsnæðinu við Selvík 3, 230 Reykjanesbæ

Verð 180.000 per fm

NÝ OG FULLBÚIN ATVINNUBIL

Um er að ræða 74,5-82,3 fm bil með mikilli lofthæð og möguleika á millilofti.

Olíuskilja, sér rafmagnstafla, hiti í gólfi og salerni er í hverju bili. Gert er ráð fyrir rafbílatengingu í hverju bili.

TILBÚIÐ TIL AFH. Í NÓV.
AÐEINS NÍU BIL EFTIR.

Spennandi eignir á Suðurnesjunum

75.000.000

Óðinsvellir / Keflavík
Mikið endurnýjað 268 fm einbýlishús á tveimur hæðum. Svefnherbergin eru sex og tvö baðherbergi. Glæsileg eign í flottu hverfi þar sem stutt er í skóla og leikskóla.

56.990.000

Tunguvegur / Njarðvík
191,4 fm einbýlishús á tveimur hæðum. Fjögur svefnherbergi eru í húsinu ásamt rúmgóðum bílskúr. Búið er að endurnýja þak, baðherbergi, þvottahús og fl.

49.900.000

Þrastartjörn / Njarðvík
Glæsilegt nýlegt 154,6 fm raðhús á frábærum stað. Þrjú svefnherbergi og eitt baðherbergi.
· ***Opið hús 8. okt frá 14.00-14.30***

39.700.000

Háteigur / Keflavík
259,2 fm parhús á tveimur hæðum með stórum bílskúr. Þrjú svefnherbergi eru í húsinu en hægt að útbúa fleiri. Eignin er á þremur pöllum auk kjallara.

Smáauglýsingar

512 5000
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

SUZUKI

Suzuki fjórgengis utanborðsmótorar Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

SUZUKI UMBOÐIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

BILO.IS HÖFÐAHÖLLIN

TOYOTA RAV4 nýskr. 06/2005, ekinn 136 Þ.km, bensín, sjálfskiptur TILBOÐ 790.000 kr. 100% lán! Raðnr. 256890 á BILO.is

OPEL ASTRA TURBO Árg. 2007, ekinn 127 Þ.km, bensín (180hö), 6 gíra, glerþak. TILBOÐ 699.000 kr. 100% lán. Raðnr. 255984 á BILO.is

MAZDA 6 VISION nýskr. 05/2017, ekinn 29 Þ.km, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.690.000 kr. Skipti ódýrari Raðnr. 288881 á BILO.is

BILO.IS HÖFÐAHÖLLIN

M.BENZ C 220d AVANTGARDE nýskr. 09/2015, ekinn aðeins 8 Þ.km, dísel (170 hö), sjálfskiptur. Verð 5.950.000 kr. Skipti skoðuð! Raðnr. 255217

LAND ROVER DISCOVERY LR3 HSE Árgerð 2006, ekinn aðeins 142 Þ.km, bensín, sjálfskiptur, 7 manna, glerþak. Fallegt eintak! Verð 2.290.000 kr. Raðnr 288873 á BILO.is

HYUNDAI TUCSON V6 Árg. 2005, ekinn 171 Þ.km, bensín, sjálfskiptur, dráttarkrókur, góð nagladekk fylgja. TILBOÐ 499.000 kr. 100% lán! Raðnr. 256870 á BILO.is

BILO.IS HÖFÐAHÖLLIN

BMW 520d XDRIVE nýskr.07/2016, ekinn 27 Þ.km, dísel, sjálfskiptur (8 gíra), fjórhjóladrifinn, mjög vel búinn! Mjög verð 6.490.000 kr. Raðnr. 256774 á BILO.is

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.bilo.is

bilauppbod.is

ÞARFTU 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

Bílar til sölu

Góður bíll til sölu. VW Passat árg 03. Ek. 159 þús. Verð 290 þús. Dökkblár. Uppl. í s. 659 2099

TIL SÖLU

Loksins er Beauty Boxið til sölu. Piagglo Porter árg. 2001, ekinn 49.000km. já þú sérð rétt. Einn eigandi. Ný dekk s/v, ný smurður, ný tímareim, 6 manna bíll. Bíllinn vekur athygli, svo auglýsingagildið er mikið. Hafið samband og fáið sögustund. Uppl. í síma 895 7199, Ómar.

500-999 þús.

DIESEL - 100% LÁN

SSANGYONG KYRON M-200 TDI 8/2007 ek.176 þús, sjálfskiptur, sk.18, leður lúga, dráttarkrókur, heilsársdekk, ásett verð 1390 þús TILBOÐ 990 ÞÚS möguleiki á 100% láni, s.841 8955

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is
TILKYNNA ÓVIÐEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU
SAFT

1-2 milljónir

TILBOÐ 1.490 ÞÚS

Toyota Land Cruiser 120 VX 3.0 D-4D 9/2003 ek.324 þús, ný tímareim í 316 þús, sjálfskiptur, leðuráklæði. topplúga, dráttarkrókur, 8 manna, þjónustubók, ofl. mjög þettur og góður bíll, TILBOÐVERÐ 1.490 ÞÚS möguleiki á 100% láni s.841 8955

Vörubílar

Man 10.220,árg. 2016 ,sjálfskiptur,ek 24.500km.,er á grind,loftpúðar að aftan,verð 6,5+ vsk.uppl.í s. 894 3765.

Bátar

VEIÐIVÖTN VEIÐIVÖTN

Netin tilbúin þekking reynsla gæði. heimavik.is s. 892 8655

Góð kaup!

KOMDU OG PRÓFAÐU!

SUZUKI Grand vitara.
Verð: 6.690.000
Árgerð: 2016 : Bensín
Ekinn: 96þ.km. : Sjálfskiptur
Rnr.260697.

BMW X5 xdrive25d
Verð: 8.600.000
Árgerð: 2017 : Dísel
Ekinn: 6þ.km. : Sjálfskiptur
Rnr.250807.

NISSAN Pulsar.
Verð: 2.390.000
Árgerð: 2016 : Dísel
Ekinn: 334þ.km. : 6 gírar
Rnr.271039.

HYUNDAI tucson premium.
Verð: 5.190.000
Árgerð: 2016 : Dísel
Ekinn: 17þ.km. : Sjálfskiptur
Rnr.260454.

HYUNDAI I20.
Verð: 1.780.000
Árgerð: 2017 : Bensín
Ekinn: 23þ.km. : Beinskiptur
Rnr.260671.

HYUNDAI I20
Verð: 2.390.000
Árgerð: 2017 : Bensín
Ekinn: 24þ.km. : Sjálfskiptur.
Rnr.260717.

bill.is
Malarhöfða 2
Sími 5773777
www.bill.is

Hjólbarðar

VAKA

NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.
Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699 6069 og 663 5315

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Málarar

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

REGNBOGALITIR
Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Nýmálun, endurmálun, spörtlun, lökkun og fl. Vönduð vinnubrögð og snyrtileg umgengni. Hrólfur Ingi Skagfjörð löggiltur málarameistari Upplýs, malarar@simnet.is, Sími 891 9890

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., píanófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845
Spáir í spil og bolla . Símaspá, Einkaspá. Geymið auglýsinguna . Er á facebook

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Tek að mér smíðar, raflagnir og pípulagnir. Löggildur verktaki. Uppl. í s. 848 6904

Hreinsa þakrennur, ryðbletta þök og tek að mér ýmis verkefni. Uppl. í s.8478704 eða manninn@hotmail.com

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu

Til sölu allt til að brugga rauðvín og kunnátta fylgir. S 5613722

HUMARSALAN

Hágæða Hornafjarðarhumar og sjávarfang. SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI Heimsending. www.humarsalan.is Pöntunarsími: 867 206677

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar
jonogoskar.is s.552-4910

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Til sölu

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.
Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Skemmtanir

HAPPY HOUR ALLA DAGA!! kl. 16-19

Cafe Catalina
Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is
"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR:
Undankeppni HM 2018
Gullnáman

Rúnar Þór og ísfirska hljómsveitin TRAP
Spila föstudag frá 23:00 - 02:00 og laugardag frá 00:00 -03:00
Heitur matur í hádeginu alla virka daga • Boltatilboð • Happy hour • Lifandi tónlist allar helgar

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Öryggismyndavél fyrir sumarbústað og heimili.
Tekur venjulegt GSM SIM kort,
Hægt að panta mynd eða hlusta svæði.
SMS og MMS viðvörun í síma og netfang.
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.
Getur tengst blikkljósi og sírenu. Stýrist með appi.
Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir.is

vélastilling
Auðbrekku 19 - 200 Kópavogi - Sími 554 3140 - velastilling@simnet.is
Alhliða bílaverkstæði

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
íshúsið
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

Hljóðfæri

Harmonikur og harmonikkugeisladiskar í úrvali. Tökum harmonikkur í umboðssölu. Harmonikur frá 35 þús. Pokar og ólar. www.egtonar.is Sími 824 7610 & 660 1648.

PÍANÓ TIL SÖLU

Mjög vandað þýskt SCHIMMEL píanó til sölu. Úr eik, aðeins einn eigandi (tónlistarmaður). Hljóðfærið hefur verið metið af fagmönnum. Áhugasamir sendi fyrirspurn til lucinda@itn.is eða í síma 8980027.

Heilsa

Nudd

FERÐANUDD

Menntaður nuddsérfræðingur býður uppá nudd heim til þín eða hvar sem er. Nánari upplýsingar á heimasíðu: www.mobile-massages.com eða í síma: 7612295

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Tómstundir & Ferðir

Fyrir veiðimenn

GRÁSLEPPUVEIÐIMENN

Grásleppunetin komin. Þekking reynsla gæði. Heimavík.is s. 8928655

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

TIL LEIGU-GOTT ATVINNUHÚSNÆÐI

Er með til leigu, þrjú nýleg og góð atvinnupláss í austurborginni. Öll með innkeyrsludyrum og gluggum.
Hentar vel undir lítil fyrirtæki, lager, dótakassa og fl. Stærðir 121 fm, 163 fm og 200 fm.
Nánari upplýsingar veitir Stefán s: 895-2049, eða stefan@stakfell.is

IÐNAÐARHÚSNÆÐI

Til leigu 210 fm iðnarhúsnæði í Desjamýri Mosfellsbæ. 160fm golfflötur 50fm milliloft, stórar innkeyrslu dyr og malbikað plan með rafmagnshliði. Uppl. S. 8920414 Nikkin / 8534846 Gylfi

Húsnæði óskast

HÚS ÓSKAST 2018

Ábyrg,reglusöm hjón óska eftir að leigja einbýlishús / íbúð frá ársbyrjun til ársloka 2018, sem næst miðborginni. Tryggar mánaðarlegar greiðslur kr. 350.000. Kr. 2.000.000 fyrirfram. Svör sendist á: fjolskylduhus2018@gmail.com

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Hönnun

KG HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

Atvinna

Atvinna í boði

HOUSEKEEPERS

Apartment Hotel in 101 Reykjavik seeks full time and part time housekeepers.

Please send applications to: jobs@apartmentk.is

WORKERS

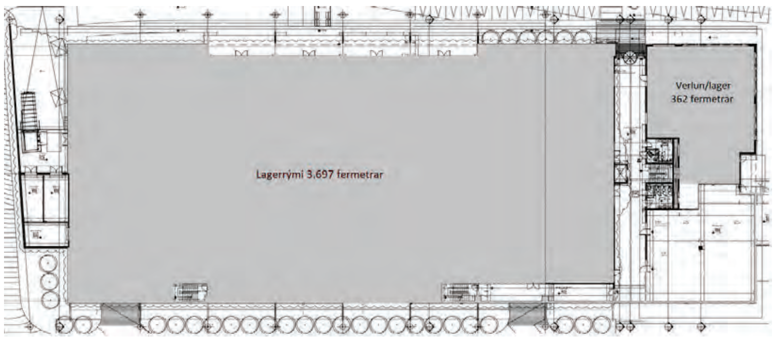
I need workers for outside work. Good payment for good men. Potrzebni ludzie do pracy na zewnatrz przy ukladaniu kostki itp. Bardzo duzo pracy.
For more infomation call 696 6676
bjossi@bjossi.is

LITALÍNAN EHF

Óskar eftir lærðum málurum og menn vana málningarvinnu einnig nema. Uppl. í S. 898 9591 & 896 5445

Fasteignir

Víkurhvarf 1



Til leigu atvinnuhúsnæði

Hentar vel fyrir verslun og lager 4000 fm - 2000 fm -1000 fm

Allt að 4.000 fm atvinnuhúsnæði á jarðhæð við Víkurhvarf 1 í Kópavogi til leigu. Einnig er hægt að skipta húsinu í ca. 2.000 fm rými og ca. 1.000 fm rými. Húsnæðið býður uppá mikla möguleika. Hentar vel fyrir verslun, lager og iðnað. Einnig eru lausir um 400fm á horni jarðhæðar með góðum gluggum og fallegu útsýni. Glæsileg bygging með hárri lofthæð. Næg bílastæði fyrir framan og ofanverðu við húsið. Eignin er laus til afhendingar nú þegar.

Allar nánari upplýsingar veitir

Halldór Már Sverrisson
Viðskiptafræðingur
Löggiltur fasteignasali
Löggiltur leigumiðlari
898 5599
halldor@atvinnueign.is

Fasteignamiðlun
Atvinnueign
577 5500 - Síðumúla 13, 108 Rvk. - www.atvinnueign.is

Margar leiðir til að bæta geðheilbrigðisþjónustu

Hrannar Jónsson, formaður Geðhjálpar, vill sjá aukna áherslu á mannréttindi þeirra sem glíma við geðrænar áskoranir, breytt viðhorf til geðheilbrigðisvandamála og fleiri meðferðarúrræði .

Geðhjálp berst fyrir mannréttindum fólks sem glímir við geðrænar áskoranir ásamt því að sinna fræðslustarfi og veita ráðgjöf. „Í raun látum við allt sem varðar geðheilsu skipta okkur máli,“ segir Hrannar Jónsson, formaður Geðhjálpar.

Á næstunni kynnir Geðhjálp skýrslu sem kom út nýlega frá sérstökum álitsgjafa mannréttindaráðs Sameinuðu þjóðanna um ástand geðheilbrigðismála. „Þar rekur hann hvað honum finnst vera að,“ segir Hrannar. „Bæði varðandi sýnina á geðræn vandamál og hvernig við meðhöndlum þau. Skýrslan er ofboðslega mikið í takt við það sem við segjum og setur skýrt og skilmerkilega fram hvað þarf að laga, t.d. að það sé óviðunandi að ekki sé unnt að taka á mannréttindabrotum innan geðheilbrigðiskerfisins með óbreyttu ástandi.“

Þörf á viðhorfsbreytingu

Hrannar segir þörf á viðhorfsbreytingu. „Það er ekkert í vísindunum sem segir að geðheilbrigðisvandamál snúist bara um efnaójafnvægi í heilanum,“ segir Hrannar. „Auðvitað skipta boðefnin í heilanum máli, en viðhorfið í nútímageðlæknisfræði er að þetta sé flókið samspil margra þátta. Lyfin hafa auðvitað áhrif, en þetta eru stórar sleggjur sem virka yfirleitt ekki einar og sér sem langtímalausn.“

„Þegar geðlæknar sem gefa lyf eru eina þjónustan sem er niðurgreidd er hætta á að hún sé ofnýtt,“ segir Hrannar. „Það þarf að bjóða upp á fleiri úrræði sem fólk getur nýtt áður en allt er komið í óefni. Við þurfum að fá sálfræðinga, félagsráðgjafa, hjúkrunarfræðinga, frjáls félagasamtök, þá sem búa við fátækt og auðvitað notendur þjónustunnar með í stefnumótun. Það skiptir máli í hvað fjármunum er varið og við þurfum átak en ekki bara meira af því sama. Við þurfum beinlínis meiri þekkingu inn í pólitíkina bæði á Alþingi og sveitarstjórnum.“

Ýmis ráð til

Hrannar segir að það séu ýmis ráð til að bæta geðheilbrigðisþjónustuna hér. „Hvað varðar réttindi er eitt af því að endurskoða lögræðislögin,“ segir Hrannar. „Þau eru ekki í samræmi við samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fólks með fatlanir.“

„Annað sem gæti hjálpað er að bjóða fólki sem þarf meðferð að gera fyrirfram gefnar tilskipanir um meðferð sína þegar allt er í góðu lagi,“ segir Hrannar.

„Það ætti líka að vera í boði að fá meðferð án lyfja. Sumir vilja ekki lyf og það á að vera þeirra réttur,“ segir Hrannar. „Það skapar oft ný vandamál og áföll ef fólk er þvingað til að taka lyf.“

Þarf uppskurð á kerfinu

„Það vantar líka að koma til skila hversu góðar batahorfur eru af geðrænum áskorunum,“ segir Hrannar. „Og fólk með eigin sögu ætti að fá vinnu við meðferð svo það geti miðlað af sinni reynslu. Margt af því áhugaverðasta sem hefur gerst í geðheilbrigðisþjónustu má þakka þrýstingi þeirra sem hafa náð bata.“

Hrannar segir að það sé þörf fyrir róttækar kerfisbreytingar. „Við þurfum góðan hóp til að leggjast yfir þetta og gera uppskurð á kerfinu. Á síðustu árum hafa margar rannsóknir sýnt fram á hversu áföll í æsku geta haft mikil áhrif síðar meir. Ekki bara hvað varðar geðræn vandamál, heldur varðandi offitu, fíkn og sjálfsofnæmissjúkdóma. Kannski þurfum við öll líka að verða meðvitaðri um að erfið lífsreynsla sést ekki endilega utan á fólki,“ segir hann.

Hrannar Jónsson, formaður Geðhjálpar, vill sjá róttækar breytingar á geðheilbrigðisþjónustu á Íslandi. MYND/ANTON BRINK

Hanna Styrmisdóttir býr að þeirri reynslu að alast upp hjá geðveikri móður og þekkir myndina vel. Hún mun taka þátt í fræðslustarfinu í kringum skólasýningarnar á kvikmyndinni Stelpan, mamman & djöflarnir. MYND/ERNIR

Hefði viljað losna við skömmina

Geðhjálp gengst, í samstarfi við Bíó Paradís og Reykjavíkurborg, fyrir skólasýningum á kvikmyndinni Stelpan, mamman & djöflarnir sem vakið hefur mikla athygli.

Hanna Styrmisdóttir býr að þeirri reynslu að alast upp hjá geðveikri móður og þekkir myndina vel. Hún mun taka þátt í fræðslustarfinu í kringum skólasýningarnar.

Myndin fjallar um Siri sem er einstæð móðir og býr ein með dóttur sinni. Djöflarnir ráða ríkjum í lífi móðurinnar en dóttirin Ti upplifir veröldina heima fyrir öðruvísi. Ti styðst við sitt eigið ímyndunarafl til þess að sigra djöfla móður sinnar. Í þessari mynd er veitt innsýn inn í líf dóttur alvarlega geðveikrar konu. Hanna var fús að svara nokkrum spurningum varðandi kvikmyndina og eigin upplifun. Hún var spurð hvort eitthvað í myndinni endurspeglaði hennar eigin reynslu?

„Í myndinni er sögð saga lítillar stúlku og móður hennar sem þjáist af ofsóknargeðklofa. Sjúkdómur móður minnar var ekki alveg sá sami og ég var ekki ein með henni í sama skilningi og Ti litla með mömmu sinni. Ég samsama mig engu að síður sterkt með bæði Ti og mömmu hennar. Það er margt í skynjun þeirra beggja sem ég

> Langvinnur sjúkdómur eins og mömmu veldur krónískri áfallastreituröskun, bæði hjá sjúklingnum og nánustu aðstandendum.

þekki, tilfinningalegri og félagslegri einangrun þeirra, sem og í viðbrögðum samfélagsins,“ svarar Hanna.

Telur þú að myndin hjálpi börnum sem eiga foreldri sem þjáist af geðsjúkdómi? Ég held að það sé alltaf mikilvægt að hafa aðgang að kvikmyndum, bókmenntum, myndlist og öðrum listum sem endurspegla reynslu manns. Það er grundvallaratriði fyrir barn í jafnyfirþyrmandi kringumstæðum og Ti litla, að skilja að veruleiki hennar er ekki eins og best verður á kosið fyrir barn, að hún er ekki ein og að hún á rétt á því að samfélagið styðji hana og hjálpi í aðstæðum sem hvorki hún né mamma hennar fá ráðið við.

Hvaða áhrif hafði myndin á þig? Hún hafði mikil áhrif á mig og var mikilvæg á margvíslegan hátt, fyrir barnið sem ég var og man mjög vel eftir, fyrir mig sem fullorðið barn foreldra minna, sem foreldri sjálf og sem fullorðinn þátttakanda í samfélagi sem þarf að styðja börn betur í þeim margvíslegu erfiðleikum sem að þeim steðja.

Hvaða stuðning hefðir þú þurft að fá á sínum tíma? Langvinnur sjúkdómur eins og mömmu veldur krónískri áfallastreituröskun, bæði hjá sjúklingnum sjálfum og nánustu aðstandendum. Ég hafði mjög ríka þörf fyrir trausta tengingu við fullorðna manneskju og ég held að langtímasálfræðistuðningur geti verið nauðsynlegur í slíkum tilfellum. Ég hefði t.a.m. þurft aðstoð við að skilja hvað var að gerast, að það var ekki mér að kenna og að læra uppbyggileg bjargráð. Ein táknmynd slíkra bjargráða í myndinni er að Ti leggur stund á sjálfsvarnarlistina aikido sem gengur út á að verja sjálfan sig án þess að valda árásaraðilanum skaða um leið.

Telur þú að það sé auðveldara fyrir börn sem eru aðstandendur í dag að fá viðeigandi stuðning en var þegar þú varst að alast upp? Það er engin spurning, enda er skilningur samfélagsins og heilbrigðiskerfisins gjörbreyttur, en hvort það sem gert er sé nóg í öllum aðstæðum, er annað mál. Í nóvember 2015 lagði þáverandi heilbrigðisráðherra fram þingsályktunartillögu um stefnu og aðgerðaáætlun í geðheilbrigðismálum þar sem meðal annars er gert ráð fyrir stórauknum stuðningi við börn geðsjúkra foreldra. Þingsályktun er viljayfirlýsing af hálfu löggjafarvaldsins og það er gott að viljinn til að breyta aðstæðum barna geðsjúkra sé til staðar. Þingsályktun þarf síðan að fylgja eftir.

Er þetta enn tabú? Og ef svo, hvað þarf að þínu mati að gera til að rjúfa þögnina, eyða fordómum? Það hefur verið unnið gríðarlega mikið starf og oftar en ekki á afar óeigingjörnum forsendum og það er ekki hægt að bera saman fordóma eða þekkingarleysi núna og fyrir fjörutíu árum. En ég verð oft mjög hissa þegar ég átta mig á því í samtölum við fólk hvað þekking og skilningur á geðsjúkdómum eru samt takmörkuð enn og eina ráðið við því er meiri fræðsla. Hún þarf að vera fjölbreytt, útbreidd og aðgengileg fyrir alla.

Hvað hefðir þú viljað að hefði verið gert fyrir þig þegar þú varst barn í hlutverki aðstandanda? Ég vildi helst af öllu hafa fengið þau skilaboð frá samfélaginu að ég þyrfti ekki að skammast mín fyrir geðsjúkdóm mömmu minnar og aðstæður okkar. Við mamma áttum báðar rétt á því.

Áfangi í átt að betra lífi

Bataskólinn býður upp á úrval af skemmtilegum og fjölbreytilegum námskeiðum fyrir fólk í bata frá geðröskunum og aðstandendur þess. Einu kröfurnar eru jákvætt viðhorf og virðing fyrir starfsfólki og samnemendum. Hér segja nokkrir nemendur frá reynslu sinni af skólanum.

Frábær viðbót við annað sem er í boði

Sigrún Bjarnadóttir vill verða virkari í samfélaginu.

Hvers vegna sóttir þú um Bataskólann? Ég var í öðru úrræði og frétti af Bataskólanum þar. Ég sótti strax um og hef verið í skólanum síðan hann byrjaði.

Hvernig er hann ólíkur öðrum skólum? Kennararnir styðja við mann og hjálpa manni að skilja veikindin betur. Ég greindist með kvíða og það að mæta og hlusta hefur hjálpað mér að takast á við daglegt líf og líðan og að sjá nýjar leiðir.

Hvernig líkar þér skólinn? Myndir þú mæla með honum við aðra? Mér líkar mjög vel í skólanum, finnst þetta frábær viðbót við það sem er í boði. Ég myndi hiklaust mæla með Bataskólanum við aðra sem eru í sömu stöðu.

Hvað langar þig til að breytist í lífi þínu með námi í Bataskólanum? Mig langar til að ná betri tökum á veikindum mínum og geta orðið aðeins virkari í samfélaginu.

Horfst í augu við eigið líf

Jóhönnu Sturludóttur finnst aðkoma nemenda að náminu mikilvæg.

Hvers vegna sóttir þú um Bataskólann? Ég hafði heyrt um Bataskólann í Bretlandi og það vakti áhuga minn að nemendurnir fá að koma að mótun hans.

Hvernig er hann ólíkur öðrum skólum? Þetta eru ekki bara fræði heldur er reynsla annarra nemenda líka til umfjöllunar, hvort sem um einstaklinginn með áskoranirnar eða aðstandandann er að ræða. Það má segja að námið og námsefnið gangi nær manni en annað nám, því það kallar á að horfast í augu við sitt eigið líf.

Hvernig líkar þér skólinn? Mjög vel, mér finnst góður andi í hópnum. Allir eru velkomnir og öllum sýnd virðing, hópurinn er fjölbreyttur og ólík sjónarmið fá að heyrast.

Myndir þú mæla með honum við aðra? Já, bæði við þá sem eru að fást við geðrænar áskoranir og aðstandendur. Námskeiðin eru mjög vel unnin og bæði studd rannsóknum og innleggi þeirra sem reynsluna hafa sem er mjög mikilvægt. Fræðslan og skilningurinn á sinni eigin áskorun finnst mér eiga stærstan þátt í að hægt sé að vera í bata.

Jóhanna Sturludóttir telur mikilvægt að fólk komist í virkni og einangrist ekki.

> Eftir því sem ég fræðist meira, og skilningurinn eykst, þeim mun betur gengur daglegt líf.
>
> Jóhanna Sturludóttir

Hvað langar þig til að breytist í lífi þínu með námi í Bataskólanum? Eftir því sem ég fræðist meira og skilningurinn eykst, þeim mun betur gengur daglegt líf. Það getur verið óþægilegt að horfast í augu við sjálfan sig og sínar áskoranir en það er nauðsynlegt og ég nota oft orðin: „Eina leiðin er í gegn." Allir vilja taka þátt í samfélaginu en það verður að vera á forsendum hvers og eins. Það er mikilvægt að allir komist í einhverja virkni og einangrist ekki.

Næsta skref út í lífið

Ásthildur Kristjánsdóttur sér möguleika sem hún sá ekki áður.

Hvers vegna sóttir þú um Bataskólann? Ég er með mikla kvíðaröskun og þunglyndi. Ég hef verið í Hugarafli síðan í fyrra og mér finnst Bataskólinn næsta skref til að fara út í lífið.

Hvernig er hann ólíkur öðrum skólum? Við sitjum á skólabekk og fáum verkefni. Þetta er mjög einstaklingsmiðað og mjög skipulagt. Þetta er eins og að vera kominn í skóla í sjálfum sér. Við fáum líka upplýsingar um réttindi okkar og mörg svör um sjúkdómana sem við erum haldin.

Hvað langar þig til að breytist í lífi þínu með námi í Bataskólanum? Bataskólinn er ákveðinn áfangi í átt að betra lífi og þar mætir fólk virðingu og jákvæðum stuðningi. Ég sé nú möguleika sem ég sá ekki áður. Ég mæli með skólanum fyrir alla sem berjast við geðraskanir.

Börnin okkar!

Ráðstefna Geðhjálpar um geðheilbrigðisþjónustu við börn og ungmenni á Íslandi

Gullteigur, Grand Hótel 17. október 2017.

Fundarstjóri Þorsteinn Guðmundsson leikari og verkefnisstjóri Bataskóla Íslands

GEÐHJÁLP

08.30 – 08.45 **Opnunarávarp**
Óttarr Proppé, heilbrigðisráðherra.

08.45 – 09.00 **Börn í brennidepli**
Anna Gunnhildur Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Geðhjálpar.

