

## Lífshættulegt hlutverk

Kolbeinn Óttarsson Proppé um karmennskuna og tilraunir til sjálfsvígs. ➔ 28

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Loksins komin sátt

Linda Vilhjálmsson var ósátt við sjálfa sig í mörg ár. ➔ 32

Er kölluð amma norn

Gyða býr í glæsilegum húsbíl. ➔ 38



nettó

VERIÐ VELKOMIN Á  
HEILSU- OG LÍFSSTÍLSDAGA  
20. SEPT.- 3. OKT. 2018



Veður



Hæg norðlæg átt og víða bjartviðri í dag, en él eða skúrir fyrir austan. Frýstir víða um kvöldið. **SJÁ SIÐU 54**



Helga Jónsdóttir tekur við starfi forstjóra Orkuveitunnar eftir helgina.

## Mun hitta Áslaugu Thelmu

**SAMFÉLAG** Helga Jónsdóttir, sem tekur við starfi forstjóra Orkuveitu Reykjavíkur eftir helgina, mun hitta Áslaugu Thelmu Einarasdóttur í vikunni. Áslaug Thelma var á dögnum rekin frá Orku náttúrunnar, dótturfélagi Orkuveitu Reykjavíkur, eftir að hafa kvartað undan kynferðislegri áreitni og greindi frá því á Facebook á mánuðaginn að hún ætlaði í mál vegna uppsagnarinnar.

Mbl.is greindi frá væntanlegum fundi í gær og hafði eftir Áslaugu Thelmu að henni hefði ekki borist fundarboð frá Orkuveitunni. Hún væri þó ánægð með að Helga vildi hitta hana og ræða málin og hygðist þiggja boðið þegar það bærst.

Kvörtun Áslaugar Thelmu beindist að hegðun Bjarna Más Júlíussonar sem þá var framkvæmdastjóri Orku náttúrunnar. Hann var síðan rekinn á dögnum og Þórður Asmundarson, sem átti að taka við starfi hans tímabundið, sendur í leyfi vegna ásakana um kynferðisbrot.

Bjarni Bjarnason steig svo tímabundið til hlíðar sem forstjóri Orkuveitu Reykjavíkur á mánuðaginn á meðan mál sem tengjast uppsögn Bjarna Mús eru tekin til skoðunar og „úttekt gerð á vinnustaðarmeningu fyrirtækisins“. – þea

## Æfing við Reykjanesbraut



Þessi Volkswagen Golf var alelda við Reykjanesbraut í gær þegar ljósmyndara Fréttablaðsins bar að garði. Ekkert slys hafði þó orðið heldur var þar haldin höpslysaæfing undir handleiðslu lögreglustjórans á Suðurnesjum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

**FRÉTTABLAÐIÐ +PLÚS** Fleiri myndir frá höpslysaæfingunni er að finna á Plússiú Fréttablaðsins. **Fréttablaðið +PLÚS** er í Fréttablaðs-appinu og PDF-útgáfu á Fréttablaðið.is.

### Faðmi helst ekki embættismenn

**DANMÖRK** Stjórnsmálamenn og embættismenn í sveitarfélaginu Hørsholm í Danmörku eiga helst ekki að faðmast. Borgarstjórnin, Morten Slotved, segir sveitarfélagið vera vinnustað og að vinátta milli stjórnsmálanna og embættismanna megi ekki vera of mikil. Hann kveðst heldur ekki vita til þess að á öðrum vinnustöðum sé fólk alltaf að faðmast.

Það er skoðun borgarstjórans að setja þurfi skýrar viðmiðunarreglur vegna munar á störfum viðkomandi. Faðmlög geti sent röng skilaboð til almennra borgara.

Ekkí sé um bann að ræða, heldur óskrifðar reglur frá 2014. – ibs



# Beðið eftir grænu ljósi frá ríkisskattstjóra

Stefnt er að því að afhenda ríkinu Hvalfjarðargöng til eignar 30. september. Beðið er eftir álit Ríkisskattstjóra til að það sé mögulegt. Forsvarsmenn Spalar eru orðnir leiðir á bið eftir svari. Berist svarið seint gæti afhending dregist.

**SAMGÖNGUR** Stjórn Spalar hf. biður enn eftir álit Ríkisskattstjóra (RSK) um áhrif afskriftar ganganna og hugsanlegrar skattlagningar félagsins á árinu 2018. Fyrirhugað er að hætta innheimtu veggjalda gegnum Hvalfjarðargöng næstkomandi föstudag og afhenda ríkinu göngin til eignar sunnudaginn 30. september. Það gæti þó dregist ef álit RSK skilar sér ekki fyrir þann tíma.

Í upphafi var miðað við að ríkið tæki yfir félögin sem eiga og reka göngin. Í maí tilkynnti samgönguráðuneytið stjórninni að sú leið yrði ekki farin. Því er stefnt að því nú að afhenda ríkinu göngin að gjöf og slita félaginu. Af þeim sökum leitaði Spólur til RSK um miðjan júní til að fá úr því skorið hvaða áhrif slíkur gjörningur hefði við álagningu skatta á félagið. Svar RSK hefur ekki skilað sér.

„Satt best að segja höfðum við væntingar um að þetta myndi skila sér í síðustu viku en það varð ekki af því. Við biðum í raun með hendur á húninum því til að það sé mögulegt að afhenda göngin í mánaðarlok þá þarf þetta bréf að liggja fyrir,“ segir Gisli Gíslason, stjórnarformaður Spalar.

Undanfarna daga hefur Spólur auglýst að gjaldtöku ljúki 28. september og að í kjölfarið geti fólk skilað afskriftarlýklum og afláttarmíðum. Sá fyrirvari er gerður í auglýsingunni að álit RSK liggja fyrir sem og úttekt Samgöngustofu.

„Við erum að vonast eftir því að svarið liggja fyrir strax eftir helgi. Það verður fundur í ráðuneytinu á mánudag þar sem farið verður yfir stöðuna,“ segir Gisli.



Gjaldtöku verður að óbreyttu hætt hinn 28. september. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

**Satt best að segja höfðum við væntingar um að þetta myndi skila sér í síðustu viku en það varð ekki af því.**

Gisli Gíslason, stjórnarformaður Spalar



Aðspurður um hvað skuli taka til bragðs ef svarið berst seint eða innihald þess verði neikvætt segir Gisli að fundið verði út úr því þegar þar að kemur. Spólur sé á þeirri braut að göngin verði afskrifuð að fullu á árinu og þau verði afhent ríkinu til eignar án endurgjalds.

„Það er hin eðlilega leið en við viljum fá það staðfest frá RSK þannig að það verði enginn óvæntur snúningur. Satt best að segja erum við orðnir langeygir eftir svari. Því seinna sem það berst, þeim mun verra er það fyrir okkur og skapar okkur minna svigrúm,“ segir Gisli. „Ef svarið gefur ekki tilefni til neinna tilþrifa þá heldur planið og göngin verða afhent 30. september.“ [joli@frettabladid.is](mailto:joli@frettabladid.is)

Grill - Húsgögn Eldstæði - Útiljós Geislahitarar **Grillbúðin**

# Lager hreinsun

**TAKMARKAÐ MAGNI!** **Aðeins laugardag og sunnudag**

á fjölda vara fyrir veturinn

Sjá nánar á [www.grillbudin.is](http://www.grillbudin.is)

Opíð  
Laugardag 11-16  
Sunnudag 12-16

Sendum frítt með Flytjanda  
Nánari upplýsingar á [www.grillbudin.is](http://www.grillbudin.is)

Smiðjuvegi 2, Kópavogi - [www.grillbudin.is](http://www.grillbudin.is) - Sími 554 0400



7 ára ábyrgð á öllum  
nýjum Kia bílum

www.kia.com

# Kia Optima PHEV

– fyrir spennandi ferðalög



\*Pökkunur ábyrgðar eru regluðar í þessum beiðni. Sjá kaupandi þeir kostnað af. Lesu meira um ábyrgðina á www.kia.com/abyrgd

**OPTIMA**

**ECO plug-in**



The Power to Surprise

## Settu þig í samband við framtíðina

Kia Optima Plug-in Hybrid er sparneytinn 205 hestafla tengiltvinnbíll, hlaðinn aukabúnaði. Kia Optima er einstaklega umhverfismildur bíll sem kemst allt að 54 km á rafhleðslu en er jafnframt með sparneytna bensínvél. Á fullum tanki ásamt hleðslu kemst Optima allt að 976 km. Kia Optima fæst einnig í Sportswagon útgáfu.

Kia Optima PHEV EX, 4 dyra

**4.450.777 kr.**

Tryggðu þér Kia Optima Plug-in Hybrid í Sportswagon eða Sedan útgáfu



ASKJA - Krókhálsi 11 · 110 Reykjavík · 590 2100 · askja.is  
Viðurkennur sölu- og þjónustuaðili Kia á Íslandi.



Fylgdu okkur á Facebook.  
facebook.com/kiamotorsland

TÖLUR VIKUNNAR 16.09.2018 TIL 22.09.2018

173 milljónir

króna rúmar kostuðu sumarbústaðirnir 12 sem íslenska ríkið hefur keypt á Þingvöllum á síðastliðnum fimm árum. Opna á aðgengi almennings að þjóðgarðinum.



200

einstaklingar með heilabilun eru á biðlista eftir að komast inn á hjúkrunarheimili.

22

milljónir króna var kostnaðurinn vegna lýsingar í tengslum við háttíðarfund Alþingis á Þingvöllum þann 18. júlí síðastliðinn.



160 milljónir

króna er leigukostnaður vegna húsnæðis fyrir fastafulltrúa Íslands í New York-borg frá því að sendiherrabústaður Íslands var seldur árið 2009 á um 470 milljónir króna.

51 milljón

króna að meðaltali var söluverð nýrra íbúða í Reykjavík á fyrstu sjö mánuðum ársins.



5.455

fólksbifreiðar voru nýskráðar á tímabilinu maí-júní 2018 en það eru 1.522 (22%) færri en sömu mánuði 2017.

## Þrjú í fréttum Átak, her og ómenning

### Sigmundur Davíð Gunnlaugsson

formaður Miðflokksins hefur í átaki misst 30 kíló á sjö mánuðum. Hann segist feiminn nörd sem vill aftur verða forsætisráðherra.



### Steinunn Þóra Árnadóttir

þingmaður VG sagði í tilefni fyrirhugaðra heræfinga hér í október og nóvember ekkert jákvætt vera við heræfingar. Þær væru æfing í því hvernig ætti að ná völdum yfir og drepa fólk.



### Bjarni Bjarnason

forstjóri Orkuveitu Reykjavíkur stígur tíma-bundio til hliðar á meðan úttekt er gerð á vinnustaðamenningu fyrir-tækisins. Bjarna Máiúlíussyni, framkvæmdastjóra ON, var sagt upp störfum vegna „óviðunandi hegðunar“ í garð kvenkyns starfsmanna. ON er dótturfélag Orkuveitu Reykjavíkur.



## FRÉTTABLAÐIÐ Vertu fyrst/ur að lesa blaðið

Fáðu blað dagsins í tölvupósti kl. 5.00 á morgnana.

Skráðu þig á póstlista Fréttablaðsins á [www.frettabladid.is/nyskraning](http://www.frettabladid.is/nyskraning). Það kostar ekkert.

# Engin pólitísk viðkvæmni fyrir því að nota orðið borgarlína

Orðið borgarlína kemur ekki fyrir í viljayfirlýsingu samgönguráðherra og Samtaka sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu um viðræður um uppbyggingu samgangna á höfuðborgarsvæðinu sem undirrituð var í gær.

**SAMGÖNGUR** Sigurður Ingi Jóhannsson, samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra, segir enga pólitíska viðkvæmni hafa verið fyrir því að nota orðið borgarlína í viljayfirlýsingu hans, borgarstjóra og bæjarstjóra sveitarfélaganna á höfuðborgarsvæðinu sem undirrituð var í gær. Eyþór Arnalds, oddviti Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík, veitti fjarveru orðsins athygli í gær. Dagur B. Eggertsson segir að í skjölum sem vísað er í sé orðið notað.

„Mér finnst borgarlínuorðið mjög gott og nota það gjarnan sjálfur um hágeða almenningsamgöngukerfi sem er hugtakið sem er notað í þessu samkomulagi. Í þeim skjölum sem vísað er í er orðið borgarlína líka notað þannig að ég held að það taki ekki langan tíma að fjalla um það í þeirri vinnu sem fram undan er,“ segir Dagur B. spurður út í málið.

Skjölín sem Dagur vísar í eru að hans sögn sameiginlegar tillögur sveitarfélaganna á höfuðborgarsvæðinu, Vegagerðarinnar og samgönguráðuneytisins sem lagðar voru fram í febrúar síðastliðnum.

„Það er ekki nein einstök framkvæmd tilgreind þarna, heldur er talað um samgöngur á stofnbrautum, umferðarflæði, nútíma-almenningsamgöngur, ekkert hugtak eða nafn á neinum tilteknum



Framkvæmdastjórn sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu ásamt ráðherra við undirritunina í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

### Helstu punktar

- Samkomulag um fjármagnaða áætlun um fjárfestingar í stofnvegum og kerfi almenningsamgangna á höfuðborgarsvæðinu.
- Hluti af langtímaáætlun ríkisins í samgöngumálum til 2033, fjármálaáætlun 2010-2024 og fjárfestingaráætlana sveitarfélaganna.
- Unnið að því að eyða flöskuhálsnum til að bæta umferðarflæði og öryggi.
- Framkvæmdir við hágeða almenningsamgöngur hefjist á árinu 2020.
- Skoðaðar nýjar fjármögnunarleidir m.a. með nýrri gjalddöku ríkisins og gjalddökuheimildum til handa sveitarfélögum.
- Hreinn Haraldsson, fyrrverandi vegamálastjóri, leiði viðræðurnar og hópur hans leiði einnig til lykta málefni Sundabrautar.

framkvæmdum notað,“ segir Sigurður Ingi. Fjallað sé almennt um þetta en afkrasturinn verði síðan tiltekna framkvæmdir og samkomulag um þær.

Dagur sagði við undirritunina í

gær að öllum vafa væri nú eytt um skiptingu kostnaðar við borgarlínuverkefnið. Eyþór Arnalds sagði á Facebook-síðu sinni í gær að það væri vissulega fagnadarefni að farið yrði í framkvæmdir á höfuðborgar-

svæðinu eftir stórt stopp en að ljóst væri að Miklabraut í stökk væri ekki væntanlegt verkefni næsta áratuginn og að borgarlínan væri ófjármögnuð.

