FRÉTTABLAÐIÐ

113. TÖLUBLAÐ 18. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 15. MAÍ 2018

Ættingjar hins 23 ára Yazen Traboulsi syrgja hann í líkhúsi al-Shifa sjúkrahússins í Gasaborg. Minnst 52 palestínskir mótmælendur týndu lífi í mótmælum við landamæri Ísraels í gær eftir að ísraelskir hermenn skutu á þá. Riflega tvö þúsund særðust. Gærdagurinn var sá blóðugasti á svæðinu frá því í Gasastríðinu árið 2014. Sjá síðu 4 NORDIC PHOTOS/GETTY

Sex flokkar næðu inn fulltrúum

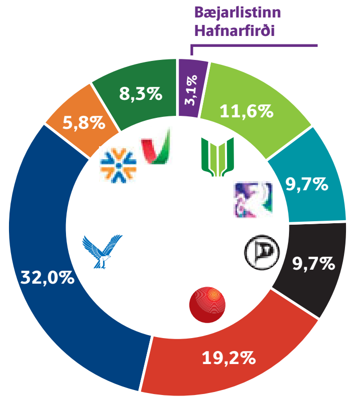
Sjálfstæðisflokkurinn og Samfylkingin í Hafnarfirði halda fylgi sínu að mestu, samkvæmt skoðanakönnun sem Fréttablaðið og frettabladid.is hafa gert. Annar flokkanna gæti misst fulltrúa.

KOSNINGAR Sjálfstæðismenn í Hafnarfirði fengju 32 prósent atkvæða ef kosið væri í sveitarstjórn núna, samkvæmt nýrri skoðanakönnun sem Fréttablaðið og frettabladid.is gerðu í gær. Samfylkingin fengi rúmlega 19 prósent, Framsókn og óháðir fengju tæplega 12 prósent og Miðflokkurinn og Píratar fengju tæplega 10 prósent hvor flokkur. Þá fengi VG rúm átta prósent, Viðreisn tæplega sex prósent og Bæjarlistinn rétt rúmlega þrjú prósent.

Í síðustu kosningum fékk Sjálfstæðisflokkurinn 35,8 prósent og fimm bæjarfulltrúa kjörna af ellefu, Samfylkingin fékk 20,2 prósent og þrjá fulltrúa, Björt framtíð fékk 19 prósent og tvo fulltrúa, VG 11,7 prósent og einn fulltrúa, Píratar 6,7 prósent og Framsókn 6,5 prósent. Píratar og Framsókn fengu ekki fulltrúa.

Yrðu niðurstöður kosninga þann 26. maí í takti við könnunina myndi annaðhvort Sjálfstæðisflokkurinn eða Samfylkingin missa einn fulltrúa. Ekki liggur fyrir samkvæmt tölunum hvort Sjálfstæðismenn myndu missa fimmta manninn eða Samfylkingin sinn þriðja. Þar stendur á jöfnu.

Skoðanakönnunin var gerð 14. maí 2018



Hitt er skýrara að miðað við þessar niðurstöður fengju Miðflokkurinn, Framsókn og óháðir, Píratar og VG einn mann kjörinn hver listi, en hvorki Viðreisn né Bæjarlistinn næðu inn fulltrúa. Bæjarstjórnin í Hafnarfirði yrði þá skipuð fólki úr sex flokkum en ekki fjórum eins og núna.

Hringt var í 1.089 manns með lögheimili í Hafnarfirði þar til náðist í 803 hinn 14. maí. Svarhlutfallið var 73,7 prósent. Þátttakendur voru valdir með slembiúrtaki úr þjóðskrá. Svarendur skiptust jafnt eftir kyni og hlutfallslega eftir aldri. Alls tóku 50,6 prósent þeirra sem náðist í afstöðu til spurningarinnar. Þá sögðust 13,1 prósent ekki ætla að kjósa eða ætla að skila auðu, 21,3 prósent sögðust óákveðin og 14,9 prósent vildu ekki svara spurningunni. – **jhh** / **sjá síðu 6**

Fréttablaðið í dag

Halldór

SKOÐUN Er fólk með fíknsjúkdóm afgangsstærð? spyr Valgerður Rúnarsdóttir læknir. **9**

SPORT Berglind Björg og Blikar hafa byrjað tímabilið af krafti. **10**

TÍMAMÓT Tuttugu ár eru í dag liðin frá því að Jóhanna Sigurðardóttir flutti lengstu ræðuna á Alþingi. **12**

LÍFIÐ María Thelma Smáradóttir var flott í Cannes með stórstjörnunni Mads Mikkelsen. **22**

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● **FÓLK** ● **HAFNARFJÖRÐUR**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Vinningar í hverri viku - Happdrætti DAS

Vikulegir útdrættir

Mestu vinningslíkurnar - skynsamlegasti kosturinn

Nýtt happdrættisár hefst í maí

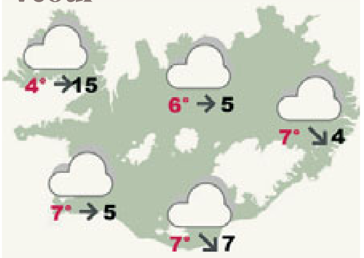
• Sex 30 milljóna króna vinningar á tvöfaldan miða eða 15 milljónir króna á einfaldan miða

• Drögum út meira en 51 þúsund vinninga á árinu

Kauptu miða á das.is eða í síma 561 77 57

HAPPDRÆTTI das

Veður



Í dag er útlit fyrir vestan 8 til 13 metra á sekúndu og skúrir eða slydduél. Norðlægari austanlands með rigningu á láglendi, en slyddu eða snjókomu til fjalla. Svalt í veðri, hiti 2 til 7 stig. SJÁ SÍÐU 14

Fleiri ánægðir með efnahaginn

EFNAHAGSMÁL Rúmlega 80 prósent þeirra sem tóku afstöðu í könnun MMR töldu stöðu efnahagsins vera nokkuð eða mjög góða, en það eru 15 prósentustigum fleiri en ári áður. Einungis fjögur prósent svarenda kváðu stöðuna mjög slæma, sex prósentustigum færri en á sama tíma í fyrra.

Eldri svarendur voru líklegri heldur en þeir yngri til að telja stöðuna góða. Bjartsýni á stöðu efnahagsins jókst einnig með auknu menntunarstigi og auknum heimilistekjum.

Könnunin var gerð dagana 13. til 19. apríl 2018 og var heildarfjöldi svarenda 910 manns, 18 ára og eldri. **– jhh**

Milljarða bótakröfu vísað frá héraðsdómi

DÓMSMÁL 2,3 milljarða skaðabótakröfu félagsins Lyfjablóms ehf. á hendur Þórði Má Jóhannessyni, Magnúsi Kristinssyni, Sólveigu Pétursdóttur, Helga Friðjóni Arnarssyni og KPMG ehf. var vísað frá Héraðsdómi Reykjavíkur í gær.

Félagið Lyfjablóm ehf. hét áður Björn Hallgrímsson ehf. og var í eigu Kristins Björnssonar heitins, fyrrverandi forstjóra Skeljungs, og systkina hans. Félagið er nú í eigu Björns Thorsteinssonar en hann er systursonur Kristins. Sólveigu var stefnt í málinu þar sem hún situr í óskiptu búi eftir eiginmann sinn.

Krafa Lyfjablóms var tilkomin vegna viðskipta sem tengjast fjárfestingafélaginu Gnúpi. Taldi félagið að stefndu, auk Kristins, „hafi beitt skipulegum og alvarlegum blekkingum“ vegna fjárfestinga í félaginu. Dómari málsins taldi málatilbúnað Lyfjablóms hins vegar svo óskýran að ekki væri annað hægt en að vísa málinu frá dómi. **– jóe**

Smáverktaki á minigröfu

Rúmlega fimmtugur smáverktaki í Laugarási, sem vann skemmdir á eigin húsi með minigröfu og velti jeppa eftir eltingaleik við lögreglu var ekki þekktur fyrir spellvirki af íbúum á svæðinu. Kona mannsins og börn voru inni í húsinu er hann réðst til atlögu. Þau leituðu skjóls hjá nágrönnum. Maðurinn er í öðru sæti lista Nýs afls í kosningum til sveitarstjórnar Bláskógabyggðar. Framboðið fundaði um málið í gærkvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Tvö félög fá lóðir fyrir 260 nýjar íbúðir

SKIPULAGSMÁL Félagsstofnun stúdenta og Bjarg íbúðafélag hafa fengið lóðarvilyrði til að byggja samtals 260 leiguíbúðir fyrir stúdenta og félagsmenn verkalýðshreyfingarinnar í Skerjabyggð við Skerjafjörð. Ritað var undir samninga þessa efnis í gær.

Í tilkynningu frá Reykjavíkurborg segir að skipulagssamkeppni hafi verið haldin um skipulag í Skerjafirði og verið sé að vinna að deiliskipulagstillögu á grundvelli hennar. Um er að ræða landsvæði sem opnaðist sem byggingarland þegar litlu flugbrautinni var lokað.

Bjarg, sem er íbúðafélag verkalýðshreyfingarinnar, hefur fengið vilyrði fyrir lóð þar sem leyft verður að byggja 100 íbúðir, en samkvæmt samkomulagi við Félagsstofnun stúdenta verða byggðar 160 íbúðir. **– jhh**

Kalla eftir úttekt á loftgæðum innilaugar

Sjálfstæðismenn í íþrótta- og tómstundaráði vilja að gerð verði óháð úttekt á loftgæðum í innilaug Laugardalslaugar vegna „ítrekaðra tilfella astma- og lungnasjúkdóma“ meðal iðkenda. Forstöðumaður segir mælingar koma vel út.

STJÓRNSÝSLA „Ég er í stjórn sunddeildar Fjölnis og dóttir mín er að æfa sund og fær alltaf astma þegar hún fer í innilaugina í Laugardal. Þannig að ég hef persónulega reynslu af þessu og þegar ég fór að tjá mig um þetta í stjórninni og við þjálfarana þá voru fleiri sem þekktu þetta,“ segir varaborgarfulltrúinn Herdís Anna Þorvaldsdóttir sem lagði fram tillöguna. Hún segir tillöguna fela í sér að láta skoða loftgæðin, ekki bara út frá klór, heldur líka hvort sveppur eða mygla þrífist hugsanlega í húsnæðinu sem útskýrt gæti óþægindin sem iðkendur finni fyrir.

Herdís Anna Þorvaldsdóttir segir sundfólk finna fyrir óþægindum í innilaug Laugardalslaugar og vill láta kanna loftgæðin. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI

„Það er þekkt meðal sundiðkenda í innilaugum að þegar þú andar að þér loftinu rétt fyrir ofan vatnsyfirborðið ert þú að anda að þér klór. Það er eðlilegt. Spurningin er, af því að þetta er mismikið eftir innilaugum, hvort það séu nógu góð loftskipti þarna eða hvort það sé eitthvað annað að trufla líka.“

Logi Sigurfinnsson, forstöðumaður Laugardalslaugar, kveðst ekki kannast við að innilaug Laugardalslaugar sé verri en aðrar hvað þetta varðar, raunar þvert á móti. Árlegar loftgæðamælingar, á svokölluðu trihalomethane, sýni að Laugardalslaug komi vel út. Logi kveðst hafa mætt á fund ráðsins á föstudaginn með nýjar mælingar rannsóknarstofu í lífefnafræði við Háskóla Íslands.

„Ef við útskýrum þetta í einingum trihalomethane, þá leyfir ESB 50 einingar per lítra, Danmörk miðar við 25 og innilaugin í Laugardal hefur frá árinu 2007 aldrei farið yfir sjö. Ég þekki því ekki að loftgæðin í innilauginni séu eitthvað slæm. Og ef loftræstingin eða annað væri slæmt væri ekki svona lágt THM-gildi í loftinu. Þetta er atriði sem verður að passa vel í innilaugum en það hefur oft verið talað í gegnum árin um lélega loftræstingu og hita, laugin er auðvitað gler á alla kanta og þegar mikið af fólki er þar komið saman þá er heitt þarna. En allar mælingar sem við höfum, sýna að allt sé í lagi.“

> **Allar mælingar sem við höfum, sýna að allt sé í lagi**
>
> Logi Sigurfinnsson, forstöðumaður Laugardalslaugar

Logi segir að annað sem hafi hjálpað frá árinu 2007 við að halda loftgæðum jafn góðum og raun ber vitni er að þá fóru þau að framleiða eigin klór sem hafi aukið gæði baðvatnsins mjög. Þau hafi verið í um 18-19 einingum fyrir það en sem fyrr segir aldrei farið yfir sjö síðan.

mikael@frettabladid.is

Samsung hjá **Nova!**

Samsung
Galaxy Note8 64 GB

124.990 kr. stgr.

Fullt verð **149.990 kr.** stgr.

Samsung
Galaxy S9+ 64 GB

129.990 kr. stgr.

Samsung
Galaxy S9 64 GB

114.990 kr. stgr.

Þráðlaus hraðhleðsla að verðmæti **9.990 kr.** fylgir Samsung Galaxy S9+, S9 og Note8!

10falt net: Fylgir í áskrift og með mánaðarlegri áfyllingu í frelsi.

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

Stærsti skemmtistaður í heimi!

NOVA

Blóðugasti dagurinn á Gasa frá stríðinu árið 2014

PALESTÍNA Minnst 52 Palestínumenn létust og ríflega 2.400 eru særðir eftir að Ísraelar skutu á mótmælendur á norðurhluta Gasasvæðisins. Dagurinn í gær var sá blóðugasti frá Gasastríðinu árið 2014.

Mótmæli hafa verið tíð á svæðinu undanfarnar vikur en mótmælendum fjölgaði mjög í gær vegna þess að þá opnuðu Bandaríkin sendiráð sitt í Jerúsalem. Höfuðborg Ísraels er Tel Avív vegna deilna um skiptingu borgarinnar helgu. Flutningur sendiráðsins átti sér stað sléttum sjötíu árum eftir stofnun Ísrael.

Í yfirlýsingu frá Ísraelsher segir að um 40 þúsund Palestínumenn hafi tekið þátt í ofbeldisfullu uppþoti við öryggisgirðinguna sem skilur Gasaströndina frá Ísrael. Mótmælendurnir kveiktu í dekkjum og köstuðu steinum og litlum sprengjum. Því var svarað með skotum úr rifflum.

Talið er að enn fleiri muni mótmæla á morgun en 15. maí er þekktur í sögu Palestínu sem „Katastrófan“. Þann dag árið 1948 neyddust hundruð þúsunda Palestínumanna til að yfirgefa heimili sín þar sem þau voru nú innan landamæra Ísraels. – jóe

Sjúkraliðar sjást bera særðan mann af vettvangi. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Jim Ratcliffe NORDICPHOTOS/AFP

Eigandi Grímsstaða er ríkasti Bretinn

BRETLAND Jim Ratcliffe, meirihlutaeigandi í Grímsstöðum á Fjöllum og eigandi jarða í Vopnafirði, er ríkasti maður Bretlands samkvæmt nýbirtum lista Sunday Times. Eignir Ratcliffes eru metnar á rúmlega 21 milljarð punda, jafnvirði tæplega 3.000 milljarða króna.

Ratcliffe, sem er aðaleigandi og forstjóri efnafyrirtækisins Ineos, stekkur hátt á listanum á milli ára, en í fyrra námu eignir hans 15 milljörðum punda og þá var hann í 18. sæti listans.

Árið 2016 keypti Ratcliffe meirihluta jarðarinnar Grímsstaða á Fjöllum en hann átti fyrir þrjár jarðir í Vopnafirði þar sem miklar laxveiðiár er að finna. Ratcliffe er mikill áhugamaður um verndun laxastofna. – dfb

Tóku hvolp af eigandanum

DÝRAHALD Matvælastofnun hefur tekið hvolp úr vörslu eiganda á höfuðborgarsvæðinu. Ástæða vörslusviptingar er ofbeldi sem umráðamaður beitti hvolpinn og sinnuleysi.

Í tilkynningu frá Matvælastofnun segir að vörslusviptingin hafi átt sér stað eftir að ábendingar bárust um illa meðferð á hvolpinum. Eftir skoðun á málsatvikum var það mat stofnunarinnar að málið þyldi ekki bið og var því gripið strax til vörslusviptingar.

Í lögum um velferð dýra segir að skylt sé að fara vel með dýr og ber umráðamaður ábyrgð á að annast sé um þau í samræmi við lögin. – jhh

Íslensk erfðagreining fyrri til með vef um stökkbreytt gen

Íslensk erfðagreining opnar í dag vefsíðu, arfgerd.is, þar sem fólk getur óskað eftir upplýsingum um hvort það beri BRCA-stökkbreytingar sem auka verulega líkur á banvænu krabbameini. Nefnd á vegum ráðherra telur æskilegt að opinberir aðilar reki slíka síðu. Forstjóri ÍE segir landlækni ekki ráða hvað fyrirtækið geri.

VÍSINDI Töluverð umræða fór af stað fyrir nokkrum árum um hvort rétt væri frá siðferðilegu og læknisfræðilegu sjónarhorni að gera fólki viðvart á grundvelli upplýsinga í íslenskum vísindagagnagrunnum um hvort það ber BRCA-stökkbreytingu eða hvort virða bæri rétt fólks til að vita ekki af verulega skertum lífslíkum sínum.

Starfshópur heilbrigðisráðherra, sem skilaði fjórtán síðna skýrslu í gær, kemst að þeirri niðurstöðu að upplýst samþykki fólks þurfi til að veita megi því þessar upplýsingar.

Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar, sem sæti átti í starfshópnum en sagði sig úr honum síðastliðið haust, hefur ávallt verið á öndverðum meiði og talið mikilvægt að nálgast það fólk sem ber stökkbreytinguna og gera því viðvart.

„Það er mjög skrítin túlkun á lögum að halda því fram að rétturinn til friðhelgi um einkalíf sé svo sterkur réttur að hann taki af okkur leyfið til að bjarga lífi fólks þegar þannig stendur á,“ segir Kári og bætir við:

„Kona sem erfir þessa stökkbreytingu er með 86 prósent líkur á því að fá banvænt krabbamein, 72 prósent líkur eru á að það sé brjóstakrabbamein. Lífslíkur hennar styttast um tólf ár og hún er þrisvar sinnum líklegri til að deyja fyrir sjötugt en kona sem ekki er með stökkbreytinguna. Þannig að það steðjar gífurleg hætta að konunni sem er með þessa stökkbreytingu og okkur er sagt að stjórnarskrárákvæði og lagaákvæði sem byggja á því að vernda friðhelgi um líf fólks banni okkur að bjarga lífi þessa fólks og okkur er bókstaflega sagt að það megi ekki nálgast þetta fólk og segja því að það sé í lífshættu,“ segir Kári sem telur þetta fara í bága við allar hefðir í samfélagi sem flytur fólk nauðungarflutningi úr húsum þar sem er skilgreind snjóflóðahætta án þess að afla fyrst samþykkis þess og sendir hundruð manna á fjöll að leita þeirra sem þar týnast.

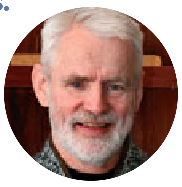
Í niðurstöðu starfshópsins er lagt til að sett verði upp vefsíða, sambærileg þeirri sem Íslensk erfðagreining opnar í dag. Nefndin telur hins vegar ákjósanlegt að hið opinbera, til dæmis Embætti landlæknis, hafi yfirumsjón með ferlinu.

„Landlæknir hefur engin yfirráð yfir því sem við gerum og hefur engan rétt á því og mun aldrei sjá um slíkt, það bara kemur ekki til greina,“ segir Kári, sem hefur orðið fyrri til með opnun vefsíðunnar arfgerd.is þar sem fólk getur óskað eftir upplýsingum um hvort það beri BRCA-stökkbreytingar. „Ég átti sjálfur hugmyndina að svona vefsíðu á meðan verið væri að koma vitinu fyrir stjórnvöld,“ segir Kári.

Á hinni nýju vefsíðu Íslenskrar erfðagreiningar getur fólk skráð sig inn með rafrænum skilríkjum og óskað eftir því að fá upplýsingar um hvort það ber stökkbreytinguna, eftir að hafa veitt samþykki sitt með rafrænni undirritun. Að lágmarki tvær vikur tekur að fá niðurstöðu. Þeim sem tilkynnt er að þeir séu með stökkbreytinguna er í kjölfarið beint í ráðgjöf hjá Erfðaráðgjöf Landspítalans.
aðalheidur@frettabladid.is

Konur hafa um árabil verið hvattar til að þreifa á brjóstum sínum í leit að krabbameini. Einkenni geta verið hnútur eða fyrirferð í brjósti, oft harður eða þéttur og sjaldan aumur. Á vef Krabbameinsfélagsins segir að flestir hnútar í konum á frjósemisaldri séu góðkynja en þeir afmarkast þá oft vel og eru hreyfanlegir undir fingrum. NORDICPHOTOS/GETTY

> **Það er mjög skrítin túlkun á lögum að halda því fram að réttinn til friðhelgi um einkalíf sé svo sterkur réttur að hann taki af okkur leyfið til að bjarga lífi fólks.**
>
> Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar



TAKTU SKREFIÐ

SKAPAÐU ÞÍNA EIGIN FRAMTÍÐ

NÁMSBRAUTIR Á HAUSTMISSERI
KYNNINGARFUNDUR Á MORGUN 16. MAÍ AÐ DUNHAGA 7

KLUKKAN 16:00

FJÖLSKYLDUMEÐFERÐ – DIPLÓMANÁM Á MEISTARASTIGI

FRAMKVÆMDAFERLI MANNVIRKJAGERÐAR

LEIÐSÖGUNÁM Á HÁSKÓLASTIGI

NÁM TIL LÖGGILDINGAR FASTEIGNA- OG SKIPASALA

SÁLGÆSLA - DIPLÓMANÁM Á MEISTARASTIGI

KLUKKAN 17:00

HEILDRÆN FJÖLSKYLDUSÝN – VINNA MEÐ BÖRNUM OG FULLORÐNUM

HUGUR OG HEILBRIGÐI

PMTO MEÐFERÐARMENNTUN

VERKEFNASTJÓRNUN OG LEIÐTOGAÞJÁLFUN

KLUKKAN 18:00

FJÁRMÁL OG REKSTUR

FORYSTA TIL FRAMÞRÓUNAR – LEIÐ STJÓRNENDA TIL AUKINS ÁRANGURS

GRUNNNÁM Í BÓKHALDI

GRUNNNÁM Í REIKNINGSHALDI

JÁKVÆÐ SÁLFRÆÐI - DIPLÓMANÁM Á MEISTARASTIGI

UNDIRBÚNINGSNÁM – VIÐURKENNDUR BÓKARI

ÖKUKENNARANÁM TIL ALMENNRA RÉTTINDA

FLESTAR NÁMSBRAUTIR ENDURMENNTUNAR ERU LÁNSHÆFAR

NÁMSRÁÐGJÖF OG UPPLÝSINGAR: SÍMI 525 4444
ENDURMENNTUN.IS

ENDURMENNTUN
HÁSKÓLA ÍSLANDS

Ársfundur 2018

Ársfundur Lífeyrissjóðs starfsmanna Reykjavíkurborgar verður haldinn miðvikudaginn 30. maí kl. 12:00 í húsakynnum Brúar lífeyrissjóðs, Sigtúni 42, 2. hæð, Reykjavík.

Dagskrá

1. Venjuleg ársfundarstörf samkvæmt samþykktum sjóðsins
2. Kynning á breytingum á samþykktum sjóðsins
3. Önnur mál

Allir sjóðfélagar sem og fulltrúar launagreiðenda og viðkomandi stéttarfélaga eiga rétt til fundarsetu með málfrelsi og tillögurétti og eru þeir hvattir til að mæta.