09.00 – 09.25 **Áhrif áfalla í æsku á geðheilsu fullorðinna** – kostnaður samfélagsins
Karen Hughes, sérfræðingur hjá heilsugæslu Wales.

09.25 – 09.50 **Íslensk barnavernd** – betur má ef duga skal
Steinunn Bergmann, félagsráðgjafi og sérfræðingur hjá Barnaverndarstofu.

09.50 – 10.15 **Aðgengi að sjálfræðiþjónustu innan heilsugæslunnar** – framtíðarsýn
Agnes Agnarsdóttir, sálfræðingur og fagstjóri sálfræðiþjónustu hjá heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins.

10.15 – 10.35 **Kaffi**

10.35 – 11.00 **Átak norskra stjórnvalda í innleiðingu geðheilbrigðisþjónustu fyrir 0-3 ára**
Kari Slinning sálfræðingur og dósent í þróunarsálfræði við háskólann í Ósló.

11.00 – 11.25 **Rannsókn á högum 7 ára barna foreldra með geðrofasjúkdóma í Danmörku.**
Ditte Ellersgaard, doktorsnemi í læknisfræði og rannsakandi.

11.25 – 11.50 **Meðferðarúrræði fyrir fjölskyldur hælisleitenda í kjölfar áfalla í heimalandinu**
Auður Ósk Guðmundsdóttir, fjölskylduþerapisti hjá mannréttindasamtökunum Freedom from torture í Glasgow.

11.50 – 12.10 **Okkar rödd – viðbrögð og tillögur til úrbóta.**
Fanney Björk Ingólfsdóttir, Magnús Friðrik Guðrúnarson og Andrea Sif Jónsdóttir Hauth.

12.10 – 13.00 **Matarhlé**

Málstofa A
Börn frá 0-6 ára
Málstofustjóri Gunnlaug Thorlacius félagsráðgjafi og fjölskyldufræðingur á geðsviði LSH.

13.00 – 13.20 **1001 dagur í lífi hvers barns**
Anna María Jónsdóttir, geðlæknir á Landspítalanum og Miðstöð foreldra og barna.

13.20 – 13.40 **Sálfræðiþjónusta í mæðra- og ungbarnavernd í nútíð og framtíð**
Sólrún Ósk Lárusdóttir, sálfræðingur hjá heilsugæslu höfuðborgarsvæðsins.

13.40 – 14.00 **Fjölþættur vandi og þjónusta – ólíkar þarfir á ólíkum tímum**
Dr. Evald Sæmundsen, sálfræðingur og sviðsstjóri rannsókna hjá Greiningar- og ráðgjafastöð ríkisins.

14.00 – 14.15 **Spurningar & svör**

Málstofa B
Börn frá 12-18 ára
Málstofustjóri Þorsteinn Guðmundsson leikari og verkefnisstjóri Bataskóla Íslands?

13.00 – 13.20 **Geðrækt í skólastarfi – er hlutverk grunnskólans að efla geðheilsu og vellíðan?**
Sigrún Daníelsdóttir, sálfræðingur og verkefnisstjóri geðræktar hjá embætti landlæknis.

13.20 – 13.40 **Betri þjónusta við börn með hegðunar- og vímuefnavanda.**
Halldór Hauksson, sálfræðingur og sviðsstjóri meðferðar- og fóstursviðs hjá Barnaverndarstofu.

13.40 – 14.00 **Sjálfsskaðahegðun unglinga, áhrif á foreldra og fjölskyldu – hvað er til ráða?**
Vilborg G. Guðnadóttir, hjúkrunarfræðingur, fjölskylduþerapisti og handleiðari.

14.00 – 14.15 **Spurningar & svör**
14.15 – 14.30 **Kaffihlé.**

Málstofa C
Börn frá 6-12 ára
Málstofustjóri Ólöf Birna Björnsdóttir fjölskyldufræðingur og ráðgjafi hjá Geðhjálp

14.30 – 14.50 **Áskoranir í skólaþjónustu**
Dr. Bergljót Gyða Guðmundsdóttir sálfræðingur á Þjónustumiðstöð Breiðholts.

14.50 – 15.10 **Einstaklingsmiðuð úrræði við hegðunarvanda í skólum**
Sesselja Árnadóttir menntunarfræðingur og kennari við Auðarskóla, Búðardal.
Meðhöfundur: dr. Anna-Lind Pétursdóttir, dósent við Menntavísindasvið HÍ.

15.10 – 15.30 **Þróun þjónustu BUGL við yngri börn, m.a. með hliðsjón af COS (circle of security)**
Unnur Valdimarsdóttir, leikskólasérkennari og fjölskylduþerapisti.
Ástríður Thorarensen þroskaþjálfi, listmeðferðarfræðingur og fjölskylduþerapisti.

15.30 – 15.50 **Framtíð annars stigs þjónustu og hlutverk Þroska- og hegðunarstöðvar**
Dr. Gyða Haraldsdóttir, sálfræðingur og forstöðumaður Þroska- og hegðunarstöðvar.

15.50 – 16.05 **Spurningar & svör**

Málstofa D
Ungt fólk frá 18-24 ára
Málstofustjóri Þorsteinn Guðmundsson leikari og verkefnisstjóri Bataskóla Íslands

14.30 – 14.50 **Sérhæfð þjónusta fyrir ungt fólk – lærdómur og markmið**
Nanna Briem, yfirlæknir á Laugarásnum, sérhæfðri deild fyrir ungt fólk með geðrofssjúkdóma

14.50 – 15.10 **Sálfræðiþjónusta í framhaldsskólum – horft fram á veginn**
Bóas Valdórsson sálfræðingur við Menntaskólann við Hamrahlíð.

15.10 – 15.30 **Ungir karlmenn – einangrun – geðheilsa.**
Halldóra Jónsdóttir, geðlæknir og yfirlæknar á bráðadeild og bráðamóttöku Landspítalans.

15.30-15.50 **Ungt fólk með geðraskanir og þátttaka á vinnumarkaðinum – þurfum við að hafa áhyggjur?**
Linda Bára Lýðsdóttir, sálfræðingur og sviðsstjóri mats og þjálfunar hjá Virk starfsendurhæfingarsjóði.

15.50 – 16.05 **Spurningar & svör**
16.05-16.15. **Ráðstefnulok**

Þátttakendur eru vinsamlega beðnir um að skrá sig á málþingið með því að senda tölvupóst með nafni þátttakanda og nafni og kennitölu greiðanda á verkefnisstjori@gedhjalp.is.

Aðgangseyrir kr. 3.500, frítt fyrir félaga í Geðhjálp.

Áherslur stjórnmálaflokka í geðheilbrigðismálum

Fulltrúar flokka í næstu alþingiskosningum voru beðnir um að segja frá helstu áherslum síns flokks í geðheilbrigðismálum.

Björt framtíð

Óttarr Proppé
formaður Bjartrar framtíðar

Mikilvægt er að halda áfram uppbyggingu samkvæmt geðheilbrigðisáætlun með áherslu á enn betri samþættingu þjónustu heilsugæslu, stofnana, þjónustu á stofu og starfs félagasamtaka sem og nýtingu nýrra tækifæra, t.d. geðheilbrigðisþjónustu í gegnum netið, þ.e. fjargeðheilbrigðisþjónustu. Mikilvægustu áherslumálin eru í fyrsta lagi að efla forvarnir gagnvart ungu fólki og beina sjónum enn betur að foreldrum ungra barna og grípa inn í þar sem áhætta er fyrir hendi. Hér gegnir heilsugæslan lykilhlutverki. Í öðru lagi þarf að halda áfram að efla geðheilbrigðisþjónustu innan heilsugæslu með þverfaglegri nálgun og með áframhaldandi fjölgun sálfræðinga þar og nú með áherslu á fullorðna þar sem harla góður árangur hefur náðst í aðgengi að sálfræðiþjónustu barna. Í þriðja lagi er brýnt að styðja áfram geðheilbrigðisþjónustu heilbrigðisstofnana og sjúkrahúsa, t.d. á Landspítala þar sem sjónum er nú einkum beint að barna- og unglingageðdeild en jafnframt þarf að bæta húsnæði, mannafla og að stytta bið eftir greiningu.

Framsóknarflokkurinn

Sigurður Ingi Jóhannsson
formaður Framsóknarflokksins

Framsókn vill að sálfræðiþjónusta verði hluti af heilbrigðiskerfinu. Um 20% barna og ungmenna hafa einhvern tíma fyrir 18 ára aldur þurft að leita aðstoðar vegna geðrænna erfiðleika. Bregðast þarf snemma við þegar geðrænir erfiðleikar gera vart við sig hjá börnum og fullorðnum. Framsókn vill fjölga sálfræðingum í heilsugæslunni og að sálfræðiþjónusta verði niðurgreidd og verði hluti af greiðsluþátttökukerfinu eins og önnur heilbrigðisþjónusta. Framsókn vill einnig fjölga sérfræðilæknum á geðsviði en geðlækna vantar á heilbrigðisstofnanir. Framsókn vill fjölga geðlæknum á heilbrigðisstofnunum víðsvegar um landið og létta þar með álaginu af Landspítalanum. Horfa þarf til byggðaraðgerða og nýta námslánakerfið sem hvata til að fá t.d. lækna til starfa. Hægt væri að gefa afslátt af námslánum til þeirra sem væru tilbúnir til að festa sig í ákveðinn árafjölda og sinna þjónustu í byggðum landsins. Framsókn vill hefja undirbúning að nýjum Landspítala með geðdeild. Framtíðarstaður Landspítalans er ekki við Hringbraut og vill Framsókn að nýr spítali verði byggður á nýjum stað sem rúmi allar deildir, m.a. geðdeild, en það er ekki í boði við Hringbraut. Sjúklingar þurfa betri aðstöðu, horfa þarf til bæði líkamlegra og andlegra veikinda auk þess sem starfsfólk þarf betri aðstöðu.

Flokkur fólksins

Inga Sæland
formaður Flokks fólksins

Forvarnir eru algjört grundvallaratriði. Byrja á með geðrækt strax í grunnskóla. Byggja þarf undir sterkt sjálfsöryggi barnsins og vera vakandi fyrir öllum breytingum á andlegri líðan þess. Nauðsynlegt er að tryggja fagþjónustu á öllum stigum skólagöngunnar.
Ætíð á að vera til staðar fullkomin þjónusta þegar einstaklingur þarfnast, eða leitar sér hjálpar, sama hvar á landinu hann býr. Þegar eiginlegri meðferð hans lýkur er ekkert mikilvægara en hnitmiðuð endurhæfing, eftirfylgd og örugg búseta. Einstaklingurinn má aldrei finna sig varnarlausan á meðan á endurhæfingu stendur. Taka verður föstum tökum þá gríðarlegu lyfjanotkun sem er á þessu heilbrigðissviði, m.t.t. þess hvort hún sé nauðsynleg.
Menntun fagfólks skiptir miklu máli en það er gríðarlegur skortur á fagfólki á geðheilbrigðissviði. Við gætum efalaust breytt því, með að nýta t.d. grunnnám sálfræðinga og félagsfræðinga sem vilja skipta um starfsvettvang og gefa þeim kost á að bæta við sig eins og hálfs árs námi í geðhjúkrunarfræðum og þannig öðlast heimild til að starfa sem slíkir. Þetta yrði þó ekki framkvæmt nema í fullu samráði við Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga.

Píratar

Þórhildur Sunna Ævarsdóttir
varaformaður þingflokks Pírata

Píratar setja geðheilsu fyrir alla í forgang og vilja því fella sálfræðiþjónustu inn í sjúkratryggingar. Við teljum brýnt að ráðast í stórátak í sjálfsvígsforvörnum. Þær felast meðal annars í bættu aðgengi að geðheilbrigðisþjónustu en einnig í bættu öryggi og húsnæði fyrir geðdeildir. Þá er einnig mikilvægt að bráðamóttaka geðdeildar sé opin allan sólarhringinn.
Loks ber að nefna að mannréttindi fólks með geðsjúkdóma hafa verið vanvirt allt of lengi og viðhorf íslenskrar lagasetningar gagnvart þeim er gamaldags. Breyta þarf ýmsum lögum (t.d. lögræðislögum) til þess að afnema mismunun gagnvart fólki með geðsjúkdóma og uppfæra réttindi þeirra til staðla tuttugustu og fyrstu aldarinnar. Leggja þarf meiri áherslu á jafningjafræðslu og þjónustu (eins og t.d. Bataskóla Geðhjálpar), sem virðir sjálfsákvörðunarrétt og mannhelgi fólks með geðsjúkdóma.

Sjálfstæðisflokkurinn

Bjarni Benediktsson
formaður Sjálfstæðisflokksins

Við þurfum almennt að bæta aðgengi að geðheilbrigðisþjónustunni. Þar skiptir miklu að efla áfram þjónustu sálfræðinga á heilsugæslustöðvum, ekki síst á landsbyggðinni. Víða um landið þarf að stórauka þjónustuna og við viljum þróa áfram möguleika okkar í fjargeðheilbrigðisþjónustu í því skyni. Aukið samstarf við skóla og sveitarfélög og almenn samþætting þjónustunnar getur skilað okkur betri árangri.
Styrkja þarf göngudeildarþjónustu BUGL þannig að biðtími barna styttist. Styðja þarf vel við Landspítalann og bæta húsakost og alla aðstöðu til að sinna veikustu einstaklingunum.
Við viljum leggja áherslu á fræðslu og forvarnir. Það eitt að auka forvarnir hefur mikla þýðingu í málaflokknum. Í samræmi við geðheilbrigðisáætlun viljum við leggja áherslu á geðrækt með það að markmiði að auka vellíðan landsmanna.

Miðflokkurinn

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson
stofnandi Miðflokksins

Brýnustu mál sem varða geðheilbrigðiskerfið snúa að vandamálum ungs fólks með geðraskanir. Það að algengasta banamein ungra karlmanna sé sjálfsvíg er nöturleg staðreynd. Aukinn fíknivandi ungs fólks, geðrof vegna kannabisneyslu og aukin neysla harðra efna með tilheyrandi afleiðingum er grafalvarlegt vandamál. Miðflokkurinn vill bregðast við með aukinni sálfræðiþjónustu strax í grunnskólum en einnig í framhaldsskólum. Miðflokkurinn vill einnig stefna að því að samtalsmeðferð verði viðurkenndur fyrsti meðferðarkostur og greitt verði fyrir hana líkt og lyf. Einnig þarf að efla starfsemi BUGL svo og bráðadeildar geðsviðs Landspítala svo koma megi í veg fyrir hörmulega atburði. Aukinn fjöldi örorkutilfella vegna kvíða, þunglyndis og annarra geðraskana er einnig vandamál sem Miðflokkurinn vill vinna á með aukinni þátttöku ríkisins í starfsemi Virk og annarrar endurhæfingar. Miðflokkurinn leggur einnig áherslu á nauðsyn aðgengis að geðheilbrigðisþjónustu í öllum landshlutum.

Samfylkingin

Logi Einarsson
formaður Samfylkingarinnar

Geðhjálp og fleiri samtök hafa komið geðheilbrigðismálunum rækilega á dagskrá síðustu árin. Samfylkingin hefur lagt sitt af mörkum og við erum stolt af geðheilbrigðisáætluninni sem var samþykkt á Alþingi vorið 2016 að okkar frumkvæði. Þau þrjú atriði sem við teljum brýnust á næstu árum eru betra skipulag geðheilbrigðisþjónustu við börn og unglinga sem og stuðning við börn fólks með geðrænan vanda, stórefling bráðageðdeildar Landspítala og aukið aðgengi að sálfræðiþjónustu í skólum og á heilsugæslustöðvum landsins. Í samræmi við geðheilbrigðisáætlunina hefur sálfræðingum í heilsugæslunni verið fjölgað en það þarf að gera miklu betur í að auka aðgengi að geðheilbrigðisþjónustu. Allir eiga rétt á geðheilbrigðisþjónustu, ekki bara hátekjufólk.

Vinstri grænir

Katrín Jakobsdóttir
formaður VG

Í fyrsta lagi er það forgangsverkefni að sálfræðiþjónustan verði hluti af almenna heilbrigðiskerfinu þannig að fólk þurfi ekki að neita sér um sálfræðiþjónustu vegna kostnaðar. Í öðru lagi er það lykilatriði að efla rekstur Landspítalans og styrkja þar með bæði bráðaþjónustu geðdeildar og efla geðdeild fyrir börn og ungmenni. Við þurfum ekki aðeins að standa við fyrirætlanir um að byggja nýjan spítala heldur einnig að styrkja rekstur hans þannig að unnt sé að mæta bæði fjölgun og bæta þjónustu. Í þriðja lagi þarf að styrkja geðheilbrigðisþjónustu um land allt þannig að hún verði hluti af almennu heilsugæslunni. Enn fremur viljum við sjá aukna heilbrigðisþjónustu inni í framhaldsskólum til að styðja við ungt fólk en rannsóknir benda til þess að ungu fólki líði verr en áður.

Viðreisn

Benedikt Jóhannesson
formaður Viðreisnar

Viðreisn leggur til að útgjöld til geðheilbrigðismála verði aukin um 1 ma. kr. umfram 500 m.kr. í núgildandi aðgerðaáætlun, til þess að bæta þjónustu á sjúkrahúsum, heilsugæslunni og skólakerfinu.
Brýnt er að efla bráðaþjónustu við þá sem þjást af alvarlegum andlegum veikindum. Mikilvægast fyrir einstaklinga er þó að komið verði í veg fyrir að vandamál verði illviðráðanleg. Því ber að leggja áherslu á forvarnir, sem einnig létta álag á bráðaþjónustunni.
Tryggja þarf að vandamál verði greind fyrr og gripið verði fljótt til viðeigandi aðgerða. Því er mikilvægt að efla aðgang sálfræðiþjónustu í skólakerfinu öllu, frá grunnskólum til háskóla, og samrýma markviss viðbrögð heilbrigðis-, félagsmála- og skólayfirvalda.
Færa skal sálfræðiþjónustu undir almannatryggingakerfið í áföngum, þar sem yngstu aldursflokkarnir verði settir í forgang, til þess að tryggja aðgang að viðeigandi meðferðum óháð efnahag og félagslegum aðstæðum.

Við þökkum stuðninginn

Aðalvík ehf	Síðumúla 13	108	Reykjavík
Aflhlutir ehf	Drangahrauni 14	220	Hafnarfjörður
AH. Pípulagnir ehf	Suðurhrauni 12c	210	Garðabær
Alhliðamálun málningaþjónusta ehf	Mosarima 23	112	Reykjavík
Allianz Ísland hf	Digranesvegi 1	200	Kópavogur
Arkís arkitektar ehf	Kleppsvegi 152	104	Reykjavík
Arnardalur sf	Þinghólsbraut 58	200	Kópavogur
ASK Arkitektar ehf	Geirsgötu 9	101	Reykjavík
Á.T.V.R - bt: fjármálastjóra	Stuðlahálsi 2	110	Reykjavík
Ásbjörn Ólafsson ehf	Köllunarklettsvegi 6	104	Reykjavík
Bifreiðastillingin ehf	Smiðjuvegi 40d	200	Kópavogur
Bifreiðaverkstæði Bjarnhéð ehf	Fjölnisgötu 2a	603	Akureyri
Bifreiðaverkstæði Kópavogs ehf	Smiðjuvegi 2	200	Kópavogur
Bílabúð Benna ehf.	Pósthólf 12120	132	Reykjavík
Bílasmiðurinn hf	Bíldshöfða 16	110	Reykjavík
Bílastjarnan ehf	Bæjarflöt 10	112	Reykjavík
Blaðamannafélag Íslands	Síðumúla 23, 3. hæð	108	Reykjavík
Blikkrás ehf	Óseyri 16	603	Akureyri
Bókasafn Árborgar	Austurvegi 2	800	Selfoss
Bókhaldsþjónusta Arnar Ing ehf	Nethyl 2 A	110	Reykjavík
Bókráð,bókhald og ráðgjöf ehf	Miðvangi 2-4	700	Egilsstaðir
Bónus	Skútuvogi 13	104	Reykjavík
Dalabyggð	Miðbraut 11	370	Búðardalur
Danica sjávarafurðir ehf	Suðurgötu 10	101	Reykjavík
DMM Lausnir ehf	Hafnargötu 91	230	Reykjanesbær
Drífa ehf	Suðurhrauni 12c	210	Garðabær
Dvalarheimilið Ás	Hverahlíð 20	810	Hveragerði
Dverghamrar ehf	Lækjarbergi 46	221	Hafnarfjörður
Dýralæknirinn á Breiðdalsvík	Ásvegi 31	760	Breiðdalsvík
Efling stéttarfélag	Sætúni 1	105	Reykjavík
Efnamóttakan hf	Gufunesi	112	Reykjavík
Eignamiðlunin ehf	Grensásvegi 11	108	Reykjavík
Eignarhaldsfél Brunabótafél Ísl	Hlíðasmára 8	201	Kópavogur
Eldvarnarþjónustan ehf	Skúlagötu 21	101	Reykjavík
Fáskrúðsfjarðarkirkja	Skólavegur 88a	750	Fáskrúðsfjörður
Ferðaþjónustan Hunkubökkum ehf	Hunkubökkum	880	Kirkjubæjarklaustur
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga	Suðurlandsbraut 22	108	Reykjavík
Félag íslenskra hljómlistarmanna	Rauðagerði 27	108	Reykjavík
Fjallasýn Rúnars Óskarssonar ehf	Hrísateigi 5	641	Húsavík
Fjarðaþrif ehf	Strandgötu 46	735	Eskifjörður
Fjórhjólaævintýri ehf	Fornuvör 9	240	Grindavík
Fjölbrautaskóli Norðurlands-ve	Bóknámshúsinu	550	Sauðárkrókur
Fjöl-Smíð ehf	Stapahrauni 5	220	Hafnarfjörður
Fljótsdalshérað	Lyngási 12	700	Egilsstaðir
Flúðasveppir	Garðastíg 8	845	Flúðir
Framhaldsskólinn í A-Skaftafellssýslu	Nýheimum	780	Höfn í Hornafirði
Frár ehf	Hásteinsvegi 49	900	Vestmannaeyjar
G.Á.verktakar sf	Austurfold 7	112	Reykjavík
Gaflarar ehf	Pósthólf 237	222	Hafnarfjörður
Garðabær	Garðatorgi 7	210	Garðabær
Garðyrkjustöðin Varmalandi	Reykholtsdal	320	Reykholt Borgarfirði
Gámaþjónustan hf	Súðarvogi 2	104	Reykjavík
Geislatækni ehf,Laser-þjónustan	Suðurhrauni 12c	210	Garðabær
Geisli ehf,gleraugnaverslun	Mýrarvegi Kaupangi	600	Akureyri
Gesthús Selfossi ehf	Engjavegi 56	800	Selfossi
Gjögur hf	Kringlunni 7	103	Reykjavík
Glaður ehf	Traðarstíg 1	415	Bolungarvík
Hótel Grímsborgir	Ásborgum 30	801	Selfossi
Grund hjúkrunarheimili	Hringbraut 50	107	Reykjavík
Grunnskólinn í Sandgerði	Skólastræti	245	Sandgerði
Guðmundur Arason ehf Smíðajárn	Skútuvogi 4	104	Reykjavík
Gull- og silfursmiðjan ehf	Álfabakka 14b	109	Reykjavík
Gæðabakstur ehf	Lynghálsi 7	110	Reykjavík
H.Pálsson ehf	Gylfaflöt 30	112	Reykjavík
Hafnarfjarðarhöfn	Óseyrarbraut 4	220	
Hagkaup	Skeifunni 15	108	Reykjavík
Hamraborg ehf	Hafnarstræti 7	400	Ísafjörður
Harald og Sigurður ehf	Stangarhyl 6	110	Reykjavík
HBTB ehf	Bíldshöfða 18	110	Reykjavík
Hilmar Bjarnason ehf,rafverktak	Smiðjuvegi 11	200	Kópavogur
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf	Einhleypingi 1	700	Egilsstaðir
Hjallasandur ehf	Dyngjubúð 4	360	Hellissandur
Hnýfill ehf	Brekkugötu 36, íbúð 501	600	Akureyri
Hópbílar hf	Melabraut 18	220	Hafnarfjörður
Hópsnes ehf	Verbraut 3	240	Grindavík
Hraungerði ehf	Hraunstíg 1	685	Bakkafjörður
Hreint ehf.	Auðbrekku 8	200	Kópavogi
Húnavatnshreppur	Húnavöllum	541	Blönduós
Hvalur hf	Pósthólf 233	222	Hafnarfjörður
Hveragerðiskirkja	Pósthólf 81	810	Hveragerði
Höfðabrekka ehf	Höfðabrekku	871	Vík
Höfðakaffi ehf	Vagnhöfða 11	110	Reykjavík
Höfðavélar ehf	Höfða 1	640	Húsavík
Íslandsfundir ehf	Strandvegur 21	210	Garðabær
Íslensk endurskoðun ehf	Bogahlíð 4	105	Reykjavík
Íslenskir aðalverktakar hf	Höfðabakka 9	110	Reykjavík
Jónatansson & Co, lögfræðistofa ehf.	Suðurlandsbraut 6	108	Reykjavík
JSÓ ehf	Smiðjuvegi 4b	200	Kópavogur
K.F.O. ehf.	Sundagörðum 2	104	Reykjavík
K.Pétursson ehf	Kristnibraut 29	113	Reykjavík
Kirkjubæjarstofa	Klausturvegi 2	880	Kirkjubæjarklaustur
Kjöthöllin ehf	Skipholti 70	105	Reykjavík
Klausturkaffi ehf	Skriðuklaustri	701	Egilsstaðir
Kornið ehf.	Hjallabrekku 2	200	
Krossborg ehf	Stekkjarhvammi 12	220	Hafnarfjörður
Kvenfélagið Hekla / Dagný Úlfarsd	Ytra - Hóli	545	Skagaströnd
KOM almannatengsl	Höfðatorgi - Höfðatúni 2	105	Reykjavík
Landssamband lögreglumanna	Grettisgötu 89	105	Reykjavík
Landssamtök lífeyrissjóða	Guðrúnartúni 1	105	
Léttfeti ehf	Engihjalla 1	200	Kópavogur
Ljósmyndaver Hörpu Hrundar ehf	Fákafeni 11	108	Reykjavík
Loftorka Reykjavík ehf	Miðhrauni 10	210	Garðabær
Lyf og heilsa hf	Síðumúla 20	108	Reykjavík
Lögmannafélag Íslands	Álftamýri 9	108	Reykjavík
Lögmenn Höfðabakka ehf	Höfðabakka 9	110	Reykjavík
Markus Lifenet ehf	Hvaleyrarbraut 3	220	Hafnarfjörður
Menntaskólinn að Laugarvatni		840	Laugarvatn
Menntaskólinn við Hamrahlíð	Hamrahlíð 10	105	Reykjavík
Mosfellsbakarí hf	Háholti 13-15	270	Mosfellsbær
Nesskip hf	Austurströnd 1, 2. hæð	170	Seltjarnarnes
Nethamar ehf	Flötum 31	900	Vestmannaeyjar
Nínukot ehf	Síðumúli 13	108	Reykjavík
Nonni litli ehf	Þverholt 8	270	Mosfellsbær
Nýi ökuskólinn ehf	Klettagörðum 11	104	Reykjavík
Orka ehf	Stórhöfða 37	110	Reykjavík
Orkuvirki ehf	Tunguhálsi 3	110	Reykjavík
Ópal Sjávarfang ehf	Grandatröð 4	220	Hafnarfirði
Ós ehf	Illugagata 44	900	Vestmannaeyjar
Ósal ehf	Tangarhöfða 4	110	Reykjavík
Óskirnar Þrjár ehf	Lágmúla 5	108	Reykjavík
Domino´s pizza	Lóuhólum 2-6	111	Reykjavík
Pípulagnaþj. Bjarna Fannberg Jónasson ehf	Melateigi 31	600	Akureyri
Pottagaldrar	Laufbrekku 18	200	Kópavogur
Rafgeisli Tómas R. Zoëga ehf	Hafnarbraut 10	740	Neskaupstaður
Rafgeymasalan ehf	Dalshrauni 17	220	Hafnarfjörður
Rafmiðlun hf	Ögurhvarfi 8	203	Kópavogur
Rafsvið sf	Viðarhöfða 6	110	Reykjavík
Raftákn ehf	Glerárgata 34	600	Akureyri
Rangá sf	Skipasundi 56	104	Reykjavík
Rarik ohf	Dvergshöfða 2	110	Reykjavík
Ráðhús ehf	Miðstræti 1	415	Bolungarvík
Renniverkstæði Jóns Þorgr ehf	Súðarvogi 18	104	Reykjavík
Reykjalundur	Reykjalundi	270	Mosfellsbær
Reykjavíkurborg	Borgartúni 12 -14	105	Reykjavík
Réttingaverkstæði Jóa ehf	Dalvegi 16a	201	Kópavogur
Rolf Johansen & Co ehf	Skútuvogi 10a	104	Reykjavík
Samhentir - umbúðalausnir ehf	Suðurhrauni 4	210	Garðabær
Samherji Ísland ehf.	Glerárgötu 30	600	Akureyri
Samhjálp	Hlíðarsmári 14	201	Kópavogur
Samiðn,	Borgartúni 30	105	Reykjavík
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja,SSF	Nethylur 2 e	110	Reykjavík
Seyðisfjarðarkaupstaður	Hafnargata 44	710	Seyðisfjörður
SFR Stéttarfélag í almannaþjónustu	Grettisgötu 89	105	Reykjavík
Sigurbjörn ehf	Öldutúni 4	611	Grímsey
SÍBS	Síðumúla 6	108	Reykjavík
Síldarvinnslan hf	Hafnarbraut 6	740	Neskaupstaður
Sínus ehf	Grandagarði 1a	101	Reykjavík
Sjúkrahúsið á Akureyri	Eyrarlandsvegi	600	Akureyri
Skálatúnsheimilið	Skálatúni	270	Mosfellsbær
Skólar ehf	Klettatröð 2314	235	Reykjanesbær
Skrifstofuþjón Austurlands ehf	Fagradalsbraut 11	700	Egilsstaðir
Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs	Skógarhlíð 14	105	Reykjavík
Smith og Norland hf	Nóatúni 4	105	Reykjavík
Spölur ehf	Kirkjubraut 28	300	Akranes
Stólpi-gámar ehf	Klettagörðum 5	104	Reykjavík
Straumnes ehf	Krókatúni 22-24	300	Akranes
Suzuki-bílar hf	Skeifunni 17	108	Reykjavík
Svalvogar ehf	Aðalstræti 51	470	Þingeyri
Sveitarfélagið Hornafjörður	Hafnarbraut 27	780	Höfn í Hornafirði
Sveitarfélagið Skagaströnd	Túnbraut 1-3	545	Skagaströnd
Sveitarfélagið Ölfus	Hafnarbergi 1	815	Þorlákshöfn
Tannálfur sf	Þingholtsstræti 11	101	Reykjavík
Tannlæknafélag Íslands	Síðumúla 35, 3. hæð	108	Reykjavík
Tannlæknar Mjódd ehf	Þönglabakka 1	109	Reykjavík
Tannlæknastofa Björns Þ Þór ehf	Ármúla 26	108	Reykjavík
Tannlæknaþjónustan.is	Austurvegi 10	800	Selfoss
Tannréttingar sf	Snorrabraut 29	105	Reykjavík
Tannvernd ehf	Vinlandsleið 16	113	Reykjavík
Teiknistofan Arkitektar ehf	Brautarholti 6	105	Reykjavík
THG arkitektar ehf	Faxafeni 9	108	Reykjavík
Thorp ehf	Borgarbraut 27	510	Hólmavík
TÍ slf	Tjarnargötu 2	230	Reykjanesbær
Tónmenntaskóli Reykjavíkur	Pósthólf 5171	125	Reykjavík
Tónsport ehf	Strandgötu 3	600	Akureyri
Trésmiðja Helga Gunnarssonar ehf	Mánabraut 2	545	Skagaströnd
Umbúðamiðlun ehf	Pósthólf 470	222	Hafnarfjörður
Umslag ehf	Lágmúla 5 (bakhús)	108	Reykjavík
Útfararstofa Kirkjugarðanna ehf	Vesturhlíð 2	105	Reykjavík
Úthafsskip ehf	Fjarðargötu 13-15	220	Hafnarfjörður
VA arkitektar ehf	Borgartúni 6	105	Reykjavík
VAL-ÁS ehf	Suðurhrauni 2	210	Garðabær
Vatn ehf	Skólagerði 40	200	Kópavogur
Vatnsverk-Guðjón og Árni ehf	Egilsgötu 17	310	Borgarnes
Verkalýðs/sjómannafél Bolungarv	Hafnargötu 37	415	Bolungarvík
Verkalýðsfélagið Hlíf	Reykjavíkurvegi 64	220	Hafnarfjörður
Verkfræðistofan VIK ehf	Laugavegi 164	105	Reykjavík
Vernd,fangahjálp	Laugateigi 19	105	Reykjavík
Verslunarmannafélag Suðurnesja	Vatnsnesvegi 14	230	Reykjanesbær
Verzlunarskóli Íslands	Ofanleiti 1	103	Reykjavík
Vetrarsól ehf	Askalind 4	202	Kópavogur
Vélaleiga Halldórs G Bald ehf	Freyjunesi 6	603	Akureyri
Vélaverkstæði Sigurðar Bjarnasonar ehf	Hátúni	611	Grímsey
Vélsmiðjan Harka hf	Hamarshöfði 7	112	Reykjavík
Vísir félag skiptstjórnarmanna á Suðurnes	Hafnargata 90	230	Reykjanesbær
Þór félag stjórnenda	Pósthólf 290	222	Hafnarfjörður
Þörungaverksmiðjan hf.	Reykhólum	380	Reykhólahreppur
Æco bílar ehf	Njarðarbraut 19	260	Reykjanesbær
Ævintýradalurinn ehf	Heydal	401	Ísafjörður
Ævintýraferðir ehf	Vegamótum	560	Varmahlíð
Örninn Hjól ehf	Faxafen 8	108	Reykjavík