Viljayfirlýsingin er um að hefja viðræður um uppbyggingu samgangna á höfuðborgarsvæðinu. Markmiðið er að ná samkomulagi um fjármagnaða áætlun um fjárfestingar í stofnvegum og kerfi almenningsamgangna á höfuðborgarsvæðinu. Í viljayfirlýsinguinni er talað um að hefja framkvæmdir við hágeða almenningsamgöngur á þarnaesta ári, eyða flöskuhálsnum og stefna að sjálfbærni, kolefnishlutlausu borgarsamfélagi og öflugri almenningsamgöngum í takt við loftslagsáætlun stjórnvalda og áherslur sveitarfélaganna, eins og það er orðið í yfirlýsinguinni.

[mikael@frettabladid.is](mailto:mikael@frettabladid.is)

## FIAT 500 - FRÁBÆRT TILBOÐSVERÐ!

AÐEINS 10 BÍLAR Á ÞESSU  
EINSTAKA VERÐI FRÁ  
1.790.000 KR.



fiat.is

5 ÁRA  
ÁBYRGÐ

TRYGGÐU ÞÉR NÝJAN OG GLÆSILEGAN FIAT 500 MEÐ 5 ÁRA ÁBYRGÐ  
TILBOÐSVERÐ FRÁ: 1.790.000 KR. – LISTAVERÐ FRÁ: 2.390.000 KR.

ÍSABAND  
ISLENSK-BANDARISKA EHF. BILAUMBOD

UMBODSADILI FIAT Á ÍSLANDI • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 534 4433  
WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16



NISSAN INTELLIGENT MOBILITY



Innovation  
that excites

# TRYGGÐU ÞÉR NÝJAN **NISSAN SPORTJEPPA** MEÐ VEGLEGUM AUKAHLUTAPAKKA



## **ALLT AÐ 350.000 KR. AUKAHLUTAPAKKI**

FYLGIR NÝJUM NISSAN QASHQAI EÐA X-TRAIL

Nánari upplýsingar á [nissan.is](http://nissan.is)

OPÍÐ Í DAG FRÁ 12-16

GE bílar  
Reykjanesbæ  
[www.gebilar.is](http://www.gebilar.is)  
420 0400

Bílasalan Bílás  
Akranesi  
[www.bilas.is](http://www.bilas.is)  
431 2622

Bílasala Akureyrar  
Akureyri  
[www.bilak.is](http://www.bilak.is)  
461 2533

Bilaverkstæði Austurlands  
Egilsstöðum  
[www.bva.is](http://www.bva.is)  
470 5070

IB ehf.  
Selfossi  
[www.ib.is](http://www.ib.is)  
480 8080

BL söluumboð  
Vestmannaeyjum  
481 1313  
862 2516

BL ehf  
Sævarhófa 2 / 110 Reykjavík  
525 8000 / [www.bl.is](http://www.bl.is)



# Snýst um að enda þjáningar en ekki líf

Sérfræðingar á sviði dánaraðstoðar frá Belgíu og Hollandi mæla með því að Íslendingar ræði málefnið á opinskáan hátt og horfi til reynslu sinna þjóða. Í Belgíu er litið á dánaraðstöð sem hluta af líknandi meðferð.

**HEILBRIGÐISMÁL** „Ég myndi fyrst af öllu, sem vísindamaður og próffessor í læknasiðfræði, mæla með því að þið skoðuðuð gögnin og reynsluna frá Belgíu og Hollandi. Það hafa hvergi verið gerðar jafn margar vísindarannsóknir á dánaraðstöð og í þessum löndum,“ segir Jan Bernheim, sem er fyrrverandi krabbameinslæknir og próffessor í læknasiðfræði við Vrije-háskóla í Brussel.

Hann var meðal fyrirlesara á málþingi um dánaraðstöð og líknar meðferð sem haldið var í gær.

Það var Endurmenntun Háskóla Íslands í samvinnu við Lifsvörðing, félag um dánaraðstöð, sem stóð fyrir málþinginu.



Jan Bernheim mælir með því að Íslendingar skoði reynslu Belga og Hollendinga af dánaraðstöð. FRÉTTABLAÐIÐ/EYVÖR

## Löglegt síðan 2002

Dánaraðstöð var lögleidd í Hollandi og Belgíu árið 2002. Í Hollandi höfðu læknar raunar aðstoðað sjúklinga við að deyja síðan á 8. áratugnum. Síðar voru settar reglur þar sem læknar þurftu að tilkynna um slík tilvik. Samkvæmt lögnum þarf viðkomandi sjúklingur að þjást af ólæknandi sjúkdómi og engin von vera um bata. Hann þarf sjálfur að óska eftir dánaraðstöð og vera metinn hæfur til að taka slíka ákvörðun. Óháður læknir þarf að staðfesta mat læknis viðkomandi sjúklings.

4,3 prósent þeirra sem deyja árlega í Belgíu nutu dánaraðstöðar og 4,1 prósent í Hollandi.

**Þetta var fólk sem þjáðist mikið, bæði líkamlega og andlega, en við gátum ekki orðið við óskum þess.**

Jan Bernheim, fyrrverandi læknir og próffessor í læknasiðfræði

**Sá sem biður um dánaraðstöð vill ekki deyja. Hann vill ekki lifa við sínar aðstæður lengur.**

Rob Jonquière, framkvæmdastjóri Alheimssamtaka félaga um réttinn til að deyja

Þessum valmöguleika hefur verið komið í veg fyrir fleiri sjálfsmorð en sem nemur fjölda tilfella þar sem sjúklingar með geðræna sjúkdóma hafa fengið dánaraðstöð.

Hollendingurinn Rob Jonquière, sem er fyrrverandi heimilislæknir og núverandi framkvæmdastjóri Alheimssamtaka félaga um réttinn til að deyja, hélt einnig fyrirlestur. „Ég nálgast viðfangsefnið á vísindalegan hátt en ekki trúarlegan. Alls staðar um heiminn sjáum við andstöðu meðal ýmissa trúarhópa, sérstaklega kaþólsku kirkjunnar.“

Raðleggingar hans til Íslendinga eru þær að eiga umræður um dánaraðstöð. „Það þarf að tala um þetta á gagnsæjan og opinskáan hátt. Umræðan má ekki verða of tilfinningaleg. Það þarf að skoða hvernig þetta hefur verið útfært á mismunandi hátt milli landa.“

Hann hvetur til þess að dánaraðstöð verði gerð að einum valmöguleika en leggur áherslu á að þótt slíkt yrði lögfest þýði það ekki að fólk verði að nýta sér það. Ekki sé hægt að skylda lækna til að taka þátt í að veita dánaraðstöð.

„Þetta snýst ekki um að enda líf, þetta snýst um að enda þjáningar. Sá sem biður um dánaraðstöð vill ekki deyja. Hann vill ekki lifa við sínar aðstæður lengur. Ég held að afar fáir í Hollandi liti ekki á dánaraðstöð sem valmöguleika til dæmis við ólæknandi krabbameini.“

Rob segir að viðhorfin séu að breytast víða um heim og ahuginn á málefnið að aukast. „Ég er samt hissa á því hversu litið er að gerast á Norðurlöndunum. Það eru hópar að berjast fyrir málefnið en það gengur hægt.“

sighvatur@frettabladid.is



## Markáætlun í tungu og tækni

Umsóknarfrestur til 9. nóvember 2018

Markáætlun í tungu og tækni er opinn samkeppnissjóður sem starfar samkvæmt lögum um opinberan stuðning við vísindarannsóknir (nr. 3/2003 með áorðnum breytingum). Áherslur áætlunarinnar eru ákvarðaðar af Vísinda- og tækniráði, en hún er fjármögðuð af mennta- og menningarmálaráðuneyti. Rannís er umsýsluaðili sjóðsins. Markáætlun styður við verkefni í málþækni í því skyni að gera íslensku gjaldgenga í stafrænni upplýsingatækni og stuðla að notkun hennar á þeim vettvangi. Hlutverk Markáætlunarinnar er því annars vegar að vernda og efla íslenska tungu, og hins vegar að auðvelda nýtingu nýrrar samskiptatækni í íslensku samfélagi, til hagsbótar almennings, stofnunum og fyrirtækjum.

Markáætlun veitir styrki samkvæmt þeim áherslum sem eru skilgreindar fyrir sjóðinn, og á grundvelli faglegs mats á gæðum verkefna, hversu víðtækt verkefnið er, þórf á afurðum verkefnisins, færni þeirra einstaklinga sem stunda rannsóknirnar og aðstöðu þeirra til að sinna verkefni. Málþækni sjóður og Markáætlun í tungu og tækni eru keyrð sameiginlega árið 2018.

**Auglýst er eftir umsóknum um styrki úr Markáætlun í tungu og tækni fyrir styrkárið 2018-2019. Umsóknarfrestur er til kl. 16:00 þann 9. nóvember 2018.**

Umsækjendur eru beðnir að kynna sér vel reglur Markáætlunar í tungu og tækni áður en hafist er handa við gerð umsókna.

Umsóknum skal skilað rafrænt í gegnum umsóknarkerfi Rannís. Nánari upplýsingar má nálgast á [www.rannis.is](http://www.rannis.is).



rannis  
www.rannis.is

## Þingsályktunartillaga

Á Alþingi hefur þingsályktunartillaga um dánaraðstöð verið lögð fram tvívegis. Þar lögðu flutningsmenn til að heilbrigðisráðherra yrði fallið að taka saman upplýsingar um þróun lagaramma þar sem dánaraðstöð er leyfð.

Einnig yrði opinber umræða í nágrannalöndum skoðuð. Þá yrði gerð skoðanakönnun meðal heilbrigðisstarfsmanna um afstöðu þeirra.

Að sögn Bryndísar Haraldsdóttur, fyrsta flutningsmanns tillögunnar, stendur til að leggja hana fram í þriðja sinn í næstu viku.

## Í könnun sem var gerð fyrir Síðmennt 2015 var spurt hvort fólk væri fylgjandi líknandi dauða

Mjög sammála	30,4%
Frekar sammála	44,5%
Hvorki né	18%
Frekar ósammála	4%
Mjög ósammála	3,1%

Jan segir að þegar hann hafi starfað sem krabbameinslæknir í Brussel fyrir nokkrum áratugum hafi hann reglulega hitt sjúklinga sem vildu fá aðstöð við að deyja. „Þetta var fólk sem þjáðist mikið, bæði líkamlega og andlega, en við gátum ekki orðið við óskum þess.“

Hann segir að Belgar hafi sótt í reynslu Breta af líknandi meðferð og byggt upp þá þjónustu. „Sú hugsun var alltaf til staðar að ef við gætum verið með mjög góða líknandi meðferð, þá gætum við líka samþykkt dánaraðstöð. Það er lykillinn að belgiska módelinu, að dánaraðstöðin varð til út frá líknandi meðferð og er nú orðinn hluti hennar.“

Jan segist vera með tvær tilgátur í sambandi við dánaraðstöð. Hann telur að fólk sem hafi tekið ákvörðun um að nýta sér dánaraðstöð, ef slíkar aðstæður kæmu upp, lifri lengur. „Þessir einstaklingar vita að þeir munu ekki þjást, sem veitir þeim ákveðna ró.“

Hin tilgátan tengist fólki með geðræna sjúkdóma. „Það eru alltaf nokkur tilfelli sem tengjast fólki með geðræna sjúkdóma sem hljómar óneitanlega ógnvekjandi. En með



# HINN EINI SANNI SLÁTUR- MARKAÐUR

## Aðeins í Hagkaup Kringlunni

Afgreitt  
Þriðjudaga - laugardaga  
kl. 14-18

Gildir til 20. október á meðan birgðir endast.

### ÓDÝRT OG GOTT

Þrjú slátur duga í u.þ.b. níu máltíðir fyrir fjögurra manna fjölskyldu ef allt hráefnið er notað og bæði gerð lifrapylsa og blóðmör.

Heislátur  
3 stk  
**3.899** kr/pk  
Heislátur  
5 stk  
**5.899** kr/pk  
Heislátur 3 stk  
án blóðs  
**3.699** kr/pk

Heislátur án blóðs  
5 stk  
**5.699** kr/pk  
Frosið heislátur  
3 stk  
**3.899** kr/pk  
Frosið heislátur  
5 stk  
**5.999** kr/pk

Frosið heislátur  
3 stk með  
próteinkeppum  
og mör  
**5.799** kr/kg  
Eistu  
**629** kr/kg  
Dilkanýru  
**429** kr/kg

Dilkalifur  
**399** kr/kg  
Dilka hjörtu  
**599** kr/kg  
Þindar  
**449** kr/kg  
Blóð  
**219** kr/lítri

Próteinkeppir  
10 stk  
**1.349** kr/pk  
Mör  
**179** kr/kg  
Brytjaður mör  
u.þ.b. 3 kg  
**259** kr/kg

Sviðahausar  
**629** kr/kg  
Kalóneraðar  
vambir  
3 stk  
**1.299** kr/pk



Opið allan sólarhringinn  
Garðabæ og Skeifunni

# HAGKAUP

Meira  
svona  
alla daga

# Karlar ekki einir um að beita ofbeldi

„Þegar konur taka þátt í þöggun á ofbeldi gegn kynsystur sinni eða þegar þær leggja þær í einelti á vinnustað, það skil ég ekki,“ segir Hulda Ragnheiður Árnadóttir framkvæmdastjóri sem situr í aðgerðahóp velferðarráðuneytis gegn einelti, áreitni og ofbeldi á vinnustöðum landsins.

**JAFNRÉTTI** „Sumir spyrja sig nú þegar þeir velja fyrir sér atburðarásinni í Orkuveitunni: Skilaði #MeToo-byltingin engu? Ég svara því til að byltingin sé rétt að byrja,“ segir Hulda Ragnheiður Árnadóttir, framkvæmdastjóri Náttúruhamfartrygginga Íslands.