Reykjavík, 25. apríl 2018

Stjórn Lífeyrissjóðs starfsmanna Reykjavíkurborgar

Yfirlit yfir afkomu ársins 2017

Breyting á hreinni eign í m.kr.	2017	2016
Iðgjöld	2.566	2.527
Lífeyrir	-4.446	-4.138
Hreinar fjárfestingatekjur	4.671	2.606
Rekstrarkostnaður	-190	-159
Breyting á hreinni eign	2.601	836
Hrein eign frá fyrra ári	74.061	73.226
Hrein eign til greiðslu lífeyris	76.662	74.062

Efnahagsreikningur í m.kr.		
Eignarhlutir í félögum og sjóðum	8.902	9.670
Skuldabréf	67.492	64.218
Bundnar bankainnistæður	60	172
Kröfur	217	237
Handbært fé	533	60
Ýmsar skuldir	-542	-295
Hrein eign til greiðslu lífeyris	76.662	74.062

Kennitölur		
Nafnávöxtun	6,1%	3,4%
Raunávöxtun	4,3%	1,3%
Raunávöxtun 5 ára meðaltal	4,0%	3,8%
Raunávöxtun 10 ára meðaltal	3,5%	3,9%
Hrein eign umfram heildarskuldbindingar	20,7%	22,9%
Virkir sjóðfélagar	392	446
Fjöldi lífeyrisþega	3.151	2.915
Sjóðfélagar í árslok	17.506	17.672

Birt með fyrirvara um prentvillur.

Starfsemin var með hefðbundnum hætti á árinu 2017. Á árinu greiddu að meðaltali 392 sjóðfélagar iðgjöld til sjóðsins og námu heildariðgjöld ársins 2.566 m.kr. með aukaframlagi launagreiðenda. Að meðaltali fengu 3.151 einstaklingar greiddan lífeyri frá sjóðnum og nam hann 4.446 m.kr. Rekstrarkostnaður nam 190 m.kr. Raunávöxtun sjóðsins var 4,3% og námu hreinar fjárfestingatekjur ársins 4.671 m.kr. Hrein eign til greiðslu lífeyris hækkaði um 2.601 m.kr. á árinu og nam 76.662 m.kr. í árslok. Tryggingafræðileg úttekt sjóðsins sýnir að heildareignir sjóðsins umfram heildarskuldbindingar eru um 21.347 m.kr. Enginn starfsmaður var á launaskrá hjá sjóðnum, en Brú lífeyrissjóður hefur annast rekstur sjóðsins frá 1998.

Í stjórn sjóðsins sitja:
Heiða Björg Hilmisdóttir, formaður stjórnar,
Ása Clausen, Halldór Halldórsson,
Heiðar Ingi Svansson og Þorgrímur Hallgrímsson.

Framkvæmdastjóri:
Gerður Guðjónsdóttir

Lífeyrissjóður starfsmanna Reykjavíkurborgar

SVEITARSTJÓRNARKOSNINGAR 2018 Hafnarfjörður

Úrslit sveitarstjórnar-kosninga 2014

Framsókn 0 fulltrúar	6,6%
Sjálfstæðisflokkurinn 5 fulltrúar	35,8%
Samfylkingin 3 fulltrúar	20,2%
Vinstri græn 1 fulltrúi	11,7%
Píratar 0 fulltrúar	6,7%
Björt framtíð 2 fulltrúar	19%

Íbúar í Hafnarfirði

1. janúar 2014
27.357

1. janúar 2018
29.412

Skuldir á hvern íbúa
1.683.239 kr.

Skuldahlutfall nú*
153%

Skuldahlutfall árið 2014
177%

*Samkvæmt síðasta samþykkta ársreikningi

Framboðslistar í Hafnarfirði

Framsókn og Óháðir
1. Ágúst Bjarni Garðarsson
2. Valdimar Víðisson
3. Jóhanna Erla Guðjónsdóttir
4. Margrét Vala Marteinsdóttir

Viðreisn
1. Jón Ingi Hákonarson
2. Vaka Ágústsdóttir
3. Þröstur Emilsson
4. Sunna Magnúsdóttir

Sjálfstæðisflokkurinn
1. Rósa Guðbjartsdóttir
2. Kristinn Andersen
3. Ólafur Ingi Tómasson
4. Helga Ingólfsdóttir

Bæjarlistinn Hafnarfirði
1. Guðlaug Svala Steinunnar Kristjánsdóttir
2. Birgir Örn Guðjónsson
3. Helga Björg Arnardóttir
4. Sigurður Pétur Sigmundsson

Miðflokkurinn
1. Sigurður Þ. Ragnarsson
2. Bjarney Grendal Jóhannesdóttir
3. Jónas Henning
4. Gísli Sveinbergsson

Píratar
1. Elín Ýr Arnar Hafdísardóttir
2. Kári Valur Sigurðsson
3. Hildur Björg Vilhjálmsdóttir
4. Hallur Guðmundsson

Samfylkingin
1. Adda María Jóhannsdóttir
2. Friðþjófur Helgi Karlsson
3. Sigrún Sverrisdóttir
4. Stefán Már Gunnlaugsson

Vinstrihreyfingin grænt framboð
1. Elva Dögg Ásudóttir Kristinsdóttir
2. Fjölnir Sæmundsson
3. Kristrún Birgisdóttir
4. Júlíus Andri Þórðarson

Íbúðum verði fjölgað

Átta framboð bjóða fram krafta sína í Hafnarfirði. Minnihlutinn sammála um að lítið sé gert í að auka framboð á húsnæði í bænum. Meirihlutinn vill halda áfram þeirri ábyrgu fjármálastjórnun sem hann segir að hafi einkennt bæinn.

Sveinn Arnarsson
sveinn@frettabladid.is

Átta framboð bjóða fram krafta sína í Hafnarfirði í komandi sveitarstjórnarkosningum. Miðflokkurinn, Bæjarlistinn og Viðreisn bjóða nú fram í fyrsta sinn auk Pírata og fjórflokkanna svokölluðu.

Björt framtíð og Sjálfstæðisflokkur hafa farið með meirihluta í Hafnarfirði síðustu fjögur ár. Fyrrnefnda framboðið hlaut þá góða kosningu og komst í oddaaðstöðu við myndun meirihluta síðast.

Skuldir sveitarfélagsins, líkt og langflestra sveitarfélaga landsins, hafa lækkað á kjörtímabilinu og fólki hefur fjölgað í bæjarfélaginu. Hins vegar finnst oddvitum flestra framboða ekki nægilega mikið gert í þeim efnum og skortur á húsnæði nokkur. Samtök iðnaðarins til að mynda segja aðeins um 150 íbúðir í byggingu í Hafnarfirði á meðan þær eru um 500-1.700 í nágrannasveitarfélögunum.

Oddviti Viðreisnar og Bæjarlistans eru sammála um að mikilvægt sé að ráða ópólitískan bæjarstjóra yfir sveitarfélagið. Viðreisn setur það sem ófrávíkjanlega reglu við myndun meirihluta, komist framboðið í þá aðstöðu. „Bæjarlistinn Hafnarfirði er óflokksbundið og óháð framboð með fókusinn á Hafnarfirði. Bæjarlistinn vill að bæjarstjóri verði áfram ráðinn á faglegum grunni og að áfram verði lögð megináhersla á ábyrga fjármálastjórn," segir Guðlaug Kristjánsdóttir, oddviti hins nýja bæjarlista.

„Við leggjum áherslu á að halda áfram á sömu braut ábyrgrar fjármálastjórnunar. Það sem hefur haft mikil áhrif á bættan fjárhag er að undanfarin tvö ár hefur einungis verið framkvæmt fyrir eigið fé sveitarfélagsins," segir Rósa Guðbjartsdóttir, oddviti Sjálfstæðisflokksins. „Vegna mun betri rekstrar hafa skapast skilyrði til að efla og bæta þjónustuna og lækka álögur og gjöld."

Framsókn og óháðir vilja frían mat í skólum bæjarins. „Málefni barnafjölskyldna eru okkur hugleikin. Við viljum skoða þann möguleika að bjóða upp á gjaldfrjálsar skólamáltíðir og að frístundakort fyrir eldri borgara verði um 70 þúsund krónur á næsta kjörtímabili. Einnig skiptir máli að Hafnarfjörður verði aftur samkeppnishæfur og að auka húsnæðisframboð," segir Ágúst Bjarni Garðarsson, oddviti Framsóknar og óháðra.

„Hafnarfjörður er engan veginn að standa sig í að fjölga íbúðum," segir Sigurður Þ. Ragnarsson, oddviti Miðflokksins. „Við þurfum að fjölga íbúðum og verktakar hér í bæ eru farnir að leita í önnur bæjarfélög eftir verkefnum sem hefur ekki tíðkast í um þrjá áratugi."

Jón Ingi Hákonarson í Viðreisn segir markmiðið að auka samvinnu í bæjarfélaginu. „Við þurfum að bæta samvinnu í bæjarstjórn milli minni- og meirihluta, sem og að auka samvinnu sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu. Af því sem við leggjum áherslu á er að Reykjanesbraut fari í stokk frá Fjarðarkaupum til N1 á Lækjargötu og að við setjum sálfræðing í alla grunnskóla bæjarins," segir Jón Ingi.

Elín Ýr Hafdísardóttir, oddviti Pírata, segir það eitt mikilvægasta málið á næsta kjörtímabili að fjölga íbúðum í byggingu. „Við þurfum að auka framboð á húsnæði fyrir fjölbreyttari hópa og flýta byggingartíma. Einnig leggjum við mikla áherslu á gegnsæi og ábyrga stjórnsýslu sveitarfélagsins."

Elva Dögg Ásu og Kristinsdóttir nefnir auk húsnæðismálanna mikilvægt að bærinn kaupi fleiri íbúðir og auki framboð á félagslegu húsnæði. „Hér í bæ eru 196 umsóknir í brýnni þörf og þar erum við með um 90 börn. Fátækt barna skiptir sveitarfélagið máli. Einnig þurfum við að brúa bilið milli fæðingarorlofs og dagvistunarúrræða með því að setja á laggirnar ungbarnaleikskóla."

Adda María Jóhannsdóttir, oddviti Samfylkingar, segir mikilvægt að fjölga íbúðum í byggingu svo bærinn standist öðrum sveitarfélögum snúning á höfuðborgarsvæðinu. „Það eru of fáar íbúðir í byggingu. Einnig leggjum við upp úr því að fjölga aftur leikskólaplássum sem var fækkað á þessu kjörtímabili."

ÁLFURINN
til betra lífs
ÁFRAM ÍSLAND
SÁÁ
Stöndum saman og kaupum álfinn – fyrir unga fólkið
Tökum vel á móti álfasölufólki dagana 15.-20. maí.
SÁÁ
SÁÁ – til betra lífs

Vitglöp okkar

Kjartan Hreinn Njálsson
kjartanh@frettabladid.is

Samhliða hækkandi aldri heimsbyggðarinnar mun tilfellum vitglapa fjölga gríðarlega. Úr fimmtíu milljónum í dag í 152 milljónir um miðja öld þegar fjárhagsleg byrði slíkra minnissjúkdóma mun nema um tvö þúsund milljörðum Bandaríkjadala á ári, margfalt meira en samanlagður kostnaður af krabbameinum og hjartasjúkdómum.

Vitglöp eru ekki eðlilegur fylgifiskur öldrunar. Þau eru ekki það að gleyma hvar maður setti veskið, heldur hvað veskið nákvæmlega er.

Vitglöp eru í raun regnhlífarhugtak yfir einkenni sem rekja má til ágengra og óafturkræfra heilasjúkdóma eins og Alzheimer og Lewy Body. Vitglöp eru, og verða, eitt stærsta viðfangsefni okkar kynslóðar.

Okkar framlag til þessarar löngu baráttu ætti að vera öflugt og skapandi vísindastarf ásamt heildstæðri áætlun um það hvernig við ætlum að takast á við það vaxandi vandamál sem vitglöp eru, og hvernig hægt er að búa innviði okkar og samfélag undir að hlúa enn betur að þeim sem sökkva hægt í óreiðu andlegrar hnignunar. Þegar vísindin eru annars vegar þá hafa fræðin tekið gríðarlegum framförum á undanförnum árum, að minnsta kosti hvað varðar skilning okkar á vitglöpum, þó margt sé enn á huldu um tilurð þeirra. Lyfjatilraunir á þessari öld hafa skilað litlum sem engum árangri.

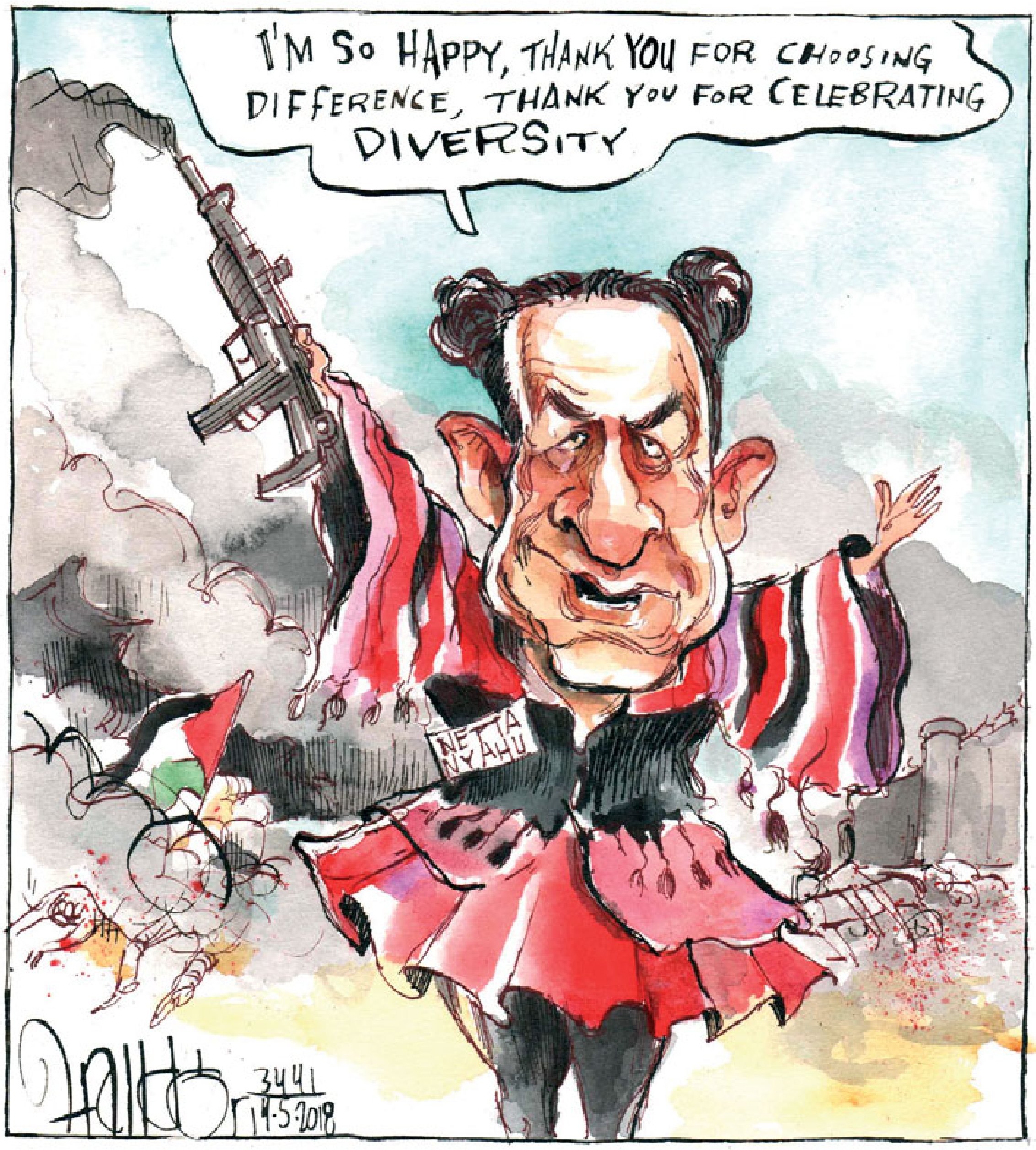
Eins og Fréttablaðið greindi frá í gær eru vísindamenn nú vongóðir um að nýtt lyf sem hindrar efnaferla sem leiða til Alzheimer muni skila tilætluðum árangri. Íslensk erfðaþekking gegndi mikilvægu hlutverki í að staðfesta lyfjamörk lyfsins og hún gegnir lykilhlutverki í prófun þess. Eitt er þó víst. Við munum því miður aldrei þróa eitt tiltekið lyf sem hentar öllum.

Þannig er það óumflýjanlegt að við þurfum að takast á við þær krefjandi áskoranir sem fylgja auknum fjölda þeirra sem glíma við vitglöp. Flest vestræn ríki gera sér grein fyrir þessu og hafa unnið umfangsmiklar áætlanir til að takast á við þær. Alþingi Íslendinga samþykkti í mars á síðasta ári þingsályktunartillögu þess efnis að ráðist yrði í gerð slíkrar áætlunar. Ekkert hefur gerst síðan þá. Starfshópurinn hefur ekki tekið til starfa og nú geta 200 manns átt von á að bíða í allt að tvö ár eftir að komast í dagþjálfun, með tilheyrandi afturför í sjálfsbjargargetu. Eins og bent var á í ritstjórnargrein Læknablaðsins nýverið, þá ríkir sannarlega úrræðaleysi í málaflokknum.

Brýn þörf er á að móta heildstæða stefnu í málefnum þeirra sem glíma við heilabilun og aðstandenda þeirra. Stefna þessi þarf að taka til heilbrigðisþjónustunnar, skráningar á einkennum og sjúkdómum, vísindavinnu hér á landi og erlendis til að auðvelda innleiðingu nýrra og gagnreyndra úrræða, og um leið til fræðslu og stuðnings þar sem vakin er athygli á erfðafræðilegum áhættuþáttum sem og þeirri mikilvægu staðreynd að heilsusamlegt líferni getur minnkað líkur á vitlöpum umtalsvert.

Eitt er víst. Við munum aldrei þróa eitt tiltekið lyf sem hentar öllum.

Halldór



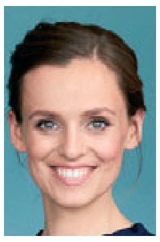
Frá degi til dags

Saklaus maður
Formaður Kennarasambandsins, Ragnar Þór Pétursson, hefur sætt ásökunum um blygðunarsemisbrot gagnvart pilti sem hann kenndi fyrir hartnær 20 árum. Hann hefur sjálfur greint frá því að málið hafi borist til lögreglu en lögreglumenn ekki séð tilefni til að ljúka rannsókn. Ragnar var í öllu falli aldrei sakfelldur fyrir brotið. Í réttarríki eru menn saklausir þar til sekt er sönnuð. Þrátt fyrir það sáu nokkrar konur á þingi KÍ, sem fram fór nýverið, ástæðu til þess að hvetja Ragnar til að taka ekki embætti formanns, sem hann var þó réttkjörinn til að gegna. Eðli málsins samkvæmt varð ekkert úr því.

Linnulaus málflutningur
Í gær barst svo yfirlýsing frá Kvennaframboðinu þar sem tilkynnt var að fulltrúar framboðsins myndu ekki mæta á fund Kennarafélags Reykjavíkur, sem fram fór í gær og ræddar voru áherslur flokkanna í menntamálum. Ástæðan var sú að Ragnar Þór Pétursson myndi halda opnunarerindi á fundinum. Það þarf svo kannski ekki að koma á óvart að einn fulltrúi kvennanna, sem skoruðu á Ragnar Þór að taka ekki embættið sem hann var réttkjörinn til að gegna, er einmitt líka á lista hjá Kvennaframboðinu.

jonhakon@frettabladid.is

Sjarmi við sjávarplássið



Hildur Björnsdóttir
skipar 2. sætið á lista Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík

Ljúfsár lykt af sjávarfangi vekur minningar. Dægradvöl við dorgveiði á sólríkum degi. Skip koma að höfn til hvíldar. Börn bralla við bryggju í brælu. Lifandi tengsl fólks við haf og höfn. Æskuminningar úr sjávarplássinu Hafnarfirði. Búsetukostir og hafnarstarfsemi fóru laglega saman. Gamla höfnin í Reykjavík hefur tekið breytingum. Umsvif útgerðar á hafnarsvæðinu hafa minnkað. Hafnsækin starfsemi þarf nú minna landrými en áður. Ásókn rekstraraðila í húsnæði sem áður hýsti sjávarútveg hefur aukist. Þar finnst nú blómleg verslun og þjónusta. Örfirisey er lifandi – en þar býr ekkert fólk.

Það er skortur á íbúðarhúsnæði í Reykjavík. Skorturinn er viðvarandi og endurspeglast í mikilli verðhækkun íbúða. Fjölga þarf hagstæðum búsetukostum vestarlega þar sem eftirspurn er mikil. Tryggja þarf fleiri búsetumöguleika í námunda við stærstu vinnustaði borgarinnar. Tugþúsunda íbúðaþörf næstu ára verður ekki að fullu svarað á þéttingarreitum í miðborg og nágrenni. Það þarf ný svæði og nýjar hugmyndir.

Örfirisey er að mestu byggð á landfyllingum – svæðið mætti stækka enn frekar. Með þeim hætti hafa ýmis hverfi höfuðborgarsvæðisins risið. Framkvæmdin er einföld á grunnsævi, fyllingarefni úr húsagrunnum ódýrt og uppdæling af sjávarbotni auðveld. Fjárfestingin er góð enda eignast borgin verðmætt land. Sjálfstæðisflokkurinn sér möguleika á 4.000 íbúða lágreistri byggð með áherslu á spennandi lausnir fyrir ungt fólk. Hagstæðar lóðaúthlutanir til byggingar hagkvæmra búsetueininga. Allt yrði þetta viðfangsefni vandaðrar skipulagsvinnu.

Sjálfstæðisflokkurinn vill reisa bíllausa byggð – mannvæna byggð í sátt við útgerð og fiskvinnslu. Vistvæna og græna byggð sem ekki þrengir að hafnsækinni starfsemi. Byggð sem stendur vörð um gömlu höfnina og mikilvægi hennar fyrir atvinnulíf og sögu borgarinnar. Byggð sem blandar saman búsetukostum og borgarstarfsemi – samspil sjávar og mannlífs – sjálfbæra og lifandi Örfirisey.

Sjálfstæðisflokkurinn stendur fyrir frelsi og val – fjölbreytta borg fyrir fjölbreytt fólk. Frelsið til að velja samgöngukosti og fjölbreytta búsetukosti. Frelsið til að velja bíllausa byggð – til kaupa á fasteign, án kaupa á bílastæði. Val um hagkvæmar búsetueiningar. Val um að eignast heimili. Sáldrandi sjarma við sjávarplássið og lifandi byggð við sjávarsíðuna.

Sjálfstæðisflokkurinn vill reisa bíllausa byggð – mannvæna byggð í sátt við útgerð og fiskvinnslu.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Kjartan Hreinn Njálssson *kjartanh@frettabladid.is,* Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is,* Sunna Karen Sigurþórsdóttir *sunnak@frettabladid.is.*
Fréttablaðið kemur út í 85.000 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 5800,** *ritstjorn@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is* **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is*
MENNING: Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Er fólk með fíknsjúkdóm afgangsstærð?

Valgerður Rúnarsdóttir
framkvæmdastjóri lækninga SÁÁ

Sú er almennt ekki raunin á Íslandi. Vogur er sjúkrahús sem veitir sérhæfða afeitrun og meðferð við fíknsjúkdómi. Gott aðgengi er að meðferðinni, sem er lykilatriði, og lögð áhersla á að fíknsjúkdómur er margþátta sjúkdómur sem hægt er að meðhöndla. Þessi sjúklingahópur fær einnig mjög mikla þjónustu í velferðarkerfinu öllu, á bráðamóttökum, á sjúkrahúsum, á heilsugæslustöðvum, í félagsþjónustu sveitarfélaga og sjúkratryggingakerfi landsmanna.