iRobot
RYKSUGUVÉLMENNI
Með HOME Appi fyrir snjallsíma
HREIN SNILLD!
Roomba 695
VERÐ ÁÐUR...74.995
TILBOÐ 59.995
SCHOU SALATVINDA
33%
VERÐ ÁÐUR.....2.995
TILBOÐ 1.995
33%
EVA TRIO SÓSU POTTUR
VERÐ ÁÐUR... 14.995
TILBOÐ 9.995
KRINGLUKAST
byggtogbúið
KRINGLUNNI • SÍMI 568 9400 • BYGGTOGBUID.IS
ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR
SJÁÐU ÖLL TILBOÐIN Á WWW.BYGGTOGBUID.IS
25%
MEDISANA VEKJARI MEÐ LJÓSI
VERÐ ÁÐUR.....8.995
TILBOÐ 6.745
GRUNWERG PIPARKVÖRN RAFKNÚIN
25%
VERÐ ÁÐUR... 1.995
TILBOÐ 1.495
PRINCESS 2L FOUNDUPOTTUR
50%
VERÐ ÁÐUR.....9.995
TILBOÐ 4.995
SodaStream
Cool sperpack
Flottur kaupauki
23%
VERÐ ÁÐUR...12.995
TILBOÐ 9.995
REVLON BLÁSTURSBURSTI
25%
Með jónatækni
VERÐ ÁÐUR.....7.995
TILBOÐ 5.995
OHB NORDICA HEILSUGRILL QUICK GRILL
35%
VERÐ ÁÐUR...19.995
TILBOÐ 12.995
NESCAFÉ Dolce Gusto
Dolce Gusto kaffivélar
Kaupauki
Vönduð ferðakanna fylgir!
Dolce Gusto MiniMe
VERÐ ÁÐUR...12.995
TILBOÐ 10.995
Dolce Gusto Genio
VERÐ ÁÐUR...20.995
TILBOÐ 15.995
30%
OHB NORDICA ATTRAXION PRECIIION STYLE SET
VERÐ ÁÐUR.....9.995
TILBOÐ 6.995
SEVERIN VÖFFLUJÁRN
33%
VERÐ ÁÐUR.....5.995
TILBOÐ 3.995
KitchenAid
62%
FYRSTUR KEMUR FYRSTUR FÆR
SEGULKNÚINN HÁGÆÐA BLANDARI
VERÐ ÁÐUR...79.995
TILBOÐ 29.995
LE CREUSET
20% afsláttur af öllum Le Creuset vörum
25%
MEDISANA NUDDPÚÐI
VERÐ ÁÐUR.....6.995
TILBOÐ 5.245
ROASTER POTTUR MIÐSTÆRÐ 509
33%
VERÐ ÁÐUR... 5.995
TILBOÐ 3.995
Jamie Oliver GET INSPIRED
Tefal
25-50% afsláttur af öllum
Jamie Oliver pottum og pönnum frá Tefal

„Síðasta bók um Auði er tileinkuð flóttafólki á öllum tímum. Enda var hún flóttakona sjálf,“ segir Vilborg frá og segir Auði djúpúðgu einstaka fyrirmynd íslenskra kvenna. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Lífið er leiftur

Vilborg Davíðsdóttir rithöfundur hefur gefið út nýja bók, Blóðug jörð, og lýkur þar með þríleiknum um Auði djúpúðgu. Bókin er tileinkuð flóttafólki. Vilborg hefur stutt við fólk í sorg eftir að hafa tekist á við missi og er sterkari eftir að hún skildi að lífið er leiftur.

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is

Vilborg býr í miðborginni en þó á friðsælum stað í bakhúsi. Kettir stukku til og frá upp á hlið og steina og vísuðu veginn að rauðmálaðri hurðinni. Skildu blaðamann eftir þar. Annars er ekki víst að hann hefði ratað.

Í húsinu er mikið um að vera, það er síðla dags. Dóttir hennar og vinkona eru á leiðinni út og heilsa blaðamanni. Það er rætt um nesti og skutl og ýmislegt umstang. Kærasti Vilborgar, Þorgrímur Pétursson, stendur í eldhúsinu og lagar te.

Vilborg missti eiginmann sinn, Björgvin Ingimarsson, sálfræðing og kennara, úr krabbameini árið 2013. Hún hefur miðlað reynslu sinni ríkulega, skrifaði um hana bók, stofnaði með fleirum samtökin Ljónshjarta fyrir fólk sem hefur misst maka í blóma lífsins og ferðast um land allt og leiðbeint fólki í sorg.

„Skrítið hvernig lífið fer,“ segir Vilborg eftir að 13 ára dóttir hennar og vinkona hafa kvatt. „Ég er viss um að einhver stýrir þessu öllu saman.“ Hún segir frá því að vinkona dóttur hennar hafi nýverið misst móður sína. Hún sé af lettneskum uppruna og eigi ekki aðra að hér á landi en sextán ára systur og tvo eldri bræður sem munu brátt fá forræði yfir henni. „Hún hefur verið heimagangur hér síðustu tvö árin, bjó áður á Vitastíg en er flutt til bróður síns í Breiðholti og við hjálpumst öll að. Hún mun halda áfram að ganga í sama skóla, Austurbæjarskóla. Ég veit nefnilega að þegar öll jörðin titrar og skelfur, þá er gott að hafa lífið í eins föstum skorðum og kostur er,“ segir Vilborg. „Mér finnst hreinlega engin tilviljun að einmitt þær tvær séu vinkonur og að þessi stúlka sé hér og ég með öll símanúmerin sem þarf að hringja í, geti leiðbeint þessum ungu systkinum sem þekkja ekki hvað þarf að gera. Og eiga ekki að þurfa að þekkja það. Það er enn erfiðara að vera í þessum aðstæðum og frá öðru landi,“ segir Vilborg.

„Ég hef haldið fyrirlestra um allar trissur. Oft hafa prestar fengið mig til að koma og halda erindi í kirkjum. Jafningjahjálp er svo dýrmæt.“

Hvað segir þú við fólk? „Ég segi því mína sögu. Ég segi því hvað gerðist í mínu lífi. Hvernig ég og Björgvin heitinn litum á gönguna með drekanum í kolli hans. Við ákváðum að líta á þetta sem áhugavert ævintýri. Í stað þess að segja „þetta er hræðilegt!“ Við förum aldrei út í þetta átakatal, að berjast eða horfa á sjúkdóm sem stríð. Það tekur alla orku frá manni. Ég segi fólki frá okkar ævintýri og hvað var þó gott í okkar aðstæðum. Og hvernig ég hef upplifað það að sitja með manni mínum hans síðustu daga og ganga í hlutverk ekkju. Hvað ég hef lært af þessu. Hvað sorgin dýpkar mann sem manneskju. Í einu vetfangi eignastu skilning á því sem gríðarlegur fjöldi annarra hefur gengið í gegnum.

Þetta er dálítið eins og þegar þú átt von á barni og reynir að ímynda þér hvernig það er að vera móðir en gerir það ekki í raun fyrr en þú heldur á barninu. Þá skilur þú það með hjarta, lifur og lungum. Þú öðlast dýpri skilning á því hvað það er að vera manneskja. Þú skilur að lífið er leiftur, að við megum ekki sóa einu einasta andartaki. Ég sjálf fór að lifa af meiri krafti og dýpt en áður. Það er svo yndislegt að vera til.“

> VIÐ HEYRUM ALDREI SÖGUR AF ÖLLU FÓLKINU SEM FÓRST Í HAFI.

Ný bók Vilborgar, Blóðug jörð, kemur úr prentun eftir helgi. „Mig langar að vekja fólk til umhugsunar um hvað fólkið sem byggði Ísland lagði mikið undir í von um betra líf. Það er ráð að hugsa til sögu okkar nú þegar fólk á flótta undan hörmungum leitar hér skjóls. Þessi síðasta bók um Auði djúpúðgu er því tileinkuð flóttafólki á öllum tímum. Enda var hún flóttakona sjálf,“ segir Vilborg.

„Þessi kona á engan sinn líka í landnámssögu Íslands. Þó er hún ekki sú eina, fleiri konur komu til Íslands og námu hér land en saga hennar er einstök á svo margan hátt. Ekki síst fyrir það að hún er kristin og gefur þrælum sínum frelsi og jarðnæði þegar hún kemur til Íslands. Það er einstakt,“ segir Vilborg.

„Svo er það ættgöfgi hennar. Hún er drottning. Maðurinn hennar var konungur í Dyflinni á Írlandi. Þau áttu einn son saman sem sjálfur eignaðist sex dætur og einn son með sinni konu. Það hlýtur að hafa verið erfitt á þessum tíma þegar það eina sem skipti máli var að eignast syni. Að eignast dætur var dýrt því það þurfti að greiða með þeim heimanfylgju, þetta hafa verið sexföld vonbrigði liggur við. En þær fá allar að lifa og það á tímum þegar útburður barna er hluti af veruleikanum, sérstaklega stúlkna.“ Og hún segir frá hættuförinni til Íslands.

„Auður siglir frá Skotlandi með sjö ung sonarbörn eftir að sonur hennar fellur þar í bardaga, svikinn af Skotum. Hún þarf því að flýja land í leynum á ófriðartímum. Fara í ferð sem fólk fer ekki í nema líf liggi við. Það var yfir úthaf að fara á opnum tréskipum, án siglingartækja af nokkru tagi. Mögulega hafði fólk eins konar áttavita, sólarstein eða kristal sem var hægt að nota þegar skýjað var til að sjá stöðu sólar. Og eini siglingatíminn er frá vori fram á síðsumar,“ segir Vilborg og tekur dæmi af siglingu Eiríks rauða sem fer öld síðar frá Borgarfirði til Grænlands. „Í einu best heppnaða markaðsátaki allra tíma þá fær hann eigendur 25 skipa til að leggja af stað með sér í landnámsför til Grænlands. Fjórtán af þessum skipum komust alla leið. Ellefu annaðhvort fórust eða rak til baka aftur og auðvitað mun styttri leið frá Borgarfirði til Grænlands en yfir úthafið frá Bretlandi. Við heyrum aldrei sögur af öllu fólkinu sem fórst í hafi.“

Vilborg hefur ferðast um söguslóðirnar í Bretlandi og Færeyjum, sökkt sér ofan í annála og skrif sagn-, þjóð- og fornleifafræðinga. „Það er stundum svolítið mikið haft fyrir litlum hlutum: ég kynnti mér til dæmis vandlega vinnuna á bak við gerð segls fyrir víkingaskip þótt afraksturinn sé ekki nema ein eða tvær setningar. Mér finnst mikilvægt að reyna að komast sem næst því hvernig lífið var. Ég reyni samt að stilla mig um að fræða fólk; söguframvindan og sannfærandi persónur skipta vitanlega miklu meira máli en hitt.

Heimildir um Auði eru ekki miklar. Það sem er skrifað um hana í Íslendingasögum kemst fyrir á tíu blaðsíðum,“ segir Vilborg og nefnir að Landnáma og Laxdæla geymi hvað ítarlegustu heimildirnar. „Oft eru þetta bara fáeinar línur þar sem er verið að leggja áherslu á það að hún er formóðirin. Um leið og það er búið að nefna Auði djúpúðgu þá er búið að staðfesta það að þetta er aðalsætt. Gott kyn. En oft glittir í smáatriði. Sonur hennar heitir Þorsteinn rauður. Það fær enginn það viðurnefni nema að vera rauðhærður sem hlýtur að skila sér til dætranna líka. Pabbi hans heitir Ólafur hvíti. Það er náttúrulega bjarthærður maður. Þannig að útlitseinkennin fæ ég líka. Þá er lagt svolítið í það í Laxdælu að lýsa hennar hinstu dögum. Það er drottningarlýsing: kona sem boðar til sín alla ættina. Hún á systur í Eyjafirði, Þórunni hyrnu sem var gift Helga magra. Svo eru það bræður hennar, Helgi bjólan á Kjalarnesi og Björn austræni í Bjarnarhöfn. Hún kallar alla til sín, frændfólk og vini til þess að vera við brúðkaup sonarsonarins sem hét Ólafur feilan. Hún gefur þeim heilræði og segir svo þegar veislan er hafin að hún eigi að standa í þrjá daga enn og vera erfisdrykkja sín. Þarna tilkynnir hún fólkinu sínu að hún sé að deyja. Svo gengur hún til skemmu sinnar, hraðstíg, ber sig vel og menn höfðu á orði hversu virðuleg konan væri. Svo er sagt frá því að þegar Ólafur feilan kemur að henni morguninn eftir þá situr hún uppi við hægindin dáin,“ segir Vilborg og segir lýsinguna benda til þess að þarna hafi farið stolt kona.

„Auður var einstök fyrirmynd. Á þessum tíma voru konur eign föður þar til þær voru gefnar eiginmanni og tilheyrðu honum eftir það. Sá karlmaður sem næst stóð konu hafði forræði yfir henni, líkt og í Sádi-Arabíu í dag. Í þessu karla- og feðraveldi er saga Auðar þeim mun magnaðri,“ bendir hún á.

En lastu um kumlið sem fannst í Svíþjóð? Höfðingjakuml og svo þegar það var gerð DNA greining kom í ljós að um var að ræða konu. „Já, þetta finnst mér verulega spennandi. Fornleifafræðin hefur alltaf kyngreint bein í kumlum eftir því hvort þar hafa fundist brjóstnælur eða vopn. Svo er verið að rannsaka þetta núna, hvert kumlið á eftir öðru og þá er að koma í ljós að konur eru stundum grafnar með sverð. Þetta verður nýtt í næstu bók, alveg örugglega,“ segir Vilborg og hlær við. „Saga kvenna frá þessum tíma geymir margt sem enn á eftir að koma í ljós. Og arfur Auðar felst í því hvað hún er og hefur verið mikilvæg fyrirmynd sem sterk kona. Þess vegna hafa sögurnar lifað og verið sagðar og lesnar öld eftir öld, ekki bara um Auði heldur afkomendur þessara systkina eins og langömmubarn Auðar, Hallgerði langbrók og Guðrúnu Ósvífursdóttur, afkomanda bróður hennar. Þessar mögnuðu konur sem tóku örlögin í sínar eigin hendur tala til okkar ennþá. Þær voru ekki bara ráðstöfunargripir karla og höfðu eitthvað um líf sitt að segja. Þær hljóta að hafa áhrif á okkur.“

LENOVO
520S 23" sambyggð tölva i5

Verð: 164.900 kr.
Tilboðsverð: **148.410 kr.**

SONY
65" XE85 4KHDR LED

Verð: 349.990 kr.
Tilboðsverð: **262.492 kr.**

LENOVO
IT Tab 2 A10-30 10.1" 16GB

Verð: 29.990 kr.
Tilboðsverð: **19.990 kr.**

PLANTRONICS
BackBeat PRO 2 NC með tösku

Verð: 39.899 kr.
Tilboðsverð: **33.914 kr.**

BOSE
SoundTouch 300 Soundbar

Verð: 99.900 kr.
Tilboðsverð: **84.915 kr.**

BOSE
SoundTouch 20 III

Verð: 49.900 kr.
Tilboðsverð: **42.415 kr.**

NÝHERJI ER LEIÐANDI FYRIRTÆKI Á SVIÐI UPPLÝSINGATÆKNI

Við höfum góða reynslu af framtíðinni

NÝHERJI / BORGARTÚNI 37 / KAUPANGI AKUREYRI / MÁN.-FÖS. KL. 9-18 & LAU. KL. 11-15 / **NETVERSLUN.IS**

Mannlíf í Senegal.

Halldór heilsar heimamanni í Tógó.

Ferðalög eru hugleiðsla

Halldór Friðrik Þorsteinsson ferðaðist einn í Afríku í hálft ár og skrifaði um það ferðasögu. Hann lenti í ýmsum skemmtilegum og forvitnilegum uppákomum. Hann segir mannbætandi að ferðast einn.

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is

Á liðinn sunnudag í september 2013 tínast farþegar í brottfararsalinn á Charles de Gaulle-flugvellinum í París. Þeir eru á leið í flug 451 til Dakar, höfuðborgar Senegal, og draga dám af áfangastað sínum. Klæðnaður í öllum regnbogans litum, karlar með fez-hatt á höfði og konur með slæður. Framandi skeggsnið. Stúlka á heimleið sest við hlið mér og tekur upp úr skjóðu sinni nýútkomna ævisögu Steve Jobs. Maðurinn gegnt okkur les Kóraninn. Áætlaður flugtími sex klukkustundir."

Með þessum orðum hefst ferðasaga Halldórs Friðriks Þorsteinssonar, Rétt undir sólinni. Frásögn af sex mánaða ferðalagi hans um Afríku. Halldór starfaði á verðbréfamarkaði um árabil áður en hann hóf að ferðast um heiminn. Hann fann fyrir kulnunareinkennum í starfi. „Ég varð að skipta um gír og breyta um rútínu. Ég var farinn að finna fyrir kulnunareinkennum," segir Halldór sem fór fyrst í langar ferðir um Asíu og Eyjaálfu. „Ég ferðast einn, það er svo merkilegt hvað það styrkir mann og stælir. Ég ferðaðist með það markmið að læra eitthvað nýtt og komst að því hvað ströng ferðalög eru góð menntun. Þau breyta manni. Breyta hugsun, þankagangi og lífsstíl," segir Halldór.

Þetta er í fyrsta sinn sem hann skrifar ferðasögu sína. Hann ferðaðist til Afríku með dagbók og punktaði hjá sér á ferðalaginu. „Ég ætlaði mér alltaf að skrifa ferðasögu um þessa ferð. Fyrir mér þarf ferðasagan að vera þannig að þú ferðast með höfundinum. Það eru engar ljósmyndir í bókinni og það er með ráðum gert. Ljósmyndirnar trufla ímyndunaraflið. Bókin snýst heldur ekki um mig, þetta er leiðangur sem ég fer í með lesandanum," segir Halldór.

Ólík veröld

Halldór hóf ferðalagið vestast í álfunni.

„Þetta eru ólíkar heimsálfur sem ég hef ferðast til. Allar hafa þær sinn sjarma. En Afríka var áhrifamest. Það eru andstæðurnar í henni og fjölbreytileikinn. Þessi ólíka veröld sem Afríka er frá því sem við þekkjum í Evrópu. Afríka kennir manni svo margt. Ég byrjaði í Vestur-Afríku og var þar í þrjá mánuði. Vestur-Afríka er krefjandi og það er erfitt að ferðast þar af ýmsum ástæðum. Helst vegna innviðanna sem eru veikari heldur en í Austur-Afríku, til dæmis. Þú sérð ekki marga ferðamenn í Vestur-Afríku, nema þá sem tengjast góðgerðarmálum. Ég var tilbúinn í svo krefjandi ferð eftir reisur mínar um heiminn, en fyrir byrjendur þá mæli ég ekki með því að byrja í Vestur-Afríku," segir Halldór. „En þessi hluti ferðarinnar var mjög sterk og eftirminnileg upplifun. Mér finnst eftirsóknarvert að vera þar sem er lítill túrismi. Ég átti mjög góða daga í Gabon, landi sem fáir Íslendingar þekkja en kemur á óvart."

Vísað úr landi

Halldór lenti í ýmsum skrítnum, spaugilegum og forvitnilegum aðstæðum. „Það voru alls konar uppákomur auðvitað. Ég tók eitt sinn leigubíl að kvöldlagi og leigubílstjórinn rúntaði með mig og ferðafélaga minn í bílnum í góðan klukkutíma að hótelinu. Þegar ég vakna um morguninn átta ég mig á því að staðurinn sem ég tók leigubílinn frá var nánast við hliðina á hótelinu," segir hann og hlær.

„Svo var mér vísað úr landi í Kamerún, ég var í þeirri trú að ég fengi vegabréfsáritun en ég fékk hana ekki. Það var auðmýkjandi. Að vera vísað úr landi. Þeim leiddist ekkert að leiða mig, hvíta karlmanninn, út í flugvélina, það gleymist seint glottið á þeim," segir Halldór.

Hann ferðaðist síðan austar og fór svo suður og lauk ferðalaginu í Suður-Afríku. „Eþíópía er eitt af þessum löndum sem stendur upp úr sökum fjölbreytileika. Ég var með ákveðnar ranghugmyndir um landið sem byggðust á gömlum fréttum um hungursneyð og fátækt. Maður hélt að þetta væri guðsvolað land en þarna er mikil menning, saga og yndislegt mannlíf," segir Halldór.

Börn í Gana.

Halldór fær sér að drekka í Tógó.

> SVO VAR MÉR VÍSAÐ ÚR LANDI Í KAMERÚN, ÉG VAR Í ÞEIRRI TRÚ AÐ ÉG FENGI VEGABRÉFS-ÁRITUN EN ÉG FÉKK HANA EKKI.

Að kynnast sjálfum sér

Hann er nýkominn heim og segir að þótt hann dvelji langdvölum frá fjölskyldu sinni njóti hún ferðareynslunnar með óbeinum hætti. „Ég á þrjú börn á aldrinum 15 ára til 25 ára og hvet þau til ferðalaga og víðsýni. Ég átta mig betur á því sem skiptir máli í lífinu og vonandi nýtur fjölskyldan þess. Ég hvet þau að minnsta kosti til sama lífs og ég sé að þetta er vaxandi hjá ungu fólki. Að ferðast til að mennta sig og víkka sjóndeildarhringinn," segir Halldór. „Auðvitað eru ekki allir sem vilja fara út fyrir þægindarammann og ferðast einir. En ég mæli nú samt með því. Maður kynnist fleirum á leiðinni. Gömlum körlum eins og mér sjálfum," segir hann og hlær. „En best er þegar maður nær að dvelja með heimafólki. Ég get allavega sagt að ég hafi gengið í endurnýjun lífdaga. Það var mjög góð breyting að brjóta upp þetta mynstur sem ég var fastur í. Ferðalög eru hugleiðsla, ég er einn með sjálfum mér. Í rauninni eru ferðalög mjög góð leið til að kynnast sjálfum sér. Tilgangurinn með þessari ferðasögu er fyrst og fremst að kynna töfra Afríku og sýna fólki að það að ferðast einn getur verið mjög gefandi."

ego dekor

TILBOÐ Á ÖLLUM SÓFUM 10-25% AFSLÁTTUR

ARES 4RA SÆTA SÓFI
Breidd: 278cm
~~Verð: 188.000,-~~
TILBOÐSVERÐ: 159.800,-

MADISON TUNGUSÓFI
Stærð: 281X172cm
~~Verð: 209.000,-~~
TILBOÐSVERÐ: 177.650,-

NÝJAR VÖRUR

SÓFABORÐ 2 stk í setti
Stærð: 55X55cm
Verð: 39.900,-

HLIÐARBORÐ 3 stk í setti
Stærð: 45X45cm
Verð: 35.000,-

LUKT BAMBOO
Stærð: 34X34cm
Verð: 9.900,-

HOME SKRAUT
Breidd: 33cm
Verð: 3.500,- per stk

VEGGSKRAUT TREE
Stærð: 87X91cm
Verð: 15.900,-

SÓFABORÐ METAL
Stærð: 63X63cm
Verð: 12.500,-

Opið mán - fös: 10.00 - 18.00
Opið um helgina: Lau: 10.00 - 16.00 Sun: 10.00 - 16.00

Ego Dekor - Bæjarlind 12
www.egodekor.is

Saga til næsta bæjar

Stefán Pálsson skrifar um golf og stjórnmál.