Stjórn Félags kvenna í atvinnulífinu (FKA) fundaði í vikunni um uppsögn Aslaugar Thelmu Einarsdóttur, fráfarandi forstöðumanns einstaklingsmarkaðar hjá Orku náttúrunnar (ON). Í tilkynningu frá FKA lýsti stjórn félagsins vanþökun á því hvernig staðið hefur verið að málinu innan móðurfyrirtækis ON, Orkuveitu Reykjavíkur. Í yfirlýsingu stjórnar sagði: „Það er algjörlega óviðunandi eftir alla þá umræðu sem orðið hefur í kjölfar #MeToo byltingarinnar að ekki sé staðið faglega að málum vegna kynbundins ofbeldis og áreitni.“

Hulda er fulltrúi Félags kvenna í atvinnulífinu í starfshópi á vegum velferðarráðuneytis sem fylgir eftir



Hulda Ragnheiður Árnadóttir hjá FKA segir alla þurfa fræðslu um ofbeldi, bæði konur og karla. Konur eigi að vera konum bestar. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

**Hennar hagsmunir voru of miklir innan flokksins til að hún væri tilbúin til að segja sannleikann um hegðun mannsins.**

Hulda Ragnheiður

aðgerðum á vinnumarkaði gegn einelti og kynferðislegu og kynbundinni áreitni og ofbeldi á vinnustöðum. „Nefndin hefur fengið það verkefni að koma með hugmyndir að úrbótum á vinnuumhverfi. Við vinnum einnig úr hugmyndum um fræðslu til fyrirtækja. Til að mynda heimasíðu þar sem verða upplýsingar um málefnið. Skýrar leiðbeiningar til stjórnenda um aðgerðir og viðbrögð gegn einelti og kynbundinni áreitni og kynferðislegu ofbeldi á vinnustöðum,“ segir hún og segir flesta meðlimi aðgerðahópsins þekktast vel og hafa starfað áður að úrbótum í málaflokknum á öðrum vettvangi.

Hulda hefur vegna vinnu sinnar í aðgerðahópnum fengið í trúnaði fjölmörg dæmi um áreitni, ofbeldi og einelti. Henni þykir verst þegar konur eru gerendur gegn konum. „Þá verð ég hrygg. Ég hef ekki umburðarlyndi fyrir því þegar karlar telja sig mikilvægari konum, en ég hef á því vissan skilning. Þegar konur taka þátt í þöggun á ofbeldi gegn kynsystur sinni eða þegar þær leggja þær í einelti á vinnustað, það skil ég ekki. Við verðum að vera óhræddar við að tala um þetta og átta okkur á því að allir þurfa fræðslu um ofbeldi, bæði konur og karlar. Karlar eru alls ekki einir um að beita ofbeldi,“ segir hún og bendir á að FKA sé vettvangur

kvenna til að stækka tengslanetið og efla sig sem stjórnendur. „Konur eiga að vera konum bestar, það er það sem við göngum út frá í FKA og viljum vinna að. Konur eru líka rétt að byrja að átta sig á því að þær gegni mikilvægu hlutverki í að gagnrýna þessa menningu, hafa hátt um hana. Þær eigi ekki að taka þátt í úr sér genginni og skaðlegri menningu,“ segir Hulda.

Hún bendir á að OR-málið sé það fyrsta þar sem háttsettur stjórnandi sé látinn taka afleiðingum gjörða sinna. „Við verðum að muna að þetta mál er aðeins ein birtingarmynd vandans. Við eigum að læra af því. Það eru fjölmargar aðrar konur og karlar sem glíma við afleiðingar áreitni, eineltis og ofbeldis.“

Ég veit um konur sem hafa bakkað út úr góðu starfi vegna áreitni eða eineltis. Ég veit um eitt svæsið dæmi í stjórnárum þar sem kona þurfti að velja um frama innan flokksins eða afhjúpa háttsettan aðila innan hennar flokks sem áreitni hana á mjög óviðeigandi hátt. Hennar hagsmunir voru of miklir innan flokksins til að hún væri tilbúin til að segja sannleikann um hegðun mannsins. Þá veit ég um konur sem hafa stigið til hliðar vegna eineltis annarra kvenna. Þær segja gjarnan aðspurðar: Ég vildi breyta til. Kjósa að fara í stað þess að reyna að takast á við vandann. Ég held að það skorti betri leiðir til þess að taka á ofbeldi, einelti og áreitni á vinnustað. Það er bara nýlega sem ég komst að því að það er lögbundið hlutverk Vinnu-eftirlitsins að taka á þessum málum en stofnunin hefur litla burði til þess.“ í dag,“ segir Hulda. [kristjanabjorg@frettabladid.is](mailto:kristjanabjorg@frettabladid.is)

**BRETLAND**  
Verð aðra leið frá **13.900 kr.**  
Verð frá **21.400** Vildarpunktum

#### Skemmtu þér konunglega

Skelltu þér á völinn og hvettu þitt uppáhaldslið. Skrepptu á tónleika eða í leikhús. Röltu um hallargarða og forna kastala og kynntu þér nýjustu strauma og stefnur í matargerð, listum og tisku. Aldrei hefur verið auðveldara að njóta lífsins í Bretlandi.

ICELANDAIR







# LJÓSDAGAR

## 30-50%

### AF ÖLLUM LJÓSUM

### 30% AF PERUM OG KERTUM

©ILVA óskillar sér rétt að leiðrétta augljósari villur.

ILVA Korputorgi, s. 522 4500 [www.ilva.is](http://www.ilva.is)  
Laugardaga og sunnudaga 12-18, mánudaga - föstudaga 11-18:30



[FACEBOOK.COM/ILVAISLAND](https://www.facebook.com/ilvaisland)



[INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND](https://www.instagram.com/ilvaisland)

# Mikill meirihluti ómeðvitaður um aukna krabbameinshættu

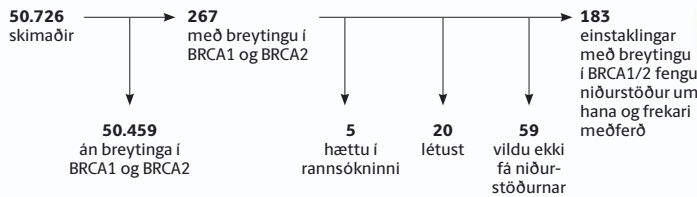
Rannsókn á erfðum rúmlega fimmtíu þúsund einstaklinga leiðir í ljós að 80 prósent þeirra sem bera stökkbreytingu í BRCA-genum eru ekki meðvitaðir um hana og þar með auknar líkur á krabbameini.

**HEILBRIGÐISMÁL** Skimun á erfðum rúmlega 50 þúsund einstaklinga sýnir fram á að vel yfir 80 prósent þeirra sem bera greinanlega og þekktu erfðagalla eða breytur sem stóráuka líkur á brjóst-, eggja-stokka-, blöðruhálskirtils- og bris-krabbameini eru ekki meðvituð um að aukin hættu sé til staðar hjá þeim, þrátt fyrir að þau nýti sér þjónustu heilbrigðiskerfisins í heimalandi sínu.

Niðurstöður þessar fengust í rannsókn vísindamanna við Yale-háskóla í Bandaríkjunum. Rannsóknarniðurstöðurnar voru birtar í JAMA, vísindaritit bandarísku læknasamtakanna, í gær.

Rannsóknin leiddi í ljós að í þeim tilfellum þar sem kerfisbundin skimun fyrir stökkbreytingu í genum BRCA1 og BRCA2 er ekki stunduð eru yfirgnæfandi líkur á að viðkomandi komist að því hann beri slíka stökkbreytingu eftir að hann sjálfur, eða fjölskyldumeðlimur hans, greinist með krabbamein.

## Rannsóknin og niðurstöður



Í fréttatilkynningu sem Bandarísku læknasamtökin birtu samhliða birtingu rannsóknarinnar segir Michael Murray, prófessor í erfðafræði við Yale-háskóla og aðalhöfundur rannsóknarinnar, að það sé því miður þannig að oft „þurfi harmleikur að eiga sér stað svo að fólk fari í erfðapróf“.

„Sú viðleitni okkar að reiða okkur á fjölskyldusöguna eina til að fá fólk í skimun er ekki að virka sem skyldi,“ segir Murray. „Einn daginn munum við vonandi geta breytt þessu með því að bjóða upp á trausta og skilvirka erfðaskimun fyrir alla.“

Meðalaldur þeirra sem tóku þátt í rannsókninni og létu raðgreina útraðir gena sinna var 60 ár. Af þeim reyndust 267 bera stökkbreytingu í BRCA-genunum en aðeins 18 prósent þeirra voru meðvituð um að slík breyting væri til staðar áður en þau samþykktu að taka þátt í rannsókninni.

Af þessum 267 einstaklingum sem báru stökkbreytingu í BRCA voru 45 sem voru með BRCA-tengt



krabbamein. Nokkrir af þessum 45 einstaklingum létust á meðan rannsóknin stóð yfir en af þeim litla hópi voru 47,6 prósent með krabbamein tengt stökkbreytingu í BRCA1 eða BRCA2.

Í umræðukafla rannsóknarinnar segja höfundar að niðurstöður gefi til kynna að erfðaskimun sé að líkindum stór þáttur í því að bæta lífslíkur einstaklinga til lengri tíma.

„Um leið og áhættan er greind og kortlögð þá getum við hafist handa við að beita þeim sannreyndu úrræðum og forvörnum sem er í boði,“ segir Murray. „Við teljum að þessi 31 prósent munur á tilfellum krabbameins hjá þessum tveimur hópum bjóði upp á mikil sóknarfæri í því að draga úr krabbameinstilfellum og dauðsföllum af völdum krabbameins með hjálp erfðaskimunar.“

kjartanh@frettabladid.is

# BÓKA

## VESTURSTRÖND BANDARÍKJANNA

Verð aðra leið frá 33.900 kr.

Verð frá 52.200 Vildarpunktur

### Svalaðu ævintýraþránni

Reimaðu á þig gönguskóna og upplíðu stórbrotna náttúru. Smakkaðu sjávarrétti í San Francisco og gæðakaffi í Seattle. Brunaðu eftir ströndinni með hlýjan vindinn í hárinu og komdu við í Portland, sem er alltaf með puttann á púlsinum. Aldrei hefur verið auðveldara að njóta lífsins á Vesturströnd Bandaríkjana.

ICELANDAIR



# Smáhundakynning Garðheima og HRFÍ

LAUGARDAG OG SUNNUDAG  
MILLI 13 OG 16.

KOMIÐ OG KYNNIÐ YKKUR SKEMMTILEGAR SMÁHUNDEGUNDIR  
OG FÁIÐ RÁÐGJÖF HJÁ DÝRALÆKNI OG HUNDAÞJÁLFA

DÝRAHJÁLP ÍSLANDS OG RAUÐI KRÖSSINN  
KYNNNA STARFSEMI SÍNA

af öllu fóðri og  
gæludýravörum

20-30%  
afsláttur

Ert þú að nota rétta fóðrið fyrir hundinn þinn?

FJÖLDI FÓBURKYNNINGA OG RÁÐGJÖF UM VAL Á RÉTTU FÓÐRI.



Fersk pottaplöntusending

TILBOÐ  
RISAKRYSI  
990KR



GLÆSILEGT ÚRVAL AF  
HAUSTLAUKUM OG HAUSTLYNGI

LAUKUR VIKUNNA:  
ANGELIQUE TULÍPANI  
25% AFSLÁTTUR

BRUNCH HLAÐBORD  
Á SPÍRUNNI  
FRÁ 11 TIL 15  
UM HELGAR



GARÐHEIMAR

Stekkjarbakka 6 • 540 3300 • gardheimar.is

## AUGLÝSING VEGNA ÚTHLUTUNAR ATVINNULEYFA TIL AKSTURS LEIGUBIFREIÐA

Samgöngustofa auglýsir laus til umsóknar 20 leyfi til leiguaksturs fólksbifreiða á höfuðborgarsvæðinu og Suðurnesjum og 3 leyfi á Akureyri.

Þau ein geta sótt um leyfi sem hyggjast stunda akstur leigubifreiðar að aðalvinnu og hafa lokið námskeiði fyrir leigubifreiðastjóra. Til að öðlast leyfi þurfa umsækjendur að uppfylla leyfisskilyrði, skv. 5. gr. laga nr. 134/2001 og rg.nr. 397/2003 um leigubifreiðar, með síðari breytingum.

Úthlutun leyfis fer fram á grundvelli starfsreynslu við akstur leigubifreiðar, sbr. 6. gr. reglugerðarinnar.

Umsóknareyðublöð má nálgast í afgreiðslu Samgöngustofu, Ármúla 2 í Reykjavík eða á [www.samgongustofa.is](http://www.samgongustofa.is).

Umsóknarfrestur er til og með 28.09.2018.

**Samgöngustofa** 

Sími: 480 6000 · [www.samgongustofa.is](http://www.samgongustofa.is)



Ábendingahnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



# Huawei atast í Apple

Kinverski tæknirísinn afhendir tilvonandi iPhone-kaupendum hleðslutæki og hæðist að rafhlöðuendingu simanna. Framleiðendur skjóta itrekað á Apple.

**TÆKNI** Apple setti nýjustu snjallsíma sína, iPhone XS og XS Max, í sölu í gær. Raðir mynduðust fyrir utan verslanir Apple víða um heim líkt og þegar fyrri iPhone-símar hafa komið á markað.

Vaskir starfsmenn kinverska tæknifyrirtækisins Huawei tóku sig til og afhentu tilvonandi iPhone-kaupendum gefins hleðslukubba í Singapúr. „Hérna er hleðslukubbur. Þú munt þurfa á honum að halda. Í boði Huawei,“ stóð á pakkningunni sem starfsmennirnir afhentu og skaut fyrirtækið þannig á rafhlöðuendingu snjallsíma Apple sem Huawei telur greinilega of litla.

Fyrirtækið sagði í orðsendingu til tæknimiðilsins CNET að uppátækið mætti rekja til þess að fyrirtækið hefði einfaldlega viljað sýna þeim sem biðu úti undir berum himni í langan tíma stuðning.

Huawei var með svipað uppátæki í Lundúnum. Þar lagði fyrirtækið bifreið, skreyttri teikningu af rafhlöðu sem á stóð „djús sem endist“. Að auki mátti finna mynd af epli sem búið var að krossa yfir og undir stóð „ekki ein arða af eplum“.

Rafhlaða iPhone XS er 2.658mAh. Til samanburðar er rafhlaða P20 Pro, síðasta flaggskipssíma Huawei, 4.000mAh og rafhlaða Samsung Galaxy S9 3.000mAh.

Þetta er ekki í fyrsta sinn sem Huawei skýtur á Apple fyrir rafhlöðuendingu. Í auglýsingu fyrir P20 Pro í vikunni var slíkt hið sama gert. Aukinheldur þakkaði Huawei Apple eftir kynningu síðarnefnda



Áhugasamir viðskiptavinir Apple á Manhattan. NORDICPHOTOS/AFP

fyrirtækisins fyrir í mánuðinum fyrir að „halda öllu í sama horfi“ og fyrir að leyfa kinverska fyrirtækinu að verða „hetja ársins“. Með fylgd dagsetning komandi kynningar Huawei, 16. október 2018.