Þó má finna hjá okkur göt – skort á þjónustu vegna fíknsjúkdóms, t.d. fyrir þá elstu og þá yngstu – og fordómarnir eru í raun aldrei langt undan. Hvers vegna þyrfti annars að gera sérstakar ráðstafanir hjá grasrótarsamtökum eins og SÁÁ til að sjálfsagðri meðferð og eftirfylgni sé sinnt af heilbrigðiskerfi á Íslandi?

Frá áramótum hafa innlagnir á sjúkrahúsið Vog verið um 850. Margir eru þó að bíða eftir innlögn, rúmlega 500 manns, en biðlistinn á Vog hefur lengst mikið síðustu eitt til tvö árin. Þörfin er brennandi. Við finnum fyrir því alla daga.

Fyrir hvern og einn sem kemur til meðferðar eru nokkrir ástvinir sem hafa áhyggjur, binda vonir við breytingar, bíða eftir að þessi eini nái sér. Þeir sem búa við áfengis- og vímuefnafíkn vita hve mikið sá sjúkdómur getur tekið. Þeir vita líka hve mikið býr undir hjá einstaklingnum sem er veikur og hversu mikilvægt það er að hann fái aðstoð til að fóta sig að nýju. Einstaklingurinn þarf aðstoð til að stoppa neyslu áfengis og annarra vímuefna, aðstoð til að það rofi til í huganum, svo hægt sé að ná í þann kraft og getu sem í hverjum og einum býr. Kraft og getu til að takast á við lífið og áskoranir, virkni til að njóta fjölskyldu og samferðafólks.

Fíknsjúkdómurinn snertir hverja einustu fjölskyldu á Íslandi. Afleiðingarnar eru miklar og áþreifanlegar. Vonbrigði og leiði, reiði og ásakanir, vonleysi og ráðaleysi eru oft ríkjandi tilfinningar hjá fjölskyldu sem glímir við þennan sjúkdóm. Þegar illa gengur er mikilvægt að hafa möguleika til inngrips. Sjúkdómurinn þolir oft enga bið. Það vita þeir sem næst standa.

Oft er reynt að steypa alla með fíknsjúkdóm í sama mót, eða tala um þennan hóp sem einsleitan, til að geta alhæft og úthrópað. En raunin er sú að fíknsjúkdómur finnst meðal allra hópa og fólk úr öllum stéttum leitar sér aðstoðar við honum. Aðstoðin þarf því að vera opin og henta sem flestum.

Fíknsjúkdómurinn snertir hverja einustu fjölskyldu á Íslandi. Afleiðingarnar eru miklar og áþreifanlegar. Vonbrigði og leiði, reiði og ásakanir, vonleysi og ráðaleysi eru oft ríkjandi tilfinningar hjá fjölskyldu sem glímir við þennan sjúkdóm.

Meðalaldur sjúklinga á sjúkrahúsinu Vogi er lágur, um 35 ár. Þetta er ungt fólk, flestir eiga börn og þeir eldri eiga flestir barnabörn. Það er því mikil forvörn falin í því að einstaklingur með fíknsjúkdóm komist í meðferð og nái heilsu að nýju. Og sem betur fer þekkir hver fjölskylda á Íslandi líka til batans sem hægt er að ná frá fíknsjúkdómi.

Batinn kemur í áföngum og tekur á sig margar myndir: fólk í bata frá fíknsjúkdómi sinnir öllum störfum þjóðfélagsins, það er í móður- og föðurhlutverki, afa- og ömmuhlutverki, bróðir, systir, maki, frænka, frændi, vinur, vinkona – allt litróf mannlífsins tilheyrir hópnum.

Ef þú eða einhver sem þér þykir vænt um þarf aðstoð vegna áfengis- eða vímuefnavanda hafðu þá samband. Það eru allir velkomnir til SÁÁ.

Hvar áttu heima? Hvaðan kemur þú?

Amid Derayat
skipar 2. sæti Vinstri grænna í Kópavogi

Íslenskt samfélag hefur breyst geysilega á seinustu áratugum. Það er mun fjölbreyttara en það hefur nokkurn tímann verið, þökk sé töluverðum fjölda innflytjenda frá ýmsum löndum. Mikill meiri hluti þessara íbúa tekur þátt í samfélaginu og leggur sitt af mörkum til hagkerfisins. Þetta fólk er að gera góða hluti. Við þurfum ekki að fara langt til að sjá útlendinga, það er nóg að líta í kringum okkur – verslanir, veitingastaðir, bensínstöðvar, nýbyggingar – það sést hvernig þeir þjóna samfélaginu og stunda oft mjög kröfuharða og erfiða vinnu eins og í byggingageiranum.

Á sama tíma eru örfáir nýbúar í stjórnmálum á Íslandi. Það er ekki lengur fyndið að hafa þennan „eina“ útlending á Alþingi eða í bæjarstjórn. Þetta er líka merki þess að aðlögun nýbúa hér gengur ekki nógu vel. Það er ekki nægur stuðningur í tungumálakennslu fyrir innflytjendur og börn þeirra og alls staðar reka nýbúar sig á þennan ósýnilega íslenskuvegg.

Atvinnuauglýsingar eru á ensku ef það er verið að auglýsa eftir starfsfólki í þrif, annars nær undantekningarlaust á íslensku. Og það gefur óbein skilaboð; þeir sem ekki tala góða íslensku eru annars flokks. Eins og fram hefur komið í tengslum við #Metoo byltinguna er þessi hópur mjög viðkvæmur fyrir hvers konar misnotkun. Það er líka hætta á að hér myndist stór hópur innflytjenda sem vinnur láglaunastörf og hefur enga möguleika á því að bæta kjör sín, fastur í fátæktargildru.

Þátttaka mín í stjórnmálum á Íslandi

Ég hef búið í meira en 20 ár á Íslandi og samt er íslenskan mín langt frá því að vera fullkomin. Ég hef samt ekki látið það aftra mér frá því að taka þátt í stjórnmálum hér og hef verið í Vinstri grænum í meira en 10 ár. Ég vil að allir fái tækifæri til menntunar og fyrir nýbúa þá tel ég að stuðningur í tungumálakennslu sé þar lykilatriði. Ég vil einnig að nýbúar taki virkan þátt og verði sýnilegri í stjórnmálum á Íslandi, alveg óháð tungumálakunnáttu sinni, litarhætti og uppruna. Og ég vil hvetja þá til að taka þátt í bæjarstjórnarkosningunum og styðja VG. Stefna VG í málum útlendinga er sanngjörn, hvetur til meiri menntunar og velferðar, ásamt stórbættu upplýsingastreymi og leggur mikla áherslu á menntun fyrir börn nýbúa.

Saman getum við mótað samfélag sem styður við fólk hvaðan sem það kemur. Samfélag sem fagnar fjölbreytileikanum.

Erum með mikið sjálfstraust

Berglind Björg Þorvaldsdóttir hefur raðað inn mörkum fyrir Breiðablik í Pepsi-deild kvenna í knattspyrnu í sumar. Berglind Björg er næstmarkahæsti leikmaður deildarinnar með fjögur mörk eftir fyrstu tvo leikina.

Berglind Björg Þorvaldsdóttir og stöllur hennar í Breiðabliki hafa byrjað tímabilið af krafti. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

FÓTBOLTI Berglind Björg Þorvaldsdóttir og samherjar hennar hjá Breiðabliki mæta HK/Víkingi í nágrannaslag í þriðju umferð Pepsi-deildar kvenna í knattspyrnu í Kórnum í Kópavogi í kvöld. Berglind Björg hefur, líkt og Breiðabliksliðið allt, farið vel af stað í deildinni á yfirstandandi leiktíð.

Nýliðar HK/Víkings hafa hins vegar sýnt klærnar í upphafi deildarinnar, en liðið vann FH í fyrstu umferðinni og tapaði svo fyrir ríkjandi Íslandsmeisturum, Þór/KA, eftir hörkuleik í annarri umferðinni.

Breiðablik hefur aftur á móti haft betur í fyrstu tveimur leikjum sínum í deildinni, en liðið hefur skorað tíu mörk í öruggum sigrum. Berglind Björg hefur skorað fjögur af þessum tíu mörkum, en hún er næstmarkahæsti leikmaður deildarinnar á eftir Söndru Maríu Jessen, framherja Þórs/KA sem hefur skorað fimm mörk í þremur leikjum.

„Það er mikið sjálfstraust í liðinu eftir góða byrjun í deildinni í sumar. Við byrjuðum mótið af miklum krafti með góðum sigri á Stjörnunni og svo fylgdi sannfærandi sigur á Grindavík þar í kjölfarið. Við ætlum að halda þessu áfram og stefnan er sett á þrjú stig í leiknum gegn HK/Víkingi,“ sagði Berglind Björg í samtali við Fréttablaðið.

„Við misstum frábæra leikmenn eftir síðasta tímabil, en þeir leikmenn sem eftir eru hafa fengið aukna ábyrgð í staðinn. Það eru margir leikmenn sem hafa gripið tækifærið og staðið sig mjög vel. Við fylltum líka í skörðin með nýjum og öflugum leikmönnum. Þetta hefur leitt til þess að við söknum ekki þeirra leikmanna sem fóru og gæði liðsins eru á pari við liðið í fyrra að mínu mati. Við notuðum veturinn vel í að byggja upp nýtt lið. Leikmannahópurinn hefur smollið vel saman og liðsandinn í hópnum er alveg frábær,“ sagði hún um stemminguna í Breiðabliki.

> **Það eru margir leikmenn sem hafa gripið tækifærið og staðið sig mjög vel.**
>
> Berglind Björg Þorvaldsdóttir

Breiðablik stefnir að því að komast upp að hlið Þórs/KA, sem trónir á toppi deildarinnar með níu stig, með sigri gegn HK/Víkingi.

Þá getur Berglind Björg jafnað eða skotist upp fyrir Söndru Maríu á listanum yfir markahæstu leikmenn deildarinnar með marki eða mörkum í leiknum.

„Það er alltaf jafn góð tilfinning að skora og það eykur sjálfsöryggið að sjá boltann í netinu. Það var gott að brjóta ísinn strax í fyrsta leik og það hefur gengið vel að koma boltanum í markið í upphafi leiktíðarinnar. Vonandi næ ég að halda áfram á þessari braut og halda áfram að hjálpa liðinu með því að skora,“ sagði Berglind Björg um markaskorun sína. **hjorvaro@frettabladid.is**

Nýjast

Pepsi-deild karla

Stjarnan - Víkingur R. 3-3

1-0 Þórarinn Ingi Valdimarsson (14.), 1-1 Rick Ten Voorde, víti (32.), 2-1 Hilmar Árni Halldórsson, víti (37.), 2-2 Arnþór Ingi Kristinsson (58.), 3-2 Hilmar Árni, víti (64.), 3-3 Ten Voorde, víti (90+5.).

Efri		Neðri	
Breiðablik	9	KR	4
FH	6	Fylkir	4
Valur	5	Stjarnan	2
Víkingur R.	5	Fjölnir	2
KA	4	Keflavík	1
Grindavík	4	ÍBV	1

Óðinn Þór Ríkharðsson skoraði átta mörk í leik eitt. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

FH leitar að fyrsta sigrinum

HANDBOLTI FH og ÍBV mætast í annað sinn í einvíginu um Íslandsmeistaratitilinn í handbolta karla í Kaplakrika í kvöld. Eyjamenn unnu fyrsta leik liðanna á sínum heimavelli, 32-26, á laugardaginn var.

Það var þriðji sigur ÍBV á FH í jafn mörgum leikjum í vetur. Eyjamenn unnu báða leikina í Olís-deildinni; 33-34 í Kaplakrika og 37-29 í Eyjum.

FH-ingar eru komnir í slæm mál ef þeir tapa leiknum í kvöld en það hefur aðeins einu sinni gerst, síðan úrslitakeppnin var tekin upp tímabilið 1991-92, að lið komi til baka og verði Íslandsmeistari eftir að hafa lent 2-0 undir. **– iþs**

FORD KA+
STÓRI SMÁBÍLLINN!

Ford KA+ er snjall bíll með litríkan persónuleika sem skín í gegnum nýtt útlit hans með töffaralegu Ford grilli og rennilegum framljósum. Ford KA+ er svo snjall að í honum getur þú með raddstýringu hringt og svarað símtölum, hlustað á sms skilaboð eða spilað uppáhalds tónlistina þína.

Mánaðargreiðsla:
22.955 kr.
- Miðað við 79% Lykillán
- Kaupverð 1.790.000 kr.
- Útborgun 370.000 kr.
- Vextir 7,95%
- Lánstími 84 mánuðir
- Árleg hlutfallstala kostnaðar 9,54%

VERÐ FRÁ:
1.790.000 KR.

Komdu, reynsluaktu og upplifðu Ford KA+

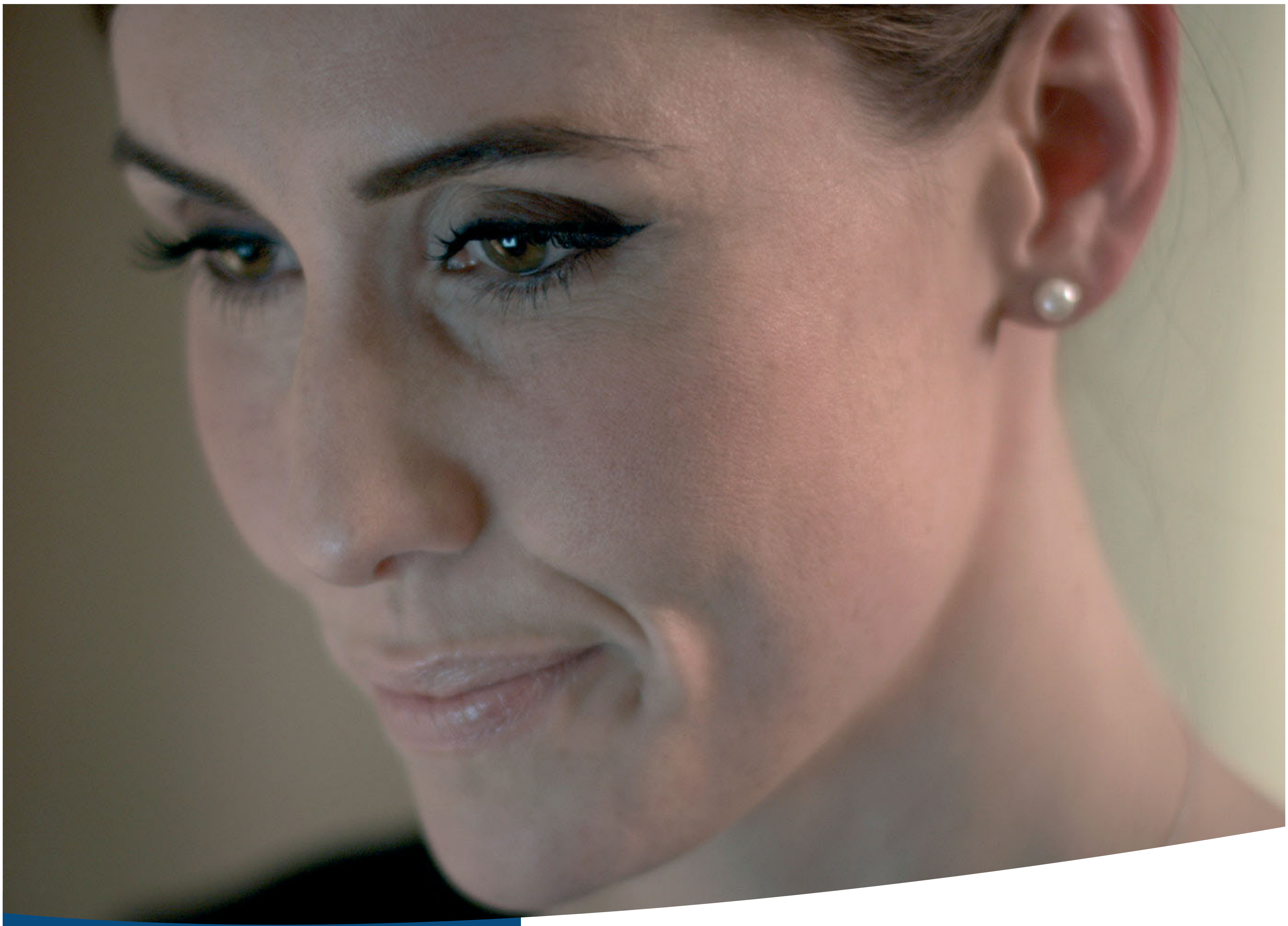
brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar:
Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17
og laugardaga kl. 12-16

ford.is



Umsóknarfrestur er til 15. maí

Spennandi og framsækið meistaranám á Bifröst

Háskólinn á Bifröst býður upp á spennandi meistaranám þar sem áhersla er lögð á frumkvæði nemenda og möguleika þeirra til að takast á við áskoranir framtíðar. Kennsluhættir taka mið af nýjustu tækni og rík áhersla er lögð á gagnrýna hugsun og raunverkefni, sem oft eru unnin í tengslum við atvinnulífið. Markmið skólans er að mennta samfélagslega ábyrga leiðtoga fyrir fjölbreytt atvinnulíf og samfélag.

- **Alþjóðaviðskipti – MS / MIB**
- **Forysta og stjórnun – MS / MLM**
- **Forysta og stjórnun með áherslu á mannauðsstjórnun - MS / MLM**
- **Forysta og stjórnun með áherslu á verkefnastjórnun - MS / MLM**
- **Markaðsfræði - MS / MMM**
- **Viðskiptalögfræði - MBL / ML**
- **Menningarstjórnun – MA / MCM**

Í fararbroddi í fjarnámi
Umsóknarfrestur fyrir haustönn 2018 er til 15. maí
Nánari upplýsingar á **bifrost.is**

HÁSKÓLINN Á BIFRÖST
- fyrir þá sem ætla lengra

†

Elskulegur eiginmaður minn,
bróðir minn, faðir okkar, tengdafaðir,
afi, langafi og langalangafi,

Gísli Böðvarsson
Mánabraut 10,
Þorlákshöfn,

lést laugardaginn 7. apríl sl.
Útförin fór fram í kyrrþey að ósk hins látna. Sérstakar þakkir
til starfsfólks Heilbrigðisstofnunar Suðurlands
á Selfossi fyrir hlýhug og umönnun í veikindum hans.

Guðrún Oddsdóttir
Jónína Böðvarsdóttir **Hans Hilaríusson**
Guðbjörg Gísladóttir **Sigurður Guðjónsson**
Böðvar Gíslason **María Sigurðardóttir**
Rafn Gíslason **Sigurlaug B. Gröndal**
Jón Ellert Gíslason **Kolbrún Viggósdóttir**
Gísli Rúnar Gíslason **Sylvía Matthíasdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Ástkær eiginmaður minn,
faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Haraldur Árnason
Strikinu 4,
Garðabæ,

lést á Landspítalanum við Hringbraut
þann 8. maí. Jarðarförin fer fram frá
Fríkirkjunni í Reykjavík fimmtudaginn 17. maí kl. 15.00.
Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir. Þeim sem vilja
minnast hans er bent á styrktarsjóð Félags nýrnasjúkra,
www.nyra.is, 0334-26-001558, kt. 670387-1279.

Auður Gunnarsdóttir
Margrét Haraldsdóttir
Ingunn Edda Haraldsdóttir **Errol Bourne**
Gunnar Haraldsson **Jóna Margrét Kristinsdóttir**
afabörn og langafabörn.

†

Ástkær eiginmaður minn,
faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Baldvin Einarsson
Fróðengi 1 (lengst af Bláskógum 6),

lést á Landspítalanum 8. maí.
Útför hans fer fram frá Seljakirkju
fimmtudaginn 17. maí kl. 11.00.

Sigurveig Haraldsdóttir
Einar Baldvinsson **Aðalheiður Jónsdóttir**
Jón Heiðar Baldvinsson **Jóhanna Sturlaugsdóttir**
Gunnar Baldvinsson **Björg Sigurðardóttir**
Eyrún Baldvinsdóttir **Stefán Jóhannsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Útfararþjónusta
& lögfræðiþjónusta

Hver er vilji þinn varðandi skipulag og fyrirkomulag
útfarar, þ.e. hinsti vilji. Við bjóðum þér til samtals um
það sem er þér mikilvægast við lífslok þín. Viljayfirlýsing
þín verður eftirlifendum mikilvægt leiðarljós. Samtalið
og varðveisla upplýsinga er þér að kostnaðarlausu.

Með kærleik og virðingu

Útfararstofa Kirkjugarðanna
Vesturhlíð 2, Fossvogi | Sími 551 1266 | **útför.is**

Salur þingsins var nær tómur allan þann tíma sem ræða Jóhönnu stóð yfir. Sérstöku borði var komið fyrir við hlið ræðupúltsins til að gera flutningsmanni ræðunnar dvölina sem besta. Tvisvar var gert hlé á ræðunni á meðan hún var flutt. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Lengsta þingræðan tvítug

„Rothögg“ félagslega húsnæðiskerfisins var Jóhönnu Sigurðardóttur svo hugleikið að hún ræddi um það í tíu klukkustundir á Alþingi. Er það lengsta ræða þingsögunnar. Breytt þingsköp þýða að metið mun standa óhaggað. Afmæli ræðunnar var fagnað þann 1. maí.

Á þessum degi fyrir tuttugu árum lauk lengstu ræðu sem flutt hefur verið á Alþingi. Flutningsmaður hennar var Jóhanna Sigurðardóttir, þá þingmaður þingflokks jafnaðarmanna.

„Forseti vill geta þess, vegna sérstakra óska háttvirts þingmanns, að gerðar hafa verið ráðstafanir til þess að gera henni vistina í ræðustólnum sem besta,“ sagði Sturla Böðvarsson, þá 2. varaforseti Alþingis, við upphaf ræðu Jóhönnu. Þingmaðurinn þakkaði hugulsemina enda átti hún eftir að „dvelja [í ræðustól í] þó nokkurn tíma“.

Ræðan hófst klukkan 12.27 þann 14. maí 1998 en henni lauk ekki fyrr en klukkan 00.37 þann 15. maí. Þá hafði tvisvar verið gert hlé á þingfundi, annars vegar í hálftíma til hádegisverðar og hins vegar í níutíu mínútur til að snæða kvöldverð.

Upp úr klukkan sjö síðdegis spurði Guðmundur Árni Stefánsson, 4. varaforseti þingsins, hvort í lok ræðunnar stefndi. Þá hafði Jóhanna talað í fimm og hálfa klukkustund samfleytt og var það lengsta samfellda ræða þingsögunnar.

„Ég hef hvergi nærri lokið máli mínu, en ég læt forseta auðvitað um að ákveða hvort ég haldi hér áfram eða byrji að loknu matarhléi,“ svaraði Jóhanna að bragði.

Umrædd ræða Jóhönnu fór fram í annarri umræðu um húsnæðisfrumvarp Páls Péturssonar sem þá var félagsmálaráðherra. Taldi Jóhanna að með frumvarpinu væri stefnt að því að eyðileggja félagslega húsnæðiskerfið sem hafði verið við lýði í hátt í sjötíu ár. Að auki væri það gert einhliða af stjórninni án samráðs við hagsmunaaðila.

„Herra forseti. Það mál sem við ræðum hér er rothögg fyrir láglaunafjölskyldurnar á Íslandi og stærsti skellurinn sem láglaunafólk hefur orðið fyrir í marga áratugi,“ sagði hún meðal annars í upphafi ræðu sinnar.

> **Ég hef hvergi nærri lokið máli mínu, en ég læt forseta auðvitað um að ákveða hvort ég haldi hér áfram eða byrji að loknu matarhléi.**

Á þeim tíma sem ræða Jóhönnu var flutt gilti sú regla að við aðra umræðu þingmála máttu þingmenn tala tvisvar eins lengi og þeim þótti þurfa. Árið 2007 var þingsköpum breytt þannig að í annarri umferð máttu þingmenn tala eins oft og þeir töldu þörf á en ræðutími hverrar ræðu styttur. Það er því ljóst að met Jóhönnu mun standa óhaggað nema þingsköpum verði breytt til fyrra horfs.