Kylfingar Foringjans

Þann þriðja október árið 1900 varð Margaret Abbott fyrsta bandaríska konan til að vinna gullverðlaun á Ólympíuleikum. Þetta voru aðrir Ólympíuleikar nútímans og öfugt við þá fyrstu, fjórum árum fyrr í Aþenu, fengu konur að taka þátt. Keppnisgreinarnar voru þó fáar og áttu það sameiginlegt að vera taldar kvenlegar. Fyrr á leikunum höfðu konur því keppt í siglingum, hestamennsku, tennis og krikket.

Margaret Abbott hlaut sín verðlaun fyrir sigur í golfi. Leikinn var níu holu hringur, sem hún fór á 72 höggum. Sá árangur þætti ekki upp á marga fiska í dag. En Margaret var líka tæpast afreksíþróttamaður. Hún var stödd í Frakklandi til að nema listfræði við akademíuna í París og skráði sig til leiks í golfkeppninni ásamt móður sinni í hálfgerðu bríaríi.

Raunar vissi Margaret Abbott aldrei af þessum Ólympíumeistaratitli sínum. Verðlaun fyrir einstakar greinar á leikunum höfðu ekki enn verið samræmd og hlaut hún snotra postulínsskál fyrir sigurinn. Það var ekki fyrr en eftir dauða hennar meira en hálfri öld síðar að sagnfræðingar Ólympíunefndarinnar komust að þeirri niðurstöðu að golfkeppnin hefði í raun verið hluti af formlegri dagskrá leikanna, en ekki bara eitt af ótalmörgum smáíþróttamótum sem haldin voru í París sumarið 1900 í tengslum við heimssýninguna í borginni.

Ef miðað er við opinberar skilgreiningar Ólympíunefndarinnar í dag, var golf fullgild keppnisgrein á Parísarleikunum 1900 og aftur í St. Louis fjórum árum síðar. Eftir það hvarf greinin af dagskrá allt til ársins 2016 í Ríó, þar sem keppt var í golfi á nýjan leik.

Miðað við vinsældir golfíþróttarinnar kunna einhverjir að undrast þessa löngu bið. Hvers vegna hefur svo útbreidd og vinsæl keppnisgrein verið undanskilin á þessari mestu íþróttahátíð mannkyns?

Þjóðleg tómstundariðja?

Skýringin á þessu er margþætt. Í fyrsta lagi var golf lengi vel að mestu bundið við hinn engilsaxneska menningarheim. Golfvellir voru algengir á Bretlandseyjum og í Norður-Ameríku, en sjaldséðari víðast annars staðar.

Kylfingar urðu líka snemma atvinnuíþróttamenn sem lengi vafðist fyrir Ólympíuhreyfingunni. Vissulega kom til greina að bjóða upp á keppni áhugakylfinga, en hætt var við að hún stæðist engan samanburð við keppni þeirra bestu og vekti lítinn áhuga áhorfenda.

Þrátt fyrir þessi vandamál, var margoft hreyft við hugmyndinni um að keppa í golfi á Ólympíuleikum á þeim 112 árum sem liðu á milli leikanna í St. Louis og Ríó. Í eitt skiptið mátti minnstu muna að kylfingar yrðu meðal fullgildra Ólympíukeppenda. Það var í Berlín árið 1936.

Í raun er stórmerkilegt að skipuleggjendur Berlínarleikanna hafi svo mikið sem íhugað að bæta golfi á keppnisskrána, því sáralítil hefð var fyrir íþróttinni í landinu. Um 1925 töldust golfvellir í gjörvöllu Þýskalandi ekki nema um tuttugu talsins og voru þeir að langmestu leyti reknir fyrir ferðamenn eða útlendinga sem búsettir voru í landinu.

Valdataka þýskra nasista árið 1933 gaf golfáhugamönnum enga sérstaka ástæðu til bjartsýni. Í hugum Hitlers og félaga (að svo miklu leyti sem þeir höfðu nokkra skoðun á golfi) var um að ræða breskt yfirstéttarsport og því andstætt þýskri menningu og siðum. Við það bættist að gyðingar voru áberandi í hinu fámenna þýska golfsamfélagi, en nasistar hófust þegar handa við að reka þá úr hvers kyns félagasamtökum, þar á meðal úr íþróttahreyfingunni.

Afstaða nasista til íþróttamála var mótsagnakennd. Þeir lögðu mikla áherslu á líkamsþjálfun ungmenna, bæði til að skapa öfluga hermenn og hraustar mæður til að styrkja germanska kynstofninn. Til að ná þessum markmiðum höfðu þýskir íþróttafræðingar mesta trú á leikfimi og fimleikum. Einstaklingsgreinar, svo sem í frjálsum íþróttum, voru vel séðar. Jafnframt kunnu nasistar að meta hópíþróttir sem reyndu á samhæfingu, svo sem reiptog og fimleikasýningar þar sem stórir hópar framkvæmdu samhæfðar æfingar.

Keppnisíþróttir og þá einkum þær sem upprunnar voru í Bretlandi mættu mun meiri tortryggni meðal nasista. Átti sú afstaða sér djúpar rætur innan þýsku íþróttahreyfingarinnar, þar sem margir töldu það einkennismerki fagurra íþrótta að byggjast á samvinnu fremur en samkeppni.

En á sama tíma gerðu einstaklingar í forystu Nasistaflokksins sér grein fyrir áróðursmætti íþrótta. Annars vegar að velgengni á íþróttasviðinu gæti með einhverjum hætti staðfest líkamlega og andlega yfirburði Þjóðverja gagnvart öðrum þjóðum en ekki síður gætu íþróttirnar orðið framlenging á utanríkisþjónustu landsins og aflað Þriðja ríkinu alþjóðlegrar viðurkenningar.

Íþróttir sem áróðurstæki

Ákvörðunin um að Ólympíuleikarnir 1936 yrðu haldnir í Berlín hafði verið tekin áður en Hitler og félagar komust til valda og undirbúningur miðaðist við fremur hófstillta leika, sem miðasala ætti að standa straum af. Fátt bendir til að Adolf Hitler hafi haft minnsta áhuga á leikunum eða íþróttum almennt, en áróðursmálaráðherranum Göbbels tókst að sannfæra hann um að gera þá að stórkostlegri skrautsýningu.

> GOLF VÆRI ANNAÐ OG MEIRA EN SÉRVISKULEG TÓMSTUNDAIÐJA BRETA.

Skipuleggjendur leikanna fengu óheftan aðgang að fjárhirslum þýska ríkisins til að gera allt sem glæsilegast úr garði.

Keppikeflið varð að auka umsvifin með fjölgun keppenda og jafnvel upptöku nýrra greina. Ein birtingarmynd þessa var þátttaka íslensks sundknattleiksflokks á Ólympíuleikunum. Sundknattleikur var þá sem nú jaðaríþrótt á Íslandi og hefði keppnisför þessi aldrei komið til álita nema vegna rausnarlegra ferðastyrkja þýsku mótshaldaranna.

Um svipað leyti og Göbbels var að sannfæra Foringjann um áróðursgildi Ólympíuleikanna, tókst öðrum manni að ná eyrum hans með íþróttauppbyggingu í huga. Sá hét Karl Henkell, glaumgosi með golfdellu, sem stýrði bæði þýska golfsambandinu og golfklúbbnum í Wiesbaden, elsta golfklúbbi landsins sem ekki var sérstaklega ætlaður útlendingum.

Henkell þessi var nánast óþekktur, en hafði öflugt tengslanet. Hann var mágur Joachims von Ribbentrop, sem Hitler hafði gert að sérstökum ráðgjafa sínum á sviði utanríkismála og síðar utanríkisráðherra. Í gegnum Ribbentrop tókst Henkell að sannfæra Hitler um að golf væri annað og meira en sérviskuleg tómstundaiðja Breta, heldur íþróttagrein sem vert væri að breiða út og halda að þýskum almenningi.

Þessi beinu persónulegu tengsl komu því til leiðar að stjórn nasista gaf út yfirlýsingu á árinu 1934, þar sem golf var útnefnt sem sérstök þjóðaríþrótt og eindregið hvatt til iðkunar hennar. Á næstu árum nærri tvöfaldaðist fjöldi golfvalla í landinu, en vissulega höfðu þeir verið mjög fáir fyrir. Kapp var lagt á að kveikja áhuga nýrra iðkenda og miklu fé var varið í kaup á búnaði og til þjálfunar.

Karl Henkell fylltist eldmóði vegna hins nýtilkomna stuðnings stjórnvalda. Honum dugði ekki að koma golfinu á kortið í Þýskalandi, heldur vildi hann gera þýska golfsambandið gildandi á alþjóðavettvangi. Hann fékk þá hugmynd að hafa öflugt golfmót sem hluta af Ólympíuleikunum. Keppt skyldi í ferðamannabænum Baden-Baden, þar sem besta golfvöll Þýskalands var að finna. Ekki yrði um einstaklingskeppni að ræða heldur skyldi hver þátttökuþjóð tefla fram tveggja manna liði.

Móðgaður Hitler?

Hugmyndin fékk ekki góðar undirtektir hjá Ólympíunefndinni.

Niðurstaðan varð sú að efnt var til alþjóðlegrar golfkeppni hálfum mánuði eftir að Berlínarólympíuleikunum lauk. Golfsambönd nokkurra landa sendu fulltrúa sína til leiks. Sem fyrr sagði kepptu þeir í tveggja manna liðum þar sem farnir voru tveir átján holu hringir eða 72 holur í allt. Þótt mótið teldist ekki hluti Ólympíuleikanna var ákveðið að hafa í heiðri áhugamannareglur þeirra. Keppendurnir voru því ekki úr hópi frægustu og öflugustu kylfinga.

Öllum að óvörum höfðu þýsku keppendurnir nauma forystu eftir fyrri dag keppninnar. Segir sagan að Ribbentrop hafi þá í flýti hringt í Foringjann, sagt honum að stórsigur væri í uppsiglingu og hvatt hann til að mæta og afhenda sigurlaunin. Mun Hitler hafa lagt af stað, en látið snúa við bíl sínum þegar fréttist að ensku keppendurnir hafi endað sem sigurvegarar.

Sagan er skemmtileg, þótt hún hafi lítinn stuðning af heimildum. Ekkert í skráðri dagskrá Hitlers bendir til að hann hafi farið í óvæntan bíltúr þennan dag og raunar minnir frásögnin grunsamlega mikið á svipaðar flökkusögur af því hvað Hitler var tapsár á Ólympíuleikunum. En eftir stendur að þýskir nasistar misstu fljótlega áhugann á golfi.

ERTU LÖNGU HÆTT/UR AÐ REYKJA EN SITUR UPPI MEÐ SKEMMDIRNAR!

Supreme Demantshúðslípun + Intraceuticals
“Hollywood-meðferð”

Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur

Tilboð í október

Snyrtistofan Hafblik

Hlíðasmára 9 • Kópavogi • S. 893 0098 • snyrt@snyrt.is • www.snyrt.is

HEFST ÞRIÐJUDAGINN 10. OKTÓBER
KLUKKAN 20:35

Fósturbörn

Af hverju geta á fjórða hundrað barna ekki búið heima hjá mömmu og pabba og hvað verður þá um þau? Í vetur mun **Sindri Sindrason** kynna sér alla anga fósturkerfisins, hitta börn sem verið hafa í fóstri, fósturforeldra og blóðforeldra sem misst hafa forræði yfir börnum sínum.

MARGFALT SKEMMTILEGRI

365.is | 1817

Er tilnefnd til alþjóðlegra verðlauna

Inga Hlín Pálsdóttir, forstöðumaður ferðaþjónustu og skapandi greina hjá Íslandsstofu, er tilnefnd í þremur flokkum hjá hinum alþjóðlegu heiðursverðlaunum kvenna í atvinnulífi, Stevie Awards. Flokkarnir eru Umbótamaður ársins, Stjórnandi ársins og Kona ársins.

Þessar fréttir fékk ég bara í gær (fyrradag) og er að reyna að átta mig á þeim. Þær komu mér ánægjulega á óvart," segir Inga Hlín Pálsdóttir um tilnefningar sem hún hefur hlotið í þremur flokkum til Stevie Awards verðlaunanna, sem ætluð eru framúrskarandi konum í atvinnulífinu á heimsvísu og verða afhent í New York 17. nóvember.

Hún stýrir markaðsmálum á sviði ferðaþjónustu og skapandi greina hjá Íslandsstofu sem er samstarfsvettvangur atvinnulífs og stjórnvalda.

Flokkarnir sem hún er tilnefnd í hjá Stevie Awards eru: Umbótamaður ársins, Stjórnandi ársins og Kona ársins. „En ég er ekki búin að fá verðlaunin," tekur hún fram.

Kveðst þó pottþétt fara út til New York. „Það eru margir búnir að hringja og bjóðast til að vera +1 með mér! En ég er ekki komin svo langt að hugsa um þann þátt."

Hverju þakkar hún þennan heiður? „Rúna Magnúsdóttir heitir konan sem tilnefndi mig. Ef ég las rétt í gær þá eru 170 dómarar sem fara í gegnum alla sem þykja hæfir í þetta ferli og velja svo úr þeim. Þetta er ekki netkosning."

„Það eru margir búnir að hringja í mig og bjóðast til að vera +1 með mér í ferðinni til New York um miðjan nóvember en ég er ekki komin svo langt að hugsa um þann þátt," segir Inga Hlín hlæjandi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

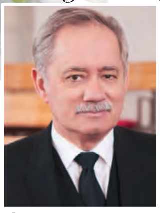
Inga kveðst hafa byrjað hjá Útflutningsráði fyrir ellefu árum og hjá Íslandsstofu fyrir sjö árum. „Inspired by Iceland er raunverulega mitt fyrsta markaðsverkefni og ég hef stýrt því og þróað það. Við notum það vörumerki í allri markaðssetningu erlendis fyrir ferðaþjónustuna og það verður bara sterkara og sterkara. Á mánudaginn kynnum við nýja vegferð í því verkefni."

En Inga Hlín kveðst langt í frá eiga heiðurinn ein. „Við erum að vinna með hundruðum fyrirtækja og áherslurnar eru afsprengi mikillar samvinnu og samtals. Ég tala mikið erlendis og þar þykir samstarfið hér á landi sérstakt og að við vinnum undir einu merki þykir merkilegt. Aðrar þjóðir öfunda okkur af því fyrirkomulagi."

Engin íslensk kona hefur komist svona langt í Stevie Awards en hin danska Janne Sigurðsson hlaut gullverðlaun Stevie sem forstjóri ársins 2012. Hún var þá forstjóri Fjarðaáls á Reyðarfirði.

gun@frettabladid.is

Nærgætni, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*



Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353

Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441

ÚTFARARSTOFA REYKJAVÍKUR
Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn

†

Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

Málhildur Þóra Angantýsdóttir
sjúkraliði,
Kristnibraut 33,

sem lést 1. október, verður jarðsungin frá Bústaðakirkju föstudaginn 13. október klukkan 11.00.
Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir, en þeim sem vilja minnast hennar er bent á líknarfélög.

Angantýr Sigurðsson — **Erla Björk Gunnarsdóttir**
Hallvarður Sigurðsson — **Anna Margrét Ingólfsdóttir**
Elín Fríða Sigurðardóttir — **Davíð Þór Óskarsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

Sigurgeir Sigurðsson
fv. bæjarstjóri
Miðbraut 29, Seltjarnarnesi,

sem lést að heimili sínu þriðjudaginn 3. október, verður jarðsunginn frá Seltjarnarneskirkju föstudaginn 13. október kl. 13.00.
Blóm og kransar vinsamlegast afþökkuð en þeim sem vildu minnast hans er bent á sjóð til styrktar æskulýðs- og forvarnarstarfi íþróttafélagsins Gróttu.
Reiknnr. 0512-26-202252, kt. 700371-0779.

Margrét Sigurgeirsdóttir — **Héðinn Valdimarsson**
Sigurður Ingi Sigurgeirsson — **Lóa Hjaltested**
Þór Sigurgeirsson — **María Björk Óskarsdóttir**
Hörður Sigurgeirsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Útfarar- og lögfræðiþjónusta

Við önnumst alla þætti undirbúnings og framkvæmd útfarar ásamt vinnu við dánarbússkiptin.
Við þjónum með virðingu og umhyggju að leiðarljósi og af faglegum metnaði.

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Útfararstofa kirkjugarðanna
Vesturhlíð 2 Fossvogi | Sími 551 1266 | **útför.is**

†

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

Olgeir Olgeirsson
vélstjóri,

lést fimmtudaginn 5. október á hjúkrunarheimilinu Eir.
Útförin fer fram í Grafarvogskirkju, fimmtudaginn 12. október kl. 15.00.

Nanna Lára Pedersen
Reynir Olgeirsson — **Karlína Friðgeirsdóttir**
Níels Sigurður Olgeirsson — **Ragnheiður Valdimarsdóttir**
Sigrún Olgeirsdóttir — **Ásgeir Árnason**
Bryndís Olgeirsdóttir — **Þorvaldur Hermannsson**
Salvör Lára Olgeirsdóttir — **Þorsteinn Hilmarsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

Halldóra Guðmundsdóttir
hjúkrunarfræðingur,

lést á hjúkrunarheimilinu Skógarbæ aðfaranótt 2. október. Útförin fer fram frá Seljakirkju þann 11. október kl. 13.00.
Blóm og kransar eru vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vildu minnast hennar er bent á Barnaspítala Hringsins.

Atli Gunnar Jónsson
Anna María Jónsdóttir — **Guðlaugur Kr. Sigurðsson**
Kristjón Jónsson — **Díana Hrönn Sigurfinnsdóttir**
ömmu- og langömmubörnin.

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.

†

Ástkær mamma, ammó og
langamma okkar,

Svanhildur Petra Þorbjörnsdóttir
Sléttahrauni 32, Hafnarfirði,

lést á Landakoti 30.09. sl. Útförin fer fram í Hafnarfjarðarkirkju 19.10. kl. 13.00.

Birna Arinbjarnardóttir
Edda Arinbjarnardóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Bestu þakkir fyrir auðsýnda samúð
við andlát og útför föður okkar,

Páls Ragnars Sigurðssonar

sem lést 24. ágúst síðastliðinn.
Við viljum sérstaklega þakka starfsfólki líknardeildar Landspítalans fyrir frábæra umönnun og andlegan stuðning í gegnum ferlið.
Lifi hann í minningu okkar.

Stefanía Pálsdóttir
Ólafur Pálsson
Arna Pálsdóttir

Frumsamin lög í afmælinu

Burtflognir Skagfirðingar safnast saman í sal Ferðafélags Íslands í Mörkinni í kvöld því að átthagafélag þeirra í Reykjavík er áttrætt. Þar verður kynntur diskurinn Kveðja heim.

Efnt verður til tónlistarveislu í húsnæði Ferðafélags Íslands í Mörkinni í kvöld klukkan 20, í tilefni áttatíu ára afmælis Skagfirðingafélagsins í Reykjavík. „Skagfirðingar hafa alla tíð tengt sig við hestamennsku og tónlist svo okkur þótti liggja beinast við að óska eftir frumsömdum dægurlagaperlum sem afmælisgjöf til félagsins,“ segir Auður Sigríður Hreinsdóttir, formaður þess. Viðbrögðin létu ekki á sér standa, fjöldi af lögum barst inn á borð dómefndar sem valdi þau tíu bestu. Þau eru nú komin á geisladisk sem nefnist Kveðja heim.

Auðvitað verða nýju lögin flutt í afmælisveislunni. „Þetta verður óskaplega gaman,“ segir Auður. „Öll lögin eiga það sameiginlegt að tengjast Skagafirði á einhvern hátt enda er markmið félagsins að viðhalda og efla menningu og listir brottfluttra.“ Hún segir Skagfirðingafélagið hafa heilmikla þýðingu fyrir þá sem fluttir eru í burtu, til dæmis hafi þorrablótin undanfarin ár verið vel sótt. „Það er greinilegt að fólk hefur gaman af að hitta aðra Skagfirðinga, stundum eftir margra ára aðskilnað, þá upphefst heilmikið skraf þegar það fer að rekja ættirnar saman,“ segir hún glaðlega.

Félagið var stofnað 7. október árið 1937. Auður segir það hafa lagst í dvala um stund en árið 2007 hafi hún, ásamt góðum hópi, endurvakið það við góðar undirtektir. „Við erum svo nútímavædd að við erum í góðu sambandi á Facebook. Þar erum við með 900 manna hóp á öllum aldri,“ segir hún og á von á miklu fjöri í Mörkinni í kvöld.

gun@frettabladid.is

„Það er greinilegt að fólk hefur gaman af að hitta aðra Skagfirðinga, stundum eftir margra ára aðskilnað,“ segir Auður. FRÉTTABLAÐIÐ/LAUFEY ELÍASDÓTTIR

Við erum svo nútímavædd að við erum í góðu sambandi á Facebook. Þar erum við með 900 manna hóp á öllum aldri.

✝

Ástkær móðir,
tengdamóðir og amma,

Sesselja Jóna Líndal Karlsdóttir
(Dista)

lést á dvalarheimilinu Höfða sunnudaginn 1. okt. sl. Útförin fer fram í Akraneskirkju föstudaginn 13. október kl. 13.00.

Árni Aðalsteinsson — **Ólöf Samúelsdóttir**
Rúna Líndal Aðalsteinsdóttir — **Svanur Hauksson**
Gísli Þór Aðalsteinsson — **Hallfríður Jóna Jónsdóttir**
Lilja Líndal Aðalsteinsdóttir — **Guðni Hannesson**
ömmubörnin.

✝

Elsku hjartans dóttir okkar,
barnabarn, systir og mágkona,

Ingunn Birta Hinriksdóttir
Garðsenda 21, Reykjavík,

lést á líknardeild Landspítalans mánudaginn 2. október sl.
Hún verður jarðsungin frá Kópavogskirkju fimmtudaginn 12. október kl. 13.00.
Blóm og kransar vinsamlegast afþökkuð en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík.

Erna Norðdahl — **Edward Finnsson**
Hinrik Þórhallsson
Ingunn Norðdahl
Daníel Hinriksson
Bragi Þór Hinriksson — **Jóhanna Guðlaug Frímann**
Þórhallur Örn Hinriksson — **Helga Ósk Hannesdóttir**
Kristín Hulda
Hinriksdóttir Wendel — **Tobias Wendel**
Gunnar Árni Hinriksson
Haukur Hinriksson — **Lára Margrét Möller**
Hinrik Hinriksson — **Laufey Lilja Ágústsdóttir**
Helga Fanney Edwardsdóttir
María Edwardsdóttir — **Ólafur Rögnvaldsson**
Hjálmar Edwardsson
Tómas Edwardsson — **Jóhanna Símonardóttir**

✝

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát ástkærs eiginmanns míns, föður okkar, tengdaföður, afa og langafa,

Húnboga Þorsteinsonar

Sérstakar þakkir til hjúkrunarþjónustunnar Karitas og starfsfólks Landspítala háskólasjúkrahúss fyrir einstaka umönnun og hlýhug.

Erla Ingadóttir
Þorsteinn Húnbogason
Védís Húnbogadóttir — **Snorri Bergmann**
barnabörn og langafabörn.

✝

Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar okkar yndislegu móður, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Helgu Jónu Jensdóttur
Hrafnistu Hafnarfirði,
áður til heimilis að Lyngbergi 39b,
Hafnarfirði.

Sérstakar þakkir sendum við starfsfólki Ölduhrauns á Hrafnistu fyrir einstaka umönnun.

Hrafnhildur Óskarsdóttir — **Jens Þórisson**
Hafdís Óskarsdóttir — **Khalil Semlali**
Helena Óskarsdóttir — **Robert Scobie**
Helga Óskarsdóttir — **Christof Wehmeier**
Valdimar Óskarsson — **Lovísa Traustadóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát ástkærs eiginmanns míns, föður okkar, tengdaföður, afa og langafa,

Úlfars Björnssonar
frá Skagaströnd,
Skúlagötu 20, Reykjavík.

Sérstakar þakkir til starfsfólks Droplaugarstaða og deildar K-1 á Landakoti fyrir góða umönnun, hlýju og alúð í garð Úlfars og fjölskyldunnar.

Hanna Signý Georgsdóttir
Haraldur Úlfarsson — **Nom Phonlap**
Birna Úlfarsdóttir
Alda Úlfarsdóttir — **Björn Úlfarsson**
Sigurður Úlfarsson — **Inga Jóna Þórisdóttir**
og fjölskyldur þeirra.

✝

Okkar innilegustu þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar elskulegs eiginmanns, föður, fósturföður, tengdaföður, bróður og afa,

Erlendar Guðmundssonar
fyrrv. flugstjóra Icelandair.

Sérstakar þakkir til starfsfólks Landspítala og Heimahlynningar fyrir einstaka umönnun og alúð.

Ingunn Erna Stefánsdóttir
Kristín Vala Erlendsdóttir — **Karl Thoroddsen**
Guðmundur K. Erlendsson — **Þóra H. Þorgeirsdóttir**
Gunnlaugur P. Erlendsson — **Carsten Duvander**
Halla Sólveig Þorgeirsdóttir — **Björn Ó. Gunnarsson**
Stefán Árni Þorgeirsson — **Tristan E. Gribbin**
Auður Rán Þorgeirsdóttir — **Hermann Karlsson**
Kristín Guðmundsdóttir
barnabörn.

✝

Ástkær sonur okkar, bróðir,
mágur og barnabarn,

Jón Einar Randversson
Holtsgötu 14, Reykjanesbæ,

er látinn.

Randver Richter — **Heiðrún Friðbjörnsdóttir**
Svala Kristín Pálsdóttir — **Aðalsteinn Jörgensen**
Rannveig K. Richter — **Heba Maren Sigurpálsdóttir**
Karen Ösp Randversdóttir
ömmur og afi.

✝

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Sigríðar H. Bjarnadóttur
Sléttuvegi 31, Reykjavík.

Sérstakar þakkir til starfsfólks K1 á Landakotsspítala.

Guðlaug Lýðsdóttir — **Bjarni Guðmundsson**
Þröstur Lýðsson — **Klara Sigurðardóttir**
ömmubörn og langömmubörn.

✝

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna fráfalls okkar ástkæru eiginkonu, móður, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Jórunnar Helgu Sveindóttur
frá Brautarholti, Haganesvík.
Túnbrekku 2, Kópavogi.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk hjúkrunarheimilisins Skógarbæjar fyrir umhyggju og alúð við umönnun og vinsemd við okkur öll.

Fyrir hönd aðstandenda,
Magnús Örn Óskarsson

✝

Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð og vináttu vegna andláts okkar ástkæra

Þórðar Eyfjörð Halldórssonar
Hrauntúni 12, Keflavík.

Sólveig Stefánsdóttir
Jökull Halldór Þórðarson
Hanna Björg Sveinbjörnsdóttir
Sveinbjörn Halldórsson — **Ásdís Ingadóttir**
Kristín Björg Sveinbjörnsdóttir — **Bjarni Helgason**
og fjölskyldur.