Önnur fyrirtæki hafa skotið á Apple í kringum kynningar nýrra síma þeirra undanfarin ár. Ber þar einna helst að nefna hinn risann á snjallsíma markaði Vesturlanda, Samsung. Nú síðast í maí nýtti Samsung sér reiði iPhone-eigenda vegna

ákvörðunar Apple um að hægja á eldri símunum, til að bæta rafhlöðuendingu, og hvatti þá til að „uppfæra“ í Samsung-síma.

Markaðshlutdeild Samsung á heimsvisu var 20,9 prósent á síðasta ársfjórðungi. Apple var með 12,1 prósent og Huawei 15,8 prósent samkvæmt Statista. Í Bandaríkjunum var aðra sögu að segja. Apple hafði 28 prósent, Samsung 31 prósent og Huawei var hvergi að finna. [thorgnyr@frettabladid.is](mailto:thorgnyr@frettabladid.is)

# NJÓTTA

## SKÍÐAÁFANGASTAÐIR

Verð aðra leið frá 17.900 kr.

Verð frá 27.600 Vildarpunktum

Andaðu að þér fersku fjallaloftinu

Brunaðu niður drifhvítar brekkurnar og upplifðu fullkomið frelsi. Skálaðu í heitu kakói og njóttu útsýnisins. Gerðu síðan vel við þig og þína í mat og drykk þegar kvöldi tekur. Aldrei hefur verið auðveldara að njóta lífsins á skíðasvæðum Evrópu og Norður-Ameríku.

ICELANDAIR





UNGSVEIT SÍ



# UNGSVEITIN SPILAR SHOSTAKOVITSJ

SUNNUDAGUR 23. SEP 17:00

HARPA / ELDBORG

Daniel Raiskin hljómsveitarstjóri  
Ungsveit Sinfóníuhljómsveitar Íslands

Pëteris Vasks  
Viatore (Hommage à Arvo Pärt)

Dmitrj Shostakovitsj  
Sinfónía nr. 5

#ungsveit

**Þ**að er Ungsveit Sinfóníuhljómsveitar Íslands sem á sviðið í Eldborg á sunnudaginn og flytur strengjaverk lettneska tónskáldsins Pëteris Vasks og hina mögnuðu 5. sífóníu Shostakovitsj. Rússneski hljómsveitarstjórinn Daniel Raiskin heldur um tónsprotann en hann hefur mikla reynslu af því að starfa með ungmennum að metnaðarfullum verkefnum.

Eitt mikilvægasta hlutverk sífóníuhljómsveita um allan heim er að miðla þekkingu sinni og áhuga til nýrra kynslóða hljóðfæraleikara. Ungsveit Sinfóníuhljómsveitar Íslands hefur náð undraverðum árangri og hefur vakið athygli fyrir kraftmikinn samleik og spílagleði enda var hún valin Bjartasta vonin á Íslensku tónlistarverðlaununum 2017.

**Búið ykkur undir magnaða tónleika!**

## TRYGGÐU ÞÉR SÆTI SINFONIA.IS

Miðasala í Hörpu  
sinfonia.is  
harpa.is  
528 50 50

Handhafar Skólakorts  
Sinfóníunnar fá miðann  
á 1.700 kr.



@icelandsymphony / #sinfo



SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT  
ÍSLANDS

+PLÚS



Þátttakendur í hópslysaæfingu gærdagsins við Reykjanesbrautina eru nú betur undirbúnir til að takast á við alelda bifreiðar og ýmislegt fleira sem getur komið upp á þegar hópslys verða.

## Slysaæfing á Suðurnesjum

Hópslysaæfing var haldin við Reykjanesbraut í gær undir handleiðslu lögreglustjórans á Suðurnesjum. Þátttakendur æfðu samkvæmt viðbragðsáætlun vegna hópslysa. Sigtryggur Ari Jóhannsson, ljósmyndari Fréttablaðsins, fylgdist með æfingunni.



Æfingin var ekki fyrir viðkvæma. Þessi var alblóðugur, þó ekki í alvörunni.



Þátttakendur skorðu strætisvagn sem oltið hafði á hliðina fastan.



Þátttakendur í æfingunni höfðu hraðar hendur við að hjálpa þeim sem áttu að hafa slasast.



SEPTEMBER  
TILBOÐ  
BRIMBORGAR

Tryggðu þér bíl á septembertilboði Brimborgar. Brimborg býður upp á yfir 500 gerðir bíla, frábært verð og framúrskarandi þjónustu.  
– við eigum rétta bílinn fyrir þig!

GEGGJUÐ  
TILBOÐ!

GLÆSILEGIR  
NÝIR BÍLAR!

## ÚRVAL OG ÞJÓNUSTA

### PEUGEOT 208 ACTIVE

1,2 bensín, 82 hð, beinskiptur

Verðlistaverð með nálægðarskynjara aftan: 2.240.000 kr.

SEPTEMBERTILBOÐ: 1.990.000 KR.

AFSLÁTTUR: 250.000 KR.

-250.000 kr.  
+ Vetrardekk



### MAZDA3 VISION

2,0 bensín, 120 hð, beinskiptur

Verðlistaverð með málmlit: 3.260.000 kr.

SEPTEMBERTILBOÐ: 2.960.000 KR.

AFSLÁTTUR: 300.000 KR.

-300.000 kr.  
+ Vetrardekk



### VOLVO V40 CROSS COUNTRY

D2 Momentum, 120 hð, sjálfskiptur

Aukabúnaður innifalinn:

Málmlitur, hljómtæki Sensus Connect, nálægðarskynjari aftan og bakkmyndavél

Verð áður: 4.679.000 kr.

SEPTEMBERTILBOÐ: 4.090.000 KR.

AFSLÁTTUR: 589.000 KR.



-589.000 kr.  
+ Vetrardekk



# FORD FIESTA TITANIUM

1,0i bensín, 100 hö, 5 dyra og sjálfskiptur  
Aukabúnaður í tilboðsbílum: Málmllitur

Verð með aukabúnaði: 2.915.000 kr.

**SEPTEMBERTILBOÐ: 2.690.000 kr.**

**-225.000 kr.**  
+ Vetrardekk

**TAKMARKAÐ MAGN!**



Tryggðu þér Ford Fiesta Titanium á frábæru Septembertilboði Brimborgar!

## ALLT Á EINUM STAÐ

### CITROËN C4 CACTUS FEEL

1,2 bensín, 110 hö, beinskiptur

Verðlistaverð: 2.890.000 kr.

**SEPTEMBERTILBOÐ: 2.590.000 KR.**

**AFSLÁTTUR: 300.000 KR.**

**-300.000 kr.**  
+ Vetrardekk



### FORD KA+ ULTIMATE SPORT

1,2i bensín, 85 hö, 5 dyra og 5 gíra

Aukabúnaður í tilboðsbílum: Málmllitur

Verð með aukabúnaði: 1.955.000 kr.

**SEPTEMBERTILBOÐ: 1.790.000 KR.**

**AFSLÁTTUR: 165.000 KR.**

**TAKMARKAÐ MAGN!**

**-165.000 kr.**  
+ Vetrardekk



**ÚRVAL! ÚRVAL!  
ÚRVAL! ÚRVAL!**

SKOÐAÐU ÚRVALIÐ FRÁ  
FORD, VOLVO, MAZDA, CITROËN OG PEUGEOT HJÁ BRIMBORG



# Illvirkjarnir á meðal okkar

Barnaniðshringir þjóðarleiðtoga og ill áform um fjandsamlega yfirtöku Evrópu eru að sumra mati mikilvæg efni í stjórnmálaumræðu Vesturlanda. Eiríkur Bergmann fjallar um samsæriskenningar og þjóðernispopúlisma í stjórnmálum í nýrri bók.

Aðalheiður  
Ámundadóttir  
adalheidur@frettabladid.is



**STJÓRN MÁL** Þjóðernispopúlískar samsæriskenningar ganga yfirleitt út á að ala á utanaðkomandi ógn en um leið er innlend elita ásökluð um að hafa sviðið þjóðina í hendur þessarar utanaðkomandi ógnar,“ segir Eiríkur Bergmann, prófessor í stjórnmálafræði við Háskólann á Bifröst, en nýjasta bók hans: Conspiracy and Populism: The politics of Misinformation kom út á dögnum og fjallar um notkun samsæriskenninga í þjóðernispopúlískri stjórnmálaumræðu. Hann segir smiðina á bak við samsæriskenningar þessar yfirleitt setja sjálfa sig í hlutverk hetjunnar sem flettir ofan af illvirkjunum, þess sem stendur einn á milli hins grandalausna góða almenning og hinnar illu elitu sem misnotar almenning og ofsækir hann sjálfan.

*Af hverju ertu að tengja þessi fyrirbæri saman?*

Við höfum náttúrulega séð alveg ótrúlegan vöxt popúlískra stjórnmála

flokka á undanförmum árum og þegar ég var að vinna bók um þjóðernishyggiu á Norðurlöndum tók ég eftir því hvað málflutningur þessara flokka er gegnsýrður af samsæriskenningum og þegar maður fer að skoða þessi tengsl popúlisma og samsæriskenninga nánar kom í ljós feikilega mikið af sömu einkennum. Það er þessi elita sem með illvirkjum sínum kemur fólki illa með einhverjum hætti.“ Eiríkur segir þessa orðræðu ótrúlega algenga í dag. Orðræðan sé látin ráða í stað greiningar á fyrirleggjandi gögnum.

„Útgefandi minn hjá Palgrave Macmillan var því áfram um að flétta þessu svona saman í bókinni og skoða það út frá Evrópu, Bandaríkjunum og Rússlandi.

## Inn í meginstrauminn

„Bókinni er ætlað að greina hvernig popúlískir stjórnmálaflokkar beinlínis beita samsæriskenningum í sínum málflutningi,“ segir Eiríkur og bendir á að hefðbundna myndin af samsæriskenningsmiðnum sé af einhverjum brjálaðingi á jaðrinum. „Það sem gerist hins vegar



Eiríkur Bergmann varar við orðræðu með stöð í þjóðernispopúlískum samsæriskenningum. FRÉTTABLAÐIÐ/SICTRYGGUR ARI

## Polendur þjóðernispopúlískra samsæriskenninga

þeir sem trúá samsæriskenningum og gripa til aðgerða vegna þeirra eru ásamt fórnarlömbum sínum fórnarlömb orðræðunnar.

**Breivik** taldi sig vera að bjarga norsku þjóðinni frá norska Verkamannaflokknum sem ætti í samsæri með islamistum um að „afgera“ hina kristnu arfleifð og koma á islömsku samfélagi.

Það sama sagði **Thomas Mair** sem myrti þingkonu breska Verkamannaflokksins. Hann lýsti því yfir að hann væri síðasta vörn Bret-

lands gegn illvirkjum sem hefðu sviðið bresku þjóðina í hendur utanaðkomandi ógnar.

**Edgar Welsh** misbauð mjög að sjá fréttir um að Hillary Clinton og fleiri héldu úti barnaniðshringi á pitsustaði í Washington. Hann keyrði til hófuðborgarinnar með riffl sinn til að frelsa börnin og hóf umsvifalaust skothríð inni á staðnum. Þar reyndust engin börn vera í gislingu heldur höfðu falsfréttir þess efnis flætt um allt. Welsh situr í fangelsi vegna þeirra.

þegar þjóðernispopúlístarinn fara að taka samsæriskenningar inn í sinn málflutning er að þær flytjast smátt og smátt af jaðrinum og inn í meginstraum stjórnmálanna og núna er ástandið þannig að jafnvel þjóðarleiðtogar eru orðnir með helstu dreifendum samsæriskenninga,“ segir Eiríkur og nefnir Donald Trump, Vladímír Pútín, Victor Orban og Recep Tayyip Erdogan.

Í bókinni beinir Eiríkur sjónum einkum að þjóðernispopúlískum flokkum sem náð hafa flugi víða um Evrópu í kjölfar aukins flóttamannastraums frá Miðausturlöndum.

„Þjóðernispopúlístarinn nýta sér lögmætari áhyggjur sem fólk getur

# Fjór hjóladrifna



## Touareg Offroad.

3.0 TDI V6.  
Verð 9.290.000 kr.

## Tiguan Offroad.

Fjór hjóladrifinn og sjálfstíptur.  
Verð 5.790.000 kr.  
Tilboðsverð 4.990.000 kr.

Við látum framtíðina rætast.

haft vegna örra þjóðfélagsbreytinga eða umróts; áhyggjur til dæmis af afkomu sinni, eignum og jafnvel líkamlegu öryggi, í tengslum við mikla folksflutninga. Þessar áhyggjur eru magnaðar upp í hugum fólks og búin til mynd sem á sér enga stoð í raunveruleikanum. Þegar búið er að hræða úr því líftöruna með slíkum aðferðum stilla populístarinn sér upp sem einu vörminni gegn þessari ögn og sem einu ásköndendum innlendu svikaranna sem hafi svikið fólk.," segir Eiríkur.

#### Tómarúm hjá gleymdri alþjóðu

Hann segir nokkrar ástæður fyrir því að populístar hafa náð til fólks með samsæriskeningnum. Í fyrsta lagi hafi þeir í rauninni gengið inn í það hlutverk að verða málsvavar alþjóðunnar og taka þá stöðu sem sósíaldemókratar höfðu áður. Því það sem gerðist meðal sósíaldemókrata úti um alla Evrópu og í Bandaríkjunum var að þeir yfirgáfu margir alþjóðbaráttuna sem til þess tíma hafði verið rekin af verkalyðnum sjálfum. Smám saman hafi hins vegar nýir leiðtogar komið fram með breiðari áhuga á stjórnmálum og viðfangsefnum eins og umhverfismálum, jafnréttismálum, alþjóðasamvinnu og þess háttar. Við þessa breytingu hafi tengsl stjórnmálaforingjanna og alþjóðunnar trönað og eyður orðið til sem populístarinn stíga inn í. Við það hafi bæst að meginstraumsdemókratar hafi líka hundsáð hinn lögmæta ótta fólks við breytingar og ekki tekist á við hann.

Svo gerist það að uppgangur þessara populísta sem hefst upp úr 1970 magnast stöðugt og nær hámarki sínu núna á síðustu árum með gjörbreytingu í fjölmiðlaumhverfinu, fyrst með fréttastöðvum sem dæla út efni allan sólarhringinn bæði í

### /// Nokkrar lifseigar samsæriskeningar sem stjórnmálamenn hafa gælt við

#### Evrurabiukeningin

Ein helsta stóra samsæriskening okkar daga um að misindismenn í Miðausturlöndum sitji um Evrópu og ætli sér að leggja hana undir sig með fjandsamlegri yfirtöku. Peim til aðstoðar séu svo innlendir svikarar á Vesturlöndum sem starfi að því sama. Af þessari kenningu spretta svo margar aðrar smærri samsæriskeningar sem miða allar saman að þessu stóra plani. Ein þeirra undarlegri er til að mynda frétt sem birtist í Rússlandi um að Margrét Walström, utanríkisráðherra Svíþjóðar, vildi láta vana alla sænska karlmenn, í því skyni að múslimar einir myndu fjölga sér í Svíþjóð.