Þann 1. maí síðastliðinn héldu Ungir jafnaðarmenn upp á tvítugsafmæli ræðunnar með því að endurflytja hana í heild sinni í miðbæ Reykjavíkur.

joli@frettabladid.is

†

Móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Hulda Steinunn Valtýsdóttir

er látin. Útför hennar verður gerð frá
Dómkirkjunni þann 16. maí kl. 13.

Kristín Gunnarsdóttir
Helga Gunnarsdóttir **Michael Dal**
Hildigunnur Gunnarsdóttir **Ásgeir Haraldsson**
og aðrir aðstandendur.

†

Systir mín og frænka okkar,

Þórhildur Þorsteinsdóttir
(Dúdda)

lést þann 12. maí á heimili sínu
í Fuengirola á Spáni.
Útför verður auglýst síðar.

Þorsteinn Þorsteinsson
Gauti Kristmannsson **Leifur Ragnar Jónsson**
Þorsteinn Kristmannsson **Kristín Ragna Jónsdóttir**
Kristmann Egill Kristmannsson **Jón Ragnar Jónsson**
Eiður Páll Sveinn Kristmannsson

†

Eiginmaður minn,
faðir og tengdafaðir,

Gísli S. Gíslason
brúarsmiður,
Miðgrund, Skagafirði,

lést miðvikudaginn 9. maí á
Heilbrigðisstofnun Norðurlands,
Sauðárkróki. Útförin fer fram frá Flugumýrarkirkju
föstudaginn 18. maí klukkan 14.00.
Þeim sem vilja minnast hans er bent á líknarfélög.

Ingibjörg Jóhannesdóttir
Ása Gísladóttir **Þórarinn Illugason**

†

Elsku mamma okkar, tengdamamma,
amma, langamma og langalangamma,

Guðjóna Eygló Friðriksdóttir
frá Eyrarlandi, Þykkvabæ,

lést á Hrafnistu í Hafnarfirði 8. maí.
Útförin fer fram frá Þykkvabæjarkirkju
fimmtudaginn 17. maí klukkan 14.
Blóm og kransar afþakkaðir, en þeir sem vilja minnast
hennar láti Þykkvabæjarkirkju njóta þess.

Jón Viðar Magnússon **Hrafnhildur Bernharðsdóttir**
Friðrik Magnússon **Hrafnhildur Guðnadóttir**
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

Fólk

Heilsa

ÞRIÐJUDAGUR 15. MAÍ 2018

Ný rannsókn frá írskum háskóla segir að mótstöðuþjálfun minnki einkenni þunglyndis. Hún bætist í hóp fjölda annarra rannsókna sem sýna að líkamsrækt sé mjög góð fyrir andlega heilsu. →4

ENZYMEDICA.

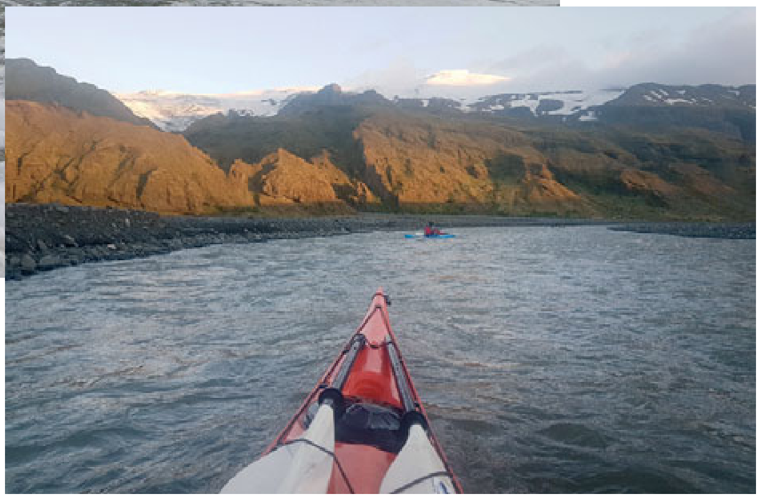
Söluhæsta meltingarvaran í Bandaríkjunum

„Mér þótti sportið svo skemmtilegt að ég hætti að hugsa um veiðar sem eitthvert markmið en ég var búinn að róa í fjögur ár áður en ég prófaði fyrst að veiða á kajak," segir Andri Þór Arinbjörnsson sem hefur róið kajak í nokkur ár. MYND/ERNIR

Ótrúlega heillandi og skemmtileg íþrótt

Undanfarin ár hefur Andri Þór Arinbjörnsson stundað kajakíþróttina af miklu kappi. Síðasta sumar reri hann frá Þórsmörk til Vestmannaeyja með nokkrum félögum sínum þar sem hann lenti í ýmsum ævintýrum. →2

„Aðgengi er auðvelt og það er hægt að róa allt árið. Kraftarnir sem búa í hafinu eru miklir og fyrir þann sem hefur náð góðum tökum á kajak er ekki síður skemmtilegt að takast á við stórar öldur í blindbyl," segir Andri Þór.



Róið niður eftir Markarfljóti en fyrsti leggurinn var um 30 km.

Starri Freyr Jónsson
starri@frettabladid.is

Framhald af forsíðu

Ástæða þess að Andri Þór Arinbjörnsson keypti sér kajak fyrir nokkrum árum er sú að hann vildi stunda veiðar á sjó. Honum þótti kajakinn meira heillandi en mótorbáturinn en komst fljótlega að því að ákveðna grundvallarfærni þurfti til að geta stundað veiðar af kajak. Hann kynnti sér því starfsemi Kayakklúbbsins og fór að taka þátt í róðrum á vegum klúbbsins frá Geldinganesi. „Mér þótti sportið svo skemmtilegt að ég hætti að hugsa um veiðar sem eitthvert markmið en ég var búinn að róa í fjögur ár áður en ég prófaði fyrst að veiða á kajak. Ég fer af og til í veiðiferðir á kajak en í dag er ég aðallega að róa til að komast í skemmtilega útivist, hvort sem er í straumvatni eða á sjó."

Hann segir helst heillandi við íþróttina hversu auðveldlega sé hægt að róa á fáfarna staði og raunar sé ótrúlega stuttur róður frá borginni út í fallega náttúruna. „Aðgengi er auðvelt og það er hægt að róa allt árið. Kraftarnir sem búa í hafinu eru miklir og fyrir þann sem hefur náð góðum tökum á kajak er ekki síður skemmtilegt að takast á við stórar öldur í blindbyl en að njóta kyrrðarinnar á sléttum sjó. Á kajak er hægt að komast í spennu í straumvatni, fossum eða stórum öldum, stunda þrekæfingar og keppa, fara í margra nátta ferðalög með viðlegubúnað eða njóta náttúrunnar í rólegheitum. Það er alltaf hægt að finna eitthvað skemmtilegt að gera á kajak og alltaf hægt að auka færnina."

Langur undirbúningur

Síðasta sumar reri Andri á kajak frá Þórsmörk til Vestmannaeyja en ferðin var mikið ævintýri. „Sumarið 2015 var ég í Þórsmörk með fjölskyldunni og fór að velta fyrir mér hvort hægt væri að róa Markarfljótið. Auk þess átti ég alltaf eftir að róa til Vestmannaeyja en mér fannst tilvalið að sameina þetta í einni ferð. Það þarf margt að ganga upp til að hægt sé að fara í svona ferð og það liðu tvö ár frá því hugmyndin kviknaði og þar til ég hitti á réttu aðstæðurnar."

Fyrsti leggur ferðarinnar hófst föstudagskvöldið 9. júní en þar var Andri í samfloti með tveimur félögum sínum, Þorbirni Sigurbjörnssyni og Birni Traustasyni. „Við skildum bíl eftir við gömlu Markarfljótsbrúna en fórum svo upp í Bása þar sem var sett á flot. Fyrsti leggur var 30 km og áin skiptist reglulega í tvennt og stundum þrennt og þá þurfti að meta mjög fljótt hvaða áll væri vatnsmestur. Nokkrum sinnum tókum við ranga leið en sluppum þó við mikið basl. Klukkan var orðin hálf tvö um nótt þegar við komum að bílnum en þá áttum við eftir að keyra aftur upp í Bása, tjalda og grilla."

Ógnvænlegt brim

Eftir hádegi næsta dag var keyrt niður að ósi. Veðurspáin var slæm þannig að ákveðið var að róa ekki til Eyja þann daginn. Hins vegar var spáin fyrir sunnudaginn mjög góð. Björn hélt heim á leið og eftir voru þeir tveir, Andri og Þorbjörn.

„Við ákváðum að taka næsta legg niður að ósnum, skildum bílinn eftir þar en fengum far aftur að brúnni. Áin var mun vatnsmeiri þarna niður frá og auðveldara að forðast strand á seinni kaflanum. Talsverður straumur var við stólpa brúnna og meira að segja hægt að sörfa aðeins öldu við gömlu brúna. Nálægt ósnum lá fullt af sel uppi á sandinum og hef ég aldrei séð svona marga seli á einum stað en hersingin fylgdi okkur alveg á leiðarenda.

Brimið í ósnum var ógnvænlegt og það var auðveld ákvörðun að taka dótið saman og segja þetta gott þennan daginn."

Gekk á ýmsu

Daginn eftir hélt Þorbjörn heim en nýr félagi bættist í hópinn, Eymundur Ingimundarson, sem reri lokalegginn frá ósnum til Vestmannaeyja. „Brimið leit mun betur út frá landi og veðurspáin var góð en það átti að hvessa seinna um daginn þannig að við þurftum að drífa okkur til að sleppa við hvassan mótvind á leiðinni."

Félagarnir settu á flot örlítið ofan við ósinn. Straumurinn var þó nokkur alveg út í sjó og þegar þeir komu nær sáu þeir að brimið var meira en það hafði virst frá landi. „Öldurnar risu óþægilega hátt á þessum kafla og í eitt skiptið sem ég leit aftur fyrir mig sá ég hvernig aldan hafði keyrt kajakinn hans Eymundar í kollhnís aftur á bak þannig að hann skaust upp eins og ofvaxinn korktappi. Auk þess stökk selur úr öldunni beint í áttina að mér þannig að við rákumst næstum því saman. Vatnsflaumurinn bar okkur frá mestu brimsköflunum og eftir þetta óvænta ævintýri gátum við haldið áfram ferð okkar til Eyja."

Fallegur endasprettur

Sjólagið á leiðinni var mjög skemmtilegt að sögn Andra, undiralda og smá vindur á móti en þeir héldu fínum ferðahraða. „Við rerum á milli Bjarnareyjar og Elliðaeyjar og hægðum aðeins á ferðinni þegar við komum að eyjunum enda þurfti að mynda dýrðina og skoða vel. Eftir stutt stopp í Klettshelli rerum við inn í höfnina þar sem ég kvaddi Eymund eftir frábæran dag. Eftir smá snarl tók ég Herjólf til baka í faðm fjölskyldunnar."

AÐALFUNDUR HEIMILIS OG SKÓLA

Aðalfundur Heimilis og skóla - landssamtaka foreldra verður haldinn **miðvikudaginn 23. maí, kl. 17.** Fundurinn verður haldinn í **þjónustumiðstöð Heimilis og skóla á 2. hæð, Suðurlandsbraut 24, 105 Reykjavík.**

Á dagskrá verða hefðbundin aðalfundarstörf og eru félagsmenn hvattir til að mæta. Lagabreytingar eru auglýstar á heimasíðu **www.heimiliogskoli.is**.

Heimili og skóli
Landssamtök foreldra
SUÐURLANDSBRAUT 24 | 108 REYKJAVÍK
SÍMI 516 0100 | WWW.HEIMILIOGSKOLI.IS

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@frettabladid.is, s. 512 5349 | **Ragnheiður Tryggvadóttir,** heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | **Sigríður Inga Sigurðardóttir,** sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | **Starri Freyr Jónsson,** starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is s. 512 5338

Útgefandi: 365 miðlar | **Ábyrgðarmaður:** Elmar Hallgríms Hallgrímsson | **Sölumenn: Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | **Ólafur H. Hákonarson,** olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 |

ALLT INNIFALIÐ

MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM

ÖLL OKKAR VERÐ MIÐAST VIÐ FULLBÚINN STEIN MEÐ UPPSETNINGU*

ÞARF AÐ ENDURNÝJA LETRIÐ Á STEININUM?

GRANÍTHÖLLIN TEKUR AÐ SÉR AÐ HREINSA OG ENDURMÁLA LETUR Á LEGSTEINUM. EINNIG TÖKUM VIÐ AÐ OKKUR AÐ RÉTTA AF LEGSTEINA SEM ERU FARNIR AÐ HALLA.

MÖRKIN 4
108 REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

*Frí uppsetning miðast við uppsetningu á höfuðborgarsvæðinu.
Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.

Mótstöðuþjálfun dregur úr þunglyndi

Ný rannsókn frá írskum háskóla segir að mótstöðuþjálfun minnki einkenni þunglyndis. Hún bætist í hóp fjölda annarra rannsókna sem sýna að líkamsrækt sé mjög holl fyrir andlega heilsu.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Samkvæmt nýrri rannsókn frá Limerick-háskóla á Írlandi er mótstöðuþjálfun ekki bara líkamlega holl, heldur líka andlega. Í rannsókninni, sem var birt í ritrýnda geðlækningatímaritinu JAMA Psychiatry, voru teknar saman niðurstöður úr yfir 30 rannsóknum sem náðu til tæplega tvö þúsund einstaklinga.

Samkvæmt rannsókninni er mótstöðuþjálfun, eins og lyftingar og ýmsar aðrar styrktaræfingar, tengd töluverðri rénun á einkennum þunglyndis. Þessi þjálfun styrkir líka bein og hjálpar við að fyrirbyggja ýmsa líkamlega kvilla.

Brett Gordon, sem er aðalhöfundur rannsóknarinnar, segir að mótstöðuþjálfun lækni ekki þunglyndi, en að niðurstöðurnar séu áhugaverðar, ekki síst þar sem þessi þjálfun sé aðgengileg, ódýr og hægt sé að stunda hana heima fyrir.

Getur stutt við aðra meðferð

Gordon og samstarfsmenn hans greindu niðurstöður 33 klínískra rannsókna sem náðu til 1.877 einstaklinga og í þeim öllum voru skoðuð áhrif mótstöðuþjálfunar á einkenni þunglyndis. Niðurstöður allra rannsóknanna voru að það væri fylgni á milli styrktarþjálfunar og rénunar þunglyndiseinkenna eins og geðlægðar, áhugaleysis og lélegs sjálfsálits, alveg óháð aldri, kyni, heilsufari, æfingarútínu eða aukningu á líkamlegum styrk. Hún er því að minnsta kosti góður stuðningur við aðra þunglyndismeðferð og Gordon segir að svo virðist sem þjálfunin geri meira gagn fyrir andlega líðan eftir því sem þunglyndiseinkennin eru verri.

Þar sem rannsóknin var alfarið byggð á niðurstöðum fyrri rannsókna var samt ekki hægt að svara því hvers vegna mótstöðuþjálfun hefur jákvæð áhrif né sýna orsakasambandið.

Æfingar með lóð eru ein tegund mótstöðuþjálfunar sem getur dregið úr einkennum þunglyndis. NORDICPHOTOS/GETTY

> **Brett Gordon, sem er aðalhöfundur rannsóknarinnar, segir að mótstöðuþjálfun lækni ekki þunglyndi, en að niðurstöðurnar séu áhugaverðar, ekki síst þar sem þessi þjálfun sé aðgengileg, ódýr og hægt sé að stunda hana heima fyrir.**

Allar æfingar hjálpa

Gordon segir að það sé ekki hægt að nefna neina eina æfingu eða æfingarútínu sem sé best fyrir geðheilsuna og allar gerðir mótstöðuþjálfunar hjálpi. Hann leggur til að fólk fylgi leiðbeiningunum frá American College of Sports Medicine, sem mæla með því að stunda styrktarþjálfun að minnsta kosti tvo daga í viku og gera átta til tólf endurtekningar á átta til tíu ólíkum styrktaræfingum í hvert sinn.

Mótstöðuþjálfun þarf líka ekki að snúast um lyftingar á lóðum. Það er hægt að nota alls kyns teygjubönd og æfingatæki til að stunda hana.

Getur verið öflugt vopn

Það er ekki nýr sannleikur að líkamsrækt bæti andlega heilsu og því kemur niðurstaða rannsóknarinnar ekki á óvart. Aðrar rannsóknir hafa gefið til kynna að með því að auka blóðflæði til heilans geti líkamsrækt breytt uppbyggingu og virkni heilans, skapað nýjar heilafrumur og framkallað losun á boðefnum sem bæta skapið.

Þó að í þessari rannsókn hafi einungis verið könnuð áhrif styrktaræfinga hafa ýmsar rannsóknir sýnt fram á að líkamsrækt dragi úr þunglyndiseinkennum og Gordon segir að það sé enginn marktækur munur á áhrifum mótstöðuþjálfunar og þolþjálfunar á þunglyndiseinkenni.

Auðvitað eru margir flóknir þættir sem móta geðheilsu og líkamsrækt ein og sér eyðir ekki þunglyndiseinkennum. Það getur líka verið mjög erfitt fyrir þunglyndan einstakling að finna orkuna og metnaðinn til að hefja líkamsrækt. En Gordon segir að þessi samantekt sýni að mótstöðuþjálfun geti verið öflugt vopn í baráttunni gegn þunglyndi.

MAGNESÍUM VÖKVI FRÁ FLORADIX

Magnesíum er nauðsynlegt líkamanum.
Magnesíum hjálpar til við vöðva og taugaslökun.

Bragðgóð steinefnablanda sem inniheldur magnesíum úr lífrænum jurtum.

Fæst í apotekum, heilsuvörubúðum og heilsuhillum verslana

Hafnarfjörður

ÞRIÐJUDAGUR 15. MAÍ 2018

Kynningar: Spánarheimili, Fjörður, Hafnarfjarðarkaupstaður, Von Mathús

Starfsfólk fasteignarmiðlunarinnar Spánarheimila (f.v.): Bjarni Sigurðsson, Bjarni Haukur Magnússon, Guðbjörg Hannesdóttir, Hrafnhildur Ósk Eiriksdóttir, Baldur Heimisson og Reynir Logi Ólafsson. Á myndina vantar Susana Garcia Vega.

Annað heimili í sólinni

Sífellt fleiri Íslendingar kaupa fasteignir á Spáni enda býður landið upp á hagstætt verðlag og stöðuga veðurblíðu. Spánarheimili, sem er staðsett í Firðinum í Hafnarfirði, hefur þá sérstöðu að vera eina fasteignamiðlunin sem hefur bæði skrifstofu og starfsmenn á Íslandi og á Spáni.

Mikill vöxtur hefur verið í sölu fasteigna á Spáni undanfarið ár eftir að gjaldeyrishöftin voru afnumin í mars á síðasta ári. Íslendingar hafa alltaf haft sterkar taugar til Spánar enda býður landið upp á hagstætt verðlag, stöðuga veðurblíðu, fallegar strandir og góða golfvelli svo fátt eitt sé talið.

Sú fasteignamiðlun sem er í fararbroddi þegar kemur að sölu fasteigna á Spáni hér á landi heitir Spánarheimili og er staðsett í Hafnarfirði. Spánarheimili er tíu ára gamalt fyrirtæki og hefur m.a. þá sérstöðu að vera eina fasteignamiðlunin sem hefur bæði skrifstofu og starfsmenn á Íslandi og á Spáni. Starfsmenn Spánarheimila, sem eru sjö talsins, búa allir eða hafa búið á Spáni og er því óhætt að segja að þeir þekki aðstæður mjög vel segir Bjarni Sigurðsson, framkvæmdastjóri Spánarheimila. „Við búum yfir öflugum og reynslumiklum hópi starfsmanna sem m.a. telur tvo íslenska og einn spænskan lögfræðing ásamt íslenskum fyrrverandi útibússtjóra spænsks banka. Starfsfólk okkar hefur áralanga reynslu af sölu og fjármögnun fasteigna á Spáni og þekkir því vel til allra aðstæðna og staðhátta á Costa Blanca svæðinu. Costa Blanca er á Suðaustur-Spáni en það er markaðssvæðið sem við einbeitum okkur að enda stærsta orlofshúsabyggð í Evrópu auk þess sem það er beint flug til og frá Íslandi á svæðið. Einnig seljum við eignir á Tenerife á Kanaríeyjum. Verð fasteigna á þessum slóðum er mjög hagstætt og segja má að hægt sé að selja sumarbústað á Íslandi og kaupa góða eign í sólinni fyrir peninginn í staðinn.“

Framhald á síðu 2

Framhald af forsíðu ➪

Eignir í öllum verðflokkum

Þær eignir sem Spánarheimili selja eru í öllum verð- og stærðarflokkum að sögn Bjarna, frá minni blokkaríbúðum yfir í stór einbýlishús. Hann segir starfsmenn leggja mikinn metnað í að þjónusta viðskiptavini sína vel, allt frá fyrsta fundi í Hafnarfirði og í einhvern tíma eftir kaupin svo tryggt sé að búið sé að ganga frá öllum lausum endum og kaupendur komnir vel inn í spænskt samfélag. „Ferlið byrjar á einkaviðtali á skrifstofu okkar í Hafnarfirði þar sem farið er í gegnum allt ferlið. Við sýnum viðskiptavinum aðstæður á myndrænu formi, förum vel yfir úrval fasteigna og þessi helstu atriði. Þegar viðskiptavinur er búinn að þrengja valkostina er næsta skref að fara í skoðunarferð til Spánar. Hægt er að velja um 3, 5 eða 7 daga skoðunarferð á 29.999-49.999 kr. Þar sem flug og gisting er innifalin en þá er gist í sambærilegu húsnæði og verið er að skoða. Ef kaupin ganga í gegn fæst þessi kostnaður endurgreiddur.“

Frábær þjónusta

Þegar væntanlegir kaupendur mæta til Spánar tekur íslenskur starfsmaður á móti þeim og keyrir þau að gististaðnum. Hann segir kaupferli fasteigna á Spáni mjög frábrugðið því sem þekkist á Íslandi og því sé ómetanlegt að hafa starfsmenn þeirra sér til aðstoðar. „Daginn eftir er svo farið í skoðunarferð yfir svæðið, fasteignir skoðaðar sem falla undir óskir þeirra, bankar heimsóttir þar sem m.a. er farið yfir fjármögnun, bankaviðskipti á Spáni og hvernig hægt er að sækja um spænska kennitölu. Ef ákvörðun er tekin um kaup er gerður samningur og við aðstoðum að sjálfsögðu við allt ferlið, t.d. er snýr að lögfræðiþjónustu, fjármögnun, tilboðum í lán og hugsanlega leiguumsjón. Utan þess aðstoðum við líka við þætti eins og kaup á húsgögnum ef þess þarf, þjónustu iðnaðarmanna ef þess þarf, komum á netsambandi og fleiri praktískum þáttum. Þegar kaupendur hafa fengið eignina afhenta aðstoðum við líka við þætti eins og húsfélagsfundi, hita og rafmagn, aðstoðum við ýmis samskipti við bæjarfélagið og bara almennt við að koma kaupendum hratt og örugglega inn í spænskt samfélag þar sem þeir munu eiga sitt annað heimili um ókomin ár.“

Nánari upplýsingar má finna á www.spanarheimili.is.

Fasteignirnar í Lomas de Cabo Roig eru einstaklega glæsilegar.

Fasteignirnar eru glæsilegar í La Zenia en svæðið er eitt það vinsælasta í þessum hluta Spánar.

Við opnun nýju skrifstofunnar sem er til húsa í verslunarmiðstöðinni Firðinum í Hafnarfirði.

Notaleg sundlaugin, pálmatrén og stöðugt veðurfar gerir dvölina á Spáni ógleymanlega.