✝

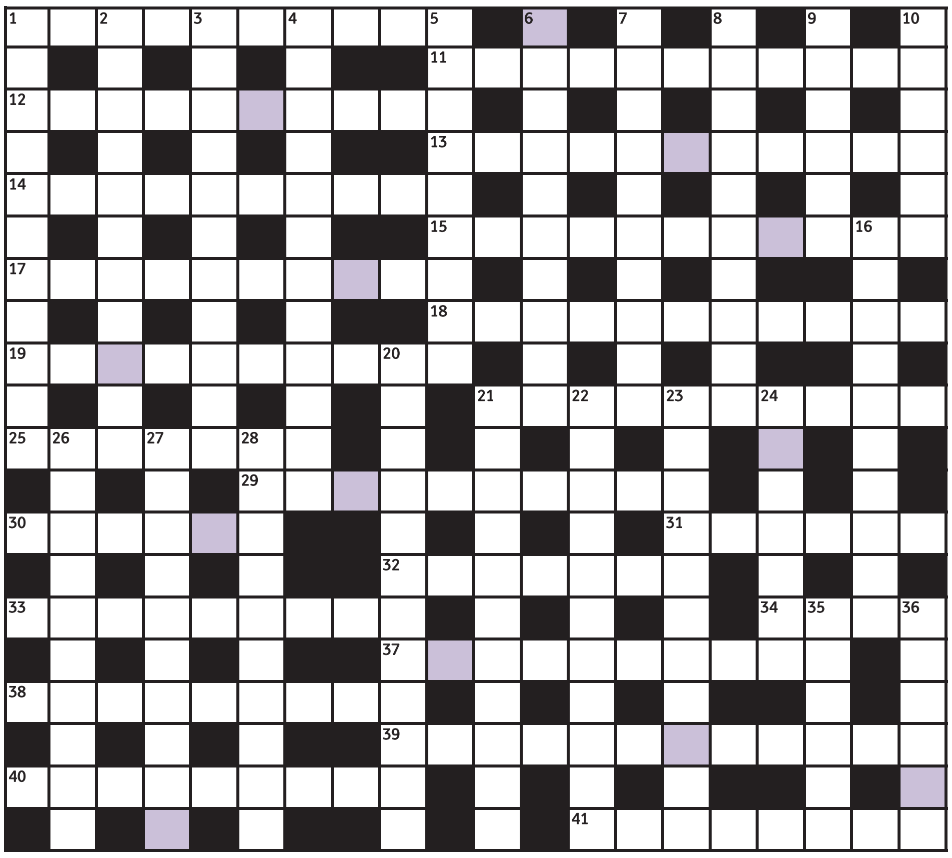
Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, fósturfaðir, afi, langafi og bróðir,

Alexander G. Guðmundsson
Sóltúni 3, áður Grænuhlíð 23,
Vestmannaeyjum,

lést á hjartadeild Landspítalans 12. september. Útförin hefur farið fram í kyrrþey. Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur hlýhug og vináttu.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,
Hjördís Kristín Guðmundsdóttir

KROSSGÁTA & ÞRAUTIR



Lausnarorð síðustu viku var

LÍFEÐLISFRÆÐI

V	I	L	L	U	L	J	Ó	S		B		S		Ö		Á		S	
A		O		M		A		K	A	R	L	A	K	L	Ó	S	E	T	T
R	I	F	S	B	E	R	J	A		Ú		M		H		A		U	
N		T		Y		Ð		F	Ö	Ð	U	R	H	Ú	S	A	N	N	A
A	Ð	A	L	L	O	K	A	R		A		Ý		S		R		G	
G		U		T		J		E	Y	R	U	M		A		S		U	
L	Á	G	H	I	T	A	N	N		S		D	A	N	S	K	A	S	T
I		A		N		R		N	E	T	L	U		N		O		Á	
N		N		G		N		I		Ó		M	Ó	A	S	T	A	R	A
N	Í	S	K	U	N	A		N		L			T		U				F
	S		A		E		Ó	G	N	A	R	H	R	A	Ð	A	N	U	M
Á	B	Y	R	G	I	S	T		Á		Ó		Ú		U		Ý		Æ
	R		L		S		Í	S	H	Ú	S		V		R		L		L
S	J	Ó	M	E	T	I	Ð		V		T	R	E	G	L	E	I	K	I
	Ó		A		A		A		A		U		R		E		Ð		S
S	T	Ö	Ð	U	F	Æ	R	S	L	U	R		Ð		I		I		D
	U		U		L			A			S	K	U	R	Ð	A	N	N	A
S	M	Ö	R	T	U	S	T	U			A		G		I		N		G
O		X			G			M	Á	L	M	A	R		N		A		U
S	E	I	N	A	S	T	R	A			A		A	G	A	Ð	R	A	R

LAUSNARORÐ Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtist sætabrauð (13). Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 13. október næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „7. október“.

FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Allt í himnalagi hjá Eleanor Oliphant** eftir **Gail Honeyman** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Þorbjörg Jónasdóttir, Akureyri.**

Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT

1 Setur sprungu í ál við Borgarnes (10)
11 Á hún sjoppukarl sem býr í búllunni? (11)
12 Bjóða Íshestar upp á útigangsjálka? (10)
13 Umdæmi fólksins og hreppstjóranna (11)
14 Er við leggjum s hjá töfum (10)
15 Fyrirmenni munu ekki hreinsa helstu stjörnur myndarinnar (11)
17 Hver á matarlitinn? Þar liggur efinn (10)
18 Hver viðspyrnan af annarri hamlar straumnum (11)
19 Hér segir af því sem fækkar kílóum og höftum (10)
21 Held mig skorti skott og skröltormahringlur (10)
25 Þær sem stjórna bornum stjórna öllu (7)
29 Glæsilegur mun glepja garðblóm (10)
30 Tuskar til þetta ruglaða prjál (6)
31 Horuð kemur að neðan, þaðan sem hún er breiðust (6)
32 Ferðalögin skána með ýsuflak og kiðlingasteik í nesti (7)
33 Þau dissa ákveðna drýsla (9)
34 Því má fórna, það er ætt – þykir líka voða sætt (4)
37 Dembumeðferðir frestast vegna dembu? (10)
38 Ill fyrir illilega óværuplagaða (9)
39 Við viljum munablóm hinna innri þvagfæra! (12)
40 Mikill merkisgripur, fundargerðarskræðan atarna (9)
41 Minnumst forfeðra okkar, afkomenda prímata (8)

LÓÐRÉTT

1 Panta hirslurnar fyrir skræðurnar (11)
2 Fljót mun fanga stórar og sterkar (11)
3 Handfang þessa verkfæris var stærsta klúðrið (11)
4 Leita fjöðrunarbúnaðar sem ekki dugar til flugs en framkallar uppköst Rómverja? (12)
5 Finn það sama í dáðri og upphafinni klisju (9)
6 Hruninn heimur móleitra komma? (10)
7 Mun þá gössið apa eftir endingu? (10)
8 Banginn óar við við hugrekki þeirrar sem æðrulaus er í ruglinu (10)
9 Hlakka til hvílda, laus við konung (6)
10 Sagði Össa upp og réð annan til að klippa mig (6)
16 Brjáluð búum við oss til brottfarar, með beislum og öllu (10)
20 Um óra ummerkjanna í undraheimi óminnisins (12)
21 Vill ekki lóð hjá brimbrjóti (11)
22 Andrúmsloft ímyndaðra glæsibygginga (11)
23 Sókn í seyðið þrumarans (11)
24 Eins og aðrar hefur þessi bara eitt skaut (7)
26 Hani kremur kóð – er það ekki síðasta táknið? (10)
27 Hinn kauðski á Samasjó (10)
28 Neita há að þetta hafi verið sérlega merkileg henging? (10)
35 Finnar uppgötva léttruglaða arfleiifð kynslóðanna (6)
36 Hryggur Arnar minnir á iðnaðarmann (6)

LÉTT

7		6		2				
					1		9	5
	5			3			1	
6			3	9			8	
3	4		2				6	
		2	4	6				1
9	3	5	7					
							4	3
1	2					7		

MIÐLUNGS

8			9		5			7
		4		6			5	9
	3							
	8		3				6	1
	6		5				3	
		7		1	6			
		8		3		9		
1					2	6		
5				9	7			

ÞUNG

			3					1
3	9			4	7			6
7		1		8	6	3		
	3					8		
	6	7					3	4
								2
	8	3		1			2	
		4				5	6	
	7		9	3			4	

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.

1	4	2	8	9	3	6	5	7
5	3	8	6	1	7	4	2	9
6	7	9	2	4	5	8	1	3
7	8	4	5	6	9	1	3	2
3	6	1	4	7	2	5	9	8
2	9	5	1	3	8	7	4	6
4	1	7	3	2	6	9	8	5
8	2	6	9	5	4	3	7	1
9	5	3	7	8	1	2	6	4

1	9	5	4	2	6	8	3	7
2	3	4	5	7	8	1	9	6
6	7	8	1	9	3	2	4	5
9	8	7	6	5	2	3	1	4
4	6	1	7	3	9	5	2	8
3	5	2	8	4	1	6	7	9
5	1	3	9	6	4	7	8	2
7	2	9	3	8	5	4	6	1
8	4	6	2	1	7	9	5	3

3	7	9	5	8	2	6	4	1
2	6	4	7	9	1	5	3	8
8	1	5	3	4	6	2	9	7
4	2	7	6	5	8	3	1	9
5	8	3	4	1	9	7	6	2
6	9	1	2	7	3	8	5	4
7	3	6	9	2	4	1	8	5
9	5	8	1	6	7	4	2	3
1	4	2	8	3	5	9	7	6

Skák Gunnar Björnsson

Alhechin átti leik gegn Freeman í New York árið 1924.
Hvítur á leik
1. Rh6+! Dxh6 2. Hxf8+ Kxf8 3. Dd8# 1-0. Evrópukeppni taflfélaga hefst á morgun í Antalya í Tyrklandi. Skákdeild Fjölnis og Víkingaklúbburinn eru fulltrúar Íslands.

www.skak.is: Fylgst með EM taflfélaga.

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

FULLNÝTT MISTÖK

María Haraldsdóttir og Stefanía Sigurbjörnsdóttir unnu næsta öruggan sigur á Íslandsmóti kvenna í tvímenningi sem fram fór um síðustu helgi. Þær stöllur fengu 61% skor en annað sætið fékk 54,6% skor. Þær unnu mótið, að eigin sögn, með stabílli og rólegri spilamennsku. Þær voru þó frekar árásargjarnar í þessu spili og fullnýttu sér mistök andstæðinganna. Þær höfnuðu í þremur gröndum í NS og voru eina parið í þeim samningi. Vestur var gjafari og enginn á hættu:

Norður
♠ Á742
♥ Á92
♦ Á
♣ ÁG743

Vestur
♠ DG65
♥ KG8
♦ 982
♣ K108

Austur
♠ K3
♥ 643
♦ KD10643
♣ 95

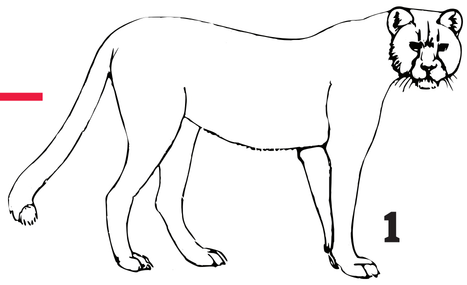
Suður
♠ 1098
♥ D1075
♦ G75
♣ D62

Stefanía opnaði á einu grandi í norður eftir pass vesturs, austur kom inn á 2♦ og eftir 2 pöss gaf Stefanía árásargjarna sögn og sagði 3♦. María Haraldsdóttir, í suður, átti aðeins gosann þriðja í litnum en skaut samt á 3 grönd. Austur spilaði út tígulkóng sem Stefanía fékk á blankan ásinn. Hún spilaði rólega laufi á drottningu sem vestur drap á kóng. Aftur var spilað tígli og austur gerði þau mistök að drepa strax á drottningu og slíta samgang varnarinnar í litnum. Stefanía fullnýtti sér mistök varnarinnar. Áfram var spilað tígli og Stefanía spilaði hjartadrottningu úr blindum og tryggði sér þannig 10 slagi og hreinan topp fyrir 10 slagi. Níu slagir hefðu sömuleiðis dugað í hreinan topp.

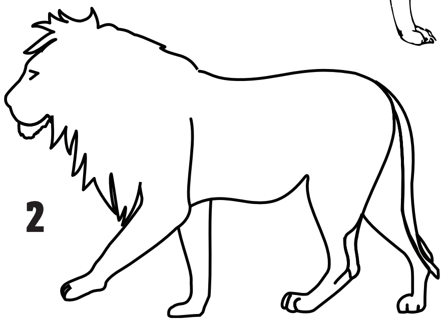
DIRTY BURGER & RIBS
Við höfum opnað í
GNOÐARVOGI 46
ÞÖKKUM MÓTTÖKURNAR!
GNOÐARVOGI 46 | MIKLUBRAUT | AUSTURSTRÆTI
WWW.DBR.IS

KRAKKAR

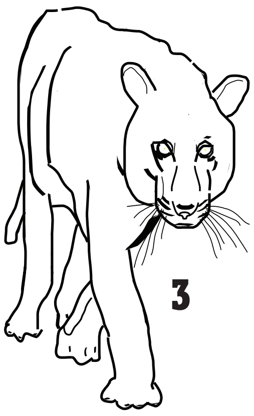
Konráð og félagar á ferð og flugi 270



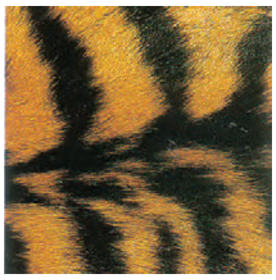
1



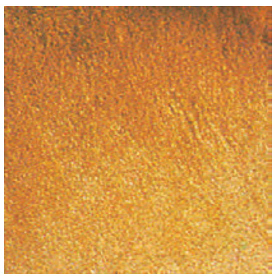
2



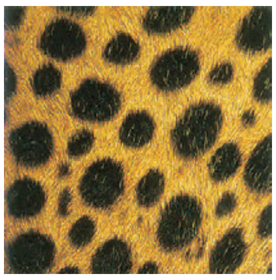
3



A



B



D

„Villidýr,“ sagði Kata ánægð þegar hún sá næstu þraut. „Mér líkar við villidýr.“ Lísaloppa las upp þrautina: „Hér eru myndir af þremur tegundum stórra katta sem allir eru með mismunandi feld. Getið þið parað saman teikningarnar af köttunum við myndirnar af feldi þeirra?“ „Arrrggg,“ hvæsti Kata eins og stór köttur. „Leysum þetta,“ bætti hún við drjúg með sig.

Getur þú parað saman kettina og feldina?

Lausn á gátunni

1D, 2B og 3A

Valentína og Stefanía eru bestu vinkonur. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Þekkja krumma og örn, lóu og páfagauk

Hvað heitið þið fullum nöfnum og hversu gamlar eruð þið?

Valentína: Ég er 7 ára og heiti Valentína Mirra Passaro.

Stefanía: Ég heiti Jerly Estefania Catano Catano en er kölluð Stefanía eða Steffý og er 7 ára.

Í hvaða skóla eruð þið og hvað finnst ykkur mest gaman að gera þar?

Valentína: Ég er í Háteigsskóla og stærðfræði er skemmtilegust.

Stefanía: Ég er líka í Háteigsskóla og mér finnst líka stærðfræði skemmtilegust.

Hvernig leikið þið ykkur helst?

Valentína: Við leikum okkur fallega.

Stefanía: Við leikum okkur mest á stönginni sem hægt er að snúa sér í hringi á. Hún er á leikvellinum.

Hvað finnst ykkur mest gaman að gera þegar þið eruð ekki í skóla?

Valentína: Mér finnst mest gaman í playmo.

Stefanía: Mér finnst skemmtilegast að vera úti að hjóla.

VIÐ LEIKUM OKKUR MEST Á STÖNGINNI SEM HÆGT ER AÐ SNÚA SÉR Í HRINGI Á. HÚN ER Á LEIKVELLINUM.

Eru einhver dýr í uppáhaldi hjá ykkur?

Valentína: Já, kettlingar!

Stefanía: Hundar eru í mestu uppáhaldi hjá mér.

Þekkið þið einhverja fugla?

Valentína: Já, dúfu, kráku, lóu, páfagauk og krumma.

Stefanía: Ég þekki krumma og örn.

Hvað langar ykkur að verða þegar þið verðið stórar?

Valentína: Mig langar að verða fimleikakennari, búðarkona og hjúkrunarkona.

Stefanía: Ég vil vera danskennari og fimleikakennari.

Friðarsúlan okkar allra

Á mánudaginn verður kveikt á Friðarsúlunni í Viðey. Bandaríska listakonan Yoko Ono á hugmyndina að Friðarsúlunni sem er hugsuð sem leiðarljós fyrir okkur öll að því að vinna að heimsfriði. Yoko Ono er bæði þekkt sem myndlistarkona en einnig sem ötul baráttukona fyrir friði í heiminum ásamt eiginmanni sínum, tónlistarmanninum John Lennon sem var einn af meðlimum hljómsveitarinnar Bítlarnir. John Lennon dó eftir að hann varð fyrir skotárás í New York þar sem þau hjónin áttu heima.

Friðarsúlan er tileinkuð minningu Lennons og þess vegna er kveikt á henni á afmælisdaginn hans þann 9. október og hún látin loga fyrir friði í heiminum til 8. desember sem var dagurinn sem hann dó. Á stöpli súlunnar sjálfrar sem ljósið streymir upp úr eru skrifuð orðin „Hugsa sér frið“ á 24 tungumálum. Þessi orð vísa í frægasta lag Lennons, Imagine (Hugsa sér), þar sem hann syngur um heim sem er laus við styrjaldir og allir lifa saman í sátt og samlyndi.

Það er mjög skemmtilegt að heimsækja Friðarsúluna í Viðey. FRÉTTABLAÐIÐ/HANNA

FRIÐARSÚLAN VAR VÍGÐ Á AFMÆLI JOHNS LENNON ÞANN 9. OKTÓBER 2007 OG ER ÞVÍ TÍU ÁRA Í ÁR.

„Ég vona að friðarsúlan muni lýsa upp heitar óskir um heimsfrið hvaðanæva úr veröldinni og veita hvatningu, innblástur og samstöðu í heimi þar sem nú ríkir ótti og ringulreið. Sameinumst um að gera friðsæla veröld að veruleika.“ Þetta sagði Yoko Ono þegar fyrst var kveikt á Friðarsúlunni og svo er líka um að gera að hvetja alla til þess að fara út í Viðey, skoða þetta frábæra listaverk og gefa sér tíma til þess að hugsa um frið. – **mg**

ÓMISSANDI Í ELDHÚSIÐ!

VILDARVERÐ:
5.499.-
Verð:
6.999.-

Nú er þetta grundvallarrit Nönnu Rögnvaldardóttur loksins fáanlegt aftur!

„Matarást er snilldarverk.“
Jónas Kristjánsson / DV

„Tímamótaverk fyrir íslenskt mataráhugafólk.“
Steingrímur Sigurgeirsson / Morgunblaðið

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9

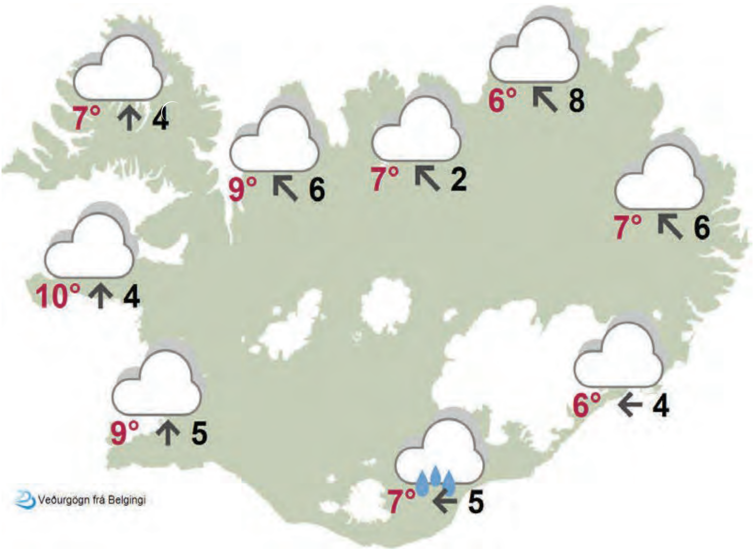
Penninn Eymundsson

540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími vildarverðs er til og með 9. október eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Laugardagur



Suðlæg átt, 5-13 m/s en hvassara á Snæfellsnesi fyrripart dags. Víða rigning eða skúrir en hangir yfirleitt þurrt á norðaustanverðu landinu þó lítið sjáist til sólar þar. Hiti 5 til 11 stig, hlýjast suðvestanlands.

Heimurinn

Kaupmannah.	Oslo	Stokkhólmur	Gautaborg	Helsinki	Þórshöfn	Nuuk
9°	11°	7°	10°	9°	10°	2°
London	**Amsterdam**	**París**	**Berlín**	**Madríd**	**Brussel**	**Róm**
15°	14°	15°	13°	24°	13°	22°
Boston	**New York**	**Orlando**	**Moskva**	**Singapúr**	**Tókýó**	**Sydney**
16°	19°	24°	11°	27°	19°	16°

Reykjavík

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
8° →3	7° ←4	7° ←6	8° ←10	7° ←6

Ísafjörður

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
5° ↑4	4° ↓5	4° ←4	4° ↙12	4° ↙18

Akureyri

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
5° ↘5	5° ↓3	5° ↖4	4° ↙7	5° ↙6

Egilsstaðir

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
6° ←6	7° ↑6	3° →1	5° ←6	5° ↓5

Kirkjubæjarklaustur

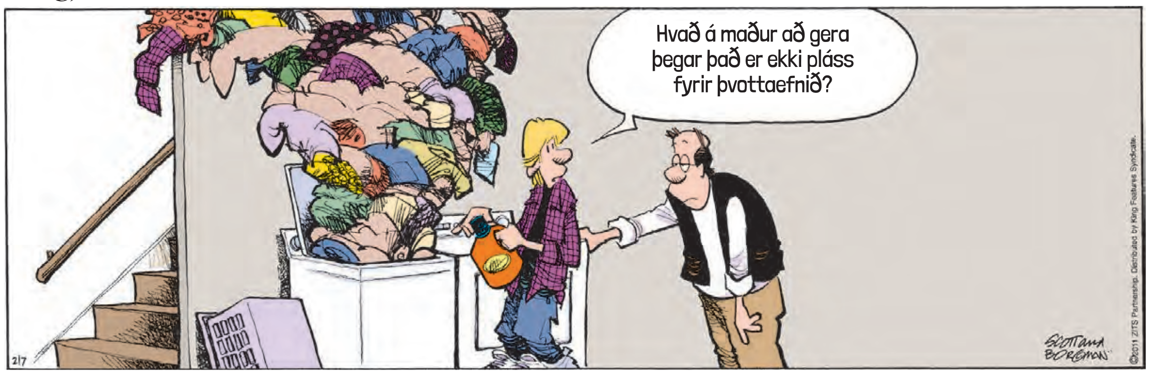
Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
7° ↓3	6° ↙5	7° ↙5	6° ↙7	7° ↙3

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

NÓA
NÝTT
NÓA
RJÓMA
KÚLU
Súkkulaðihjúpaðar rjómakarame
NÓA
PIPAR
KÚLUR
Súkkulaðihjúpaðar lakkrískaramellur með pipardufti
150 g
ÓA
LAKKRÍS
LUR
paðar lakkrískaramellur
150 g
Nóa Kúlur
eru mættar í nýjum klæðum!
Gríptu Rjómakúlur, Lakkrískúlur og glænýjar Piparkúlur - allar í nýjum poka.

Takast á við landslag og tákn á sinn hátt

Tveir listmálarar, Einar Garibaldi Eiríksson og Kristján Steingrímur Jónsson, fylla hvor sinn sal á efri hæð Gerðarsafns í Kópavogi. Heiti sýningarinnar er Staðsetningar og hún verður opnuð klukkan 16 í dag.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

Þeir Einar Garibaldi og Kristján Steingrímur sem sameinast um sýninguna Staðsetningar í Gerðarsafni eru báðir trúir málverkinu.

En eins og sýngarstjóri þeirra, Jón Proppé, bendir á eru aðferðir þeirra sérstakar. Því segir hann sýninguna verða í tveimur hlutum. „Sú sem við opnum núna er elegant en svo lokum við henni, breytum öllu og sýnum eldri verk og skyssur, förum nær vinnuferlinu og aðferðunum.“

Verk Kristjáns Steingríms eru úr jarðefnum sem hann tekur á ákveðnum stöðum. „Ég bý til litaduft úr jarðefnunum, set í þau línoleum og svo mála ég. Þannig vísa ég í upprunastað efnisins og sögu,“ segir hann og bendir til dæmis á seríu á gafli salarins. „Þessar myndir eru úr almenningsgörðum, flestum erlendis en ein úr Lystigarðinum á Akureyri þar sem ég ólst eiginlega upp því pabbi var garðyrkjustjóri á Akureyri.“

Eitt ljóst málverk minnir á suðræna strönd en er frá Bleikjuholti á Ströndum. Annað dumbrautt, úr Seyðishólum. Stórt verk, málað 2004, nefnist Undir vatni. Í því eru jarðefni frá Sauðárgígum sem nú eru komnir undir Hálslón, minnisvarði um farið land. Kristján Steingrímur tekur einnig agnir úr umhverfinu sem eru nánast ósýnilegar þar til hann setur þær í víðsjá og málar þær.

Kristján Steingrímur og Einar Garibaldi með Jón Proppé sýningarstjóra á milli sín. FRÉTTABLAÐIÐ/HANNA

Smáagnir og jarðefni úr garði í París er uppistaða þessa verks sem Kristján Steingrímur stillir sér upp við.

Einar Garibaldi við eina af fjórtán myndum í seríunni Reykjavík.

„Þannig upphef ég þær og bý til sýnilegan heim,“ útskýrir hann og bendir á þriggja mynda seríu. Líka stórt verk, gert úr ögnum úr garði í París.

Í salnum sem Einar Garibaldi hefur til umráða sýnir hann eitt verk, Höfuðborg. Það er í 14 hlutum. Annars vegar búið til úr þekktum texta, Ó Reykjavík, ó Reykjavík ... og hins vegar korti, ætluðu til að vísa ferðamönnum á áhugaverða staði í borginni. Þar eru myndir af myndum, hver ofan í annari. Af hverju? „Kannski tengist það upplýsingaflæði samtímans sem hefur gert það að verkum að við erum hætt að sjá raunveruleikann fyrir þeim myndum sem búnar eru til af honum – týnd inni í korti og göngum þar milli tákna til að reyna að sjá hið upprunalega?“ svarar hann. Segir verkið Höfuðborg vera spurningarmerki frekar en yfirlýsingu. „Málverkið er í mínum huga leið til að reyna að skilja raunveruleikann, að átta mig á þeim römmum sem stjórna sýn okkar á heiminn og þar með annmörkum tilverunnar.“

ALÞINGISKOSNINGAR
28. OKTÓBER 2017

Auglýsing frá yfirkjörstjórnum Reykjavíkurkjördæma norður og suður um móttöku framboðslista og aðsetur yfirkjörstjórna á kjördag

Framboðsfrestur til alþingiskosninga 28. október 2017 rennur út föstudaginn 13. október kl. 12 á hádegi.

Yfirkjörstjórnir Reykjavíkurkjördæma norður og suður taka á móti framboðslistum **miðvikudaginn 11. október kl. 15-17 og aftur föstudaginn 13. október kl. 10-12** í fundarherbergi borgarráðs, Ráðhúsi Reykjavíkur við Tjarnargötu.

Á framboðslista skulu vera nöfn 22 frambjóðenda. Hverjum framboðslista skal fylgja skrifleg yfirlýsing allra þeirra sem á listanum eru um að þeir hafi leyft að setja nöfn sín á listann. Framboðslista skal og fylgja skrifleg yfirlýsing um stuðning við listann frá kjósendum í hlutaðeigandi kjördæmi á tölusettum blaðsíðum. Tilgreina skal nafn meðmælanda, kennitölu hans og heimili. Fjöldi meðmælenda skal vera 330 að lágmarki og 440 að hámarki.

Enginn kjósandi getur mælt með fleiri en einum framboðslista. Komi það fyrir strikast nafn kjósandans út í báðum/öllum tilvikum. Loks skal fylgja framboðslista skrifleg og undirrituð tilkynning frá frambjóðendum listans um hverjir tveir menn séu umboðsmenn listans. Allar framangreindar yfirlýsingar skulu ritaðar eigin hendi og frumritum skilað til yfirkjörstjórnar.

Eyðublað fyrir framboðslista og umboðsmenn má nálgast á **www.landskjor.is.**

Gæta skal þess um öll framboð að tilgreina skýrlega nafn frambjóðanda, kennitölu hans, stöðu eða starfsheiti og heimili til þess að enginn vafi geti leikið á því hverjir eru í kjöri. Mælst er til að framboðslistum verði einnig skilað á rafrænu formi og meðmælendalistar skráðir rafrænt á þar til gert vefsvæði á **www.island.is.**

Að öðru leyti er vísað til ákvæða laga um kosningar til Alþingis nr. 24/2000, með síðari breytingum.