#### Antikristurinn Obama

Eiríkur rekur í bók sinni áhugaverða þróun samsæriskeninga um Barack Obama. Þær snerust í upphafi eingöngu um að Obama væri ekki fæddur í Banda-

rikkjunum og því ekki kjörgengur til forseta. Þessi samsæriskening varð svo almenn að meira að segja Hillary Clinton daðraði við hana meðan þau kepptu um útnefningu demókrata. Kenningar um Obama þróuðust svo út í að hann væri múslimi og með áherslu á millinafnið Hussein þróaðist hún upp í tengsl Obama við heimsþekkt hryðjuverkasamtök. Þar með var kenningin komin með snertiflöt við allsherjarsamsæri múslima um yfirtöku á Vestrinu. Meðal þeirra allra klinkuðustu var því jafnvel dreift að Obama væri Antikristur sjálfur.

#### Kenningin um NAFTA

Donald Trump hefur ekki farið leynt með andstyggi sína á NAFTA en samtökin hafa verið vinsælt skotmark samsæriskeningasmíða þess efnis að elitur í Bandaríkjunum, Kanada og Mexíkó séu með leynd að undirbúa sameiningu þessara ríkja í eitt rísa stórveldi.

#### Sjúkdómar og lyf

Samsæriskeningar um sjúkdóma, lyf og bólusetningar hafa einnig verið lifseigar. Ein þeirra vinsæltustu er sú að lækning við krabbameini sé löngu fundin en stjórnmöld haldi því leyndu. Einnig var lengi lifseig sú samsæriskening að HIV-veiran hefði verið búin til í bandarískum tilraunastofum í þeim tilgangi að útrýma svarta kynstofninum. Sú samsæriskening er vel þekkt að vísindamenn og stjórnmálamenn haldi því leyndu að efni sem notað er til bólusetninga valdi einhverfu.



útvarpi og sjónvarpi og svo á internetinu. Sú bylting veldur því að hljóðarsla hinna hefðbundnu fjölmiðla, sem gat vinsað út rugl frá réttum upplýsingum, heldur engu lengur og vitleysan flýtur út um allt.

#### Ábyrgð stjórnmálamanna

Eiríkur segir þessa orðræðu mjög hættulega enda hafi menn beinlínis drepið og verið drepnir eða fangelsaðir vegna hennar. Og þótt auðvitað sé ekki hægt að gera stjórnmálamenn ábyrga fyrir aðgerðum fólks sem ekki

gengur heilt til skógar og grípur til aðgerða vegna fálsmetta af samsæriskeningum, þá verði stjórnmálamenn sem vilja láta taka sig alvarlega, að hafa þetta í huga. „Skilaboð eru oft móttekin með öðrum hætti en þeim er ætlað," segir Eiríkur og bendir á að staðan sé þannig í dag að mjög valdamiklum stjórnmálamönnum og jafnvel þjóðarleiðtogum virðist alveg sama. Þeir gangi nánast fyrir samsæriskeningum og ali á ótta og sundrunu. „Það er beinlínis orðinn grundvöllurinn í þeirra pólitík."

#### Af hverju eru þessi öflsvona sterk á Norðurlöndunum?

Eiríkur segir þá þróun hafa átt sér stað á nokkrum áratugum og að hún hafi verið keyrð áfram af stjórnmálamönnum.

„Í Danmörku eru þetta Danski þjóðarflokkurinn, áður Framfaraflokkurinn. Þessir flokkar voru algjörliga á jaðri danskra stjórnmála og þóttu alls ekki í húsum hæfir. Síðan tókst þessum öflum að breyta umræðunni í Danmörku. Orðræða þeirra er talin fullkomlega eðlileg og

lögmat. Það er ekki þannig að málflutningur þeirra hafi mildast í takt við umræðuna heldur hefur þeim tekist að breyta umræðunni í sína átt." Eiríkur segir þessu öflugt farið í Noregi þar sem Framfaraflokkurinn hefur mildast mjög og færst í áttina að megintraumnum. „Sviar eru hins vegar með hörðustu þjóðernispopúlísta sem hafa náð árangri á Vesturlöndum með flokk sem hefur nokkuð skýrar rætur í nýnásisma."

#### Af hverju hafa þjóðernispopúlístar ekki náð viðlíka árangri á Íslandi?

„Fyrir því eru þrjár ástæður. Þjóðernishygga hefur ekki verið útskífud hugmynd á Íslandi eins og víðast annars staðar. Það þarf ekki að skora meginstraumskerfið á hölm á þjóðernispopúlískum grundvelli hér því þessar hugmyndir hafa lifað göðu lífi innan meginstraumsflokka. Íslenskur stjórnmálamaður getur alveg sagt „ég er þjóðernissinni" og það er allt í lagi. Það getur þýskur stjórnmálamaður ekki gert og ekki heldur norskur eða danskur. Ekki fyrr en núna."

Í öðru lagi hafi árangur populísta í þessari bylgu náðst í andstöðu við múslimska innflytjendur. „Hér eru til dæmis engin múslimsk hverfi eins og í löndunum í kringum okkur. Og þótt ekkert sé útilokað þá getur verið frekar erfitt að vera fyrst og fremst á móti einhverju sem er ekki til."

Áð lokum hafi þessir flokkar fyrst og fremst náð árangri þegar fram hafa komið kraftmiklir karismatískir leiðtogar. „Þannig að jarðvegurinn er alveg til hér eins og annars staðar. Hins vegar hafa populískir rasistar hér á landi ekki verið sérstaklega heppnir með talsmenn hingað til," segir Eiríkur en útilokar ekki að Íslendingar eignist harðskeytta þjóðernispopúlísta, komi fram nægilega efnilegur leiðtogi.

# fjölskyldan.

FIMM ÁRA ÁBYRGÐ HJÁ HEKLU  
5

#### T- Roc.

Fjór hjóladrífinn og sjálfskiptur.  
Verð 4.590.000 kr.

#### Tiguan Allspace.

7 manna og rúmgóður.  
Verð 7.635.000 kr.  
Tilboðsverð 6.990.000 kr.

Vetrarpakki fylgir með í september.

Vetrardekk, dráttarkrókur og gúmmimotta í farangursrými fylgir öllum nýjum jeppum og jeplingum í september.



Volkswagen

## Styttist í annan leiðtogafundinn

**BANDARÍKIN** Ríkisstjórn Donalds Trump Bandaríkjaforseta vinnur enn hörðum höndum að því að undirbúa annan leiðtogafund forsetans með Kim Jong-un, einræðisherra Norður-Kóreu. Mike Pompeo utanríkisráðherra sagði í gær að töluverð vinna væri þó fram undan til þess að „tryggja að aðstæðurnar séu réttar“.

Pompeo sagði í samtali við Fox News að ráðuneyti hans ynni nú í málinu. Tryggja þyrfti að leiðtogarnir væru í þannig stöðu að þeir gætu náð raunverulegum árangri.



Mike Pompeo, utanríkisráðherra Bandaríkjanna.

Í viðtali við NBC News sagði ráðherrann svo að hann vonaði að fundurinn yrði haldinn sem fyrst. Hann myndi sjálfur vilja fá tækifæri til þess að ferðast aftur til norðurkóræsku höfuðborgarinnar Pjongjang áður en leiðtogarnir mætast.

Alþjóðlegar þvingunaraðgerðir gegn einræðisstjórninni þurfa að halda áfram þangað til Norður-Kórea gefur kjarnorkuvopn sín upp á báttinn, að því er ráðherrann sagði.

Moon Jae-in, forseti Suður-Kóreu, heldur til Bandaríkjanna þar sem hann fundar með Trump á sunnudag. Moon hefur sagst ætla að greina Bandaríkjamanninum frá því sem bar á góma á fundi hans með Kim, sérstaklega því sem rataði ekki í sam-eiginlega yfirlýsingu þeirra. — þea

# Vara kjósendur við tómlæti

Frambjóðendur Repúblíkana óttast að íhaldsmenn nenni ekki að mæta á kjörstað í þingkosningum í nóvember. Gætu haldið að sigurinn væri unninn. Ólíklegt þykir að Demókratar nái meirihluta í öldungadeildinni en líklegt í fulltrúadeildinni.

**BANDARÍKIN** Frambjóðendur Repúblíkana og aðrir flokksmenn tóku margir í sama streng í gær og vörðu íhaldssama kjósendur við tómlæti hvað varðar komandi þingkosningar. Fjöldmargir flokksmenn sóttu hinn árlega Value Voters-fund í höfuðborginni Washington og sendu frá sér þessa viðvörðun en á fundinum hittast alla jafna íhaldssamir áhrifamenn og kjörnir fulltrúar. Reuters greindi frá fundinum í gær.

Viðvörðunin er reyndar ekki ný af nálinni. Repúblíkanar og stuðningsmenn flokksins hafa varað við andvaraleysi undanfarnar vikur. Óttinn við að kjósendur skili sér ekki á kjörstað vegna fullvissu um að Repúblíkanar muni bera sigur úr þýtum stafar að miklu leyti af því að heitir stuðningsmenn flokksins, og einkum Donalds Trump forseta, hafa upp til hópa hafnað skoðanakönnunum alfarið eftir að Hillary Clinton mældist með meira fylgi í



Dyggir stuðningsmenn flokks Repúblíkana verða að vara sig á tómlætinu, ef marka má orð frambjóðenda. Hér má sjá nokkra slíka stuðningsmenn sem sóttu Value Voters-fundinn í höfuðborginni Washington í gær. NORDICPHOTOS/AFP

aðdraganda forsetakosninganna 2016.

Clinton mældist til að mynda með þriggja prósentustiga forskot í könnunum Bloomberg og Reuters sem birtist degi fyrir kjördag og fjögurra prósentustiga forskot í könnunum CBS, Fox News og Economist svo fátt eitt sé nefnt. Sigur Trumps leiddi til þess að stuðningsmenn hans misstu trúna á könnunum þótt Clinton hafi reyndar fengið tveimur prósentustigum hærra hlutfall atkvæða en Trump. Tapaði sum sé á fjölda kjör-

Mark Harris, fulltrúadeildarframbjóðandi í Norður-Karólínu, sagði á fundinum að komandi kosningar væru mikilvægustu kosningarnar á miðju kjörtímabili (e. midterms) á ævi flestra kjósenda. „Við verðum að taka þessar kosningar alvarlega á komandi vikum.“

Samkvæmt klassískri útgáfu spálikans tölfræðimiðilsins FiveThirtyEight, sem byggir á vagnu meðaltali kannana, fyrri kosningum, stöðu efnahagsmála og sögulegum hefðum, eru 80 prósentu líkur á því að Demókratar nái meirihluta í fulltrúa-

deildinni. Nú hafa Repúblíkanar þar meirihluta en kosio er um öll sætin.

Öllu ólíklegra þykir að Demókratar nái meirihluta í öldungadeildinni. Þar er kjörtímabilið sex ár og er kosio um þriðjung sæta í senn. Eins og staðan er í dag hafa Repúblíkanar 51 sæti og þar af er ekki kosio um 42 í nóvember. Demókratar þurfa sum sé að verja mun fleiri sæti en Repúblíkanar, mörg í ríkjum sem Trump vann árið 2016. FiveThirtyEight gefur þeim 32 prósentu líkur á að ná meirihluta í öldungadeildinni.

thorngnyr@frettabladid.is



**RENAULT**  
Passion for life

# KOLEOS

Sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn og sparneytinn.



Renault Koleos, verð frá: 5.790.000 kr.

Staðalbúnaður í Koleos er m.a.: Virkur neyðarhemlunarbúnaður, Akreïnnavari, umferðarskiltaskynjun með viðvörðun, aðalljós sem beygja um leið og beygt er, LED stöðuljós með „Follow Me Home“ búnaði, leiðsögukerfi með Íslandskorti, R-Link margmiðlunarkerfi, Apple CarPlay™ og Android Auto™.

Verið velkomin í reynsluakstur.

OPIÐ Í DAG FRÁ 12–16

GE bílar  
Reykjanesbæ  
www.gebilar.is  
420 0400

Bilasalan Bílas  
Akranesi  
www.bilas.is  
431 2622

Bilasala Akureyrar  
Akureyri  
www.bilak.is  
461 2533

Bilaverkstæði Austurlands  
Egilsstöðum  
www.bva.is  
470 5070

IB ehf.  
Selfossi  
www.ib.is  
480 8080

BL söluumboð  
Vestmannaeyjum  
481 1313  
862 2516

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



# PIER

FEGRUM HEIMILIÐ



20%  
AFSLÁTTUR AF  
ÖLLUM  
BORÐUM



MUNICH stækkanlegt borðstofuborð  
260/180x90xH76cm  
~~129.900,-~~ **103.920,-**



ALLT AÐ  
40%  
AFSLÁTTUR AF  
BORÐSTOFU-  
STÓLUM

20-30%

AFSLÁTTUR  
AF VÖLDUM  
SÓFUM



REGINA sófi  
~~99.900,-~~ **69.930,-**



ROYALTON stóll  
~~69.900,-~~ **55.920,-**



30%  
AFSLÁTTUR  
AF ÖLLUM  
PÚÐUM



30%  
AFSLÁTTUR  
AF VÖSUM  
OG STYTTUM



20-30%

AFSLÁTTUR  
AF VÖLDUM  
SÓFUM

HAAG tungusófi,  
325x143x210cm  
~~199.900,-~~ **159.920,-**



FRÁBÆR VIKUTILBOÐ!



LUNEVILLE blómastandur  
~~15.990,-~~ **8.000,-**



MARIBO stóll  
~~19.990,-~~ **10.000,-**



GROSIO stóll  
~~24.900,-~~ **10.000,-**



[www.pier.is](http://www.pier.is)

SMÁRATORG - KORPUTORG - SELFÖSS

Gildir 20. sept. - 26. sept. Gildir ekki með öðrum tilboðum.

FRÉTTABLAÐIÐ **SKOÐUN**

## Í brimróti



Kristín  
Þorsteinsdóttir  
kristin@frettabladid.is

**F**réttablaðið greindi frá því í vikunni að Samkeppnisfirlitið hefði gert fjórar alvarlegar athugasemdir við viðskiptahætti Guðmundar Kristjánssonar, aðaleiganda Brims og HB Granda.

Meðal annars fann Samkeppnisfirlitið að því og sagði varhugavert í samkeppnislegu tilliti að sami maður, sem ætti allt hlutfélagið í einu félagi, væri á sama tíma forstjóri félags á sama markaði og stjórnarmaður í því þriðja.