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson | Sölumaður auglýsinga: Sigurgeir Hreggviðsson sigurgeir@frettabladid.is s, 512 5658 | Veffang: frettabladid.is

Fjörðurinn aldrei verið betri

Verslunarmiðstöðin Fjörður í miðbæ Hafnarfjarðar er sannkallað hjarta verslunar, þjónustu og samgangna í Hafnarfirði. Þar er að finna fjölda verslana, kaffihús og veitingahús. Um ein milljón viðskiptavina fer þar í gegn á hverju ári. Ný matvöruverslun var opnuð nýlega.

Samkaup hafa opna nýja Krambúð í Firði verslunarmiðstöð. Krambúðirnar eru þar með orðnar átta talsins. Gunnar Egill Sigurðsson, framkvæmdastjóri verslunarsviðs Samkaupa, segist spenntur fyrir opnun Krambúðarinnar í Firðinum.

„Það er ánægjulegt að fá tækifæri til þess að opna hér verslun. Fjörðurinn er í mikilli uppbyggingu og það rímar við framtíðarsýn Samkaupa,“ segir Gunnar en til stendur að stækka verslunarkjarnann enn frekar og auðga þar með miðbæjarlífið í Hafnarfirði. Efri hæðir viðbyggingarinnar munu hýsa hótel.

Þægindaverslun

Gunnar Egill segir Krambúðina svokallaða þægindaverslun. Krambúðirnar einkenni langur opnunartími og úrval helstu heimilisvara á sanngjörnu verði. „Viðskiptavinir okkar ganga að tilboðum vísum og geta gripið með sér nýbakað brauð og kaffi þegar þeir eru á hraðferð en mikil eftirspurn er eftir slíkri þjónustu. Við höfum mætt þeirri eftirspurn með því að endurnýja og stækka verslanirnar og með því að opna fleiri,“ segir Gunnar.

Valdimar Guðmundsson, verslunarstjóri nýju Krambúðarinnar, og Guðmundur Bjarni Harðarson, framkvæmdastjóri Fjarðar, bjóða viðskiptavini velkomna í Fjörðinn. MYNDIR/ANTON BRINK

Dótabúðin Leikfangaland þekur 300 m² í Firðinum. Sylvía Pálsdóttir er verslunarstjóri Leikfangalandsins.

Langur opnunartími og úrval heimilisvara á sanngjörnu verði einkennir Krambúðirnar.

Verslunin Úr og gull hefur verið í Firðinum frá upphafi eða í 23 ár. Elísabet Böðvarsdóttir verslunarstjóri býður fólk velkomið.

Í Kökulist er hægt að kaupa veitingar bæði til þess að njóta á staðnum og grípa með.

Meðal þjónustaaðila í Firðinum er Pósturinn.

Smart Boutique býður úrval glæsilegra skinnvara.

Vigdís Erla Grétarsdóttir er verslunarstjóri Skóhallarinnar.

Gott úrval í Skóhöllinni

Skóhöllin hefur boðið breitt úrval skófatnaðar á alla fjölskylduna í 13 ár í Firðinum. Vigdís Erla Grétarsdóttir, eigandi Skóhallarinnar, leggur áherslu á persónulega og góða þjónustu. „Við tökum vel á móti viðskiptavinum og hér ættu allir að geta fundið skó við sitt hæfi,“ segir Vigdís. „Hér fást merki eins og Tamaris, SixMix, Skechers, Marco Tozzi og Imac. Við bjóðum einnig mikið úrval af sokkabuxum og sokkum frá Falke og þá höfum við gott úrval af veskjum og töskum.“

Jóhanna Júlíusdóttir býður konur á öllum aldri velkomnar í verslunina Konu.

Vönduð hönnun í Konu

Mosh Mosh, Créton og Carla eru meðal merkja sem verslunin Kona býður upp á. Laufey Vilhjálmsdóttir, eigandi Konu, segist leggja áherslu á að bjóða öðruvísi vöruúrval en annars staðar. Verslunin býður einnig fatnað frá spænska merkinu Desiguel sem nýtur mikilla vinsælda. „Fötin frá Mosh Mosh eru töff meðan Créton leggur áherslu á fágun og klassík. Þeir sem vilja fara mitt á milli geta fundið það sem þeir leita að í Carla,“ segir Laufey.

Það er afslappaður og notalegur sjarmi yfir miðbæ Hafnarfjarðar.

Miðbær Hafnarfjarðar er að breytast í Notting Hill

Fjöldi nýrra veitingastaða og kaffihúsa í miðbæ Hafnarfjarðar hefur gjörbreytt landslaginu og íbúar nærliggjandi sveitarfélaga kjósa orðið Fjörðinn fram yfir ferðalag í höfuðstaðinn.

Nokkur ár eru liðin frá því að hin ástsæla hljómsveit Papar söng um Hafnarfjörð og hversu erfitt það væri að yfirgefa bæinn. Miðað við bæjarbraginn þessi dægrin er ljóst að þær textasmíðar eiga jafnvel betur við í dag en þá og fullyrða má að íbúar sveitarfélagsins séu í miklum meirihluta ánægðir með þær breytingar sem orðið hafa á miðbænum. Þá ánægju mátti meðal annars lesa út úr árlegri þjónustukönnun sem Gallup gerir en samkvæmt nýlegum niðurstöðum hennar eru 91% íbúa Hafnarfjarðar ánægðir með sveitarfélagið sem stað til að búa á.

„Miðbær Hafnarfjarðar hýsir marga bestu og jafnframt skemmtilegustu veitingastaði og kaffihús,“ segir Rósa Guðbjartsdóttir, formaður bæjarráðs, og bætir við að hún vilji helst gera orð Einars Bárðasonar, samskiptastjóra Hafnarfjarðar, að sínum en í færslu á samfélagsmiðlinum Facebook nýverið líkti hann Hafnarfirði við Notting Hill hverfið í London. Nefndi Einar að í bænum mætti finna lítil kaffihús og litlar búðir sem rekin væru af heimamönnum en færri útibú stærri fyrirtækja. Og allt um kring mætti merkja þennan sérstaka bæjarbrag.

Rósa segir að miðbær Hafnarfjarðar hafi ávallt verið nokkuð líflegur en engu að síður hafi á undanförnum misserum orðið mikil breyting. „Ég má til með að nefna að tvö ný og sérlega metnaðarfull veitingahús, VON mathús og

Brikk, kaffihús og bakarí við Norðurbakkann hefur verið mjög vinsæll áningarstaður hjá Hafnfirðingum og nærsveitamönnum.

Bókakaffi á Norðurbakkanum setur skemmtilegan svip á bæjarumhverfið.

> „Hugmyndasamkeppni verður um framtíðarskipulag og niðurstöður ættu að liggja fyrir á 100 ára afmæli bæjarins 1. júní.

Krydd, bættust við blómlega flóru og tel ég að þau séu svolítið að færa matarmenninguna í bænum upp á nýjan stall. Við sjáum einnig að það eru ekki eingöngu Hafnfirðingar sem eru að sækja þessi veitingahús heldur kemur fólk alls staðar að af höfuðborgarsvæðinu í Fjörðinn til að gera vel við sig í mat og drykk.“

Þá nefnir Rósa að eftir endurlífgun Bæjarbíós, sem er við Strandgötu, í hjarta bæjarins, sé tónleikahald í bænum komið í fastar skorður og svo gott sem vikulega fái íbúar Hafnarfjarðar, og nærsveitamenn, tækifæri til að berja augum vinsælustu hljómsveitir landsins. „Bæjarbíó er að toppa sig í tónleikahaldi nánast í hverri viku og til merkis um það má nefna að Mammút spilar á fimmtudag og Prins Póló stígur á svið á föstudaginn. Í næstu viku eru það svo Dúndurfréttir sem sjá um skemmtanahald. Þetta setur svip sinn á bæinn og auðvitað eru það lífsgæði að þurfa ekki að fara út fyrir bæjarmörkin til að sjá flottustu listamennina,“ segir Rósa.

Verslunin blómstrar

Kaffihúsamenningin í Hafnarfirði hefur einnig breyst með tilkomu fleiri staða. „Súfistinn er auðvitað eitt elsta og skemmtilegasta kaffihús landsins og samgróið Hafnfirðingum en það fær verðuga samkeppni frá viðbótum á borð við hið litríka Pallett, bókakaffið Norðurbakka og Brikk en segja má að það síðastnefnda hafi hreinlega slegið í gegn. Og öll þessi dásamlegu kaffihús eru á einhverjum þriggja mínútna radíus. Og enn eru að bætast við staðir.“

Meðfram öllum þessum breytingum segir Rósa að verslun blómstri í miðbæ Hafnarfjarðar sem aldrei fyrr. Þar sé meðal annars hægt að finna fallega hönnunar- og gjafavöru. „Hér eru verð töluvert skaplegri en í miðborg Reykjavíkur, næg bílastæði, almenningssamgöngur góðar og sérlega vel skipulagðir hjólastígar. Hafnarfjörður er því tilvalinn áfangastaður fyrir alla sem vilja njóta en ekki þjóta.“

Hvað uppbyggingu til framtíðar varðar segir Rósa margt í deiglunni, meðal annars í tengslum við hafnarsvæðið í grennd við miðbæinn. Þar er gert ráð fyrir að byggja upp þétta og blandaða byggð með verslun og þjónustu. Haldin var hugmyndasamkeppni um framtíðarskipulagið og mun niðurstaða dómnefndar liggja fyrir eigi síðar en á 100 ára kaupstaðarafmæli bæjarins, þann 1. júní næstkomandi. „Það er margt spennandi fram undan í miðbæ Hafnarfjarðar og óhætt að segja að borgarstemning sé að myndast í bænum.“

Í nýju Hraunahverfi, Hraun-Vestur, mun á næstu árum verða til líflegt umhverfi fyrir alls konar fólk.

Byggt verður upp fimm mínútna hverfi

Hverfið fékk á hönnunarstiginu viðurnefnið „Fimm mínútna hverfið“ en sú hugmynd gengur út á að íbúar hverfisins geti fengið flesta þá þjónustu sem nauðsynleg er í ekki meira en fimm mínútna fjarlægð frá miðju hverfisins.

MYND/ GUÐMUNDUR FYLKISSON

Hraun-Vestur verður glæsilegt hverfi og andlit Hafnarfjarðar með áherslu á náttúrufegurð og kyrrð en einnig þéttari byggð með íbúðum, vinnustöðum, stofnunum, verslunum og þjónustu.

Í nýju Hraunahverfi, Hraun-Vestur, mun á næstu árum verða til líflegt umhverfi fyrir alls konar fólk. Hverfið verður aðlaðandi fyrir barnafjölskyldur, einstaklinga og eldri borgara, fólk sem kýs að sækja grunnþjónustu innan hverfisins og lágmarka notkun einkabílsins. Við uppbygginguna verður það sett að markmiði að ná fram fjölbreyttu borgarumhverfi þar sem hægt er að ganga með börnin í skóla eða leikskóla, nota almenningssamgöngur til vinnu og koma við í búðinni að loknum vinnudegi og áður en börnin eru sótt á frístundaheimilið.

Hverfið hefur verið í hönnun og undirbúningi undanfarin ár og ættu framkvæmdir að geta hafist upp úr næstu áramótum. Hverfið fékk á hönnunarstiginu viðurnefnið „Fimm mínútna hverfið“ en sú hugmynd gengur út á að íbúar hverfisins geti fengið flesta þá þjónustu sem nauðsynleg er í ekki meira en fimm mínútna fjarlægð frá miðju hverfisins. Þar er því sleginn nýr tónn í skipulagsmálum. Áhersla verður lögð á góða blöndun íbúðabyggðar, þjónustu, létts iðnaðar, verslana, skóla-, dagvistunar- og frístundasvæða. „Sífellt er kallað eftir fleiri og nýjum möguleikum í húsnæði og er ungt fólk sem er að stofna fjölskyldur margt með aðrar áherslur í þeim efnum en þeir sem eldri eru. Einnig þeir sem eru að minnka við sig húsnæði. Í dag gera sífellt fleiri auknar kröfur um betri nýtingu fermetra húsnæðis og lóðar. Eftirsóknarvert þykir orðið að búa í hverfi þar sem stutt er í þjónustu, almenningssamgöngur og græn svæði,“ segja Rósa Guðbjartsdóttir, formaður bæjarráðs, og Guðlaug Svala Steinunnar Kristjánsdóttir, forseti bæjarstjórnar, í nýlegri grein um Hraun-Vestur.

Glæsilegt andlit Hafnarfjarðar

Unnið hefur verið að hugmyndum um Hraun-Vestur allt þetta kjörtímabil og er það í samræmi við áralangar umræður um nýja sýn á svokallaðri framhlið Hafnarfjarðar. „Hraun-Vestur er ekki bara ný glæsileg framtíðarsýn heldur verður hverfið nýtt glæsilegt andlit Hafnarfjarðar sem mun gera okkur öll stolt af því að bjóða gesti og nýja íbúa velkomna,“ segir jafnframt í ofangreindri grein.

Rósa Guðbjartsdóttir.

Eins og áður segir er stefnt að því að Hraun-Vestur verði „fimm mínútna hverfi“ en engu að síður verða staðsetningar helstu grunnþjónustu, eins og skóla, leikskóla, bílastæðahúsa, bílastæðakjallara og helstu tenginga við almenningssamgöngur með einnar mínútna millibili. Breiðgötur munu liggja báðum megin við hverfið, Fjarðarhraun og Reykjavíkurvegur, og fyrirhuguð Borgarlína fer líklega um Reykjavíkurveg og tengir því hverfið vel höfuðborgarsvæðinu. Borgargötur mynda helstu þvertengingar í gegnum hverfið og við þær er gert ráð fyrir líflegri verslun. Þá munu almenningssamgöngur fara um borgargöturnar og hjólreiðastígar liggja við þær. Bílastæði verða í bílastæðahúsum, bílakjöllurum og götúrýmum en útfærslur á götumynd verða að norrænni fyrirmynd.

„Gildi umhverfisverndar og vitund um gæði og betri nýtingu fellur vel að lífsstíl fólks á öllum aldri. Það er áskorun en um leið frábært tækifæri að geta mætt þeim gildum með nýju hverfi og um leið nýju andliti Hafnarfjarðar. Við teljum að Hraun-Vestur sé einmitt sú borgarmynd sem fólk aðhyllist í auknum mæli og uppfyllir óskir um nærumhverfið. Þannig getur Hafnarfjarðarbær bæði státað af því að bjóða frábæra möguleika fyrir þá sem vilja hefðbundið hverfafyrirkomulag fyrir íbúðarhús, parhús, raðhús og fjölbýli þar sem áherslan er á náttúrufegurð og kyrrð en líka þéttari byggð í hverfi sem er nokkurs konar „smáborg í borg“.“

Uppbygging Hraun-Vestur verður í áföngum og er gert ráð fyrir að hverfið í heild byggist á um tíu til tuttugu árum.

Víkingahátíð á Víðistaðatúni

Víkingahátíð hefur verið haldin í Hafnarfirði í hartnær tvo áratugi, oftast kringum 17. júní. Víkingafélagið Rimmugýgur hefur tekið við hátíðinni sem í ár verður haldin á Víðistaðatúni. Hafsteinn Pétursson og Haukur Hallsteinsson eru félagar í Rimmugýgi.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is

Fyrsta víkingahátíðin í Hafnarfirði var haldin á Víðistaðatúni árið 1995 og þetta er fjórða hátíðin sem verður haldin þar," segir Hafsteinn sem hefur veitt Rimmugýgi forstöðu frá upphafi. „Þetta er eiginlega svona endurvakning á fyrstu hátíðinni," bætir Haukur við en hann er svokallaður búðastjóri. „Jóhannes á Fjörukránni hefur staðið að hátíðinni undanfarin ár en hefur ákveðið að draga sig út úr þessu hátíðahaldi og þar sem Rimmugýgur hefur verið þátttakandi í Víkingahátíð í Hafnarfirði frá upphafi fannst okkur viðeigandi að snúa aftur til upphafsins."

Þeir segja að þessi hátíð verði í grunninn eins og hátíðin við Fjörukrána. „Það verða veitingar til sölu og bardagasýningar, handverk, markaður og víkingaskóli barnanna eins og verið hefur," segir Hafsteinn," en við rukkum ekki aðgangseyri, sem er kannski ein helsta breytingin." Haukur segir enn fremur að það sé að mörgu leyti betra að vera á grasi. „Á túninu erum við miklu nær náttúrunni og þeim heimi sem við viljum búa til. En gallinn er sá að við erum ekki jafn miðsvæðis og þegar við erum í hjarta Hafnarfjarðar. Við efumst samt ekkert um að fólk muni finna okkur því Víðistaðakirkja er mjög auðvelt kennileiti," segir Haukur.

Stofnfélagar í Rimmugýgi voru sjö en í félagi eru nú um 200 félagar, þar af hundrað og fimmtíu sem eru virkir í starfinu. „Við erum héðan og þaðan," segir Hafsteinn. „Mest af höfuðborgarsvæðinu þó að þó nokkrir félagar búi úti á landi eða erlendis. Á sumrin förum við milli hátíða, bæði hér á landi og erlendis með tjaldbúðirnar okkar og búnaðinn en á veturna æfum við bardaga og bogfimi og sinnum handverki." Haukur bætir við að félagið geri ákveðnar kröfur um að búnaður og fatnaður fylgi settum reglum. „Félagar þurfa helst að sauma sinn eigin búning og við höfum mjög flinkar saumakonur og saumamenn sem eru mjög dugleg að hjálpa öðrum að búa til sinn eigin útbúnað, hvort sem er fatnað, tjöld, skó, hanska og svo ýmsa muni sem við þurfum eins og eldunaráhöld og þess háttar."

Tjöld og allur búnaður félagsmanna í Rimmugýgi er handgerður af félagsmönnum en hægt verður að kynna sér handverk víkinga nánar á Víðistaðatúni 14.- 17. júní. MYND/ÞORSTEINN R. INGÓLFSSON

Rimmugýgur er með félagsheimili og lögheimili í Hafnarfirði. „Hafnarfjarðarbær hefur staðið þétt við bakið á okkur undanfarin ár," segir Hafsteinn og Haukur bætir við: „Við finnum mikla velvild meðal bæjarbúa sem hafa verið duglegir að sækja hátíðina og vonumst til að sjá sem flesta á Víðistaðatúni í júní."

Víkingahátíðin stendur frá 14.-17. júní og er opin frá 13-19 alla dagana. Hún er haldin við Víðistaðakirkju þar sem eru bílastæði en einnig stoppar vagn númer eitt skammt frá. Aðgangur er ókeypis.

Á Víkingahátíð má reyna sig í ýmsum íþróttum, meðal annars eggjakasti. MYND/ÞORSTEINN R. INGÓLFSSON

Bogfimi er eitt af því fjölmarga sem verður í boði á hátíðinni. Hér má sjá Elínu Reynisdóttur spenna bogann. MYND/ÞORSTEINN R. INGÓLFSSON

Það er VON í Hafnarfirði

Veitingaparið Kristjana Þura Bergþórsdóttir og Einar Hjaltason reka veitingahúsið VON mathús og bar við höfnina í Hafnarfirði. Þar er eldað af mikilli ástríðu og veittur húskokteill af krana.

Við létum drauminn rætast og opnuðum í desember 2015. Það hefur gengið ótrúlega vel. Þessi ár höfum við stigið okkar fyrstu skref í eigin rekstri og það er einstaklega skemmtilegt og lærdómsríkt ferli," segir Kristjana um draum þeirra Einars sem hefur blómstrað og dafnað allar götur síðan.

Saman eiga þau fjögurra ára dóttur og því geta dagarnir verið heilmikið púsluspil, eins og gengur.

„Vinnudagarnir geta verið langir og strangir en við njótum þess láns að fá ómetanlegan stuðning frá fjölskyldu og vinum. Án þeirra gætum við ekki unnið jafn vel að VON. Það er krefjandi og gefandi á sama tíma, alls ekki fyrir alla, en blóð, sviti og tár er lífsstíll," segir Kristjana hlæturmild.

Kokteilar, stemning og íslensk matargerð

Kvöldseðill VONAR samanstendur af minni og stærri réttum; dýrindis kjöt-, fisk-, grænmetis- og veganréttum og gómsætum eftirréttum.

„Við bjóðum upp á eitthvað fyrir alla og leggjum mikið upp úr árstíðabundinni íslenskri matargerð, hvort sem það er grænmeti eða sjávarafurðir. Fiskinn fáum við glænýjan beint úr næsta húsi, eða frá Hafinu sem stendur við höfnina," útskýrir Kristjana. VON býður einnig úrval léttra rétta sem er tilvalið að deila og þriggja rétta samsettan matseðil.

Á VON er indælt að tylla sér inn og eiga notalega kvöldstund yfir mat og drykk.

„VON á alltaf vel við; í góðum félagsskap, með ástinni, fyrir tónleika eða leikhús. Á barnum er freistandi úrval kokteila og hægt að panta okkar vinsæla húskokteil beint af krana sem vakið hefur mikla lukku. Við lögum líka okkar eigið dásamlega súrsæta límonaði, bökum okkar eigið brauð á hverjum morgni og matreiðum allan mat frá grunni af mikilli ástríðu," segir Kristjana.

Í hádeginu á þriðjudögum til föstudags er „happy hour" af völdum drykkjum á VON þar sem framreiddir eru réttir dagsins á sanngjörnu verði, og á laugardögum er fjölskyldubrönsinn vinsæli og einnig er hægt að gæða sér á fiski dagsins, vöfflum, límonaði og mímósu, svo fátt sé upptalið. Lokað er á sunnudögum og mánudögum, en í júní, júlí og ágúst verður opið á sunnudagskvöldum.

„Okkur er kært að byggja upp heilbrigt og jákvætt vinnuumhverfi til lengdar, bæði fyrir okkur sjálf og starfsfólkið. Við erum fjölskyldurekinn staður og því er mikilvægt að allir fái hvíld inn á milli til að sinna fjölskyldunni og öðrum áhugamálum," segir Kristjana.

Gott að lifa og starfa í Hafnarfirði

Kristjana er uppalinn Hafnfirðingur og segist aldrei hafa upplifað Hafnarfjörð eins og nú.

„Bærinn hefur breyst mikið undanfarin ár og það er yndislegt að fylgjast með iðandi mannlífi og lifandi starfi hér alla daga. Ný kaffi- og veitingahús gæða bæinn miklu lífi og Bæjarbíó heldur sannarlega áfram að toppa sig. Hafnfirðingar og gestir þeirra kunna svo sannarlega að meta fjölbreytni í þjónustu og verslun í þessum fagra bæ. Svo er náttúrlega alkunna að Hafnfirðingar eru hresst og skemmtilegt fólk heim að sækja," segir Kristjana og hlær.

Kristjana og Einar eru virk á samfélagsmiðlum og hægt að fylgjast með daglegu amstri á bak við tjöldin á vonmathus á Instagram og Facebook.

VON mathús og bar er á Strandgötu 75. Sjá vonmathus.is. Sími 583 6000. Netfang: info@vonmathus.is.

Veitingaparið Kristjana Þura Bergþórsdóttir og Einar Hjaltason á VON mathúsi og bar.

VON er rómað fyrir ljúffengan mat úr fersku hráefni og matarupplifanir sem gleðja alla sem unna góðum mat.

VON mathús og bar er glæsilega innréttað og hægt að láta fara einkar vel um sig yfir gómsætri, íslenskri matargerð, dýrindis kokteilum og góðri þjónustu.

Golfnámskeið hjá Golfklúbbnum Keili

Námskeið í stutta spilinu

Pútt, há og lág vipp, fleyghögg og glompuhögg

Námskeið			PGA Kennari
1	12:00 - 12:50	22., 24., 29. og 31. maí	Karl Ómar
2	17:00 - 17:50	22., 24., 29. og 31. maí	Björn Kristinn
3	19:00 - 19:50	22., 24., 29. og 31. maí	Karl Ómar
4	18:00 - 18:50	28., 30. maí og 4., 6. júní	Björn Kristinn
5	19:00 - 19:50	28., 30. maí og 4., 6. júní	Björn Kristinn
6	18:00 - 18:50	29., 31. maí og 5., 7. júní	Björn Kristinn
7	19:00 - 19:50	29., 31. maí og 5., 7. júní	Björn Kristinn

Þrír til fimm nemendur í hverjum hóp
Verð 12.000 kr.-
Ath. boltar eru ekki innifaldir í verði
Tímarnir henta bæði fyrir byrjendur og lengra komna.