Meðan kosning fer fram, laugardaginn 28. október nk., verður aðsetur yfirkjörstjórnar Reykjavíkurkjördæmis norður í Ráðhúsi Reykjavíkur, þar sem talning atkvæða mun fara fram að kjörfundi loknum. Aðsetur yfirkjörstjórnar Reykjavíkurkjördæmis suður verður í Hagaskóla og að kjörfundi loknum fer talning atkvæða fram í Hagaskóla.

Nánari upplýsingar má nálgast á **www.kosning.is** eða með því að hafa samband við skrifstofu borgarstjórnar í s. 411-4700 eða með tölvupósti á **kosningar@reykjavik.is.**

Reykjavík, 2. október 2017

Yfirkjörstjórn Reykjavíkurkjördæmis norður
Erla S. Árnadóttir
Andri Björgvin Arnþórsson
Eldar Ástþórsson
Leifur Valentín Gunnarsson
Páll Halldórsson

Yfirkjörstjórn Reykjavíkurkjördæmis suður
Sveinn Sveinsson
Heimir Örn Herbertsson
Hilda Cortez
Bergþóra Ingólfsdóttir
Sunna Rós Víðisdóttir

Rýmingarsala bókaútgefenda í

Glæsibæ

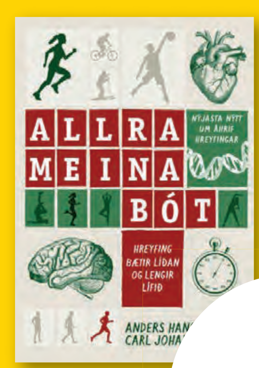
SÍÐASTA HELGIN!

ALLIR SEM VERSLA FÁ BÓK AÐ GJÖF

BÆKUR FRÁ 99 KR.

Allt að 90% afsláttur

Erfið samskipti
Verð 990 kr.



Allra meina bót
Verð 990 kr.

30 uppgötvanir sem breyttu sögunni
Verð 999 kr.

1000 orð og límmiðar
Verð 990 kr.

Stærsta og sniðugasta myndaorðabók í heimi
Verð 990 kr.

Sveitasæla
Verð 990 kr.

Íslenski vegaatlasinn
Verð 990 kr.

Spilabókin
Verð 1.499 kr.

Dagana 14. sept. til 8. okt.
í Glæsibæ (þar sem Útilíf var áður til húsa)

Opnunartími 10-18
laugardag og sunnudag

VINNINGASKRÁ

10. FLOKKUR 2017
útdráttur 5. október 2017

HAPPDRÆTTI SÍBS

Happdrætti SÍBS er hornsteinn framkvæmda á Reykjalundi

AÐALVINNINGUR kr. 5.000.000
13792

AUKAVINNINGAR kr. 100.000
13791 13793

PENINGAVINNINGAR kr. 500.000

4207	12898	31270	34110	34502	38262	45521	59022	71793	77504

PENINGAVINNINGAR kr. 50.000

161	4321	15089	22010	28336	36265	42283	48922	56230	61667	68652	76233
168	5000	15849	22893	28339	36378	42855	49098	56331	62091	68881	76418
231	5205	15958	23358	30358	36568	44215	49815	56380	62122	69228	76423
628	5272	16166	23930	30404	36632	44774	49901	56408	62124	69305	76588
900	7688	16323	24200	30426	37026	44783	50022	56429	62187	69485	76616
1212	8094	16586	24493	30724	37116	45248	50772	56758	62465	70708	76649
1902	8158	16796	24510	30781	37141	45387	51628	57064	62708	71721	76831
2083	9218	16830	24546	30786	37214	45712	51677	57351	63102	72065	77084
2246	9492	17144	24972	31011	37458	46275	51738	57353	63134	72138	77159
2274	9548	17338	25015	31405	37981	46385	52651	57434	63336	72257	77833
2412	9622	18130	25146	31506	38652	46499	52860	57827	64571	72264	78510
2423	10900	18259	25334	32615	38893	46927	53795	58190	64634	72323	78512
2463	11700	18555	25434	32708	39467	47564	53927	58757	65277	72650	78847
2495	11784	18833	25499	33369	39590	47905	54120	59579	65839	72743	78890
2550	12125	19069	25635	33454	39859	47923	54557	59763	66266	72993	79040
2560	12140	19209	26170	33583	40947	48201	54854	60417	66389	73503	79097
2980	13172	19630	26862	33819	41035	48363	54896	60444	66838	73994	79164
3259	13546	20118	27007	34163	41445	48532	55118	60982	67112	74214	79356
3286	13632	21161	27418	34265	41844	48583	55492	61126	67757	74970	79381
3725	14151	21210	27501	35090	41926	48601	55608	61382	67804	75428	
4264	14932	21281	28011	35134	42275	48796	55756	61462	68032	75582	

VÖRUÚTTEKT HJÁ HAGKAUPUM kr. 30.000

14	7078	14125	20896	26670	34147	40720	48004	55249	62086	68240	73612
75	7082	14389	20917	26712	34172	40976	48060	55408	62138	68264	73648
77	7153	14680	21105	26809	34185	41038	48426	55485	62227	68279	73685
117	7207	14756	21125	27023	34210	41059	48807	55628	62245	68302	73854
155	7613	14832	21172	27187	34257	41084	48903	55635	62267	68308	73957
465	7774	14982	21208	27220	34289	41160	48934	55677	62350	68544	73984
567	8075	15071	21443	27249	34543	41198	48948	55784	62412	68871	73997
600	8471	15544	21699	27280	34732	41463	49179	55786	62475	68879	74042
662	8879	15724	21727	27417	34747	41572	49600	55842	62768	69028	74066
703	9166	15798	21842	27446	34854	41647	49704	56082	62801	69119	74553
753	9212	15938	21923	27813	34944	41713	49719	56087	63239	69220	74614
1042	9283	15965	21935	27814	35096	41866	49755	56269	63287	69591	74978
1090	9334	16126	22030	28009	35151	41977	49805	56338	63569	69604	75325
1236	9588	16367	22438	28301	35315	42279	49873	56342	63683	69621	75355
1436	9612	16701	22441	28364	35410	42305	49904	56514	63723	69692	75365
1535	9645	16707	22479	28368	35583	42372	50001	56790	63827	69708	75434
1620	9803	16776	22660	28802	35737	42404	50179	56831	64032	69716	75451
1767	9946	17116	22669	28925	36268	42477	50182	56843	64043	69718	75558
2018	9948	17208	22952	29051	36302	42488	50212	57134	64102	69742	75722
2187	9973	17245	23101	29148	36720	42497	50597	57356	64266	69999	75759
2325	10065	17518	23306	29589	36749	42535	50611	57444	64327	70006	75826
2355	10082	17528	23321	29668	36904	42589	50630	57527	64359	70497	75916
2673	10261	17913	23470	29709	37016	42806	50645	57631	64382	70584	75973
2794	10417	18002	23522	29808	37091	42828	50962	57738	64390	70606	76002
3190	10551	18216	23573	29812	37147	43437	51034	57983	64425	70621	76052
3642	10631	18240	23759	29875	37233	43468	51182	58103	64546	70707	76430
3665	10801	18322	23842	30272	37365	43509	51429	58484	64611	70749	76580
3749	10802	18396	23856	30574	37366	43555	51533	58529	64755	70815	76761
3803	10942	18463	23938	30597	37397	43614	51722	58533	64831	71078	76806
3824	11020	18464	24275	30632	37648	43884	51783	58597	64867	71216	77112
3937	11040	18664	24403	30696	37827	43954	51892	58897	64930	71360	77210
4084	11111	18718	24425	30870	38000	44208	51985	58999	65133	71380	77447
4087	11173	18724	24427	30939	38485	44342	52120	59059	65140	71423	77587
4190	11395	18935	24514	31015	38499	44482	52204	59475	65369	71628	77654
4507	11500	19020	24526	31293	38674	44530	52206	59949	65412	71678	77925
4797	11707	19040	24834	31605	38692	44569	52400	60125	65480	71845	78019
4873	11815	19103	24872	31634	39028	44582	52755	60222	65733	71912	78186
4946	11864	19104	24875	31678	39278	44671	52952	60249	65996	71930	78253
5058	11869	19401	25098	31826	39313	44704	53132	60361	66017	71947	78303
5214	12092	19452	25104	31853	39333	44837	53272	60397	66058	71948	78411
5350	12178	19664	25314	31904	39338	45294	53359	60468	66203	71993	79013
5389	12362	20086	25521	31990	39452	45499	53396	60562	66314	72165	79191
5615	12491	20169	25667	32015	39575	46667	53424	60952	66435	72414	79260
5620	12678	20227	25775	32161	39635	46796	53554	60954	66470	72416	79709
5720	12796	20238	25788	32394	39667	46829	53560	61046	66606	72462	79848
5826	12887	20301	25806	32496	39714	46988	53868	61186	66987	72496	
5871	13024	20331	25904	32502	39950	47036	53929	61196	67047	72568	
5931	13296	20390	26002	32685	39966	47141	53945	61266	67225	72656	
5962	13347	20410	26100	32941	39974	47310	54174	61638	67312	72677	
6251	13549	20618	26192	33206	40253	47389	54175	61787	67461	73008	
6252	13615	20624	26284	33521	40267	47407	54303	61923	67559	73270	
6304	13622	20631	26376	33614	40554	47560	54892	62000	67665	73311	
6530	13645	20664	26461	33672	40687	47681	54989	62056	67764	73418	
6573	13818	20735	26533	34094	40709	47856	55103	62060	67934	73431	
6603	14080	20838	26619	34116	40713	47876	55186	62064	68179	73548	

PENINGAVINNINGAR kr. 20.000

134	7292	13694	19799	26207	32619	38021	44309	51467	59578	66826	73873
486	7296	13755	19825	26467	32662	38165	44403	51617	59629	67102	74017
572	7405	13762	19842	26510	32700	38350	44465	51839	59745	67144	74019
581	7647	13817	19897	26540	32753	38377	44541	52043	59801	67216	74151
625	7840	13836	20135	26548	32865	38455	44596	52498	59966	67239	74261
666	7843	14174	20220	26663	32866	38456	44603	52578	60290	67361	74287
881	7862	14260	20304	26762	32913	38665	44873	52787	60335	67391	74439
972	7878	14307	20366	26828	33019	38685	45009	53146	60462	67504	74635
1044	7898	14483	20449	26834	33140	38721	45302	53357	60504	67508	74670
1078	7959	14522	20508	26936	33142	38812	45338	53426	60865	67666	75018
1274	8020	14616	20581	26938	33226	38836	45379	53536	60926	67707	75094
1301	8280	14664	20843	27227	33477	38847	45524	53558	60928	67791	75127
1511	8307	14759	20863	27302	33502	38894	45579	53606	61006	67883	75314
1536	8377	14873	20875	27329	33531	39013	45687	53646	61208	67965	75467
1552	8490	15112	21085	27357	33534	39059	45804	53648	61340	67966	75581
1808	8647	15136	21239	27515	33547	39073	45850	53739	61342	68131	75765
1881	8782	15241	21273	27581	33679	39089	45896	53816	61611	68296	75835
1890	8876	15424	21291	27653	33762	39125	45901	54020	61748	68441	75870
2031	8877	15481	21703	27680	34007	39126	46199	54056	61776	68474	75995
2089	8907	15523	21757	27683	34089	39132	46204	54122	61791	68490	76101
2205	8946	15785	21929	27706	34130	39262	46207	54154	61999	68565	76124
2375	9128	15810	22056	27708	34152	39453	46301	54191	62002	68574	76208
2448	9144	16018	22174	27710	34288	39569	46429	54262	62058	68601	76256
2607	9158	16115	22246	27901	34318	39769	46597	54425	62183	68625	76363
2627	9205	16234	22382	27919	34422	39796	46710	54595	62339	68673	76404
2825	9350	16267	22534	27994	34473	39945	46755	54692	62418	68695	76524
2865	9355	16290	22623	28030	34659	39990	46759	54758	62557	68775	76724
3085	9408	16396	22850	28055	34671	40020	46826	54860	62579	68864	76832
3094	9421	16512	22915	28056	34723	40042	46905	55077	62586	68901	76898
3113	9502	16550	22934	28251	34725	40057	47130	55119	62604	68909	76907
3149	9518	16829	22936	28328	34779	40197	47178	55168	62640	68977	77092
3234	9527	16914	22993	28468	34806	40266	47223	55224	62938	69021	77206
3319	9578	17085	23166	28477	34865	40525	47241	55240	62962	69203	77276
3326	9682	17196	23178	28731	34959	40542	47325	55723	62979	69366	77586
3384	9838	17256	23250	28769	35034	40611	47351	55838	63093	69391	77671
3391	9847	17260	23268	28800	35079	40684	47364	55885	63219	69475	77687
3470	9850	17290	23305	28999	35082	40862	47449	55921	63228	69488	77721
3509	9869	17323	23337	29074	35112	40906	47575	55930	63390	69584	77988
3624	9920	17340	23396	29084	35164	40945	47632	55964	63509	69745	78044
3679	10029	17383	23405	29169	35200	41046	47723	56007	63519	69765	78108
3752	10075	17532	23410	29196	35263	41087	47761	56524	63542	69787	78116
3773	10098	17664	23531	29257	35324	41214	47777	56696	63580	69797	78183
4220	10148	17742	23610	29263	35357	41237	47976	56802	63775	69853	78268
4342	10375	17785	23748	29274	35394	41288	47977	56832	64042	70355	78324
4376	10394	17903	23836	29535	35462	41436	48105	56860	64074	70892	78408
4476	10441	17905	23910	29539	35476	41556	48106	56918	64165	71064	78422
4607	10477	17942	23973	29581	35678	41561	48241	56989	64313	71137	78483
4746	10757	18189	24155	29582	35744	41736	48299	57030	64520	71236	78513
4967	11167	18236	24272	29775	35759	41787	48319	57449	64565	71316	78522
5073	11237	18278	24318	29882	35793	41845	48458	57475	64603	71386	78572
5153	11383	18437	24470	30286	35812	42150	48476	57476	64617	71390	78574
5230	11476	18526	24473	30292	35813	42355	48509	57501	64734	71665	78579
5512	11509	18619	24488	30310	35883	42420	48581	57604	64787	71822	78636
5613	11554	18716	24542	30416	35972	42545	48609	57651	64792	71950	78769
5875	11675	18900	24553	30593	36108	42569	48654	57720	64907	72199	78774
5933	11744	18904	24578	30678	36215	42862	48869	57869	65051	72214	78808
5942	11762	19027	24648	30723	36322	42948	49412	57944	65076	72445	78809
5953	12017	19087	24722	30743	36401	42993	49416	58012	65109	72466	78903
6223	12103	19188	24855	30766	36497	43035	49435	58054	65160	72469	78967
6374	12142	19215	24870	30807	36562	43107	49459	58100	65178	72544	79094
6382	12194	19238	25028	30882	36712	43144	49512	58113	65224	72593	79585
6402	12295	19288	25048	30888	36796	43228	49564	58212	65258	72610	79694
6441	12393	19309	25063	30953	36817	43273	49779	58222	65362	72617	79716
6589	12542	19325	25121	30981	36828	43333	49850	58297	65382	72783	79750
6608	12614	19355	25288	31102	36989	43340	50004	58519	65409	72869	79952
6666	12623	19428	25400	31151	37205	43530	50195	58542	65478	72945	
6910	12791	19461	25515	31166	37319	43616	50307	58648	65494	72949	
6976	12914	19471	25544	31478	37349	43675	50308	58782	65690	73004	
7052	12923	19563	25568	31522	37386	43698	50353	58784	65930	73089	
7059	12942	19589	25611	31587	37398	43906	50368	58969	65981	73141	
7112	13052	19680	25878	31735	37501	43960	50440	58987	66117	73246	
7113	13091	19703	25880	32032	37587	44000	50823	59136	66163	73277	
7160	13226	19709	25950	32285	37808	44120	51167	59147	66350	73283	
7176	13258	19729	26085	32317	37861	44123	51266	59286	66513	73370	
7191	13468	19759	26139	32520	37886	44227	51412	59321	66727	73669	

H:N Markaðssamskipti / SÍA

Tryggðu þér miða á sibs.is eða í síma 560 4800

Afgreiðsla vinninga hefst þann 20. október 2017
Birt án ábyrgðar um prentvillur

Jón Svavar, Arnar Dan og Álfrún í forgrunni – Stúlknakór Reykjavíkur á bak við. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Kóngurinn drekkur líka úr ánni

Annarleikur, tónleikhúsverk eftir Atla Ingólfsson, verður flutt í dag í Hafnarborg í Hafnarfirði og endurtekið á morgun.

Hljómburðurinn í Hafnarborg er góður og myndlistin falleg. Vissulega er plássið knappt svo við verðum að nálgast uppsetninguna eins og torgleikhús að nokkru leyti en tveir sögumenn halda okkur við efnið,“ lýsir Atli Ingólfsson, höfundur tónleikhússverksins Annarleiks sem sýnt verður í Hafnarborg í dag og á morgun, klukkan 18 báða dagana.

„Verkið byggir á gamalli persneskri sögu um þjóðflokk sem fær neysluvatn sitt úr á sem rennur gegnum landið en konungur ríkisins á eigin uppsprettu. Þeir sem drekka úr ánni missa vitið og verða léttklikkaðir og kónginum þykir svo vænt um fólkið sitt að hann vill vera eins og það, því drekkur hann líka úr ánni. Frá þessum upphafspunkti spinnast málin í ýmsar áttir,“ lýsir Atli og heldur áfram: „Það kemur í ljós að annar þjóðflokkur býr ofar og hefur mengað ána. Þaðan kemur sendiboði til að vara klikkaða fólkið við en þegar hann áttar sig á að það er hamingjusamt og sterkt finnst honum sjálfsagt að það borgi fyrir það og hótar að senda því reikning. Þannig upphefst rekistefna svo úr verður stríð.

VIÐ VERÐUM AÐ NÁLGAST UPPSETNINGUNA EINS OG TORGLEIKHÚS AÐ NOKKRU LEYTI EN TVEIR SÖGUMENN HALDA OKKUR VIÐ EFNIÐ.

Tónverkið fer í gegnum þetta ástand, hamingjuna í upphafi, klikkunina, deiluna um vatnið, stríð og efnahagshrun, hvorki meira né minna.“

Annarleikur var frumfluttur í Cinnober-leikhúsinu í Gautaborg fyrir fimm árum, það leikhús hefur sýnt þrjú tónleikhúsverk eftir Atla. Þaðan koma líka búningarnir nú.

Jón Svavar Jósefsson barítón er í aðalhlutverki og var það líka í Gautaborg. Með honum á sviðinu eru Álfrún Helga Örnólfsdóttir, Arnar Dan Kristjánsson og Stúlknakór Reykjavíkur, auk hljóðfæraleikaranna Önnu Petrini á blokkflautu, Kristínar Þóru Haraldsdóttur á víólu, Franks Aarnink á slagverk og Katie Buckley á hörpu.

„Það er gaman að vinna erlendis,“ segir Atli. „En enn meira gaman er að verkin berist hingað heim.“

gun@frettabladid.is

Flóttinn mikli undan væmninni

TÓNLIST

Sinfóníutónleikar

★★★★☆

Verk eftir Stravinskí og Adams í flutningi Sinfóníuhljómsveitar Íslands. Fram komu Hamrahlíðarkórarnir.

Eldborg í Hörpu

Fimmtudaginn 5. október

Einleikari: Leila Josefowicz.
Stjórnandi: Daníel Bjarnason.

Fiðlur eru væmnar. Eða öllu heldur, fiðlur GETA verið væmnar. Um það bera vitni ótal gamlar Hollywood ástarvellur þar sem sírópið lekur bókstaflega af fiðlustrengjunum.

Stravinskí óttaðist þennan mátt fiðlunnar er hann samdi Sálmasinfóníuna sína, sem var á dagskrá Sinfóníuhljómsveitar Íslands undir stjórn Daníels Bjarnasonar á fimmtudagskvöldið. Þar er stór kór í aðalhlutverki sem syngur þrjá Davíðssálma. Textinn er magnaður og háleitur, og sjálfsagt er auðvelt að detta í gryfju helgislepju og tilfinningasemi þegar hann er túlkaður. Stravinskí vildi forðast það. Hann brá því á það ráð að sleppa öllum fiðlum og lágfiðlum, auk þess sem klarinettan fékk að fjúka líka. Í staðinn eru tveir flyglar þar sem fiðluleikararnir sitja. Fyrir bragðið er hljómsveitarröddin miklu meira blátt áfram og skýr.

Eins og áður segir er kór í veigamikilli rullu, og til að varðveita hinn hreina tón vildi Stravinskí að barnakór sæi um sópraninn og altinn.

Flytjendum var vel fagnað í lok tónleikanna á fimmtudagskvöld.

Segja má að Hamrahlíðarkórarnir, undir stjórn Þorgerðar Ingólfsdóttur, séu næsti bær við. Þar eru raddirnar óvanalega tærar, söngstíllinn er einfaldur og heildarhljómurinn gegnsær. Á tónleikunum var útkoman fallega barnsleg, svo mjög að það var nánast eins og verkið hefði verið samið með Hamrahlíðarkórana í huga.

Davíðssálmarnir eru sígildir. Þegar Jesús minnist á Gamla testamentið vitnar hann oftast í Davíðssálmana, og þessar mögnuðu bænir eru notaðar enn þann daginn í dag. Andrúmsloftið í þeim er tilfinningaþrungið, einlægt og fallegt. Stravinskí gerði því rétt að forðast yfirborðsmennsku í Sálmasinfóníunni. Túlkunin á tónleikunum var í takt við það, hún var hlý, kraftmikil og lifandi, fyllilega í anda verksins.

Kórarnir voru eins og englar. Dásamleg birta var í söngnum, samræmi og fylling sem unaður var að upplifa. Hljómsveitin spilaði líka af festu og öryggi. Margbrotin tónlistin var ávallt í prýðilegu jafnvægi.

Hin tónsmíðin á tónleikunum var erfiðari áheyrnar, enda tónmálið fremur ómstrítt og lengdin tæpur klukkutími. Þetta var Scheherazade.2 eftir samtímatónskáldið John Adams. Titillinn vísar í Þúsund og eina nótt, þar sem réttur kvenna er fótum troðinn, en Scheherazade er aðalpersóna sagnabálksins. Eins og í eldra verki sem ber sama nafn og er eftir Rimskí-Korsakoff, er fiðla í aðalhlutverki. Í huga Adams er hún tákn konunnar, og því er ljóst að verkið fjallar um baráttuna gegn feðraveldinu.

Leila Josefowicz var einleikarinn og það var engin venjuleg spilamennska. Hún var ein samfelld flugeldasýning, full af átökum og drama. Samspil einleikarans og hljómsveitarinnar var líka áhrifamikið, ætíð spennandi og athyglisvert. Tónlistin var oft gædd fínlega ofinni áferð alls konar blæbrigða, sem einmitt er einkennismerki Adams. Það var sérlega vel útfært á tónleikunum. Voldugri kaflar voru sömuleiðis ótrúlega tignarlegir, og fjölmargir hápunktarnir glæsilega leiknir, af sprengikrafti. Útkoman var rafmögnuð. **Jónas Sen**

NIÐURSTAÐA: Framúrskarandi fiðlueinleikur og kórsöngur, auk glæsilegrar spilamennsku hljómsveitarinnar gerðu tónleikana einkar skemmtilega.

ÍSEY SKYR

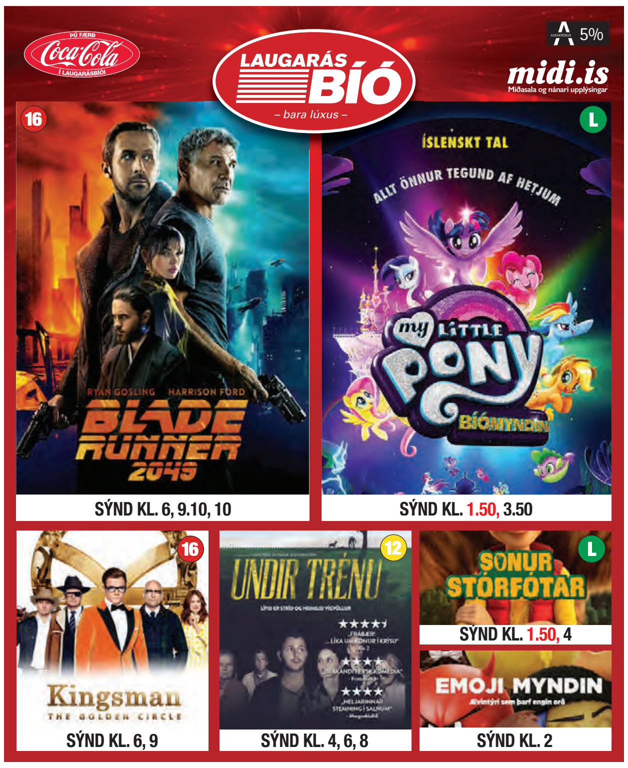
BESTA MJÓLKURVARAN Á NORÐURLÖNDUNUM

INTERNATIONAL FOOD CONTEST

LANDSMEJERIUDSTILLINGEN ÆRESPRÆMIER

INTERNATIONAL FOOD CONTEST,
HERNING, DANMÖRKU 2017

Við erum stolt af árangri okkar í International Food Contest í Herning í Danmörku þar sem Ísey skyr með bökuðum eplum bar sigur úr býtum sem besta mjólkurvaran á Norðurlöndunum. Þessi góði árangur er uppskera ötullar vinnu starfsfólks okkar og þeirra 600 kúabænda sem eru eigendur Mjólkursamsölunnar.



SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

HOME AGAIN	KL. 3:40 - 5:50 - 6:50 - 8 - 9 - 10:10 - 11:10
LEGO NINJAGO ÍSL TAL	KL. 1 - 1:20 - 2:20 - 3:20 - 4:40 - 5:40
KINGSMAN 2	KL. 5:10 - 8 - 10:50
KINGSMAN 2 VIP	KL. 2 - 5 - 8 - 10:50
IT	KL. 8 - 10:50
MOTHER!	KL. 8 - 10:35
SKRÍMSLAFJÖLSKYLDAN ÍSL TAL	KL. 12:50 - 3 - 5:50
STORKURINN RIKKI ÍSL TAL	KL. 1:30
BÍLAR 3 ÍSL TAL 2D	KL. 3:30

SPARBÍÓ MERKTAR MEÐ APPELSÍNUGULU KR.950

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

BLADE RUNNER 2049	KL. 2:30 - 5 - 8:20 - 10:10
HOME AGAIN	KL. 3:20 - 5:50 - 8 - 10:30
LEGO NINJAGO ÍSL TAL	KL. 1 - (2 (SUN) - 3:15 - 5:30
IT	KL. 8 - 10:40
MOTHER!	KL. 5:30 - 8
SKRÍMSLAFJÖLSKYLDAN ÍSL TAL	KL. 1

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

BLADE RUNNER 2049	KL. 7 - 10:15
MY LITTLE PONY ÍSL TAL	KL. 1:30 - 3:40
HOME AGAIN	KL. 5:50 - 8
LEGO NINJAGO ÍSL TAL	KL. 2 - 4:20
KINGSMAN 2	KL. 10:15

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

NORMA ÓPERA	KL. 4:55 (LAU)
BLADE RUNNER 2049	KL. (3 - 6:15 - 8:30 - 10 (LAU)) (2:30 - 5:45 - 9 - 10:10 (SUN))
HOME AGAIN	KL. 5:50 - 8
LEGO NINJAGO ÍSL TAL	KL. (1:10 - 3:30 (LAU)) (1 - 3:20 - 5:40 (SUN))
IT	KL. 10:10
SKRÍMSLAFJÖLSKYLDAN ÍSL TAL	KL. 1 (LAU) - (1:30 - 3:40 (SUN))
DUNKIRK	KL. 8 (SUN)

SAMBÍÓIN AKUREYRI

HOME AGAIN	KL. 6:50 - 8 - 9
LEGO NINJAGO ÍSL TAL	KL. 2 - 4:10 - 5:20
IT	KL. 10:10
SKRÍMSLAFJÖLSKYLDAN ÍSL TAL	KL. 2

Góða skemmtun í bíó

Cell7 kemur fram í Stúdentakjallaranum ásamt Two Toucans og Auði þetta laugardagskvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hvað? Hvenær? Hvar?