Enn fremur kom fram í máli framkvæmdastjóra Samkeppnisfirlitsins að málinu væri ólokkið, enn væri verið að afla frekari upplýsinga. Blaðamaður hafði samband við Guðmund. Hann vildi ekkert láta hafa eftir sér, þegar eftir því var leitað.

Eins og svo oft með fréttir, þá eru þær sagðar í rauntíma. Stuðst var við þær heimildir sem fyrir lágu á þeim tíma, sem fréttin var skrifuð, ekkert annað. Málið var reifað, eins og fjölmiðlum ber að gera, og haft var samband við þann sem málið snerti.

Guðmundur svaraði svo fréttinni daginn eftir og sagði að aðeins tvö af þeim fjórum atriðum sem nefnd voru væru enn til skoðunar hjá Samkeppnisfirlitinu. Hann reyndi að gera blaðið tortryggilegt með því að benda á að stjórnarformaður Fréttablaðsins væri einnig lögmaður meirihlutaeggenda Vinnslustöðvarinnar í Vestmannaeyjum og varaformaður stjórnar þess fyrirtækis.

Stjórnarformaðurinn benti þá réttilega á, að með svari sínu gerði Guðmundur litið úr öllum blaðamönnum og ritstjórum Fréttablaðsins. Hann hefði vegið að starfsheiðri þeirra og dyljað um að þeir lytu boðvaldi stjórnar félagsins um fréttalutning.

Viðbrögð Guðmundar eru skólábokardæmi um róng viðbrögð við fjölmiðlaumræðu. Hann kaus að skjóta sendiboðann í stað þess að spyrja sjálfan sig af hverju hann svaraði ekki þegar til hans var leitað.

Hann gerði litið úr blaðamönnum sem ekki gera annað en að spegla samfélagið, og reyna að hafa rétt eftir heimildum og vinna úr þeim gögnum sem fyrir liggja. Með því vóg hann að starfsheiðri þeirra blaðamanna sem í hlut eiga og fjölmiðilsins sem þeir starfa hjá.

Því miður gerist það æ oftar, þegar fjölmiðlar segja fréttir, að þeir sem í hlut eiga bregðast við með þessum hætti – reyna að draga úr trúverðuleika miðilsins – líki þeim ekki fréttin. Það er hvorki heiðarlegt né sanngjarnt – en sennilega skaða menn sjálfan sig mest með slíkum málfutningi. Fólki almennt skilur þetta gangverk.

Guðmundur í Brimi, eins og hann oftast er kallaður, er einn umsvifamesti útgerðarmaður landsins. Enn er að því leyti til opinber persóna, og fólki kemur við hvað hann er að sýsla. Maður í hans stöðu verður að geta tekið fréttum þegar vel gengur, en líka þegar hann þarf að verjast.

Fjölmiðlar eiga ekki að hafa önnur markmið en þau að segja fréttir og vera farvegur fyrir skoðanir og upplýsingar á ábyrgan og sanngjarnan hátt.

Það er leiðarstef Fréttablaðsins.

## Gunnar



## Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir



## Risliðið mektarmanna-partí

**T**ölur eru gjarnan taldar hafa merkingu. Talan níu er heilög í heiðni. Í Kína er talan 250 talin í orðræðu mögum en orðið þýðir líka heimskingi á kínversku. Hraðslu við töluna þrettán kallast „triská-dekafóbía“. Í háhylinu við Höfðatorg er engin 13. hæð. Höfðatorgsturninn er 74 metrar að hæð. Vindhraði fellibyls er að lágmarki 74 hnútar. Fellibylurinn Irma sem olli víða hörmungum árið 2017 er kraftmesti fellibylur sem myndast hefur á Atlantshafi síðan mælingar hófust. Það kostar 22 milljónir að setja upp ljósabúnað fyrir beina sjónvarpsendingu á Þingvöllum.

Talan 22 hefur verið landsmönnum hugleikin þessa vikuna. Í tarospilastokki eru 22 spil. Í lotukerfinu hefur málmurinn titan sætistöluna 22. Í fótbolta spila 22 leikmenn inni á vellinum hverju sinni. Í vor lauk Frakkinn Arsène Wenger störfum hjá Arsenal eftir 22 ára starf. Á heimsmeistararnótinu í knattspyrnu síðastliðið sumar spilaði franska landsliðið án Arsenal-leikmanns á störmóti í fyrsta sinn í 22 ár. Í dag er 22. september. Það kostar 22 milljónir að setja upp ljósabúnað fyrir beina sjónvarpsendingu á Þingvöllum.

## 100% fram úr áætlun

Enn lýsir kastljósið upp hátíðarfund Alþingis sem haldinn var á Þingvöllum í sumar; réttilega kynnu einhverjir að segja, enda kostaði lýsingin 22 milljónir eins og fram kom í fréttum í vikunni.

Upphæfleg var áætlað að kostnaður við hátíðarfundinn á Þingvöllum yrði 45 milljónir króna. Heildarkostnaðurinn varð hins vegar 87 milljónir og fór verkefnið næstum 100% fram úr áætlun. Mörgum mislíkaði frávikidd en gremjan beindist einkum að kostnaði við lýsingu fundarins sem hljóðaði upp á 22 milljónir og var næststærsti kostnaðarliðurinn.

En hvað segir talan okkur? Jú, hún segir okkur hvað það kostar að lýsa upp parti á Þingvöllum um hábjartan dag. Hún segir okkur að ráðamenn eiga oft auðvelt með brúla með almannafé. Hún segir okkur að stjórnmalastéttin beri illa skynbragð á andrúmsloftið í landinu. Jafnframt því að varpa ljósi á

Þingvelli varpar talan ljósi á undarlega forgangsróðun, skrytinn gildi og óstjórn. En talan segir okkur fleira.

## Hættulegasti sjúkdómur samtímans

Í síðustu viku var tilkynnt um að heilbrigðisráðuneytið hygðist veita 25 milljónir til að fylgja eftir aðgerðaáætlun til að fækka sjálfsvígum á Íslandi. Í nýrri skýrslu frá Embætti landlæknis kemur fram að 9% ungmennta á Íslandi hafi gert tilraun til sjálfsvígs. Sérfróðingar kalla eftir aukinni geðrækt innan skólakerfisins og forvörn um samfélaginu.

Önnur ógn sem stafar að ungu fólki hefur verið í deiglu síðustu daga. Að minnsta kosti 30 fíklar undir fertugu hafa látist það sem af er. Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar, segir fíkn vera einn hættulegasta sjúkdóm samtímans og þann algengasta hjá ungu fólki. „Þetta er sá sjúkdómur sem... veldur dauða líklega flestra á aldrinum fimmtán ára til fertugs.“

Í fjárlagafrumvarpi næsta árs er gert ráð fyrir 80 milljón króna í átak gegn fíkniefnum.

## Gæði til framtíðar

Í tilkynningu á vef Alþingis er gefin skýring á því hvers vegna hátíðarfundurinn á Þingvöllum fór „nokkuð fram úr áætlun“. Segir þar að tekin hafi verið ákvörðun um að hafa „lýsingu og hljóð af bestu gæðum“ meðal annars svo að „upptaka af fundinum myndi varðveita til framtíðar“. Af orðum þessum að dæma mætti draga þá ályktun að Alþingi sé umhugað um framtíðina. En hvað segja milljónirnar 22 um málið?

Því miður segir talan skuggalegri sögu en þá sem virðist í fyrstu. Talan 22 milljónir segir meira um hve lág upphæðin er sem á að bjarga gæði komandi kynslóða en hvað ljósabúnaðurinn á Þingvöllum var dýr. Kostnaðurinn við hátíðarfundinn allan, 87 milljónir króna, segir skuggalega sögu um hve lágt fjárlaglagið er í raun til átaks gegn fíkniefnum. Ef Alþingi væri sannarlega annað um framtíðina fjárfesti það hærri upphæðir í velferð ungs fólks en því sem nemur kostnaði við eitt risliði mektarmanna-partí.



Hann kaus að skjóta sendiboðann í stað þess að spyrja sjálfan sig af hverju hann svaraði ekki þegar til hans var leitað.



## Rannsóknarsjóður Hrafnistu

auglýsir eftir umsóknum um styrki vegna verkefna tengdum öldrunarmálum

Umsóknarfrestur er til 3. nóvember 2018 og skulu umsóknir sendar á netfangið [rannsoknarsjodur@hrafnista.is](mailto:rannsoknarsjodur@hrafnista.is)

Nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu Hrafnistu, [www.hrafnista.is](http://www.hrafnista.is) eða hjá gæðastjóra Hrafnistu, Nönnu G. Sigurðardóttur í síma 585 9402.

Stjórn Rannsóknarsjóðs Hrafnistu

# KRÓNAN

## Ný Íslensk uppskera

Lambakjötið þessa vikuna kemur  
frá Þverá í Dalshmynni



Hvítkál

**280** kr. kg



Kartöflur í lausu

**349** kr. kg



Tómatar í lausu

**299** kr. kg



Lambasúpukjöt af nýslátruðu

**899** kr. kg

Hálft lambalæri af nýslátruðu

**1299** kr. kg



Afgreiðslutímar á [www.kronan.is](http://www.kronan.is) Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/æða myndabrengl.

# Landið að rísa aftur á Skaganum

Hið fornfræga stórveldi ÍA hefur upplifað tímana tvenna síðan gullaldarskeiði félagsins í knattspyrnu karla sem stóð frá 1992 til 2001 lauk. Nú er bjart yfir Skaganum á nýjan leik og framtíðin sveipuð gulum ljóma.

**FÓTBOLTI** Síðustu dagar hafa verið gjöfúfir fyrir knattspyrnufélagið ÍA hjá karlahliði félagsins. Meistaraflokkur félagsins tryggði sér nýverið sæti í efstu deild, en liðið fylgir þar HK upp um deild. Þá varð annar flokkur félagsins Íslandsmeistari á fimmtudagskvöldið, en liðið hafði þar betur gegn KR í baráttu þessara fornu fjenda um titilinn.

Kári, sem er venslafélag ÍA, var framan af í toppbaráttu annarrar deildar, en gaf eftir á lokakaflanum þar sem liðið missti lykilleikmenn sem áttu ríkan þátt í að tryggja öðrum flokknum Íslandsmeistaratitilinn. Síðast en alls ekki sist þá fór Skallagrímur, annað venslafélag Akranesliðsins, sem að drjúgum



Undanfarin tíu ár hafa verið rússibanáreið á milli efstu og næstefstu deildar hjá stórveldinu ÍA. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFAN

haustið 2008. Um svipað leyti og íslensku bankarnir hrundu fór að molna undan veldinu sem Skagamen höfðu í gegnum tíðina verið í íslenskrum knattspyrnu. Hefðin er hins vegar sterk á Skaganum og félagið hefur verið duglegt við að ala upp sína eigin leikmenn. Liðið er að njóta góðs af þeirri vinnu þessa stundina.

„Samstarfið hér á Akranesi, bæði milli þjálfara yngri flokkanna, og þjálfara ÍA og Kára og nú í seinni tíð Skallagríms hefur verið algerlega frábært. Öllum leikmönnum er veitt verkefni við hæfi, en hvert haust ganga um það bil tíu leikmenn upp úr öðrum flokki ÍA. Þar af fara einn til tveir í meistaraflokk ÍA. Kári getur tekið við sex til átta leikmönnum og Skallagrímur hefur komið inn í þetta undanfarið,“ segir Lúðvík Gunnarsson, yfirþjálfari ÍA og þjálfari Kára.

„Við getum ekki keppt við stærstu félög landsins um bestu bitana á leikmannamarkaðnum og þess vegna verðum við að huga vel að þeim leikmönnum sem eru til staðar hjá félaginu hverju sinni, allt í senn í meistaraflokki ÍA, yngri flokknum, hjá Kára og núna Skallagrími. Við ræðum mikið saman í hverri viku og skipuleggjum þetta í sameiningu svo allir fái að njóta sín. Eg og Sigurður Jónsson, aðstoðarþjálfari meistaraflokksins og þjálfari annars flokksins, ræðum til að mynda afar mikið saman í hverri viku,“ segir Lúðvík enn fremur um starfið á Skaganum.

„Ég myndi segja að staðan sé allvæg kjörin eins og hún er núna. Það er að vera með samkeppnishæft lið í meistaraflokki, nánast eingöngu myndað af Skagamönnum, sterkan annan flokk, lið í annarri deildinni og lið í þriðju deildinni. Þannig geta allir okkar leikmenn sem eru um og yfir títugt og þaðan af yngri leikið við andstæðinga við sitt hæfi. Svo náum við að selja leikmenn við og við til útlanda sem hjálpar til við fjárhagshliðina. Eg hlakka mikið til að sjá hvernig málin þróast hér á Akranesi næsta árið og tel að áfram verði haldið að vinna eftir sömu stefnu,“ segir Lúðvík um framhaldið í knattspyrnunni á Akranesi.

**Spennandi tímar fram undan**  
ÍA hefur undanfarna tvo áratugi átt erfitt með að festa sig í sessi í efstu deild, en liðið hefur flakkað á milli efstu og næstefstu deildar síðan það féll úr deild þeirra bestu

[hjolvaro@frettabladid.is](http://hjolvaro@frettabladid.is)

## OLÍS-DEILDIN

# HÄFIN

#olisdeildin

Næstu leikir




OLÍS-DEILD KVENNA	OLÍS-DEILD KARLA
22. sep. ÍBV - HK	22. sep. ÍR - ÍBV
22. sep. Haukar - KA/Þór	22. sep. Haukar - Akureyri
22. sep. Fram - Valur	22. sep. Fram - KA
23. sep. Selfoss - Stjarnan	23. sep. FH - Gróttá
	24. sep. Selfoss - Afturelding
	24. sep. Stjarnan - Valur



## Birgir og Ólafía náðu bæði niðurskurði

**GOLF** Atvinnukylfingarnir Birgir Leifur Halþórsson úr GK og Ólafía Þórunn Kristinsdóttir úr GR léku mun betur á Evrópumótarið karla og kvenna en á fimmtudag. Náðu þau bæði niðurskurði eftir að hafa ekki náð sér á strik á fyrsta hring.

Fá þau því þáttokurétt um helgina og um leið verðlaunafé það því hversu vel gengur um helgina á Íberíuskaganum.

Birgir Leifur var í erfiðri stöðu eftir fyrsta hringinn í 122. sæti á tveimur höggum yfir pari. Skrambi á tólfu holi á fyrsta degi mótsins reyndist honum dýrkeyptur en hann svaraði fyrir það snemma í gær á portúgalska meistaramótinu.