Skráning er á netfangið Kalli@keilir.is

Pútt, vipp, járnahögg og teighögg

Gott ráð er að láta PGA kennara athuga tæknina hjá sér fyrir sumarið

Námskeið			PGA Kennari
8	09:00 - 0 9:50	28., 30. maí, 4., 6. og 11. júní	Björn Kristinn
9	12:00 - 12:50	28., 30. maí, 4., 6. og 11.júní	Björn Kristinn
10	19:00 - 19:50	5., 7., 12., 14., og 19. júní	Karl Ómar

Þrír til fimm nemendur í hverjum hóp
Verð 15.000 kr.-
Ath. boltar eru ekki innifaldir í verði
Tímarnir henta bæði fyrir byrjendur og lengra komna.

Skráning er á netfangið Kalli@keilir.is

Námskeið fyrir nýja félaga í Keili

Námskeiðin eru eingöngu ætluð þeim sem eru að stíga sín fyrstu spor í golfíþróttinni og eru innifalin í nýrri aðild að Golfklúbbnum Keili.

Golfklúbburinn Keilir hefur það á stefnuskrá sinni að taka vel á móti öllum nýjum félögum og sjá til þess að þeim standi til boða fræðsla og þjálfun í golfleiknum.

Hópur 1

Grunnatriði í sveilfu og stutta spilinu
Þriðjudagur 22. maí kl. 18:00 til 20:00 — Björgvin og Björn

Fundur með golfdómara, golf.is
Miðvikudagur 23. maí kl. 19:00 til 20:30 — Hörður Geirsson

Leikur á Sveinkotsvelli
Fimmtudagur 24. maí kl. 18:00 til 20:00 — Björgvin og Björn

Hópur 2

Grunnatriði í sveilfu og stutta spilinu
Þriðjudagur 5. júní kl. 18:00 til 20:00 — Björgvin og Björn

Fundur með golfdómara
Miðvikudagur 6. Júní í kl. 19:00 til 20:30 — Hörður Geirsson

Leikur á Sveinkotsvelli
Fimmtudagur 7. júní kl. 18:00 til 20:00 — Björgvin og Björn

Skráning er á netfangið Kalli@keilir.is

Farið er í gegnum grunnatriði í púttum, stutta spilinu og grunnatriði í sveiflu. Í leikur á velli hlutanum sýna kennarar hvernig við berum okkar að við að leika golf og fara í helstu reglur og siði. Til þess að fá heimild til þess að leika á Hvaleyrarvelli er gert ráð fyrir að fólk hafi farið á námskeið hjá klúbbnum ásamt því að hafa náð forgjafarlágmarki (34,4). Þeir kylfingar sem hafa verið áður í golfklúbbi eða eru komin með forgjöf þurfa ekki að sækja þessi námskeið.

Byrjendanámskeið í golfi

Lærðu grunnatriðin í golfi í púttum, vippum og sveiflu hjá PGA golfkennara. Í lok námskeiðs eru leiknar 2-3 holur á Sveinskotsvelli. Það er gaman í golfi og þetta er kjörin leið til að kynnast íþróttinni.

Námskeið			
11	10:00 - 12:00	Helgin 26. - 27. maí	PGA golfkennari
12	10:00 - 12:00	Helgin 2. - 3. júní	PGA golfkennari
13	10:00 - 12:00	Helgin 23. - 24. júní	PGA golfkennari
14	10:00 - 12:00	Helgin 25. - 26. ágúst	PGA golfkennari

Fjórir til tólf nemendur í hóp
Verð 16.000 kr.-
Hægt er að fá lánaðar kylfur og kúlur á staðnum.

Skráning er á netfangið Kalli@keilir.is

Markmið skólans er að fyrstu kynni af golfi eru jákvæð og það er gaman að leika golf

- farið er í helstu þætti golfleiksins, allt frá púttum til upphafshögga
- leiknar eru nokkrar golfholur á golfvelli
- kennsla er gjarnan í formi þrauta og golfleikja
- áhersla er á að kynna helstu golfsiði og golfreglur fyrir krökkunum

Dagsetningar í sumar:

1.	11. - 15. júní	Fimm dagar (mán. til föst.)	14.000 kr.-
2.	18. - 22. júní	Fimm dagar (mán. til föst.)	14.000 kr.-
3.	25. - 29. júní	Fimm dagar (mán. til föst.)	14.000 kr.-
4.	2. - 6. júlí	Fimm dagar (mán. til föst.)	14.000 kr.-
5.	16. - 19. júlí	Fjórir dagar (mán. til fim.)	11.000 kr.-
6.	30. júlí - 3. ágúst	Fimm dagar (mán. til föst.)	14.000 kr.-
7.	13. - 15. ágúst	Þrír dagar (mán. til mið.)	8.500 kr.-

Hægt er að velja um að vera á námskeiði **frá kl. 9:00-11:30 eða kl. 13:00 -15:30.**

Í boði er að fá lánaðan U.S.Kids Golf útbúnað meðan á námskeiði stendur.

Allir eiga að mæta með hollt og gott nesti.

Golfleikjanámskeiðin kosta 14.000 kr.- fyrir fimm daga.
Veittur er **20% systkinaafsláttur** og einnig ef viðkomandi sækir fleiri en eitt námskeið.

Umsjón með golfleikjaskólanum hefur Karl Ómar Karlsson íþróttastjóri Keilis og veitir hann allar nánari upplýsingar á netfangið kalli@keilir.is

Námskeiðum lýkur með pylsuveislu og afhendingu viðurkenningarskjals frá Keili.

Skráning hefst 10. maí 2018. Skráning fer fram rafrænt á keilir.felog.is
Nánari upplýsingar um námskeiðin er að finna inn á keilir.is undir liðnum íþróttastarf

Hraunkot
Golfæfingasvæði

Ásvallalaug er 50 metra löng og hentar vel fyrir sundkeppni. MYND/VALLI

Sundlaugar opnar lengur í sumar

Í Hafnarfirði eru þrjár góðar sundlaugar, Suðurbæjarlaug, Ásvallalaug og Sundhöllin sem er sú elsta í bænum. Ákveðið hefur verið að lengja opnunartíma sundlauganna í sumar. Ásvallalaug og Suðurbæjarlaug verða opnar frá kl. 6.30-22 á mánudögum, þriðjudögum, miðvikudögum og fimmtudögum. Á föstudögum er opið til 20 en á laugardögum er opið frá 8-18 og sunnudögum frá 8-17.

Frá 3. júní verður sérstök sumaropnun í Suðurbæjarlaug á sunnudögum en þá verður laugin opin frá 9-21 og gildir það út júlí.

Sundhöllin í Hafnarfirði er opin alla virka daga frá 6.30-21. Sundhöll Hafnarfjarðar var fyrsta sundlaugin í Hafnarfirði. Í fyrstu var aðeins um að ræða útilaug við Krosseyrarmalir sem tekin var í notkun árið 1943. Árið 1953 var síðan Sundhöllin sjálf tekin í notkun eftir að byggt var yfir útilaugina. Laugin er mikið notuð af eldri borgurum enda er þar rólegt og afslappað umhverfi.

Ásvallalaugin er nýjasta laugin í Hafnarfirði en hún var vígð árið 2008. Þar er 50 metra keppnislaug auk 17 metra barnalaugar. Laugin er innanhúss og vinsæl hjá barnafólki og sundköppum.

Það er alltaf eitthvað um að vera á Bókasafni Hafnarfjarðar. NORDICPHOTOS/GETTY

Spennandi dagskrá á bókasafninu

Bókasafn Hafnarfjarðar er með fjölbreytta dagskrá allt árið um kring. Á laugardaginn kl. 14.00 verður notaleg sögustund á barnadeild bókasafnsins en þá ætlar Guðrún Kristinsdóttir að lesa úr bókinni Á skyndihæð sem nýlega kom út í hennar þýðingu. Um er að ræða hugljúfa sögu fyrir börn á aldrinum 3-8 ára og eru allir velkomnir. Foreldramorgnar eru haldnir annan hvern þriðjudag kl. 10-12 en þá er boðið upp á áhugaverða fyrirlestra og kynningar um ýmislegt sem tengist ungbörnum og barnauppeldi. Sá næsti er á dagskrá þann 22. maí. Handavinna er svo í aðalhlutverki annan hvern fimmtudag en þá eru allir velkomnir með handavinnuna sína og engin krafa gerð um handvinnukunnáttu. Starfsmaður er á staðnum og aðstoðar eftir þörfum, auk þess sem boðið er upp á einfalt verkefni í prjóni eða hekli fyrir áhugasama í viku hverri. Næsti handavinnufundur verður fimmtudaginn 24. maí kl. 17-19.

Vímuefnaneysla hafnfirskra ungmenna minnkar

Samkvæmt nýrri könnun á lýðheilsu ungmenna í 8., 9. og 10. bekk í Hafnarfirði hefur vímuefnaneysla þeirra dregist verulega saman síðustu tvo áratugi.

Í skýrslu sem unnin var úr könnuninni má finna samanburðartölur sem sýna þróun á neyslu tíundubekkinga á áfengi, tóbaki og kannabisefnum síðan árið 1998.

Það ár höfðu 42% ungmennanna orðið drukkin síðustu 30 daga, 24% reyktu daglega og 17% höfðu notað hass.

Árið 2008 höfðu tölurnar lækkað töluvert. Þá höfðu 18% ungmennanna orðið drukkin síðustu 30 daga, 10% reyktu daglega og sjö prósent höfðu notað hass.

Árið 2018 eru þessar tölur svo búnar að lækka enn meira. Nú hafa aðeins 6% orðið drukkin síðustu 30 daga, tvö prósent reykja daglega og tvö prósent hafa notað hass. Árið 2009 var byrjað að spyrja um marijúananeyslu og það ár höfðu 8% notað marijúana, en árið 2018 er sú tala sjö prósent.

Vímuefnaneysla ungmenna í 10. bekk hefur því minnkað gríðarlega síðustu tvo áratugi, þótt kannabisneysla virðist hafa staðið í stað síðasta áratug, en hún hafði minnkað mikið fyrir það.

Um 900 unglingar tóku þátt í könnuninni og hægt er að lesa skýrsluna um niðurstöður hennar á heimasíðu Hafnarfjarðarbæjar.

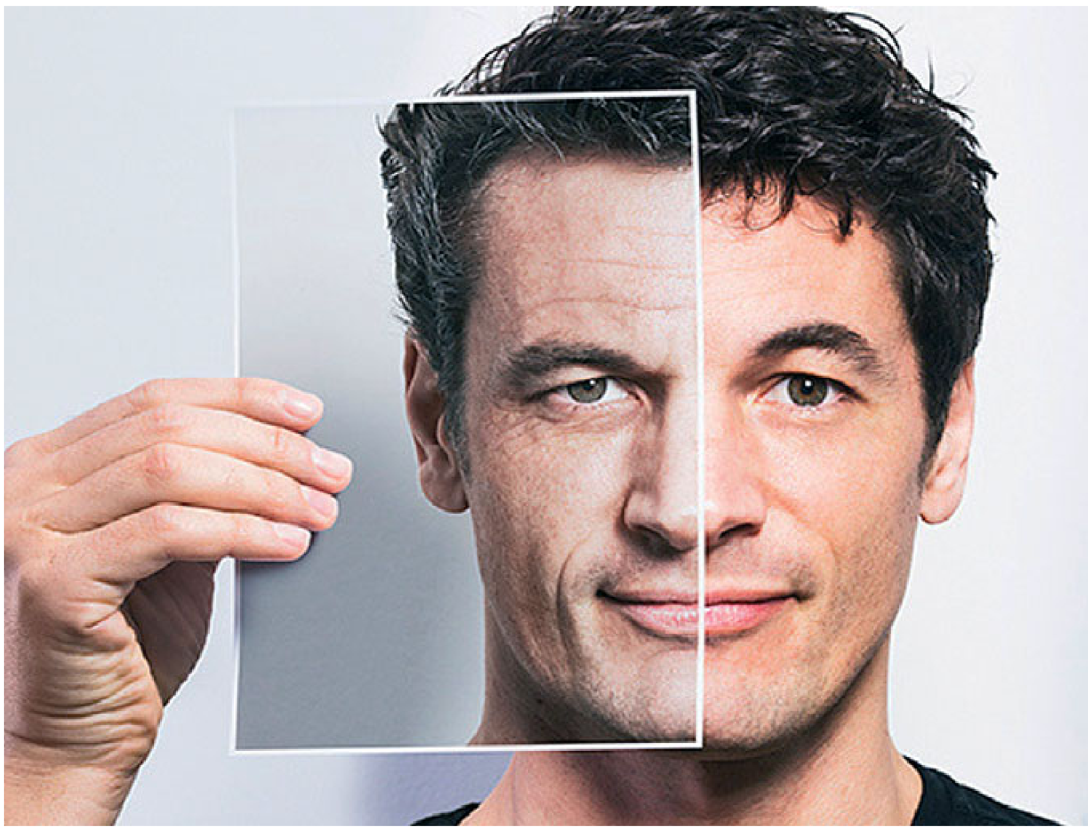
Höldum áfram
+ fyrir Hafnarfjörð

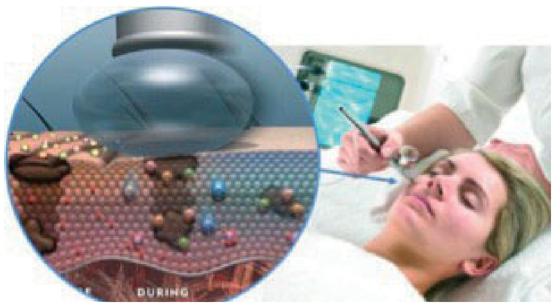
VIÐ ÆTLUM AÐ...

+ Tryggja að framkvæmdum verði lokið við tvöföldun Reykjanesbrautar og endurgerð gatnamóta við Setberg og Kaplakrika
+ Halda áfram á braut ábyrgrar fjármálastjórnunar bæjarfélagsins
+ Endurbyggja Suðurbæjarlaug og stórbæta aðstöðu þar
+ Lækka innritunaraldur barna í leikskóla úr 15 í 12 mánuði
+ Skipuleggja íbúðir með þjónustukjarna fyrir eldri borgara miðsvæðis á Völlum
+ Skipuleggja litlar íbúðir/smáhýsi í Hamranesi og tryggja nægt lóðaframboð
+ Halda áfram að lækka útsvar, fasteignaskatta og þjónustugjöld, með sérstakri áherslu á barnafjölskyldur

xdhafnarfjordur.is
Kosningaskrifstofa Sjálfstæðisflokksins er opin milli 16-18 á Norðurbakka 1

Sérmeðferðir fyrir þá sem gera kröfur um raunverulegan árangur !





Snyrtistofan Hafblik býður upp á hinn vinsæla Supreme Hollywood-meðferðarkúr sem gefur raunverulegan árangur. Þessi náttúrulega og kröftuga viðgerðarmeðferð á andliti er raunhæf leið til að eldast með fullri reisn. Staðreyndin er að það tekur okkur mörg ár að mynda djúpar hrukkur og aðrar skemmdir í húð. Þær hverfa ekki á einni nóttu. Það er engin skyndilausn til. Supreme Hollywood-meðferðarkúr er langtímaferli og þ.a.l. raunveruleg viðgerð sem vinnur á ótímabærri öldrun húðar, vinnur á litabreytingum og öldrunarblettum og styrkir og stinnir húðvefinn. Starfsemi húðar verður sterkari, heilbrigðari og virkari.

Glæsilegir tilboðspakkar í boði og allt frá 55 þús. upp í 150 þús. kr. afsláttur !

Við bjóðum einnig: Háræðaslitsmeðferðir

HENDUR – ANDLIT – HÁLS – BRINGA

Hljóðbylgjumeðferð
Fjarlægir háræðaslit í andliti, háræðastjörnur, blóðblöðrur og skemmdir í húð eftir rósroða.

Hversu margar meðferðir þarf?
Algengt er 2-4 skipti, en misjafnt er hversu margar meðferðir þarf til að fjarlægja háræðaslit endanlega.

Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur

Bókið frían tíma í skoðun/viðtal

Snyrtistofan Hafblik

Hlíðasmára 9 • Kópavogi • S. 893 0098 • snyrt@snyrt.is • www.snyrt.is

Smáauglýsingar

512 5800
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

SUZUKI

SUZUMAR gúmmíbátar. Uppblásnir slöngubátar með álgólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.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

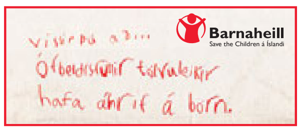
SPARIbíll

2015 Mercedes Bens E 200 Avantgarde. Diesel. Ekinn 49 þús km. flottur eyðslugrannur lúxus bíll á gjafverði. Kr. 4.980.000,-

Sparibíll ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Hópferðabílar

RÚTUR TIL SÖLU
Ýmsar stærðir og gerðir. Verð frá 990.000 kr. Nánari uppl. veitir Óskar í síma: 699-3219



Bátar

VEIÐIPORTIÐ

Pro marine slöngubátar 360 cm - 229.000 kr 420cm - 289.000 kr Besta verðið í bænum ! Nánar um bátana á veidiportid.is Veiðiportið Grandagarði 3 101 Reykjavik 552-9940

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., píanófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

Múrari tekur að sér tröppuviðgerðir sem og allt almennt viðhald fasteigna s:6974650

Garðyrkja

HELLULAGNIR
LÓÐAFRAMKVÆMDIR
- Jarðvinna
- Drenlagnir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

☎ 788 8870
eind@eind.is
Eind ehf

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Spádómar

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Til sölu

LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.
Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarðarþunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnarar til þess að auðvelda opnun á loki. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar

HUMARSALAN

Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW. HUMARSALAN:IS S. 867 6677

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar
jonogoskar.is s.552-4910

Heilsa

Nudd

HEILSUNUDD
Nuddstofan, opið frá 10-20. einnig á laugardögum S. 561 6254

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**
SAFT

586 1414
stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík

kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18
lau 12-15

2017 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

Húsnæði

Húsnæði í boði

Ódýr íbúð til sölu/leigu á Skagaströnd. Uppl. S: 898 5254 og 847 8446

Atvinnuhúsnæði

Bjart snyrtilegt 350 m2 iðnaðarhúsn. til leigu í Grundarfirði. Stór vinnusalur, stórt eldhús, kaffistofa, og gott herbergi. Allt á 210 þ. á mán. Laust 20 maí. S: 696-7254 + 660-1060

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR
á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

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

LANGAR ÞIG Í ÆVINTÝRI - VANTAR MATREIÐSLUMANN Á KRÍT
Erum að leyta af matreiðslumanni á íslenskan veitingarstað á Krít, þarf ekki að hafa full réttindi. Tilvalið f. matreiðslunema.
Uppl. í s. 864 1147 eða senda umsókn á thoreyi@gmail.com

Óskum eftir að ráða smiði, múrara og vana menn við hellulagnir.

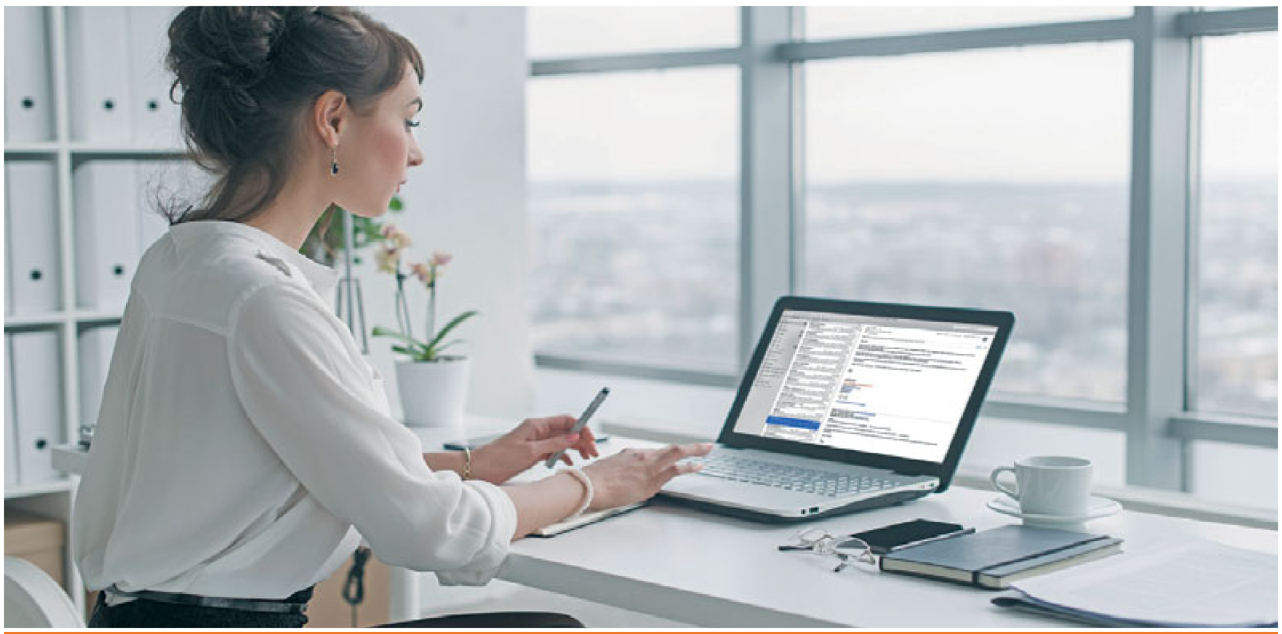
Uppl. sendist á eind@eind.is
EIND EHF

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?
Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.
Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR- LAGERSTARFSMENN
Erum með vana smiði,verkamenn, múrara, pípara og lagerstarfsmenn sem eru klárir í mikla vinnu.

HANDAFL STARFSMANNAVEITA
s. 780 1444



Þarftu að ráða starfsmann?

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

ráðum
ráðningarstofa

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

Tilkynningar

Auglýsing um skipulag í Kópavogi

Kársnes. Bakkabraut 12, 14 og 16. Hafnarbraut 17-19 og 21-23. Deiliskipulag.

Bæjarstjórn Kópavogs hefur samþykkt í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, að auglýsa tillögu skipulags- og byggingardeildar Kópavogs dags. 5. mars 2018 að breyttu deiliskipulagi á lóðunum við Bakkabraut 12-16 og Hafnarbraut 17-23. Deiliskipulagssvæðið sem er um 9.600 m2 að stærð afmarkast af Vesturvör í norðri, Hafnarbraut í austri, Nesvör í suðri og Bakkabraut í vestri. Svæðið er hluti þróunarsvæðis Kársness.

Í tillögunni felst að mannvirki á lóðunum Hafnarbraut 17, 19 og 21 - 23 verði rifin og í þeirra stað rísi íbúðabyggð. Engar breytingar frá núverandi stöðu eru fyrirhugaðar á lóðunum Bakkabraut 12, 14 og 16.

Á lóðinni við Hafnarbraut 21-23 er lagt er til að núverandi lóðamörk haldist óbreytt. Gert er ráð fyrir að núverandi mannvirki á lóðinni verði rifin og í þeirra stað byggt eitt sambyggt fjölbýlishús með tveimur stigahúsum og aðkomu frá Vesturvör og Hafnarbraut. Gert er ráð fyrir að nýbyggingin verði á fjórum hæðum auk inndreginnar þakhæðar. Gert er ráð fyrir allt að 45 íbúðum í húsinu og tveimur verslunar/þjónusturýmum á jarðhæð með aðkomu frá Vesturvör. Jafnframt er gert ráð fyrir niðurgrafinni bílageymslu með a.m.k. 50 bílastæðum og 7 bílastæðum á lóð með aðkomu frá Vesturvör. Gert er ráð fyrir að í kjallara verði, auk bílastæða, tæknirými, geymslur og hjóla- og vagnageymslur. Stærð lóðar er 2.410 m2 og er hámarks flatarmál nýbyggingar 6.700 m2. Hámarks nýtingarhlutfall er um 2,7.