Laugardagur

hvar@frettabladid.is

7. OKTÓBER 2017

Tónlist

Hvað? Hitað upp fyrir Iceland Airwaves
Hvenær? 19.00
Hvar? Kex hosteli, Skúlagötu
Í kvöld mun Kex hostel hita upp fyrir Iceland Airwaves á tónleikum með Aron Can, Glowie, JóaPé og Króla og Vök og hefjast tónleikarnir klukkan 19.00.

Hvað? Auður, Cell7 & Two Toucans
Hvenær? 21.00
Hvar? Stúdentakjallarinn
Nú er sléttur mánuður í Iceland Airwaves. Í tilefni þess býður Landsbankinn á Airwaves upphitunartónleika í Stúdentakjallaranum.

Viðburðir

Hvað? Opnun sýningar á verkum Robins Bovey í Kirsuberjatrénu
Hvenær? 10.00
Hvar? Kirsuberjatrénu, Vesturgötu
Robin vinnur verkin úr viði og sækir innblástur til náttúrunnar, úr sýnilegri sem og oft ósýnilegri fegurð. Fegurðina sem er ósýnileg í fyrstu sækir hann með vinnu á rennibekk sem veitir innsýn í einkenni og æðar viðfangsefnisins. Á sýningunni verða skálar og önnur verk sem Robin hefur unnið úr nýskornum (blautum) viði sem fær við þurrkun nýja lögun. Þannig ræður náttúran ferðinni og útkomunni og á alltaf síðasta orðið.

Hvað? Þá er ástæða til að hlæja – útgáfukaffi
Hvenær? 15.00
Hvar? Hannesarholti, Grundarstíg
Út er komin bókin Þá er ástæða til að hlæja – Æviminningar Halldórs Haraldssonar píanóleikara, eftir Jónas Sen, en vinir Halldórs eru útgefendur bókarinnar.

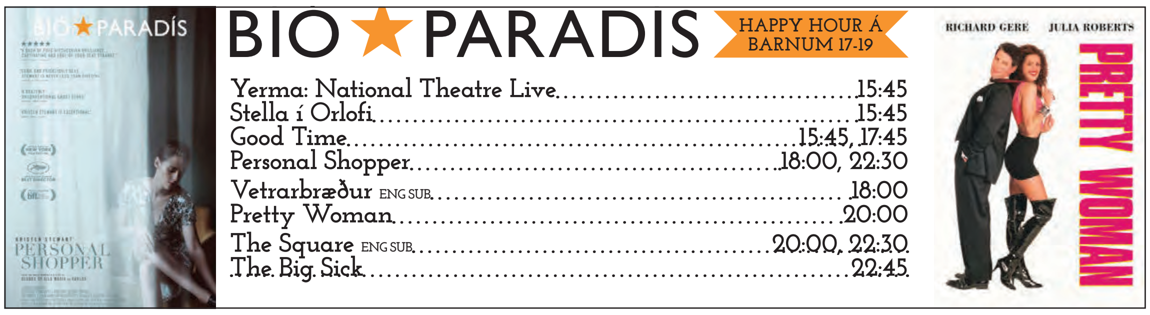
Hvað? Letur og list – Opnun
Hvenær? 15.00
Hvar? Listasal Mosfellsbæjar
Þorvaldur Jónasson, myndmenntaog skriftarkennari, sýnir leturgerðir sem segja sögu leturs/kalligrafíu allt frá Kristsburði til nútímans. Hjónin Guðlaug Friðriksdóttir og Ragnar G. Einarsson bókbindarar sýna ýmis áhöld og efnivið til bókbandsgerðar. Saman mynda þessi tvö innlegg áhugaverða sýningu um þá list sem felst í bókagerð af gamla skólanum.

Hvað? Opnun á nýrri jarðfræðisýningu í Náttúrufræðistofu Kópavogs
Hvenær? 16.00
Hvar? Náttúrufræðistofu Kópavogs

Hvað? Opnun á sýningunni Staðsetningar
Hvenær? 16.00
Hvar? Gerðarsafni, Kópavogi
Opnun á sýningunni Staðsetningar í Gerðarsafni. Málverk eftir Einar Garibalda og Kristján Steingrím verða sýnd.

Hvað? Erró snýr aftur og Guðmunduverðlaunin afhent
Hvenær? 14.00
Hvar? Hafnarhúsinu
Borgarstjóri, Dagur B. Eggertsson, opnar sýningu á verkum Errós, Því meira, því fegurra, í Listasafni Reykjavíkur – Hafnarhúsi. Við sama tækifæri afhendir borgarstjóri viðurkenningu úr Listasjóði Guðmundu S. Kristinsdóttur. Sjóðnum er ætlað að efla og styrkja listsköpun kvenna.

Hvað? Sýningaropnun: pollur – spegill eftir Margréti H. Blöndal
Hvenær? 17.00
Hvar? Skaftfelli, Seyðisfirði
Í dag verður opnuð einkasýning Margrétar H. Blöndal, sem ber heitið pollur – spegill, í sýningarsal Skaftfells. Þetta í fyrsta skipti sem Margrét dvelur og sýnir á Seyðisfirði.



Tulipop-teiknimyndasería á YouTube

Hönnunarfyrirtækið Tulipop setti í loftið nýja YouTube-rás í gær með stuttum teiknimyndum byggðum á ævintýraheiminum sem fyrirtækið hefur hannað.

Það er þekktur handritshöfundur í heimi teiknimyndanna sem skrifar þættina í samvinnu við Signýju Kolbeinsdóttur, yfirhönnuð Tulipop og skapara Tulipop-heimsins, en hann heitir Tobi Wilson og er einn helsti handritshöfundur þáttaraðarinnar The Amazing World of Gumball – gríðarlega vinsællar seríu sem er sýnd á Cartoon Network.

ÞETTA ER STÓR DAGUR FYRIR OKKUR Í TULIPOP.

Ólafur Darri Ólafsson leikari talar fyrir persónuna Fred í þáttunum. Það er Herdís Stefánsdóttir sem sér um tónlistina ásamt James Newberry.

Það eru komnir þrír þættir inn á YouTube-rásina, en fleiri munu bætast við á næstu vikum. Þættirnir gerast á eyjunni Tulipop, sem er lifandi og síbreytileg ævintýraeyja með engin bein tengsl við raunveruleikann þó að hún sé að miklu leyti innblásin af Íslandi – þar er að finna heita hveri, eldfjöll og ísjaka. Í þáttunum er fylgst með kómískum ævintýrum Tulipopp-aranna, sem eru yndislegir en meingallaðir – svona eins og fólk er flest.

Framkvæmdastjóri Tulipop, Helga Árnadóttir segir: „Þetta er stór dagur fyrir okkur í Tulipop og við erum alsæl með að geta nú leyft Tulipop-aðdáendum að kynnast skringilegum persónum ævintýraheimsins betur í gegnum teiknimyndir sem við vonum að muni gleðja krakka á öllum aldri.“

– sþh

Signý Kolbeinsdóttir yfirhönnuður og Helga Árnadóttir framkvæmdastjóri.

Glowie, Aron Can, JóiPé og Króli og Vök hita upp fyrir Airwaves á Kexi hosteli. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Hvað? Hvenær? Hvar? Sunnudagur

hvar@frettabladid.is

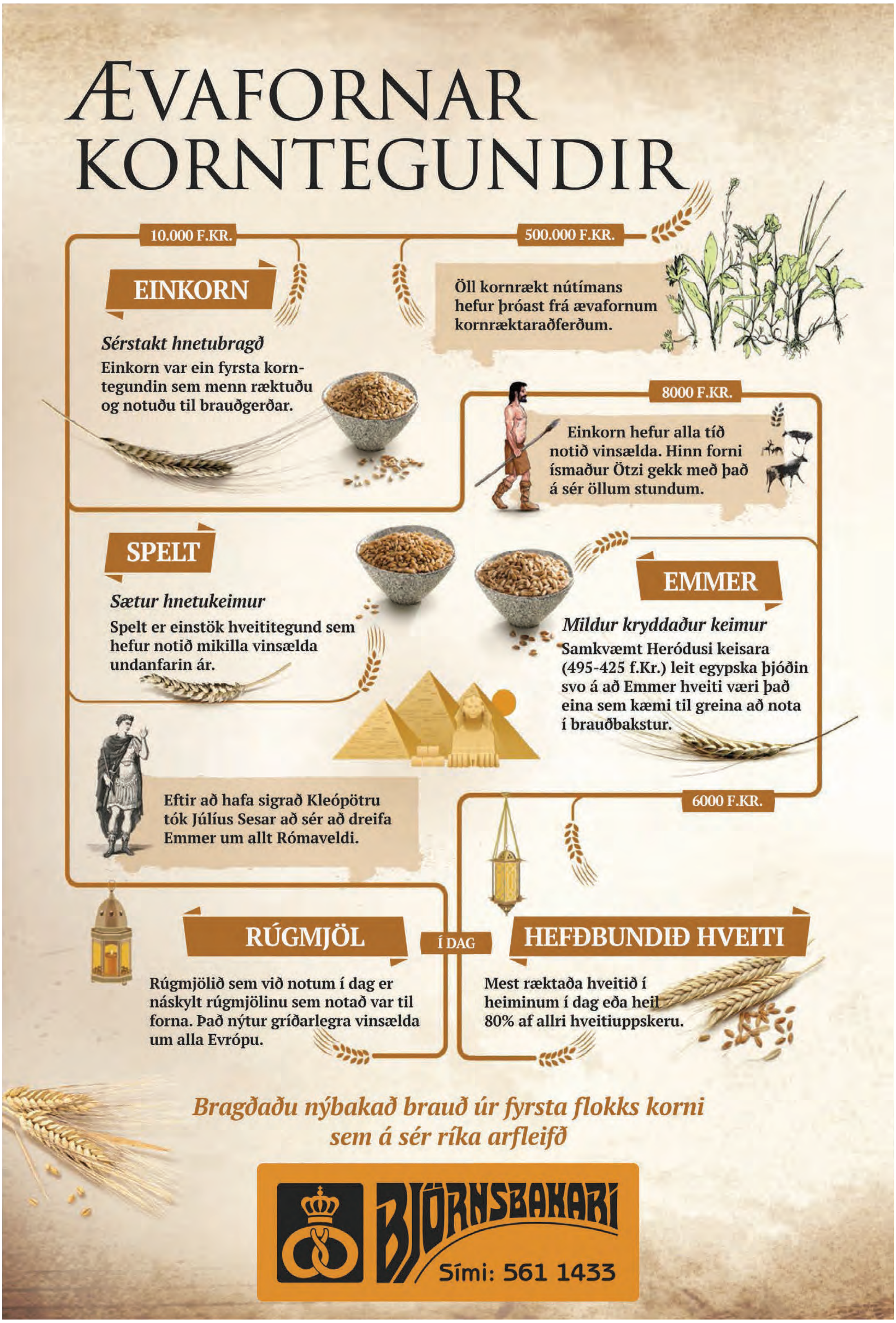
8. OKTÓBER 2017

Tónlist

Hvað? Sveiflukvartettinn
Hvenær? 16.00
Hvar? Hótel Höfn, Höfn í Hornafirði
Sveiflukvartettinn er létt-djassaður kammerkvartett sem heldur tvenna tónleika á Austurlandi um helgina. Á efnisskránni er Svíta fyrir flautu og djasspíanótríó eftir Claude Bolling og einnig verk eftir Händel og Bach sem flutt eru með djasslegu yfirbragði. Efnisskráin er til þess fallin að draga athygli að því hvað barokktónlist og djass eiga margt sameiginlegt. Kvartettinn er skipaður Snorra Birgissyni á píanó, Gunnari Hrafnssyni bassaleikara, Óskari Kjartanssyni trommuleikara og Guðrúnu Birgisdóttur flautuleikara. Fyrri tónleikar hópsins eru í kirkjunni á Djúpavogi klukkan 20 á laugardagskvöld. Seinni tónleikarnir eru á Hótel Höfn á sunnudaginn.

Viðburðir

Hvað? Leiðsögn um sýninguna Leiðangur
Hvenær? 14.00
Hvar? Kjarvalsstöðum
Leiðsögn um sýninguna Leiðangur með Önnu Líndal og Ólöfu K. Sigurðardóttur, sýningarstjóra og safnstjóra Listasafns Reykjavíkur.



DAGSKRÁ

Laugardagur

STÖÐ 2

07.00 Strumparnir
07.25 Waybuloo
07.45 Mæja býfluga
08.00 Stóri og litli
08.15 Með afa
08.25 Nilli Hólmgeirsson
08.40 Dagur Diðrik
09.05 Dóra og vinir
09.30 K3
09.40 Gulla og grænjaxlarnir
09.50 Tommi og Jenni
10.10 Ævintýri Tinna
10.35 Beware the Batman
11.00 Ellen
11.40 Grey's Anatomy
12.20 Víglínan
13.05 Bold and the Beautiful
13.25 Bold and the Beautiful
13.45 Bold and the Beautiful
14.05 Bold and the Beautiful
14.30 Bold and the Beautiful
14.55 Friends
15.20 Landhelgisgæslan
15.50 Kórar Íslands
17.05 Bomban
18.00 Sjáðu
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Sportpakkinn
19.05 Lottó
19.10 Top 20 Funniest
19.50 To Walk Invisible
21.55 Inside Man Stjörnum hlaðin spennumynd frá Spike Lee með Denzel Washington, Clive Owen og Jodie Foster í aðalhlutverkum. Þegar hið fullkomna bankarán mistekst breytist það í hættulega gíslatöku þar sem reynir mjög á útsjónasemi sérfræðins lögreglunnar í gíslatökumálum, sem leikinn er af Washington.
00.00 Behaving Badly
01.35 Jesse Stone. Lost In Paradise
03.05 The Shallows
04.30 Don't Breathe
06.00 Vice Principals

STÖÐ 2 SPORT

07.30 Grindavík - Þór Þ.
09.10 Domino's körfuboltakvöld 2017/2018
10.40 Georgía - Wales
12.20 Spánn - Albanía
14.05 Tyrkland - Ísland
15.50 Bosnía - Belgía
18.05 HM Markasyrpa
18.35 Búlgaría – Frakkland Bein útsending
20.45 HM Markasyrpa
21.10 Búrið
21.40 Skallagrímur - Snæfell
00.10 UFC Unleashed 2017
00.55 Búrið
01.30 UFC Countdown 2017
02.00 UFC 216. Ferguson vs Lee(UFC Live Events 2017) Bein útsending

STÖÐ 2 SPORT 2

07.15 Tyrkland - Ísland
08.55 Írland - Moldóva
10.35 Króatía - Finnland
12.15 HM Markasyrpa
12.40 Grindavík - Þór Þ.
14.20 Domino's körfuboltakvöld 2017/2018
15.50 Svíþjóð – Lúxemborg Bein útsending
18.05 Premier League World 2017/2018
18.35 Hvíta-Rússland - Holland Bein útsending
20.45 Formúla 1 2017 - Tímataka
22.10 Færeyjar - Lettland
23.50 Andorra - Portúgal
01.30 Bosnía - Belgía
04.30 Formúla 1 2017 - Keppni

STÖÐ 3

17.00 One Born Every Minute US
17.45 New Girl
18.10 The League
18.35 The New Adventures of Old Christine
19.00 Modern Family
19.25 Brother vs. Brother
20.10 Significant Mother
20.35 Smallville
21.20 NCIS Los Angeles
22.05 The Capones
22.30 Band of Brothers
23.30 American Dad
00.00 Bob's Burgers
00.25 The League
00.50 The New Adventures of Old Christine
01.15 Modern Family
01.40 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.00 Áfram Diego, áfram!
07.24 Svampur Sveinsson
07.49 Lalli
08.00 Strumparnir
08.25 Hvellur keppnisbíll
08.37 Ævintýraferðin
08.49 Gulla og grænjaxlarnir
09.00 Tindur
09.11 Óskastund með Skoppu og Skítlu
09.25 K3
09.38 Mæja býfluga
09.47 Stóri og Litli
10.00 Könnuðurinn Dóra
10.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
10.47 Doddi litli og Eyrnastór
11.00 Áfram Diego, áfram!
11.24 Svampur Sveinsson
11.49 Lalli
11.55 Rasmus Klumpur og félagar
12.00 Strumparnir
12.25 Hvellur keppnisbíll
12.37 Ævintýraferðin
12.49 Gulla og grænjaxlarnir
13.00 Tindur
13.13 Óskastund með Skoppu og Skítlu
13.27 K3
13.40 Mæja býfluga
13.49 Stóri og Litli
14.02 Könnuðurinn Dóra
14.26 Mörgæsirnar frá Madagaskar
14.49 Doddi litli og Eyrnastór
15.02 Áfram Diego, áfram!
15.26 Svampur Sveinsson
15.51 Lalli
15.57 Rasmus Klumpur og félagar
16.02 Strumparnir
16.27 Hvellur keppnisbíll
16.39 Ævintýraferðin
16.51 Gulla og grænjaxlarnir
17.02 Tindur
17.15 Óskastund með Skoppu og Skítlu
17.29 K3
17.42 Mæja býfluga
17.51 Stóri og Litli
18.04 Könnuðurinn Dóra
18.28 Mörgæsirnar frá Madagaskar
18.51 Doddi litli og Eyrnastór
19.04 Smáheimar. Dalur týndu mauranna

GOLFSTÖÐIN

08.10 Golfing World 2017
09.00 Safeway Open
12.00 Alfred Dunhill Links Championship
16.15 Golfing World 2017
17.05 Omega European Masters
18.30 Safeway Open
21.30 Safeway Open
00.30 Alfred Dunhill Links Championship

STÖÐ 2 BÍÓ

07.50 War Room
09.50 Make Your Move
11.40 The Portrait of a Lady
14.00 Me and Earl and the Dying Girl
15.45 War Room
17.45 Make Your Move
19.35 The Portrait of a Lady Áhrifamikil og rómantísk mynd frá 1996 með Nicole Kidman og John Malkovich. Isabel Archer er á undan sinni samtíð og storkar ríkjandi gildum. Hún fer í ferðalag um Evrópu og lendir þar í klónum á Madame Merle og Gilbert Osmond sem ákveða að hagnast á þessari ungu og saklausu konu.
22.00 Mechanic. Resurrection Spennutryllir frá 2016 með Jason Statham, Jessicu Alba og Tommy Lee Jones. Hættulegasti leigumorðingi í heimi, Arthur Bishop, hélt að sér hefði tekist að breyta um lífsstíl og segja skilið við líf leigumorðingjans, þegar hættulegasti óvinur hans rænir kærustunni hans. Núna neyðist hann til að ferðast um allan heim til að ljúka þremur erfiðum verkefnum.
23.40 Burnt
01.20 Brick Mansions
02.50 Mechanic. Resurrection

RÚV

07.00 KrakkaRÚV
10.20 Útsvar
11.25 Hundalíf
12.10 Sagan bak við smellinn
12.40 Lifrarsjúkdómar á Íslandi
13.10 Bækur og staðir
13.20 Landakort
13.25 Lorraine Pascale kemur til bjargar
13.55 Njósnarar Vísindakirkjunnar
14.55 Gyðingaljóðaflokkur eftir Sjostakovitsj
15.45 Rusl á matseðlinum
16.40 Nábýli við sníkjudýr
17.30 Landakort
17.35 Bækur og staðir
17.40 Bækur og staðir
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.35 Krakkafréttir vikunnar
18.54 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Lífið heldur áfram
20.45 Laus við gaurinn á 10 dögum
22.40 Bíóást
00.20 For those in Peril

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 King of Queens
08.45 King of Queens
09.05 How I Met Your Mother
09.30 How I Met Your Mother
09.50 American Housewife
10.15 Parks & Recreation
10.35 The Great Indoors
11.00 The Voice USA
12.30 The Bachelorette
14.00 Gordon Ramsay Ultimate Cookery Course
14.30 The Muppets
14.55 Rules of Engagement
15.20 The Odd Couple
15.45 Everybody Loves Raymond
16.10 King of Queens
16.35 How I Met Your Mother
17.00 Big Hero 6
18.45 Glee
19.30 The Voice USA
20.15 The Invention of Lying
22.00 Silence of the Lambs
00.00 Take Me Home Tonight
01.40 Precious

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
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 K100
FM 102,9 Lindin

VEISTU HVER ÉG VAR?
Hressir viðmælendur á línunni og 80s tónlist er númer 1, 2 og 3 hjá Sigga Hlö.
ALLA LAUGARDAGA MILLI 16:00 OG 18:30.
SJÓNVARP
BYLGJAN.IS
ÚTVAPPIÐ
FM 98.9
BYLGJAN
989

KÓRAR ÍSLANDS
KL. 19:10
Skemmtilegur þáttur í beinni útsendingu þar sem kórar keppa um hylli dómara og í lok þáttaraðarinnar mun einn kór standa uppi sem sigurvegari og hljóta titilinn Kór Íslands 2017. Kynnir keppninnar er Friðrik Dór Jónsson og dómnefndina skipa þau Ari Bragi Kárason, Kristjana Stefánsdóttir og Bryndís Jakobsdóttir.

Spennandi
Sunnudagskvöld
Fáðu þér áskrift á **365.is**

LOCH NESS
KL. 20:25
Magnaðir breskir spennuþættir sem fjalla um rannsóknarlögreglukonuna Annie Redford sem lendir í kröppum dansi þegar hennar fyrsta mál reynist viðureign við raðmorðingja.

THE SINNER
KL. 21:10
Ung móðir reynir að komast að því af hverju hún beitir ítrekuðu ofbeldi án þess að hafa hugmynd um hvers vegna. Getur verið að leyndarmál fortíðar eigi eftir að koma upp á yfirborðið? Hörkuspennandi sakamálasería sem enginn má missa af með Jessicu Biel í aðalhlutverki.

X COMPANY
KL. 21:55
Hörkuspennandi þættir um hóp ungra njósnara í seinni heimsstyrjöldinni sem allir eru með sérstaka hæfileika sem nýtast í stríðinu.

60 MINUTES
KL. 22:40
Vandaður þáttur í vinsælustu fréttaskýringaþáttaröð í heimi þar sem reyndustu fréttaskýrendur Bandaríkjanna fjalla um mikilvægustu málefni líðandi stundar.

Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 333 kr. á dag.
365.is

DAGSKRÁ

Sunnudagur

STÖÐ 2

07.00 Strumparnir
07.25 Waybuloo
07.45 Ævintýraferðin
07.55 Heiða
08.20 Kormákur
08.30 Pingu
08.35 Grettir
08.50 Ljóti andarunginn og ég
09.15 Skógardýrið Húgó
09.40 Tommi og Jenni
10.05 Lukku láki
10.30 Ninja-skjaldbökurnar
10.55 Friends
11.20 Ellen
12.00 Nágrannar
12.20 Nágrannar
12.40 Nágrannar
13.00 Nágrannar
13.20 Nágrannar
13.45 The X Factor 2017
14.50 The Secret Life of a 4 Year Olds
15.40 Masterchef USA
16.30 Hið blómlega bú
17.05 Gulli byggir
17.40 60 Minutes Vandaður þáttur í virtustu og vinsælustu fréttaskýringaþáttaröð í heimi þar sem reyndustu fréttaskýrendur Bandaríkjanna fjalla um mikilvægustu málefni líðandi stundar og taka einstök viðtöl við heimsþekkt fólk.
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Sportpakkinn
19.10 Kórar Íslands
20.25 Loch Ness
21.15 The Sinner
22.00 X Company
22.45 60 Minutes
23.30 Vice Ferskur fréttaþáttur frá HBO þar sem rýnt er ofan í kjölinn á ýmsum hitamálum um víða veröld.
00.05 The Brave
00.50 The Deuce
01.50 Broadchurch
02.35 Broadchurch
03.25 100 Code
04.10 Entertainment

STÖÐ 2 SPORT

07.30 Skallagrímur - Snæfell
09.10 Andorra - Portúgal
10.50 Svíþjóð - Lúxemborg
12.30 HM Markasyrpa
12.55 Formúla 1 2017 - Keppni
15.20 NFL Gameday 17/18
Hápunktarnir í NFL deildinni.
15.50 Litháen - England
Bein útsending
18.05 Gary Neville's Soccerbox Fyrrverandi knattspyrnumaðurinn Gary Neville fær til sín gamlar kempur í spjall um fótbolta.
18.35 Þýskaland - Aserbaidsjan
Bein útsending
20.45 HM Markasyrpa
21.10 Slóvenía - Skotland
22.50 Noregur - Norður-Írland
00.30 Litháen - England

STÖÐ 2 SPORT 2

07.25 Bosnía - Belgía
09.05 HM Markasyrpa
09.30 Tyrkland - Ísland
11.10 Færeyjar - Lettland
12.50 Búlgaría - Frakkland
14.30 Hvíta-Rússland - Holland
16.10 Skallagrímur - Snæfell
17.50 Stjarnan - Valur
Bein útsending
19.30 Danmörk - Rúmenía
21.10 UFC 216. Ferguson vs Lee
23.35 Tékkland - San Marínó

STÖÐ 3

16.05 Mayday
16.50 New Girl
17.15 The Last Man on Earth
17.40 Ground Floor
18.10 The League
18.35 The New Adventures of Old Christine
19.00 Modern Family
19.25 Mildred Pierce
20.25 Little Britain USA
20.55 Rome
21.50 Generation Kill
23.00 The League
23.25 The New Adventures of Old Christine
23.50 Modern Family
00.15 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.00 Tindur
07.11 Óskastund með Skoppu og Skítlu
07.25 K3
07.38 Mæja býfluga
07.47 Stóri og Litli
08.00 Könnuðurinn Dóra
08.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
08.47 Doddi litli og Eyrnastór
09.00 Áfram Diego, áfram!
09.24 Svampur Sveinsson
09.49 Lalli
09.55 Rasmus Klumpur og félagar
10.00 Strumparnir
10.25 Hvellur keppnisbíll
10.37 Ævintýraferðin
10.49 Gulla og grænjaxlarnir
11.00 Tindur
11.13 Óskastund með Skoppu og Skítlu
11.27 K3
11.40 Mæja býfluga
11.49 Stóri og Litli
12.02 Könnuðurinn Dóra
12.26 Mörgæsirnar frá Madagaskar
12.49 Doddi litli og Eyrnastór
13.02 Áfram Diego, áfram!
13.26 Svampur Sveinsson
13.51 Lalli
13.57 Rasmus Klumpur og félagar
14.02 Strumparnir
14.27 Hvellur keppnisbíll
14.39 Ævintýraferðin
14.51 Gulla og grænjaxlarnir
15.02 Tindur
15.15 Óskastund með Skoppu og Skítlu
15.29 K3
15.42 Mæja býfluga
15.51 Stóri og Litli
16.04 Könnuðurinn Dóra
16.28 Mörgæsirnar frá Madagaskar
16.51 Doddi litli og Eyrnastór
17.04 Áfram Diego, áfram!
17.28 Svampur Sveinsson
17.53 Lalli
17.59 Rasmus Klumpur og félagar
18.04 Strumparnir
18.29 Hvellur keppnisbíll
18.41 Ævintýraferðin
18.53 Gulla og grænjaxlarnir
19.04 Loksins Heim

GOLFSTÖÐIN

07.30 Alfred Dunhill Links Championship
11.30 Alfred Dunhill Links Championship
Bein útsending
16.30 Presidents Cup 2017
18.30 Safeway Open
21.30 Safeway Open
00.30 Alfred Dunhill Links Championship

STÖÐ 2 BÍÓ

07.25 Tootsie
09.20 Experimenter
11.00 Hitch
12.55 Grey Gardens
14.40 Tootsie
16.35 Experimenter
18.15 Hitch Gamanmynd með Will Smith. Í myndinni leikur hann kvennabósann og stefnumótasérfræðinginn Hitch sem tekur að sér að ráðleggja kynbræðrum sínum hvernig eigi að bera sig að á stefnumótum. En svo kemur að því að hann hittir stelpu sem engin af hans skotheldu brögðum virka á. Til að flækja málin þá er hún blaðakona sem er að vinna frétt um nýjasta viðskiptavin hans.
20.15 Grey Gardens Áhrifamikil mynd sem byggð er á sannsögulegum atburðum um tvær sérkennilegar frænkur Jackie Kennedy. Myndin hlaut sex Golden Globe-verðaun og tvenn Emmy-verðlaun árið 2010 og skartar leikonunum Drew Barrymore og Jessicu Lange í aðalhlutverkum.
22.00 Sisters
00.00 Decoding Annie Parker
01.40 The Good Lie
03.30 Sisters

RÚV

07.00 KrakkaRÚV
10.10 Krakkafréttir vikunnar
10.30 Menningin
11.00 Silfrið
12.10 Hótel Tindastóll
12.45 Hásetar
13.05 Kiljan
13.40 Alheimurinn
14.25 Hundalíf
15.10 Með fulla vbsa af grjóti
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 Stundin okkar
18.25 Basl er búskapur
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.40 Landinn 888
20.10 Alþingiskosningar 2017
22.10 Poldark
23.15 Che Guevara
01.20 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 King of Queens
08.45 King of Queens
09.05 How I Met Your Mother
09.30 How I Met Your Mother
09.50 Superstore
10.15 Speechless
10.35 The Office
11.00 The Voice USA
11.45 My Big Fat Greek Wedding
13.25 Playing House
13.50 Top Chef.
15.20 The Muppets
15.45 Rules of Engagement
16.10 The Odd Couple
16.35 Everybody Loves Raymond
17.00 King of Queens
17.25 How I Met Your Mother
17.50 Ný sýn
18.25 The Biggest Loser
19.25 Top Gear
20.15 Doubt
21.00 Law & Order. Special Victims Unit
21.45 Elementary
22.30 Agents of S.H.I.E.L.D.
23.15 The Exorcist
00.00 Damien
00.45 The Good Fight
01.30 Taken
02.15 Happyish.
02.45 Law & Order. Special Victims Unit
03.30 Elementary
04.15 Agents of S.H.I.E.L.D.
05.00 The Exorcist

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó	**FM 90,9** Gullbylgjan	**FM 96,3** FM Suðurland	**FM 98,9** Bylgjan	**FM 102,9** Lindin
FM 89,5 Retro	**FM 93,5** Rás 1	**FM 96,7** Létt Bylgjan	**FM 99,4** Útvarp Saga	
FM 90,1 Rás 2	**FM 95,7** FM957	**FM 97,7** X-ið	**FM 100,5** K100	

Þú getur!
Forvarna- og fræðslusjóður

Til eflingar geðheilsu og gegn fordómum

STYRKTARTÓNLEIKAR

10. október

Karlakór Kópavogs

Kristján Jóhannsson

Bústaðakirkja kl: 20.00

Stjórnandi:
Garðar Cortes

Einsöngvari:
Kristján Jóhannsson

Píanóleikari:
Hólmfríður Sigurðardóttir

Raddþjálfun:
Ólöf Kolbrún Harðardóttir

Veittir verða námsstyrkir og hvatningaverðlaun ÞÚ GETUR!