Höf hann leik á 10. teig í gær og eftir skolla á 11. braut fékk Birgir örn á tólfu brautinni sem reyndist honum svo erfið daginn áður. Fékk hann tvo fugla og einn skolla til viðbótar á fyrri niú og var því á tveimur höggum undir pari þegar hringurinn var hálfnaður. Fékk hann einn skolla á seinni niú, einn örn til við-

bótar og tvo fugla, þann seinni á lokaholunni og reyndist hann afar mikilvægur. Kom hann Birgi yfir niðurskurðarlínu og tryggði honum þáttokurétt um helgina. Lék hann alls á fimm höggum undir pari og léku aðeins níu kylfingar betur á þessu geysisterka móti, þar sem kylfingar á borð við Spánverjann Sergio Garcia og hinn danska Thorbjörn Olesen, sem keppta í Ryderbikarnum um næstu helgi, taka þátt.

EKKI langt undan lék Ólafía Þórunn vel á Estrella Damn-mótinu í Spáni í gær sem er hluti af Evrópumótariðinni.

Lék hún hringinn í gær á 69 höggum eða tveimur höggum undir pari vallarins og er samtals á einu höggi undir pari eftir tvo hringi eftir að hafa leikið fyrsta hringinn á einu höggi yfir pari.

Það skilaði Ólafíu Þórunni 42. sæti í lok dags en hin hollenska Anne Van Dam er í sérflokki á mótinu á fjórtán höggum undir pari vallarins eftir tvo hringi. — **kpt**

# #BEACTIVE

## Íþróttavika Evrópu

23. – 30. september



## #BEACTIVE DAGURINN 2018 Í LAUGARDALNUM

### Dagskrá sunnudaginn 23. september

- Íshokkí kl. 10-12
- Skyllingar kl. 10-15
- Íslandsleikar Special Olympics kl. 10-13
- Aqua Zumba kl. 10.30 og 13.30
- Qigong og Tai Chi kl. 11 og 14
- Frisbígolf kl. 11-15
- Rathlaup kl. 11-15
- Hjólabretti kl. 12-14
- Frjálsar íþróttir kl. 12-14
- Ganga með leiðsögn kl. 13.30
- Göngufótbolti kl. 13.30-15.00
- Lindy Hopp kl. 13.45 og 14.30
- Strandblak kl. 14-16
- Hlaup og skotfimi kl. 14-15
- Zumba kl. 14
- Stafganga kl. 14.30
- Danssýning kl. 14.45 og 15.15

Leikhópurinn Lotta verður í þríhyrningnum á grassvæði milli Próttaravallar og Skautahallar kl. 11.30.

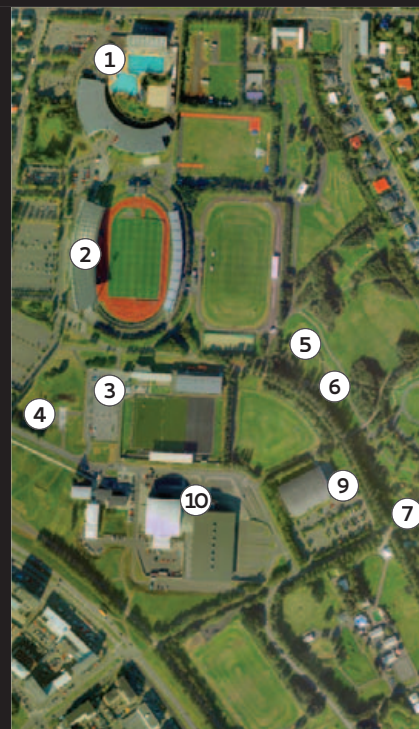
Sirkus Íslands verður á sveimi frá kl. 12-15 og með atriði við Þvottalaugar kl. 13.45.

Andlitsmálun og blöðrur í boði í Laugardalshöllinni frá kl. 12-14.

Danspartý fyrir alla í Laugardalshöll kl. 15.30-16.30

Nánar á [beactive.is](http://beactive.is) og Facebooksíðu viðburðarins **BeActive dagurinn 2018**

### LAUGARDALURINN – KORT



- 1 Laugardalslaug: Aqua Zumba og strandblak
- 2 Laugardalsvöllur, kjallari: Skyllingar
- 3 Próttaravöllur: Göngufótbolti, stafganga og Íslandsleikar Special Olympics
- 4 Brettagarður: Hjólabretti
- 5 Þvottalaugar: Hlaup og skotfimi
- 6 Grænt svæði við Þvottalaugar: Qigong og Tai Chi
- 7 Torgið við innganginn í Grasagarðinn: Ganga m/ leiðsögn og rathlaup
- 8 Folfvöllur: Frisbígolf, braut 1
- 9 Skautahöllin: Íshokkímót hjá 4. flokki
- 10 Laugardalshöll: Frjálsar íþróttir, Zumba, danssýning, danspartý og Lindy Hopp





## KENNEDY

Klassískt sófasett frá La-Z-Boy. Grátt, slitsterkt áklæði.

2ja sæta, stærð: 177 x 100 x 97 cm

**139.990 kr.** ~~169.990 kr.~~

3ja sæta, stærð: 196 x 100 x 97 cm

**149.990 kr.** ~~179.990 kr.~~

L A Z B O Y | Live Life Comfortably

Stóll

**99.990 kr.** ~~119.990 kr.~~

## LIF

Borðstofustóll. Svart PU-leður eða ljósgrátt áklæði.

**9.990 kr.**

~~11.990 kr.~~



## PRIME

Borðstofustóll. Svart PU-áklæði og svartir færur.

**13.990 kr.**

~~19.990 kr.~~



1. EightMood Mermaid púðar (breytipúðar), þrjár gerðir **9.390-9.990 kr.** 2. Nordal Downtown spegill 42 cm **4.990 kr.** 3. Nordal kerti, nokkrir litir 8x10 cm/15x8 cm **1.190/1.490 kr.** 4. Riverdale Urban kertalúkt 47 cm **9.990 kr.** 5. Sophia Hygeia stytta 16 cm **4.990 kr.** 6. Broste led perur, margar gerðir. Líftími um 35.000 klst **5.790-8.390 kr.**



## CONNECT

U-sófi. Hægri eða vinstri tunga. Slitsterkt áklæði, antrazit eða svart leður. Stærð: 311 x 205 x 88 cm

Antrazit áklæði

**239.990 kr.**

~~279.990 kr.~~

Svart leður

**379.990 kr.**

~~439.990 kr.~~



## CONNECT

Tungusófi. Hægri eða vinstri tunga. Slitsterkt áklæði, antrazit. Stærð: 230 x 160 x 88 cm

SPARAÐU

**20.000**  
KRÓNUR

**149.990 kr.** ~~169.990 kr.~~



## RIA

Nettir og einstaklega þægilegir tveggja og þriggja sæta sófar. Dökkgrátt slitsterkt áklæði.

3ja sæta: 192 x 83 x 79 cm

**59.990 kr.** ~~79.990 kr.~~

2ja sæta: 152 x 83 x 79 cm

**54.990 kr.** ~~69.990 kr.~~

IDdesign

Reykjavík  
Bíldshöfði 20

10 – 18 virka daga  
11 – 17 laugardaga  
13 – 17 sunnudaga

Akureyri  
Dalsbraut 1

10 – 18 virka daga  
11 – 16 laugardaga

Ísafjörður  
Skeiði 1

www.husgagnahollin.is  
558 1100

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur. Yfirstrikað verð sýnir fullt verð vöru.



# Ævintýralegt haust í Höllinni

## SPENNANDI SEPTEMBER



### CLEVELAND

Tungusófi. Hægri eða  
vinstri tunga. Dökk- eða  
ljósgrátt slitsterkt áklæði.  
Stærð: 231 x 140 x 81 cm

**94.990 kr.** ~~114.990 kr.~~

IDesign



### SALLY

Fáir sitja betur.  
Hægindastóll PU-leður, svart.

**29.990 kr.** ~~39.990 kr.~~



### LEEDS

Hægindastóll. Svart sléttflauei.  
Stærð: 73 x 81 x 77 cm

**59.990 kr.** ~~89.990 kr.~~



### EBBA

Hægindastóll. Gult sléttflauei  
og svartir fætur.

**39.990 kr.** ~~59.990 kr.~~



### BELINA

Borðstofuforð, víður/hvítt.  
Stærð: 100 x 170/270 H: 74 cm

**79.990 kr.**  
~~99.990 kr.~~



### CARINA

Borðstofuforð, hvítt.  
Stærð: 100 x 170/270 H: 74 cm

**89.990 kr.**  
~~109.990 kr.~~

Þú finnur nýja bæklinginn okkar  
á [husgagnahollin.is](http://husgagnahollin.is)

HÚSGAGNA  
HÖLLIN

# FRÉTTABLAÐIÐ HELGIN



Á RIFF verður fjölbreytt úrval af erlendum myndum víðsvegar að úr heiminum en áhersla er einnig lögð á það að styðja við grasrótna í íslenski kvikmyndagerð. Þórey Eva Einarsdóttir er framkvæmdastjóri RIFF. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

## Bíó breytir heiminum

Alþjóðleg kvikmyndahátíð í Reykjavík fer fram í 15. sinn í ár dagana 27. september til 7. október. Fjöldi erlendra fjölmiðla og fólks úr kvikmyndabransanum leggur leið sína til Íslands á hátíðina ásamt fjölda annarra gesta.

Það hefur mikla þýðingu fyrir RIFF og menningarlífið á Íslandi að hátíðina sækja heimsfrægir listamenn sem gestir geta spurt spjörnum úr á sérstökum spurt og svarað sýningum og kynnst öllum leyndarmálunum sem liggja kvikmyndum þeirra að baki," segir Þórey Eva Einarsdóttir, framkvæmdastjóri RIFF.

Það verður fjölbreytt úrval af erlendum myndum en áhersla er einnig lögð á að styðja við grasrótna í íslenski kvikmyndagerð. Óhætt er að segja að RIFF sé mikilvægur vettvangur fyrir íslenska kvikmyndagerðarmenn til að kynna verk sín og áhugi erlendra gesta á henni leyntir sér ekki.

„Í þetta skipti koma meðal ann-

ars leikararnir Mads Mikkelsen og Shailene Woodley og leikstjórnir Jonas Mekas, Sergei Loznitsa og Laila Pakalnina. Þar er boðið upp á samtal milli áhorfenda og kvikmyndahöfundna. Það er einstakt tækifæri til þess að fá innsýn í þann spennandi og marglaga heim sem kvikmyndir eru. Við trúum því einlæglega að bíó breyti heiminum. Þegar ljósín slokkna í salnum leggjum við af stað í ferðalag og við kynnumst persónum og upplifum sögur sem veita okkur nýja sýn á heiminum."

**Börn fá innsýn í heim kvikmynda**  
Á RIFF er eitthvað fyrir alla, allt frá listrænum myndum hins sögufræga Jonas Mekas til sýninga á sjónvarpsþáttunum Big Little Lies. Til viðbótar við kvikmyndasýningar er pakklíffull dagskrá af sérvíðburðum, sem marg-



### ÞEGAR LJÓSÍN SLOKKNA

#### Í SALNUM LEGGJUM VIÐ AF

#### STAÐ Í FERÐALAG OG VIÐ

#### KYNNUMST PERSÓNUM

#### OG UPPLIFUM SÖGUR SEM

#### VEITA OKKUR NÝJA SÝN

#### Á HEIMINN.

ir hverjir eru ókeypis. Á Hlemmi Square hóteli verður spennandi tónlistardagskrá alla daga hátíðarinnar og á Lofti Hosteli er fjölbreytt dagskrá af kvikmyndasýningum og pallborðsumræðum. Það er því eitthvað fyrir alla að finna sér á hátíðinni.

Einnig verður eitthvað fyrir fjölskyldufólk og börn til að kynna heim kvikmynda.

„Það er gaman að segja frá því að í ár verður í samstarfi við Borgarbókasafnið, Bókasafn Kópavogs og Bókasafn Seltjarnarness vönduð dagskrá fyrir alla fjölskylduna, þar sem er boðið upp á hreyfimyndasmiðju fyrir börn auk stuttmyndasýninga. Þar fá börn tækifæri til að búa til sína eigin mynd," segir Þórey.

„Sunnudaginn 30. september verður fjölskyldudagur í Bíó Paradís, þar sem verður lögð sérstök áhersla á myndirnar Phoenix, Minding the Gap og The Stranger, sem er tilvalið fyrir ungmenni og foreldra að sjá saman." gj@frettabladid.is

### RIFF er handan við hornið!

Í kvikmyndunum sem hafa verið valdar á hátíðina í ár er tekið á ýmsum mállefnum á borð við flóttamenn, umhverfisáhrif, kynhneigð og fleira sem er í hávegum haft. Vissulega eitthvað sem vert er að kynna sér betur. Einnig eru ýmsir aðrir spennandi viðburðir á döfinni. Allar upplýsingar má finna á riffs.is en Fréttablaðið tók saman smá leiðarvísir fyrir áhugasama.

#### RIFF um alla borg

RIFF sér um að gera hátíðina sýnilega sem flestum og koma hátíðinni til borgarúanna.

Í ár mun RIFF vera í samstarfi við The One Minutes sem er alþjóðlegt tengslanet helgað kvikmyndum. Frá árinu 1998 hafa The One Minutes framleitt og dreift yfir 17.000 vídeó verkum eftir listamenn frá yfir 120 löndum. Einnar mínútu myndirnar verða sýndar í nokkrum bókasöfnum á höfuðborgarsvæðinu, Mandí, strætó og á fleiri stöðum.

#### Hreyfimyndasmiðja

Sólrún Ylfa Ingimarsdóttir og Atli Amarsson, höfundar stillukvikmyndarinnar Marglita marglyttan, halda hreyfimyndasmiðju fyrir einstaklinga átta ára og eldri á RIFF. Hreyfimyndasmiðjan er um tveggja klukkustunda löng og fá þátttakendur að gera sína eigin stillukvikmynd í smíðjunni. Skráning fer fram á heimasíðum bókasafnanna en smíðurnar fara fram í Bókasafni Kópavogs 29. september frá kl. 14.00–16.00, í Borgarbókasafninu í Grófinni þann 7. október kl. 14.00–16.00 og í Bókasafni Seltjarnarness 6. október kl. 11.30–13.30.