Á lóðunum við Hafnarbraut 17-19 er lagt er til að núverandi lóðamörk haldist óbreytt en lóðirnar tvær verði sameinaðar í ein a lóð sem verður eftir breytingu samtals 2.520 m2 að flatarmáli. Gert er ráð fyrir einu sambyggðu fjölbýlishúsi með tveimur stigahúsum og aðkomu frá Hafnarbraut og Nesvör. Gert er ráð fyrir að íbúðarhúsið verði á fjórum hæðum auk inndreginnar þakhæðar . Gert er ráð fyrir 47 íbúðum í húsinu. Jafnframt er gert ráð fyrir niðurgrafinni bílageymslu með a.m.k. 50 bílastæðum og 7 bílastæðum á lóð með aðkomu frá Nesvör. Hámarks flatarmál nýbyggingarinnar er 6.700 m2 og hámark nýtingarhlutfalls 2,7. Gert er ráð fyrir að í kjallara verði, auk bílastæða, tæknirými, geymslur og hjóla- og vagnageymslur. Sjá nánar skipulagsuppdrátt og skilmálateikningar.

Tillagan er sett fram á uppdrætti í mkv. 1:1000 ásamt greinargerð og skýringarmyndum.

Með erindinu fylgja skipulagsskilmálar og skýringarhefti B, dags. 5. mars 2018 minnisblað frá verkfræðistofunni Mannviti dags. 8. mars 2018 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 húsaskráning dags. 5. mars 2018. Vísað er í skipulagslýsinu fyrir Kársnes – Þróunarsvæði dags. 14. október 2016 og skýrslu verkfræðistofunnar VSÓ um uppbygginu á Kársnesi, Áhrif á umferð, hljóðvist og loftgæði, dags. í desember 2016. Nánar vísast til kynningargagna.

Ofangreind tillaga verður til sýnis á Skipulags- og byggingardeild Kópavogs, Digranesvegi 1, frá kl. 8:30 til 16:00 mánudaga til fimmtudaga og á föstudögum frá 8:30 til 15:00. Einnig má sjá tillöguna á heimasíðu bæjarins, www.kopavogur.is. Athugasemdir eða ábendingar skulu hafa borist skriflega skipulags- og byggingardeild Umhverfissviðs, Digranesvegi 1, 200 Kópavogi eða á netfang skipulag@kopavogur.is eigi síðar en kl. 15:00 föstudaginn 29. júní 2018 Þeir sem ekki gera athugasemdir innan tilskilins frests, teljast samþykkir tillögunni.

Skipulagsstjóri Kópavogs

Atvinna

Bílstjóri - sumarafleysingar

Óskum eftir að ráða bílstjóra með meirapróf í sumarafleysingar á flutningaleiðinni Reykjavík - Hornafjörður.

Nánari upplýsingar í síma 893 5444 hjá Birni Jónssyni rekstrarstjóra.

B.Ó. SMIÐIR

Ertu smiður eða hefurðu áhuga á byggingarvinnu?

B.Ó. Smiðir ehf. eru að leita að smiðum og verkamönnum í framtíðarstarf vegna aukinna verkefna.
Einnig stendur til boða að taka nema á samning.
Verkefnastaða er víðsvegar um land, þó aðallega á höfuðborgarsvæðinu og Suðurlandi.

Umsóknir og fyrirspurnir má senda á bosmidir@bosmidir.is

STARFSMENN S.S. SMIÐIR, RAFVIRKJAR, PÍPARAR, BIFREIÐASTJÓRAR, VÉLVIRKJAR OG MÁLARAR

PROVENTUS Starfsmannaþjónusta 551 5000

Ármúla 15, 108 Reykjavík - www.proventus.is - proventus@proventus.is

Fasteignir

Fasteignasala Kópavogs
Ábyrgð, reynsla & góð þjónusta

Gunnlaugur Hilmarsson
lögg. fasteignasali

Stíflusel 5, 109 Reykjavík

Opið hús þriðjudaginn 15. maí á milli kl. 17.00 og 18.00

Falleg og góð 4ra herbergja 114m2 íbúð á góðum stað við Stíflusel 5, 109 Reykjavík. Íbúðin er björt og skemmtileg með þrjú góð svefnherbergi. Fallegt og bjart eldhús, stóra stofu og suð- vestur svalir. Íbúðin hefur verið mikið endurnýjuð og hafa verið settir PVC gluggar í íbúðina. Staðsetning er góð. Eigninni hefur verið haldið vel við og er í mjög góðu ástandi. Sjá nánar í sölulýsingu: http://fastko.is/soluskra/eign/415476

Nánari uppl. veitir Gunnlaugur Hilmarsson löggildur fasteignasali og viðskiptafræðingur í síma 777 56 56, gunnlaugur@fastko.is

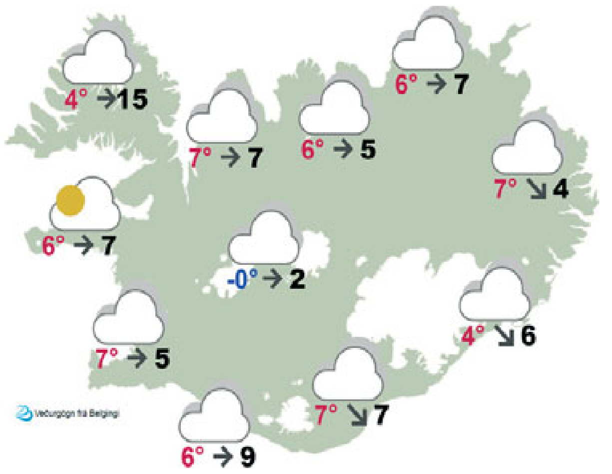
Vegna mikillar sölu vantar fleiri eignir á skrá - Frítt söluverðmat

DIRTY BURGER & RIBS
NÝTT!
BEIKONBORGARI
HERSHEY'S SÚKKULAÐI SHAKE
JARÐABERJA SHAKE
WWW.DBR.IS
GNOÐARVOGI 46 | MIKLUBRAUT | AUSTURSTRÆTI

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Í dag er útlit fyrir vestan 8 til 13 metra á sekúndu og skúrir eða slydduél. Norðlægari austanlands með rigningu á láglendi, en slyddu eða snjókomu til fjalla. Svalt í veðri, hiti 2 til 7 stig.



Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri	Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
7°	5°	7°	7°	7°	2°
↗8	↗5	↗6	↑8	↗7	↗7

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri	Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
7°	5°	8°	10°	7°	2°
↖16	↑13	↑12	↑9	↖8	↑19

LÉTT

	1	8		2	4	9		7
		7			6		3	
				8				6
	2	3	5					
	5		6			8		
					2	3	9	
5	7			3	1	4	6	
				4	7		1	
1	9					7		

MIÐLUNGS

6			9	3			2	5
		3		6				
	9		7		1			
			1		3	9	5	
		6		9	4	3		2
7						8		
		1	3	5				9
						5		8
		2				4	1	

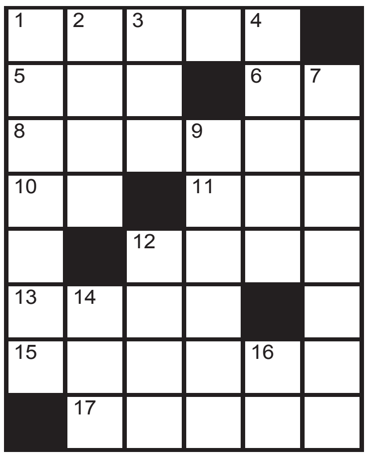
ÞUNG

	9			3			4	2
		5	1		4			6
			8	9			5	
						4	3	
	5				7			
2			9					
3			5			7	1	
		6		2				
			3		8			

Krossgáta

LÁRÉTT
1. spik
5. fóstra
6. í röð
8. lyf
10. hvort
11. samtök
12. útungun
13. jurt
15. málmur
17. vegahótel

LÓÐRÉTT
1. helmingafélag
2. skref
3. skjól
4. lofa
7. afæta
9. svikult
12. drykkur
14. pili
16. tveir eins



LÁRÉTT: **1.** skvap, **5.** ala, **6.** rs, **8.** morfín, **10.** ef, **11.** así, **12.** klak, **13.** gras, **15.** nikkel, **17.** mótel.
LÓÐRÉTT: **1.** sameign, **2.** klof, **3.** var, **4.** prísa, **7.** snikill, **9.** falskt, **12.** kakó, **14.** rím, **16.** ee.

Skák Gunnar Björnsson

Bragi Þorfinnsson (2.426) átti leik gegn Benjamin Arvola Notkevich (2.431) á Kragaeyjamótinu í Noregi.

Hvítur á leik

48. Hf8+! Kxf8 49. Dd6+ Kg8 50. Dd8+ Kf7 51. De7+ Kg8 52. De8#

1-0. Bragi var formlega útnefndur stórmeistari. Fjórtándi Íslendingurinn. Bragi verður meðal keppenda á Icelandic Open sem fram fer í júníbyrjun í Valsheimilinu.

www.skak.is: Caruana vann GRENKE-mótið.

3	1	6	4	9	8	7	5	2
7	9	5	1	2	6	3	4	8
4	2	8	3	5	7	6	9	1
8	4	2	5	7	3	9	1	6
6	7	1	8	4	9	2	3	5
5	3	9	6	1	2	8	7	4
9	5	3	2	6	1	4	8	7
1	6	7	9	8	4	5	2	3
2	8	4	7	3	5	1	6	9

4	6	7	5	1	3	2	9	8
5	8	2	7	9	4	1	6	3
9	1	3	6	8	2	4	5	7
8	9	5	2	3	6	7	4	1
1	2	6	4	7	9	8	3	5
3	7	4	8	5	1	6	2	9
6	3	1	9	2	8	5	7	4
2	5	9	1	4	7	3	8	6
7	4	8	3	6	5	9	1	2

5	8	3	7	2	1	6	9	4
4	6	1	3	5	9	7	2	8
7	9	2	8	4	6	3	1	5
8	1	6	4	9	2	5	3	7
9	7	5	1	8	3	2	4	6
2	3	4	6	7	5	9	8	1
6	2	8	9	1	7	4	5	3
3	4	9	5	6	8	1	7	2
1	5	7	2	3	4	8	6	9

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.

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

MARKAÐURINN

Vettvangur viðskiptafrétta

Markaðurinn fylgir Fréttablaðinu á miðvikudögum

AEG

TILBOÐSDAGAR

20-25% afsláttur

af öllum AEG vörum í nokkra daga

95 ÁRA ORMSSON 1922 - 2017

Opnunartímar:
Virka daga 10-18
Lokað laugardaga í sumar

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU
ORMSSON
LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800

Netverslun
ORMSSON.IS

ORMSSON
Greiðslukjör
Vaxtalaust
í allt að 12 mánuði

ORMSSON	**ORMSSON**	**KS**	**SR BYGG**	**ORMSSON**	**PENNINN**	**ORMSSON**	**ORMSSON**	**ORMSSON**	**GEISLI**	**TÆKNIBORG**	**OMNIS**	**BLÓMSTURVELLIR**
KEFLAVÍK	ÞRISTUR-ÍSAFIRÐI	SAUÐÁRKRÓKI	SIGLUFIRÐI	AKUREYRI	HÚSAVÍK	VÍK -EGILSSTÖÐUM	PAN-NESKAUPSSTAÐ	ÁRVIRKINN-SELFOSSI	VESTMANNAEYJUM	BORGARNESI	AKRANESI	HELLISSANDI
SÍMI 421 1535	SÍMI 456 4751	SÍMI 455 4500	SÍMI 467 1559	SÍMI 461 5000	SÍMI 464 1515	SÍMI 4712038	SÍMI 477 1900	SÍMI 480 1160	SÍMI 481 3333	SÍMI 422 2211	SÍMI 433 0300	SÍMI 436 6655

Jógvan og félagar taka nokkur gömul og góð í Búðardal í dag.

Hvað? Hvenær? Hvar?

Þriðjudagur

Hvar@frettabladid.is

15. MAÍ 2018

Tónlist

Hvað? Þrívíddartríóið á Kex
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex hostel, Skúlagötu
Tríóið skipa þeir Rögnvaldur Borgþórsson á gítar, Valdimar Kolbeinn Sigurjónsson á kontrabassa og Magnús Trygvason Eliassen á trommur. Tríóið ætlar að leika lög eftir Gateway-tríóið af plötunni „Gateway“ sem var tekin upp á 8. áratugnum. Einnig verður á boðstólum frumsamið efni eftir Rögnvald Borgþórsson, auk laga eftir Thelonious Monk, Duke Ellington, Ari Hoenig og fleiri. Tónlistin á Kex hosteli hefst kl. 20.30 og er aðgangur ókeypis.

Hvað? Kítón klassík – sungið og leikið á lýru
Hvenær? 20.30
Hvar? Hof
Á tónleikunum kemur fram Inga Björk Ingadóttir, en hún syngur og leikur á lýru. Inga kynntist lýrunni við nám í Berlín og hefur hljóðfærið síðan þá skipað stóran sess í tónsköpun hennar. Á tónleikunum syngur Inga Björk og spilar eigin lög ásamt nokkrum lögum eftir íslenskar og erlendar tónlistarkonur sem hún hefur útsett sérstaklega. „Sérstæður hljómur lýrunnar leiðir sköpunarferlið þegar ég sem lögin og textana. Lýran er einstakt hljóðfæri og finnst mér hljómur hennar kjarna og útvíkka í senn,“ segir Inga Björk. Lýran er eitt af elstu þekktu strengjahljóðfærunum og er hún notuð til tónlistarsköpunar, meðferðar og kennslu um allan heim.

Hvað? Guðný Guðmundsdóttir – Tónleikar
Hvenær? 20.00
Hvar? Söngskólinn í Reykjavík
Tónleikar í Snorrabúð, tónleikasal Söngskólans í Reykjavík. Guðný er nemandi Ólafar Kolbrúnar Harðardóttur.

Hvað? Þráinn Þórhallsson: Útskriftartónleikar LHÍ
Hvenær? 18.00
Hvar? Salurinn, Kópavogi
Útskriftartónleikar Þráins Þórhallssonar tónsmíðanema við tónlistardeild LHÍ fara fram í Salnum í Kópavogi þriðjudaginn 15. maí klukkan 18. Aðgangur ókeypis og allir hjartanlega velkomnir.

Deadpool 2 dettur í Nexus-forsýningu í kvöld.

Hvað? Ég er kominn heim – Tónleikar
Hvenær? 20.00
Hvar? Búðardalur
Tónlistarmennirnir Jogvan Hansen og Pálmi Sigurhjartarson munu dagana 13. -22. maí halda tónleika víðsvegar um landið vestan- og norðanvert undir heitinu „Ég er kominn heim“. Á dagskránni eru lög og textar Jóns í bankanum (Jón Sigurðsson, 1925-1992) sem skildi eftir sig mikinn fjársjóð í íslenskri dægurlagaflóru, og má segja að hvert einasta mannsbarn á landinu þekki til verka Jóns. Meðal laga sem þeir félagar flytja eru Kvöldsigling, Loksins ég fann þig, Ég er kominn heim, Senn fer vorið, Vertu ekki að horfa svona alltaf á mig, Ég vil fara upp í sveit o.fl. o.fl. Tónleikarnir verða í félagsheimilinu í Búðardal. Miðar verða seldir við innganginn og kosta 3.500 kr.

Hvað? Vortónleikar Vox Felix
Hvenær? 20.00
Hvar? Neskirkja
Eins og síðastliðin ár lofum við auðvitað stuði og stemningu og er lagalistinn með fjölbreyttu sniði. Þar er að finna efni bæði frá íslenskum, erlendum, gömlum og nýjum tónlistarmönnum eins og t.d. Ásgeiri Trausta, Stebba og Eyfa, David Bowie og Queen.

Viðburðir

Hvað? Samstaða með Palestínu
Hvenær? 17.00
Hvar? Austurvöllur
Samstöðuhreyfingin með Palestínu um heim allan mun þennan dag styðja kröfu dagsins og rétt Palestínumanna til að lifa við mannréttindi og frið í sínu landi. Stutt ávörp flytja Salmann Tamimi, Sema Erla Serdar og Ögmundur Jónasson.

Hvað? Örgöngur í Kópavogi
Hvenær? 19.00
Hvar? Álfhólsskóli, Kópavogi
Í dag verður gengið frá bílastæðinu við Álfhólsskóla við Álfhólsveg. Gengið að Álfhól og álfasögur rifjaðar upp. Síðan haldið að bæjarstæði gamla Digranesbæjarins og sagt frá búsetu manna þar. Gangan endar svo í álfabyggðinni í Einbúa þar sem skoðaðar eru leifar frá atvinnubótaverkum kreppunnar.

Hvað? Pallborðsfundur um samgöngur með frambjóðendum í Reykjavík
Hvenær? 20.00
Hvar? Kex hostel, Skúlagötu
Pallborð með frambjóðendum í Reykjavík fer fram á Kex hosteli. Fyrir fundinn stendur Hjólafærni fyrir rólegum hjóla-/göngutúr um miðbæinn. Lagt verður af stað frá Hlemmi kl. 18.00 og hringnum verður lokað á við Kex hostel kl. 19.00 þannig að svangir gestir geta fengið sér góðan bita á fyrir fund. 15% afsláttur verður af mat og drykk fyrir og á meðan á fundi stendur.

Hvað? Peppfundur og opið hús
Hvenær? 19.00
Hvar? Hjálpræðisherinn í Reykjavík, Álfabakka
Pepp Ísland, samtök fólks í fátækt, eru fyrir alla sem búa við eða hafa búið við fátækt eða félagslega einangrun og vilja vinna saman á jákvæðan hátt að því að stuðla að lausnamiðuðum breytingum og berjast gegn fátækt í okkar litla samfélagi. Húsið opnað kl. sjö og við byrjum á að kynnast aðeins, elda og borða saman. Klukkan átta höldum við stuttan fund þar sem við kynnum samtökin og segjum frá því sem er á döfinni og mörkum okkur stefnu og dagskrá – hverju myndum við vilja breyta og hvað viljum við?

Hvað? Nexusforsýning: Deadpool 2 (2D)
Hvenær? 22.40
Hvar? Smárabíó

LANDSPÍTALI Í VÖRN OG SÓKN

DAGSKRÁ

Ávarp
Svandís Svavarsdóttir, heilbrigðisráðherra

Ávarp
Páll Matthíasson, forstjóri

Ársreikningur Landspítala
María Heimisdóttir, framkvæmdastjóri fjármálasviðs

Samskiptasáttmáli Landspítala
Ólafur Baldursson, framkvæmdastjóri lækninga

Heiðursvísindamaður Landspítala
Runólfur Pálsson, yfirlæknir á lyflækningasviði

Heiðranir starfsfólks
Ásta Bjarnadóttir, framkvæmdastjóri mannauðssviðs

Uppbygging Landspítalaþorpsins við Hringbraut
Viðtöl, myndskeið, myndir og teikningar

Fundarstjóri
Benedikt Olgeirsson, framkvæmdastjóri þróunar

Ársfundur 2018 / Harpa, Silfurberg / 16. maí, kl. 14:00

„Landspítali í vörn og sókn“ er yfirskrift ársfundar Landspítala 2018, sem haldinn verður miðvikudaginn 16. maí kl. 14:00 til 16:00 í ráðstefnusalnum Silfurbergi í Hörpu. Fundurinn er öllum opinn.

Að hefðbundnum ársfundarstörfum loknum verður niðurlag fundarins helgað uppbyggingu Landspítala við Hringbraut. Verkefnið verður meðal annars kynnt með viðtölum við fjölmargt starfsfólk um framtíðarsýn hvað snertir einstaka þætti starfseminnar í nýbyggingum spítalans. Sýnd verða myndskeið, teikningar, þrívíddarlíkön, loftmyndir og tölfræði.

Bein útsending frá fundinum verður á Facebook-síðu Landspítala (www.facebook.com/landspitali).

Skráning á landspitali.is

LANDSPÍTALI

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.20 Strákarnir
07.45 The Middle
08.05 Mike & Molly
08.30 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 Jamie's 30 Minute Meals
10.40 Landnemarnir
11.15 Hið blómlega bú 3
11.50 Mr. Selfridge
12.35 Nágrannar
13.00 The X Factor UK
13.45 The X Factor UK
15.25 The X Factor UK
17.00 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag
19.10 Sportpakkinn
19.20 Fréttayfirlit og veður
19.25 Last Week Tonight with John Oliver
19.55 Modern Family
20.20 Hönnun og lífsstíll með Völu Matt
20.50 Timeless Spennandi þættir um ólíklegt þríeyki sem ferðast aftur í tímann og freistar þess að koma í veg fyrir þekkta glæpi sögunnar og þar með vernda fortíðina og breyta framtíðinni eða heimssögunni eins og við þekkjum hana.
21.35 Born to Kill
22.25 Blindspot Þriðja syrpa þessara spennandi þátta um Jane, unga konu sem finnst á Times Square en hún er algjörlega minnislaus og líkami hennar er þakinn húðflúri. Alríkislögreglan kemst að því að hvert húðflúr er vísbending um glæp sem þarf að upplýsa.
23.10 Grey's Anatomy
23.55 The Detail
00.40 Nashville
01.30 The Girlfriend Experience
01.55 Absentia
02.40 Absentia
03.25 Absentia
04.10 Love on the Run
05.30 The Middle

STÖÐ 2 SPORT

06.45 Stjarnan - Víkingur R.
08.25 Pepsi-mörkin
09.45 Messan
11.15 Fulham - Derby County
12.55 Liverpool - Brighton
14.35 Houston Rockets - Golden State Warriors
16.30 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur
16.55 Messan
18.30 Þýsku mörkin
19.00 FH - ÍBV
21.00 Seinni bylgjan
21.40 Fyrir Ísland
22.20 Spænsku mörkin
22.50 Aston Villa - Middlesbrough

STÖÐ 2 SPORT 2

07.40 Real Madrid - Celta Vigo
09.20 Levante - Barcelona
11.05 Spænsku mörkin
11.35 Boston Celtics - Cleveland Cavaliers
13.25 Swansea - Stoke
15.05 Huddersfield - Arsenal
16.50 Tottenham - Leicester
18.40 Aston Villa - Middlesbrough
20.45 Premier League Review
21.40 Pepsi-mörkin
23.00 KR - FH

STÖÐ 3

19.10 Anger Management
19.35 The Goldbergs
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 The Last Man on Earth
21.15 iZombie
22.00 The Americans
23.00 Supernatural
23.45 Flash
01.15 Seinfeld
01.40 The Goldbergs
02.05 Friends
02.30 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.47 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 Lalli
08.55 Rasmus Klumpur og félagar
09.00 Strumparnir
09.25 Hvellur keppnisbíll
09.37 Ævintýraferðin
09.49 Gulla og grænjaxlarnir
10.00 Stóri og litli
10.13 Tindur
10.27 K3
10.38 Mæja býfluga
10.50 Kormákur
11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
11.47 Doddi litli og Eyrnastór
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Lalli
12.55 Rasmus Klumpur og félagar
13.00 Strumparnir
13.25 Hvellur keppnisbíll
13.37 Ævintýraferðin
13.49 Gulla og grænjaxlarnir
14.00 Stóri og litli
14.13 Tindur
14.27 K3
14.38 Mæja býfluga
14.50 Kormákur
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.47 Doddi litli og Eyrnastór
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Lalli
16.55 Rasmus Klumpur og félagar
17.00 Strumparnir
17.25 Hvellur keppnisbíll
17.37 Ævintýraferðin
17.49 Gulla og grænjaxlarnir
18.00 Stóri og litli
18.13 Tindur
18.27 K3
18.38 Mæja býfluga
18.50 Kormákur
19.00 Lási löggubíll

Mörgæsirnar frá Madagaskar, 07.24, 11.24 og 15.24

GOLFSTÖÐIN

08.00 The Players Championship
14.00 The Players Championship
20.00 Golfing World
20.50 PGA Highlights
21.45 The Players Championship

STÖÐ 2 BÍÓ

11.10 Love and Friendship
12.40 Game Change
14.35 Joy
16.35 Love and Friendship
18.05 Game Change
20.00 Joy Dramatísk mynd frá 2015 með Jennifer Lawrence sem var tilnefnd til Óskarsverðlaunanna 2016 fyrir leik sinn í myndinni, Bradley Cooper og Robert De Niro. Hér er sögð einstök saga einstakrar konu, Joy Mangano, sem ung að árum hóf að finna upp alls konar nýjungar og byggði síðan frá grunni viðskiptastórveldið Ingenious Designs sem í dag á yfir hundrað einkaleyfi á vinsælum vörum sem Joy hefur fundið upp og hannað.
22.00 Deadpool
23.50 The Falling Dularfull spennumynd frá 2014 með Maisie Williams, Florence Pugh og Grétu Scacchi. Sagan gerist á ströngum enskum stúlknaskóla árið 1969, þar sem hin heillandi Abbie og hin líflega Lydia eru bestu vinkonur. Lydia, afskipt dóttir kvíðasjúkrar móður, tengist Abbie, sem er byrjuð að rannsaka kynhneigð sína, sterkum böndum.
01.30 +1
03.10 Deadpool

RÚV

14.50 Saga HM: Suður-Kórea og Japan 2002
16.50 Menningin - samantekt
17.05 Íslendingar
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Ungviði í dýraríkinu
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.00 Golfið
20.30 Mannleg ásýnd gagnagnóttar
21.30 Á meðan við kreistum sítrónuna
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Í myrkri
23.15 Rauði þríhyrningurinn
00.20 Mótorsport
00.50 Kastljós
01.05 Menningin
01.10 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 King of Queens
08.25 Dr. Phil
09.05 The Tonight Show
09.45 The Late Late Show
10.25 Síminn + Spotify
13.10 Dr. Phil
13.50 The Good Place
14.15 Jane the Virgin
15.00 American Housewife
15.25 Survivor
16.15 Everybody Loves Raymond
16.40 King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show
19.00 The Late Late Show
19.45 Speechless
20.30 Strúktúr
21.00 For the People
21.50 The Assassination of Gianni Versace
22.35 Shots Fired
23.25 The Tonight Show
00.45 CSI Miami
01.30 The Disappearance
02.15 Chicago Med
03.05 Bull
03.50 American Crime

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

HÖNNUN OG LÍFSSTÍLL MEÐ VÖLU MATT
KL. 20:20
Skemmtilegir og fjölbreyttir þættir þar sem Vala Matt fer í ævintýralegan leiðangur og heimsækir skapandi, skemmtilega og litríka einstaklinga. Í þáttunum fjallar hún um lífsstíl, hönnun, tísku, förðun, mat og margt fleira.