Lagalisti

Þakkarbæn, Funiculi-Funicula, Árnesþing, Brennið þið vitar, Hraustir menn, Fuglinn í fjörunni, Fjallið Skjaldbreiður, Í bröllopsgården, Ingaló, O Signore, Per te d'imennso, Ástarkveðja, Húrrakórinn, Þei þei og ró ró, Úr útsæ rísa Íslandsfjöll, Smávinir fagrir, Skarphéðinn í brennunni.

Miðasala á
midi.is og við innganginn
Kr. 5000.-

www.thugetur.is

Netgíró
Betri leið til að versla

NÝTT BLAÐ

LJÓS, PERUR, PARKET INNRÉTTINGAR OFL.

GILDIR TIL 16. OKTÓBER

Flettu blaðinu á byko.is

25% AFSLÁTTUR AF ÖLLU PARKETI

20% AFSLÁTTUR AF SONAX®

25% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM MATAR- OG KAFFISTELLUM

IAQ Pro

MYGLUSVEPPAPRÓF

3.995kr.

41132003

Alexeter's IAQ Pro greiningarprófið er einfalt í notkun og gefur nákvæmar niðurstöður á 5 mínútum. Það greinir margar tegundir myglusveppa sem líklegt er að hafi slæm áhrif á heilsu fólks þegar þær vaxa innanhúss.

Tekur 5 mín

LEYNIST MYGLA HJÁ ÞÉR?

OVIXIR 750ml

1.495kr.

41166004

Sótthreinsandi hreinsiefni. Oxivir drepur bakteríur, vírusa, myglusveppi og bakteríuspora. Staðfest með viðurkenndum prófunum. Auk öflugrar sótthreinsiverkunar er Oxivir mjög gott hreinsiefni sem nota má á flesta yfirborðsfleti, bæði harða og mjúka. Notist með varúð á fleti sem eru viðkvæmir fyrir sýru, s.s. marmara.

20% AFSLÁTTUR AF REGN- OG VINNUFATNAÐI

20% AFSLÁTTUR AF ICOPAL ÞAKRENNUM

icopal

FÁÐU AÐSTOÐ SÉRFRÆÐINGS

Guðný Helgadóttir, frá umboðsaðila **OSRAM** á Íslandi, aðstoðar viðskiptavini við val á perum í BYKO Breidd **laugardaginn 7. október milli 12 og 16.**

OSRAM

Auðvelt að versla á byko.is

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

www.byko.is

JKE DESIGN

ELDHÚS | BAÐ | FATASKÁPAR

JKE Design er danskt vörumerki sem býður upp á einstaklega breiða línu í innréttingum í hæsta gæðaflokki.

Innréttingarnar frá **JKE** hafa verið mjög vinsælar allt frá því þær komu fyrst á markaðinn árið 1970.

JKE er með dreifingaraðila í Danmörku, Noregi, Svíþjóð og nú á Íslandi.

Hólf & Gólf - BYKO BREIDD

Þrívíddarmyndir af rýminu þínu

Skandinavískur stíll á Selfossi

Guðbjörg Ester Einarsdóttir starfar sem lögregluþjónn en í frítíma sínum hefur hún gaman af því að spá í innanhússhönnun. Heimili Guðbjargar og unnusta hennar er ansi flott en þeim hefur tekist að koma sér vel fyrir í nýju húsi sem þau keyptu í sumar.

Guðbjörg Ester er 27 ára Selfyssingur sem hefur brennandi áhuga á innanhússhönnun. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Guðbjörg lýsir stílnum á heimilinu sem skandinavískum með mínímalískum blæ.

Við Árni Felix Gíslason, unnusti minn, fluttum í nýtt hús í maí. Við erum búin að vera að dunda okkur við að koma okkur fyrir og gera allt fínt síðustu mánuði,“ segir lögregluþjónninn Guðbjörg Ester Einarsdóttir sem hefur ástríðu fyrir innanhússhönnun.

Guðbjörg er dugleg við að breyta til á heimilinu með því að færa til hluti og raða húsgögnum og stofustássi upp á nýtt. „Ég er alltaf með nýjar pælingar og nýjar hugmyndir sem mig langar að framkvæma. Það þarf ekki alltaf að kaupa eitthvað nýtt til að breyta, það er nóg að finna nýjan stað fyrir hlutina og þá kemur nýr blær á heimilið.“

Skandinavískur stíll einkennir heimili Guðbjargar og Árna enda versla þau mikið í IKEA. „Ég kaupi nánast öll húsgögn í sænska risanum IKEA. Þær vörur hafa reynst mér mjög vel, þær eru fallegar og alls ekki of dýrar. Epal er líka í miklu uppáhaldi hjá mér, en þangað fer ég oft til að kaupa fallega smáhluti eins og ljós, kertastjaka og þess háttar. Søstrene Grene er líka í miklu uppáhaldi hjá mér, yndislegir smáhlutir á lítinn pening.“

ÞAÐ ÞARF EKKI ALLTAF AÐ KAUPA EITTHVAÐ NÝTT TIL AÐ BREYTA.

Guðbjörg er virk á Instagram en þar deilir hún gjarnan myndum af heimili þeirra Árna. Hún vonast til að myndirnar veiti öðrum fagurkerum innblástur. „Þegar við Árni keyptum húsið okkar byrjaði ég að leita mér innblásturs á Instagram. Þegar við vorum búin að koma okkur fyrir í húsinu byrjaði ég að taka myndir og deila þeim á minni Instagram-síðu og er búin að fá góðar undirtektir síðan þá. Það er það skemmtilega við þetta – að veita öðrum innblástur. Svo er þetta líka mjög góð leið til að halda húsinu alltaf hreinu,“ segir hún og hlær.

gudnyhronn@365.is

Flest húsgögn heimilisins koma úr IKEA. FRÉTTABLAÐIÐ/ ANTON BRINK

Guðbjörg breytir reglulega uppröðuninni á húsgögnum og stofustássi heimilisins.

Louis Poulsen-ljósið fyrir ofan eldhúsborðið er í uppáhaldi hjá Guðbjörgu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Svefnherbergið er ansi smart en þar er svarthvítt þema.

500 börn
á aldrinum
10-15 ára
hafa sótt ókeypis matreiðslu-
námskeið í boði Krónunnar.
Snarlið
Snarlið.is
Fjöldi myndbanda
fyrir börn og unglinga.
Snarlið 3
SCENE
TAKE
Takk!
fyrir frábærar móttökur
á Snarlinu!
KRÓNAN

Afþreying innipúkans næstu mánuði

Haustið er gengið í garð og brátt fer að snjóa, það þýðir að þjóðin breytist í innipúka sem fara helst ekki út fyrir hússins dyr nema gjörsamlega tilneyddir. Hér verður farið yfir brot af þeirri afþreyingu sem verður í boði á meðan.

FYRIR TÖLVUNÖRDIÐ

Lífið fékk sjálfan Leikja-Samma af Vísi lánaðan til að henda upp lista yfir þá fimm leiki sem hann er hvað spenntastur fyrir það sem eftir lifir árs og á því næsta.

SOUTH PARK: THE FRACTURED BUT WHOLE
Hlutverkaleikur sem gerist í South Park heiminum og Sammi er sérstaklega spenntur fyrir.

ASSASSIN'S CREED
Nýr Assassin's Creed leikur sem enn hefur ekki hlotið titil mun koma út á næsta ári.

MIDDLE-EARTH: SHADOW OF WAR
Hlutverkaleikur sem gerist í Lord of the Rings heiminum og er framhald af Shadow of Mordor. Leikurinn kemur út á morgun!

FAR CRY 5
Nýjasti leikurinn í Far Cry seríunni kemur út snemma á næsta ári. Leikmaðurinn fer í hlutverk lögreglumanns sem berst við dómsdagssöfnuð í Montana.

STAR WARS BATTLEFRONT 2
Hasar og byssó í Star Wars heiminum hljómar alltaf vel.

Matt Stone og Trey Parker eru höfundar South Park þáttanna sem nú eru orðnir nokkuð frambærilegir tölvuleikir.

FYRIR SJÓNVARPSGLÁPIÐ

STAR TREK: DISCOVERY
Nýjasta Star Trek serían er dottin í gang og eru gagnrýnendur almennt nokkuð hrifnir. Þættirnir gerast áður en Kirk og félagar könnuðu geiminn á sínum tíma og fjallar um vandræðin sem Klingonarnir eru alltaf að baka Stjörnuflotanum.

THE DEUCE
Enn einn hágæðaþáttur frá HBO sem hóf göngu sína fyrir ekki mjög löngu, skrifaður af David Simon (The Wire, Treme) og skartar Maggie Gyllenhaal og James Franco (í tveimur hlutverkum). Í þetta sinn skoðar David Simon heim vændis í New York á áttunda og níunda áratugnum.

THE ORVILLE
Nýr þáttur eftir Seth MacFarlane (Family Guy) sem er eins konar ástarbréf hans til Star Trek. Um er að ræða grín með dramatísku ívafi.

DYNASTY
Endurgerð á hinum vinsælu þáttum frá níunda áratugnum sem fjölluðu um drama á milli moldríkra fjölskyldna – líklegt er að þessir nýju þættir verði um svipaða hluti. Þættirnir hefjast síðar í mánuðinum.

CURB YOUR ENTHUSIASM
Ný sería af Curb … er hafin og lofar góðu. Larry David er væntanlega í essinu sínu sem hann sjálfur.

Þessir Trekkarar eru örugglega nokkuð ánægðir með að fá nýja Star Trek seríu á dagskrá.

Líf Williams Moulton Marston, höfundar Wonder Woman, er til umfjöllunar í kvikmyndinni Professor Marston and the Wonder Women.

FYRIR ÞÁ SEM HÆTTA SÉR Í KVIKMYNDAHÚSIN

PROFESSOR MARSTON & THE WONDER WOMEN
Kvikmynd um manninn bakvið Wonder Woman og líf hans. Sæmileg ekki-ofurhetjumynd sem verður frumsýnd síðar í mánuðinum.

SUBURBICON
Coen-bræður skrifa og sjálfur George Clooney leikstýrir. Matt Damon og Julianne Moore í aðalhlutverkum. Myndin gerist á sjötta áratugnum og er víst afar myrk. Þetta bara hlýtur að vera gott.

LAST FLAG FLYING
Richard Linklater leikstýrir Bryan Cranston, Steve Carell og Laurence Fishburne í mynd um hermenn úr Víetnamstríðinu sem þurfa að grafa son eins þeirra.

MURDER ON THE ORIENT EXPRESS
Gamla góða Agatha Christie. Þessi bók hefur nú verið kvikmynduð áður – árið 1974 og hlaut Ingrid Bergman Óskarinn fyrir leik sinn í henni. Nú verður hún endurgerð með stjörnum í hverju horni: Michelle Pfeiffer, Johnny Depp, Daisy Ridley, Judi Dench, Penélope Cruz, Willem Dafoe, Josh Gad …

THREE BILLBOARDS OUTSIDE EBBING, MISSOURI
Martin McDonagh, leikstjóri In Bruges og Seven Psychopaths, þeirra frábæru mynda, kemur hér með nýja mynd sem hefur fengið góðar viðtökur á kvikmyndahátíðum að undanförnu. Spennandi.

SPORTS DIRECT
NÝ SENDING Í HVERRI VIKU
FÍGÚRU UNGBARNASETT
MEGA VALUE 5.990 KR.
PUMA BÓMULLARBUXUR
EINNIG TIL FYRIR BÖRN OG KONUR
MEGA VALUE 5.590 KR.
PUMA HETTUPEYSA
EINNIG TIL FYRIR BÖRN OG KONUR
MEGA VALUE 7.990 KR.
PUMA STRIGASKÓR
TIL Í STÆRÐUM 40,5-46
MEGA VALUE 12.490 KR.
KARRIMOR HLAUPASKÓR
TIL Í STÆRÐUM 41-45
MEGA VALUE 11.490 KR.
ASICS KVENNAHLAUPASKÓR
TIL Í STÆRÐUM 37,5-41,5
MEGA VALUE 11.890 KR.
ADIDAS BARNAGALLI
EINNIG FLEIRI TEGUNDIR TIL
MEGA VALUE 7.590KR.
ADIDAS ÆFINGARTREYJA
EINNIG TIL Í BARNASTÆRÐUM
MEGA VALUE 7.390 KR.
ADIDAS INNANHÚSSKÓR
TIL Í STÆRÐUM 40,7-46
MEGA VALUE 8.990 - 10.890 KR.
EVERLAST HETTUPEYSA
MEGA VALUE 4.390 KR.
EVERLAST BÓMULLARBUXUR
MEGA VALUE 3.190 KR.
NIKE TAJUN BARNASKÓR
TIL Í STÆRÐU TIL Í STÆRÐUM 27,5-34 M 28-34
MEGA VALUE 6.390 KR.
GILDIR Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST. BIRT MEÐ FYRIRVARA UM INNSLÁTTAR- OG PRENTVILLUR.
SPORTS DIRECT
Skógarlind 2
Opnunartími
Mán-mið: 10-19
Fim: 10-21
Fös: 10-20
Lau-Sun: 10-18
LONSDALE LONDON
karrimor
PUMA
Slazenger
adidas
SPORT DIRECT
Hin Fullkomna Gjöf
Gildir í verslunum Sportsdirect á íslandi!
SPORTS DIRECT
GJAFAKORT

Lífið í vikunni

01.10.17-07.10.17

HEKLAÐI SKÍRNARKJÓL DÓTTURINNAR

Hinn 23 ára Kjartan Jónsson byrjaði að hekla og prjóna af kappi árið 2013 þegar kann komst að því að hann og unnusta hans ættu von á barni. Hann hefur heklað og prjónað ýmislegt síðan þá en í uppáhaldi hjá honum er skírnarkjóllinn sem hann heklaði á dóttur sína.

SELUR ROLLS ROYCE BÍLINN

Jósef Kristjánsson ætar að selja Rolls Royce bifreið sína því hann hefur víst ekki lengur tíma til að sinna sunnudagsbíltúrunum. Bíllinn er frá 1971 og slær í gegn í umferðinni enda fegurri bíl vart að sjá á götum Reykjavíkur. Ásett verð er 4,5 milljónir.

EIN SKÆRASTA STJARNA JAPANS TIL LANDSINS

Yoshiki úr hljómsveitinni X Japan, verður viðstaddur frumsýningu heimildarmyndarinnar We Are X í Bíói Paradís síðar í mánuðinum. Myndin fjallar að mestu um Yoshiki, sem er stórstjarna í Japan, og ævi hans. Saga Yoshiki einkennist af gleði en líka mikill sorg en faðir hans framdi sjálfsmorð þegar Yoshiki var 10 ára. Einnig glímir hann við mikinn astma.

CELL7 ER KOMIN AFTUR

Tónlistarkonan Cell7, sem var meðal annars í hinni goðsagnakenndu rappsveit Subterranean, er komin aftur fram á sjónarsviðið með nýtt efni. „Ég byrjaði að vinna að henni á síðasta ári – ég var ólétt þá og tók mér eiginlega svona fæðingarorlof. Það var svolitið strembið að vera með hálfan heila, ósofin og ólétt að vinna að rappplötu,“ segir hún spurð út í nýju plötuna.

Við eigum afmæli og nú er veisla

DORMA
Láttu drauminn rætast

POLO
hægindastóll

Afmælis
50%
AFSLÁTTUR

Afmælis-
stóllinn

Brúnt PU-leður Stærð: 80x90 H: 105 cm.

Fullt verð: 39.900 kr.

Aðeins 19.950 kr.

Okkar frábæru SPA handklæði eru ofin úr 100% tyrkneskri bómull. Sérstök aðferð við gerð handklæðanna gerir það að verkum að þau þerra einstaklega vel og veita þér þá mýkt sem þú átt skilið.

LÚXUS HANDKLÆÐI
á ótrúlegu verði

Gerð	Stærð	Litir	Fullt verð	Afmælis verð
Spa þvottapoki	15x21	5 litir	195 kr.	156 kr.
Spa þvottastykki	30x30	5 litir	195 kr.	156 kr.
Spa handklæði	40x60	5 litir	595 kr.	476 kr.
Spa handklæði	50x100	5 litir	895 kr.	716 kr.
Spa handklæði	70x140	5 litir	1.695 kr.	1.356 kr.
Spa handklæði	90x170	5 litir	2.795 kr.	2.236 kr.
Spa baðmotta	50x70	5 litir	990 kr.	792 kr.

Afgreiðslutími Rvk
Mánudaga til föstudaga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-17
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorgi)
www.dorma.is

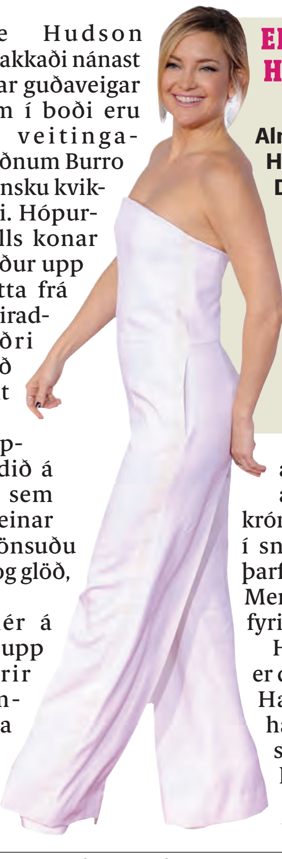
Holtagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði

DORMA
Láttu drauminn rætast

Kate Hudson fékk sér fjölmarga tapasrétti og margarítur.

Borðaði á Burro og dansaði á Discobar

Stórleikkonan Kate Hudson er stödd hér á landi til að taka upp auglýsingu fyrir snyrtivöruframleiðandann La Mer. Hún sletti úr klaufunum með dansi og drykk á fimmtudag í miðbæ Reykjavíkur.



Kate Hudson smakkaði nánast allar guðaveigar sem í boði eru á veitingastaðnum Burro ásamt hópi af íslensku kvikmyndagerðafólki. Hópurinn smakkaði alls konar rétti en Burro býður upp á úrval tapasrétta frá köldum túnfisk-tiradito að grillaðri nautalund með chimichurri og allt þar á milli.

Eftir matarupplifunina var haldið á efri hæðina þar sem þau fengu sér fáeinar margarítur og dönsuðu inn í nóttina sæl og glöð, södd og ánægð.

Hudson er hér á landi til að taka upp auglýsingu fyrir snyrtivöruframleiðandann La Mer en það eru krem sem ekki er á allra færi að kaupa. Hægt er að fá krem frá framleiðandanum á rúmar 90 þúsund krónur. Kremið þykir Rolls Royce í snyrtivöruheiminum og því þarf ekki að koma á óvart að La Mer leiti til Hudson sem andlits fyrirtækisins.

Hudson er fædd árið 1979 og er dóttir Bills Hudson og Goldie Hawn. Hún hefur fetað sig hægt og rólega upp metorðastigann í Hollywood eftir að hún sló í gegn sem Penny Lane í Almost Famous. Þar var hún tilnefnd bæði til Golden Globe og Óskarsverðlauna. Síðan hefur hún lítið gert annað en að leika í frábærum myndum eins og How to Lose a Guy in 10 Days, The Skeleton Key, You, Me and Dupree, Wish I Was Here og Deepwater Horizon.

Hún bætist þar með á langan lista Íslandsvina sem hafa heimsótt landið þetta árið en stjörnurnar í Hollywood hafa verið duglegar að koma hér við líkt og undanfarin ár.

benedikt-boas@365.is

EFTIRMINNILEG HLUTVERK HUDSON

Almost Famous - Penny Lane
How to Lose a Guy in 10 Days - Andie Anderson
Raising Helen - Helen Harris
You, Me and Dupree - Molly Peterson
Bride Wars - Liv Lerner
Kung Fu Panda 3 - Mei Mei
Deepwater Horizon - Felicia Williams

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson *svanur@365.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@365.is*, Hafsteinn Hafsteinsson *hafsteinn@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@365.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.*bergmann@365.is*, Jóhann Waage *johannwaage@365.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@365.is*, Ólafur H. Hákonarson *olafurh@365.is*, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir *solveig@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*, Sigrún Helga Guðmundsdóttir *sigrunh@365.is*

S Ó F A D A G A R

habitat SÍÐAN 1964

TEKK COMPANY

TEKK COMPANY OG HABITAT
SKÓGARLIND 2, KÓPAVOGI
SÍMI 564 4400 | OPIÐ MÁN-FÖS 10-18
LAU 11-17 OG SUN 13-17
VEFVERSLUN Á WWW.TEKK.IS

HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA
LADY litur mánaðarins
2782 DECO PINK
Einstaklega góður rósartónn. Passlega gylltur og dempaður, virkar ótrúlega vel með gráum, grænum og töfrandi rauðum tónum.
LADY
PREMIUM PAINT & COLORS
Blöndum alla liti
LADY Pure Color
Algjörlega mött veggmálning
Lady Pure Color frá Jotun er algjörlega mött málning, einstök litaupplifun. Ein vinsælasta málningin okkar í dag. Þekur vel og er mjög slitsterk.
JOTUN
LADY
PURE COLOR
supermatt
VEGG
25%
afsláttur
af ALLRI LADY
málningu frá JOTUN
Arnar Már Þorsteinsson
vörustjóri málningar.
Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.
Gerðu fínt fyrir jólin
Tilboðsveisla
í október í Húsasmiðjunni
Allt PARKET
25-40%
afsláttur
blómaval
Erika og Calluna
Ný sending, margir litir
3 stk. veljið sjálf
990kr
Pottaplöntur
30-50%
afsláttur
Útsölunni lýkur um helgina

Glæsilegur sýningarsalur

fyrir eldhús og bað í Skútuvogi

25% afsláttur

TILBOÐ

LAUFEN

31.490 kr

~~41.975 kr~~

Vegghengt salerni
Laufen Kartell veggskál. Seta seld sér.
7920016

GROHE

GOTT VERÐ

19.490 kr

Eldhústæki
Grohe eldhústæki með hárri sveiflu.
7910810

GROHE

GOTT VERÐ

5.790 kr

Strutusett
Grohe sturtusett.
7910827

33% afsláttur

NEO TOOLS

Verkfærasápur
NEO á hjólum með handfangi og dúkur á borði. Hægt að læsa. 6 skúffur.
5024494

29.995 kr

~~44.995 kr~~

35% afsláttur

2.922 kr

~~4.495 kr~~

Verkfærataska
NEO, 21"
5024826

STANLEY

30% afsláttur

3.745 kr

~~4.995 kr~~

Bora- og bitasett
Stanley, 100 stk.
5246112

27% afsláttur

STANLEY

25.995 kr

~~35.565 kr~~

Hleðsluborvél,
18 v + 50 fylgihlutir
2 stk., 2.0Ah Li-ion rafhlöður, hersla 50Nm, högg.
5151100

30% afsláttur

HITACHI
Inspire the Next

22.995 kr

~~32.995 kr~~

Hleðsluborvél + 54 aukahlutir
2x10,8V li-ion rafhlöður, hersla 35Nm, led ljós, þyngd 1 kg.
5246785

Vinsælasta ljósið í Húsasmiðjunni

PHILIPS

Philips loftljós
Mohair loftljós, hvítteða svart, 1x60W.
6165882-3

15.795 kr

Ljós og perur

Fáðu ráðgjöf í dag

Á laugardag veita sérfræðingar frá Philips ráðgjöf við val á perum og ljósum í Húsasmiðjunni Skútuvogi frá kl. 12-16.

Byggjum á betra verði

FRÉTTABLAÐIÐ
Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5000** Vísir
Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja
ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.
Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.
FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.
Póst dreifing **Dreifing** dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

BAKÞANKAR

Sirrýjar Hallgrímsdóttur

Pólitísk réttarhöld

Flokkarnir eru í óðaönn að birta framboðslista sína. Þar kennir margra grasa eins og vanalega, reyndir stjórnmálamenn kveðja og nýir kveðja sér hljóðs, allt eftir kúnstarinnar reglum. Það er alltaf spennandi að fylgjast með nýju frambjóðendunum, hvernig standa þeir sig, hvað þeir hafa til málanna að leggja? Samfylkingin fór þá leið að velja Helgu Völu Helgadóttur til að leiða annað Reykjavíkurkjördæmanna. Og hún steig sín fyrstu skref í pólitíkinni í gær. Og þvílíkt skref.

Allir sem kynntu sér sjö þúsundustu „frétt" Stundarinnar á þessu ári um Bjarna Benediktsson sáu að sú frétt var sama marki brennd og allar hinar á undan. Þráhyggja í fréttabúningi og ekkert nýtt þar. Reyndir stjórnmálamenn gættu sín flestir á því að tjá sig sem minnst og Bjarni svaraði þannig fyrir málið að ekkert stendur eftir af „fréttaflutningnum". En Helga Vala, leiðtogi Samfylkingarinnar í Reykjavík, ákvað að krefjast opinberrar rannsóknar. Þetta er hin nýja Samfylking, krafa um rannsóknarrétt yfir pólitískum andstæðingum er fyrsta viðbragðið. En kannski er nýja Samfylkingin ekkert ósvipuð þeirri gömlu. Það var jú gamla Samfylkingin ásamt VG sem leiddi ákvörðun um að halda pólitísk réttarhöld yfir Geir Haarde og mun sú skömm fylgja þeim flokkum lengi. Fram undan er niðurstaða Mannréttindadómstóls Evrópu og verður fróðlegt að sjá hvert viðbragð þeirra sem ákærðu Geir á þingi verður, falli dómur Geir í vil. Mun það fólk sitja áfram á þingi ef það verður bert að því að hafa brotið mannréttindi? En krafan um réttarhöld yfir pólitískum andstæðingum er þekkt fyrirbæri í sögunni og Helga Vala aldeilis ekki í ónýtum félagsskap þar.