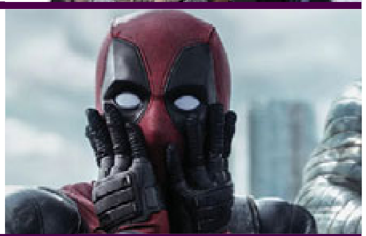
Þrælgott Þriðjudagskvöld
Fáðu þér áskrift á 365.is

BORN TO KILL
KL. 21:30
Stórgóðir sakamálaþættir frá BBC sem fjalla um hinn unga Sam. Í fyrstu virðist hann eðlilegur 16 ára unglingur en í honum ólga andfélagslegar hvatir sem bíða þess að brjótast út.

TIMELESS
KL. 20:45
Frábærir og öðruvísi spennuþættir um þríeyki sem ferðast aftur í tímann til þess að koma í veg fyrir þekkta glæpi sögunnar.

BLINDSPOT
KL. 22:20
Skemmtilegir og stórgóðir spennuþættir um hina eitursnjöllu Jane Doe og félaga hennar hjá FBI.

DEADPOOL
KL. 22:00
Óvenjuleg spennumynd um fyrrverandi sérsveitarmann sem veikist



Allt þetta og meira til á aðeins 333 kr. á dag.
365.is

BJARG ÍBÚÐAFÉLAG HEFUR OPNAÐ FYRIR SKRÁNINGU Á BIÐLISTA FYRIR LEIGUÍBÚÐIR

Bjarg íbúðafélag er húsnæðissjálfs-eignarstofnun, stofnuð af ***ASÍ*** *og* ***BSRB****. Félagið er rekið án hagnaðarmarkmiða og því er ætlað að tryggja tekjulágum fjölskyldum á vinnumarkaði aðgang að íbúðarhúsnæði í langtímaleigu. Um er að ræða svokölluð leiguheimili að danskri fyrirmynd; „Almene boliger".*

Leiðarljós félagsins er að veita leigu-tökum öruggt húsnæði til langs tíma.

ASÍ

BSRB

Bjarg íbúðafélag hefur opnað fyrir skráningu á biðlista. Reiknað er með afhendingu fyrstu íbúða í júní 2019. Skráðu þig á **www.bjargibudafelag.is**

Skráningar sem berast fyrir **31. júlí 2018** fara í pott og verður þeim sem þá hafa skráð sig raðað í númeraröð með útdrætti.

Íbúðir Bjargs eru fyrir fjölskyldur og einstaklinga á vinnumarkaði sem eru undir skilgreindum tekju- og eignamörkum og eru fullgildir félagsmenn aðildarfélaga ASÍ eða BSRB.

Nánari upplýsingar um Bjarg íbúðafélag og hverjir eiga rétt á úthlutun má finna á heimasíðu félagsins **www.bjargibudafelag.is**

BJARG
ÍBÚÐAFÉLAG

FRÉTTABLAÐIÐ LÍFIÐ

Eru þetta álfar?

MAGNÚS ÞÓR SIGMUNDSSON

Álfar

Misheyrt: Eru álfar danskir menn?

Textinn er reyndar „eru álfar kannski menn" en boðskapurinn er nánast sá sami í þessum misskilningi. Hér leynist einhver gagnrýni á dönsk yfirráð yfir Íslandi – Danir eru svona falið afl eins og álfar eru á landinu og eitthvað. Djúpt. Það má vinna með þetta.

Eru álfar danskir menn?

Fólk að misheyra texta í þekktum dægurlögum er klassískur brandari. Hljóðfærahúsið skellti í þráð um þetta á Facebook á dögunum og Lífið ákvað að birta hér á prenti nokkur bestu misskilningsdæmin.

Það getur verið erfitt að heyra texta þegar tónlistarfólk baular þá yfir hávaða úr alls kyns hljóðfærum. Sumar misheyrnirnar eru vafalaust sálrænar og segja ýmislegt um þann sem heyrir rangt og væri hægt að stúdera það í lengri tíma. Sumir skrumskæla textana viljandi í huga sínum í oft annarlegum tilgangi á meðan aðrir lifa bara sínu lífi eðlilega í mörg ár haldandi að Bubbi sé að sniffa teppalím þegar hann ferðast aftur í tímann eða að jólin séu eldvarnarhátíð.

Það er ekki mikið um stóla á Mýrdalssandi.

GCD

Mýrdalssandur

Misheyrt: Það er rigning og myrkur og meinlegir skuggar á Mýrdalssand' og hvergi stól að fá

Líklegast er það rétt að það sé ekki marga stóla hægt að fá á Mýrdalssandi, en það er þó ekki það sem Bubbi og Rúnar voru að syngja um.

BJARKI ÁRNASON

Sem lindin tær

Misheyrt: Já, ef ég mætti lifa eins og kind með silfurtær, sem lög á sína undrastrengi slær.

Hið undurfallega lag Bjarka Árnasonar er engin undantekning og hefur verið misskilið. Kannski er þetta ekkert svo klikkað, kindur eru alveg tiltölulega frjálsar, þannig lagað – þær þurfa ekki að mæta til vinnu og svona. En það er víst lindin sem er silfurtær og Bjarki öfundar svona mikið af frelsi sínu.

Þessi kind er ekki með silfurtær en virðist samt nokkuð hress.

BUBBI

Afgan

Misheyrt: Ég sniffa teppalím og ég ferðast aftur í tímann

Bubbi sukkaði töluvert í gamla daga en hann var samt ekki að tala um teppalím í Afgan. Tímavélin sem um ræðir hér er breska rokkhljómsveitin (Led) Zeppelin þó svo að teppalím gæti mögulega, í nógu stórum skömmtum, látið mann halda að maður væri að ferðast aftur í tímann.

Bubbi hefur alltaf verið frekar misskilinn, en hann er líka slatta misheyrður.

Sjaldgæf mynd af Bubba að skrifa Afgan.

Nokkrir góðir inn í sumarið

Fleiri bílar og myndir á netinu: hnb.is

Audi A6 Limo
2.0 TDI 190Hö
2015 — Ekinn 17.000 — 6.870.000 KR

18" álfelgur, aðgerðahnappar í stýri, akstursstölva, armpúði, bakkmyndavél, Bluetooth hljóðtengi, Bluetooth símatenging, fjarlægðarskynjarar aftan, geislaspilari, hæðarstillanlegt sæti ökumanns, hiti í framsætum, hraðastillir, ISOFIX festingar í aftursætum, LED dagljós, LED framljós, leðuráklæði, álfelgur, líknarbelgir, loftkæling, lyklilaust aðgengi, milano leðuráklæði, minni í framsætum, nálgunarvörn framan og aftan, rafdrifin framsæti, rafdrifnar rúður, rafdrifnir hliðarspeglar, regnskynjari, S-line útlitspakki, ssóllúga, soft close á hurður, spólvörn, topplúga, Xenon aðalljós

Skoda Superb Combi
Style 2.0 TDI
2017 — 5.290.000 KR — 37

Audi Q5 Quattro
2.0 TDI
2014 — 5.590.000 KR — 36

Mitsubishi Outlander
Instyle 7 manna
2016 — 3.850.000 KR — 73 — 4x4

Raf / Bensín
Ekinn þús. km. 30
Myndir á vef
Dísil
Fjórhjóladrif 4x4
Metan & bensín ECO
Sjálfskiptur A
Beinskiptur
Rafmagnsbíll

Mitsubishi Pajero
Instyle 3.2 DID
2016 — 6.390.000 KR — 67 — 4x4

VW Up!
MoveUP 1.0
2015 — 1.390.000 KR — 12

VW Golf GTE Comfort
Plug-in-hybrid 1.4 TSI
2017 — 3.890.000 KR — 12 — 4x4

Volkswagen ŠKODA MITSUBISHI MOTORS

HEKLA NOTAÐIR BÍLAR

Klettháls 13 · hnb.is · 590 5040

Fólk virðist hvorki skilja né heyra hvað Sálin er að segja.

SÁLIN

Hey Kanína
Misheyrt: „Feita Nína, komdu í partí …“
Það var víst ekki feita Nína sem var verið að bjóða til veislu heldur Kanína – en feita Nína er áreiðanlega fínasti partígestur og Sálin ætti nú að sjá sóma sinn í að bjóða henni í næsta partí.

Ég þekki þig
Rétt: „Ég þekki þig og þínar langanir“
Misheyrt: „Ég þekki þig og þína langömmu“
Stebbi Hilmars þekkir alveg pottþétt langömmu þína en það eru þó langanirnar sem hann þekkir best.

Ábyggilega
Misheyrt: Ég veit um konu sem kann ekki á útvarp, hún er með krabbamein alveg eins og þú
Líklega er um að ræða viljandi misheyrn hérna eða útúrsnúning en ég hef ekki fyrir því neinar sannanir þannig að þetta stendur. Konan kemur samt á óvart og er í Krabbanum, stjörnumerkinu sko.

Björgvin Halldórsson fer ekki leynt með aðdáun sína á Brendu Lee.

HLH FLOKKURINN

Vertu ekki að plata mig
Misheyrt: Ég sá hana í horninu á Mánabar, Hún minnti mig á brennivín
Þetta er misskilningur sem virðist ansi algengur – margir hafa trúað því að svona sé textinn í raun og veru í mörg ár. Þó er það Brenda Lee sem stúlkan á Mánabar minnti á.

Glæfralegt – enda má alveg kalla jólin eldvarnarhátíð.

ÞÚ OG ÉG

Aðfangadagskvöld
Misheyrt: Þetta aðfangadagskvöld, fyrsta aðfangadagskvöld, er eldvarnarhátíðin mest
Vissulega eru jólin eldvarnarhátíð því að á þessum tíma árs stendur á nánast hverjum einasta borðfleti landsins logandi kerti sem bíður eftir því að falla í mjúkan faðm gólfteppisins. En í þessum texta er verið að vekja athygli á því að börn elska jólin.

Tveir útlagar með uppistand saman

Grínistarnir Dave Chappelle og Jon Stewart ætla að skella sér í sameiginlegt grín-ferðalag um Bandaríkin í sumar. Þeir ætla sér að staldra við á sjö stöðum og grína og glensa fyrir Bandaríkjamennina. Um er að ræða nokkuð ólíklega pörun og þó, Stewart mætti óvænt og glensaði með Dave Chappelle árið 2017 er hann grínaðist í Radio City Music Hall í New York.

Dave Chappelle er svo sannarlega kominn aftur á sjónarsviðið eftir að hafa tekið sér mjög langt hlé. Hann flúði land og hætti við þriðju seríuna af hinum geysivinsæla Dave Chappelle Show eins og frægt er orðið og fór til Afríku í einhvern tíma til að finna sig. Eftir það heyrðist lítið í Dave en svo upp á síðkastið hefur hann verið að færa sig upp á skaftið og gaf út fjóra Netflix-specials: Equanimity, The Bird Revelation, The Age of Spin og Deep in the Heart of Texas. Hann fékk Grammy-verðlaunin fyrir tvo síðasttöldu.

Það má kannski segja að Jon Stewart sé á svipuðum stað og Dave Chappelle en hann hætti líka í vinsælum þætti, The Daily Show, árið 2015, þrátt fyrir að það hafi ekki borið eins brátt að eins og hjá Dave. Jon mun senda frá sér tvo Netflix-specials á næstunni.

Dave og Jon hættu báðir á toppnum og sneru sér að uppistandi.

Skuldabréfaflokkurinn IH140647 Birting lýsingar

Útgefandi: Íslandshótel hf., kennitala 630369-2919, Sigtúni 38, 105 Reykjavík.

Íslandshótel hf. hafa birt lýsingu, dagsetta 14. maí 2018. Lýsingin er birt í tengslum við umsókn útgefanda um að skuldabréf í flokknum IH140647 verði tekin til viðskipta á Aðalmarkaði Nasdaq Iceland hf. Lýsingin hefur verið staðfest af Fjármálaeftirlitinu.

Lýsingin er gefin út rafrænt á íslensku. Hún er birt á vef Íslandshótela hf. á slóðinni *www.islandshotel.is/um-Islandshotel/fjarfestar* og verður aðgengileg þar í tólf mánuði frá staðfestingu hennar. Útprentuð eintök má panta sér að kostnaðarlausu í gegnum netfangið *kolbrun@islandshotel.is*.

Taka til viðskipta á Aðalmarkaði Nasdaq Iceland hf.

Sótt hefur verið um að Nasdaq Iceland hf. taki skuldabréfin til viðskipta á Aðalmarkaði og mun verða tilkynnt um slíkt með að lágmarki eins viðskiptadags fyrirvara.

Nafnverð útgáfu
Gefin hafa verið út skuldabréf að nafnvirði kr. 2.860.000.000 sem er jafnt heildarstærð flokksins. Öll útgefin skuldabréf í flokknum hafa verið seld. Skuldabréfin eru gefin út rafrænt hjá Nasdaq verðbréfamiðstöð hf. í kr. 20.000.000 einingum. Auðkenni skuldabréfaflokksins í viðskiptakerfi Nasdaq Iceland hf. verður IH140647 og ISIN númer bréfanna er IS0000028892.

Reykjavík, 15. maí 2018
Stjórn Íslandshótela hf.

ÍSLANDSHÓTEL

ÚRVAL AF GLÆSILEGUM NOTUÐUM BÍLUM

BMW Nýskr. 06/16
X5 Xdrive40E
Ekinn 23 þ.km, bensín, sjálfskiptur
VERÐ: **9.990 þús. kr.**
Rnr. 430060

ÞÚ FINNUR BÍLINN
Á WWW.BILALAND.IS

RENAULT Nýskr. 03/17
Zoe Intens 41kw.
Ekinn 21 þ.km
rafmagn
Sjálfskiptur
VERÐ:
2.890 þús. kr.
Rnr. 370907

NISSAN Nýskr. 12/17
Leaf Black Edition 30kw.
Ekinn 2 þ.km
rafmagn
Sjálfskiptur
VERÐ:
3.390 þús. kr.
Rnr. 145054

BMW Nýskr. 03/15
I3 REX.
Ekinn 18 þ.km
rafmagn
Sjálfskiptur
VERÐ:
3.690 þús. kr.
Rnr. 144849

NISSAN Nýskr. 01/16
Leaf Acenta 24 kw.
Ekinn 28 þ.km
rafmagn
Sjálfskiptur
VERÐ:
2.490 þús. kr.
Rnr. 331468

ENNEMM / SÍA / NM88136

bílaland

Opið frá kl. 9–18 og á laugardögum frá kl. 12–16.

Kletthálsi 11 - 110 Reykjavík og
Hyundai notaðir bílar - Kauptúni 1 - 210 Garðabæ
Sími: 525 8000 - bilaland@bilaland.is

www.facebook.com/bilaland.is

Kjóllinn er frá RedValentino og skórnir úr smiðju Nicholas Kirkwood. NORDICPHOTOS/GETTY

Hér er María í haustlínu Georges Hobeika, skórnir eru frá Rene Caovilla. NORDICPHOTOS/GETTY

Hér er María í kjól frá Valentino. NORDICPHOTOS/GETTY

Rosaleg á rauða dreglinum

Leikkonan María Thelma Smáradóttir birtist í Cannes í hátískukjólum og háum hælum ásamt stórstjörnunni Mads Mikkelsen en saman leika þau í myndinni Arctic sem tekin var upp hér á landi.

Það er er eðlilega mikið að gera hjá Maríu Thelmu í skarkalanum í Cannes þar sem hún er stödd þessa dagana að kynna kvikmyndina Arctic. Reyndar er svo mikið að gera að hún átti erfitt með að finna tíma til að spjalla um viðtökurnar sem myndin hefur fengið og sitt hlutverk – en þetta er fyrsta stóra hlutverk hennar í kvikmynd.

Íslenskir áhorfendur muna eftir henni úr þáttaröðinni Föngum, þar sem hún lék Írisi.

Erlendir fjölmiðlar hafa einnig tekið vel í klæðaburð hennar á rauða dreglinum og á kynningum. María hafði heldur ekki tíma til að ræða kjólana og sagðist vera í samningaviðræðum um að ræða slíkt í öðrum miðli. Væntanlega má gera ráð fyrir að sá fjölmiðill sé erlendur enda hélt hún spilunum þétt að sér.

Eðlilega var ekki hægt að ræða við Maríu um næstu skref á hennar ferli og hvort myndin og glæsileiki hennar á rauða dreglinum hefðu opnað einhverjar dyr. Hvort Hollywood biði með hlýjan faðm. Hún er á samningi hjá Þjóðleikhúsinu og á síðasta leikári lék hún Li Na í verkinu Risaeðlunum þar sem Edda Björgvinsdóttir og Pálmi Gestsson léku einnig. Hún útskrifaðist af leikarabraut Listaháskóla Íslands vorið 2017.

Arctic skartar Maríu og dönsku ofurstjörnunni Mads Mikkelsen í aðalhlutverkum. Leikstjóri er Brasilíumaðurinn Joe Penna sem sló fyrst í gegn á YouTube. Þar kallaði hann sig MysteryGuitarMan og var með þrjár milljónir manna í áskrift að efni frá sér.

Myndin var sýnd fyrir troðfullum sal og þegar henni lauk stóð fólk upp og klappaði út í eitt í hartnær tíu mínútur eftir því sem Penna sagði. **benediktboas@frettabladid.is**

Leikstjórinn Joe Penna, María í Christian Dior og danska ofurstjarnan Mads Mikkelsen. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

ARCTIC

Myndin var tekin upp á 19 dögum hér á Íslandi og fjallar um mann sem lendir í flugslysi og Mikkelsen leikur. Hann á von á því að vera bjargað en þegar styttist í björgunina kemur slys í veg fyrir að af henni verði. Hann þarf því að ákveða hvort hann eigi að halda til í búðum sínum þar sem hann er öruggur um sinn, eða leggja í mikla hættuför í von um að honum verði bjargað. María Thelma leikur hitt hlutverkið.

„Landslagið leikur líka stórt hlutverk,“ sagði Mikkelsen á blaðamannafundi. Hann bætti við að Ísland væri sitt uppáhaldsland í öllum heiminum, aðallega vegna fólksins, en Pegasus er meðframleiðandi myndarinnar.

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Elmar Hallgríms Hallgrímsson *elmar@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Valdimar Birgisson *valdimar@frettabladid.is* Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli@*frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ólafur H. Hákonarson *olafurh@frettabladid.is.* **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* og Ragnheiður Tryggvadóttir *heida@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*, Guðrún Inga Grétarsdóttir gudruninga@*frettabladid.is*

KFC®
IT'S FINGER LICKIN' GOOD
TEXAS RANCH
GÆDDU ÞÉR Á GOÐSAGNAKENNDUM BORGARA
Hraun
TEXAS RANCH
TEXAS RANCH
Original kjúklingabringa með BBQ sósu, Ranch sósu, osti, káli og kartöfluskífu.
1.199 kr.
Texas Ranch borgari, þrír Hot Wings, franskar, gos og Hraun.
1.899 kr.
Pipar\TBWA \ SÍA

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5800**

Ritstjórn 512 5801 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 512 5401 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

Haukur Örn Birgisson

Góðir grannar

Á hverju einasta ári gengur okkur illa í Eurovision og á hverju einasta ári skiljum við ekkert í hvers vegna. Ég viðurkenni að ég læt þetta hafa töluverð áhrif á mig. Ég er oftar en ekki sannfærður um að íslenska lagið sigri og ég botna ekkert í evrópsku samferðafólki mínu þegar úrslitin liggja fyrir. Þetta fólk veit greinilega ekkert um tónlist og leyfir okkur ekki einu sinni að komast upp úr riðlinum. Algjör skandall og stælar.

Ein útbreiddasta kenningin varðandi úrslitin ár hvert er sú að áhorfendur munu alltaf gefa fulltrúum nágrannaþjóða sinna flest stig. Þannig eiga þjóðirnar með flestu landamærin mestu möguleikana á sigri. Nokkuð einfalt. Við Íslendingar bölsótumst yfir öllum þessum Austur-Evrópuþjóðum og grenjum á sama tíma yfir því að búa á eyju.

Þessi útskýring stenst hins vegar varla skoðun ef horft er til liðinnar helgar, þar sem hin ísraelska Netta söngkona kom, sá og sigraði. Í fyrsta lagi er óhætt að fullyrða að Ísrael njóti ekki sérstaklega mikillar pólitískrar samúðar hjá Evrópubúum og í öðru lagi þá á Ísrael ekki landamæri að einu einasta Evrópuríki. Landið er ekki einu sinni í Evrópu, ef út í það er farið, en hefur samt sem áður sigrað í Eurovision í fjórgang.

Þótt mér sé fyrirmunað að skilja hvernig ísraelska lagið fór að því að sigra þá getum við Íslendingar að minnsta kosti fagnað því að nágrannakenningin er hrunin til grunna. Ætli líklegasta skýringin sé ekki bara sú að fólk kýs það atriði sem því finnst skemmtilegast? Vandamál okkar Íslendinga og áskorun felst þá bara í því að finna slíkt atriði. Svo höldum við að sjálfsögðu áfram að gefa Norðmönnum, Svíum eða Dönum tólf stig.