#### Flokkar kvikmynda á hátíðinni

Um 100 kvikmyndir hafa verið sýndar á RIFF frá um 40 löndum frá upphafi. Kvikmyndunum er skipt upp í flokka til að hafa hátíðina sem aðgengi-

legasta. Flokkarnir eru: Erlendar stuttmyndir, Fyrir opnu hafi, Gulleggið, Heimildarmyndir, Ísland í brennidepli, Íslenskar stuttmyndir, LUX verðlaunin, Norðurslóðir, Önnur framtíð, Special screenings, Upprennandi meistari, Vitranir og Sjónarrönd: Eystrasaltslöndin.

#### Meistaraspjall

Á hátíðinni verða nokkrir meistarar tamar eða master classes þar sem þekktir og fróðir kvikmyndagerðarmenn styra umræðum um mikilvæg málafni eins og kvikmyndagerð og jafnrétti. Þannig verða sér umræður um kvikmyndagerð Jonas Mekas sem er kallaður guðfaðir bandaríska framúrsteftunubiosins og nokkrir aðrir kvikmyndagerðarmenn fá sér umræður, einnig verður þema eins panelisins Konur og kvikmyndagerð.

■ **Sergei Loznitsa** verður föstudaginn 28. september kl. 13.00 í Norræna húsinu. Í meistaraspjalli sínu einblinir Sergei Loznitsa á hvernig mörkin á milli skáldskapar og veruleika eru óðum að þurrkast út á tímum falsfrétta og síðsannleika. Til hljóðsonar hefur hann nýjustu mynd sína, Donbass, sem jafnframt er opnunarmynd RIFF í ár.

■ **Jonas Mekas** verður fimmtudaginn 4.

október kl. 13.00 í Norræna húsinu. ■ **Laila Pakalnina** verður fimmtudaginn 4. október kl. 14.45 í Norræna húsinu. Stefnuþót við athugunarbíó Lailu Pakalnina í samstarfi við kvikmyndasmiðjuna RIFF Talent Lab.



Hægt er að kaupa sér hátíðarpassa sem veitir aðgang að öllum sýningum hátíðarinnar. Einnig er hægt að kaupa klippikort sem gildir fyrir átta sýningar og staka miða. Miðasala fer fram á tix.is.

## Um helgina



### Veikir bangsar fá aðstoð

Á morgun geta börn komið með veika bangsa og dúkkur til aðhlýnningar á Bangsaspítalann á Barnaspítala Hringisins.

Bangsaspítalinn fer þannig fram að öllum börnum ásamt foreldrum eða forráðamönnum er boðið að koma með veika eða slasaða bangsa í heimsókn til læknis, en fyrsta árs læknemálar fara með hlutverk læknisins.

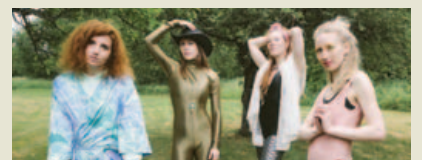
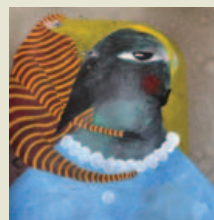
### Fagri Blakkur á Spotify

Tónlistarmaðurinn Logi Pedro sendi frá sér stuttstíffuna Fagri Blakkur á Spotify, á plötunni er að finna lögín Fuðri upp og Reykjavík en í því syngur Logi til ungs sonar síns.



### Myndlistarmessa í Vesturbænum

Sýning myndlistarkonunnar Siguu Bjargar, Blettur, verður opnuð á Torginu í Nes Kirkju. Verkin verða til umfjöllunar í predikun og í framhaldi af messunni verður sýningin formlega opnuð. Messan hefst klukkan 11 og sýningin verður opnuð 12.30.



### Gera allt vitlaust í London

Íslenska bandið The Post Performance Blues Band er á túr í London og spilar á fernum tónleikum, þar af tvennum þessa helgi. „Við fundum á okkur að London væri tilbúin fyrir The Post Performance Blues Band," segir leikkonan Álfrún Helga Örnólfsdóttir, um útrásina til stórborgarinnar.

„Við viljum verða heimsþekktar af því að við þurfum áhorfendur til að lifa af og þeir þurfa okkur til að hjálpa sér við að takast á við spennuflöð hversdagsins. Við sérhæfum okkur nefnilega í vonbrigðum," segir Álfrún Helga um tilgang sveitarinnar sem annars skípa ásamt henni Hrefna Lind Lárusdóttir, Guðrún Heiður Ísaksdóttir og Saga Sigurðardóttir.

# Hvert er þitt uppáhald?



**NÚJAR**  
**ENDURLOKANLEGAR UMBÚÐIR**

  
NÓI SÍRÍUS

Ólöf  
Skaftadóttir  
olof@frettabladid.is



**E**f ég lit á sjálfan mig og það sem ég upplifði á þessum árum, þá hugsaði ég aldrei að eftir tíu eða tuttugu ár myndi lifið breytast og verða einhvern veginn allt, allt öðruvísi. Alla vanliðan upplifði ég varanlega og allar tilfinningar svo sterkar. Að svona myndi mér alltaf liða. Eftir því sem maður eldist þá breytist tímaskynjun manns og ein vika, sem manni fannst heila eilífið að liða í ungðæmi sínu, liður hjá á sekundubroti, að manni finnst.

Ég held, og get að minnsta kosti sagt um mig sjálfan, að þegar tímaskynjunin er svona og manni finnst núð eilífi, þá geti maður upplifað sig fastan í einhverjum tilfinningum, hvort sem það er ástargsorg eða vanliðan eða hvað það er. Þú verður fyrir áfalli og séro ekki út. Séro ekki að þetta getur liðið hjá. Og það eru krakkar að falla fyrir eigin hendi og við verðum að gera eitthvað í því,“ segir Kolbeinn Óttarsson Proppé, þingmaður Vinstri grænna. Honum eru hugleikin um þessar mundir þau mál sem hafa undanfarið verið í brennidepli og varða sjálfsvíg ungmenna. Nýleg skýrsla Landlæknis leiddi í ljós að af 10.539 nemendum í framhaldsskóla höfðu 963 gert tilraun til sjálfsvígs árið 2016.

„Hér sit ég, og er að leggja eitt-hvert miðaldra mat á tilfinningar mínar sem ungs manns. Og ég er ekkert viss um hvernig ég hefði tekið því þá, en því fleiri sem átta sig á því að það má tala um allt, ekki kannski við alla, en við einhvern, þá er ég sannfærður um að færi finna sig knúna til að fara þessa leið. Það er svo dýrmætt að eiga einhvern sem maður getur talað við. Sjálfur gat ég aldrei talað um tilfinningar fyrr en ég var orðinn rígfullorðinn. Ég gekkst einfaldlega upp í því að vera harði gaurinn. Það var alltaf allt fint að fréttu af mér.“

#### Lokaði á tilfinningarnar

Kolbeinn hefur persónulega reynslu af sjálfsskaðandi hegðun sem hófst á yngri árum og á að baki nokkrar sjálfsvígstilraunir. Sjálfur rekur hann það til áfalla sem hann varð fyrir sem ungur maður og vann ekki úr. Ræddi ekki einu sinni um. Andlát föður hans, Óttars Proppé, fyrrverandi bæjarstjóra, tók mikið á Kolbein.

„Ég er um tuttugu ára aldurinn þegar pabbi fær krabba og hann fer á um níu mánuðum. Ég tala ennþá ofsalega sjaldan um þetta. En ég er þarna útskrifaður úr menntó, að vinna í sandblestri og í hljómsveit. Við spiluðum allar helgar og það var alveg ógeðslega gaman að vera til. Engar áhyggjur, aldrei einu sinni hugsaði til morgundagsins, hvað þá lengra. Ég fer einhvern veginn í þessum takti í gegnum veikindi pabba,“ útskýrir Kolbeinn sem segist ekki hafa haft þroska eða getu til þess að setja alvarleika veikinda föður síns niður fyrir sjálfum sér.

„Ég var ekkert endilega að hegða mér eins og sonur manns sem var að kveðja. Ég var bara fastur í mínu. Kvöldið áður en hann kveður þá erum við að hita upp fyrir Síðan skein sól í Keflavík, ég kem, of seint, inn á spítalann morguninn eftir. Við komum inn til að kveðja hann og ég man að ég gekk út, út á svalir, grét þar aðeins og svo bara einhvern veginn: Jæja, nú geng ég í þetta máli. Síðan hef ég ekki grátið hann ofullur,“ segir Kolbeinn og lýsir því hvernig hann gekkst upp í því að fara strax í að gera það sem gera þurfti.

„Ég fór strax að hringja í þau sem komu til að kveðja hann á sjúkrahúsinu. Svo einbeitti ég mér bara að því að hjálpa til við jarðarförina, að hafa nóg að gera. Bara að þurfa ekki að horfast í augu við það að hann væri farinn. Þarna loka ég strax á eðlilegar tilfinningar og sorg, nokkuð sem fylgdi mér lengi.“



Kolbeinn var ungur maður þegar hann missti föður sinn. Missirinn hafði mikil áhrif á hann. FRÉTTABLAÐID/ANTON BRINK

# Karlmennskan varð Kolbeini næstum að bana

**Kolbeinn Óttarsson Proppé**, þingmaður Vinstri grænna, segir beinlínis stórhættulegt að gangast upp í hugmyndum um karlmennsku. Hann glímdi lengi vel við vanliðan en fannst hann ekki geta talað um tilfinningar sínar. Vanliðanin leiddi til sjálfsskaðandi hegðunar og nokkurra tilrauna til að svipta sig lífi. Hann undirstrikar mikilvægi þess að geta rætt um alla skapaða hluti.



**ÞEGAR ÉG STAKK HNÍF Í  
MAGANN Á MÉR, ÞÁ VAR ÉG  
MÆTTUR Í VINNU ÞAR-  
NÆSTA DAG. ÉG FÓR EKKI  
EINU SINNI UPP Á SPÍT-  
ALA, SEM MAÐUR Á VÍST  
AÐ GERA EF MAÐUR ER  
STUNGINN MEÐ HNÍF. ÉG  
BATT UM ÞETTA SJÁLFUR  
OG MÆTTI Í VINNUNA.**

#### Enn harðari

Kolbeinn segir þetta tímabil í lífi sínu hafa verið sér ofarlega í huga undanfarið. „Ég er þarna næstu árin að reyna að dila við þetta. Ég man eftir að hafa fundist það verst í heiminum þegar ég þurfti að ræða þetta við einhvern. Það var fullt af fólki sem vildi hjálpa mér og ræða við mig um þetta, en ég bara gat það ekki. Ég lokaði á allt. Fólk var að reyna að sýna stuðning og áhuga og spyrja hvernig maður hefði það og það varð bara áreiti. Ég varð pirraður og enn harðari og festist í vitahring.“

Hann segir mikilvægast af öllu að komast út úr þessum vitahring. Byrjunin sé að ræða reynslu sína. „Það læknar ekki allt, en bara það að vera ekki einn að burðast með hlutina og upplifa sig einan heiminum. Að einangra sig gerir allt verra. Þess vegna er svo mikilvægt og gott að í dag séu krakkar hvattir til að ræða um hlutina. Þess vegna vil ég ræða þetta í dag. Ég las umfjöllunina um þessa sjálfsvígstíðni ungmenna og ég tengdi svo við þessa tilfinningu sem þar var lýst, að krakkar lokuðu sig af. Hún er svo hættuleg.“

En ef þú rýfur þennan vitahring og tekur á hlutunum þá er vanliðan kannski bara stutt skeið í lífinu. Svo bara heldur þú áfram með þitt líf. Í dag er ég á allt öðrum stað. Ég hefði getað komist þangað fyrr ef ég hefði bara talað. Það eina sem mér fannst gott að heyra á þessum tíma var þegar fólk kom upp að mér og sagði mér hvað því hafði fundist ég vera sterkur í kringum dauða föður míns. En að ræða hvernig mér liði – það fannst mér ekki hægt. Mér fannst enginn geta skilið það. Ég er viss um að þetta fylgdi mér í mörg ár, kannski gerir það það enn, þegar kemur að tilfinningum í nánum samskiptum. Það er einhver heimill.“

#### Flóknar verur

Kolbeinn er fæddur í desember 1972. Hann var ári á undan í skóla og fæddur seint á árinu, svo hann umgekkst mestmegnis eldri krakka. Hann byrjaði ungur að vinna verkamannavinnu. „Ég var 12 ára gamall byrjaður að vinna í frystihúsinu á Siglufirði. Þar átti maður bara að vera harður og fullorðinn. Ég var alltaf að sýna mig fyrir eldri strákunum. Ég fór svo 17 ára á sjó og ég man alltaf eftir að hafa verið að rembast við að sýna öllum að ég réði við hlutina,“ segir Kolbeinn.

#### Með kassann úti?

Kolbeinn hlær. „Með kassann úti! Auðvitað á maður að fara varlega í það að yfirfæra eigin reynslu yfir á alla aðra en ég tengi að minnsta kosti við það þegar verið er að tala um þessar brengluðu hugmyndir um karlmennsku. Þetta er svo ríkt í mér. Því ég get horft á vini mína og fundist ekkert eðlilegra í heiminum en að þeim liði illa. Ég get tekið utan um þá og sýnt samkennd, ekkert vandamál. En ekki þegar kemur að mér. Ekki að ræða það. En þetta hlutverk harða naglans, það er beinlínis lífshættulegt hlutverk. Það er

ekki hægt að ítreka það nóg hvað það er ofboðslega mikilvægt að tala við einhvern. Við erum manneskjur og því fylgir velliðan og líka vanliðan. Við erum flóknar verur og það er ekkert til að skammast sín fyrir að geta ekki ráðið við sumt. Lífið er flókið og við þurfum að geta rætt það við einhvern.

Svo er það bara þannig með tilfinningar að ef maður lokar á þær og bælar þær niður þá gjösa þær upp einhvern tíma. Þær éta mann að innan og maður getur ekki haldið þeim niðri. Og þær fylgja manni,“ lýsir Kolbeinn. Hann segir tilfinningar sínar stundum hafa brotist út á fyllirium, þegar allar varnir voru niðri.

#### Allur út í örum

„Svo man ég þegar þetta heltók mig. Þá fór ég að fara inn í tímabil sjálfsskaða. Ég er farinn að skera í mig, ég er allur út í örum á höndunum. Ég var beinlínis að reyna að finna eitthvað til. Finna eitthvað, mér var eiginlega alveg sama hvað, þegar manni líður svona þá verður maður alveg dofinn. Það ágerðist. Svo komu þessar stundir. Stundir þar sem ég hugsaði: Ég bara meika þetta ekki. Ég get þetta líf bara ekki lengur.“

Kolbeinn lýsir nokkrum tilraunum til sjálfsvigs. Hann hefur gengið í sjóinn og hætt við, rétt getað náð upp úr aftur. Skorið sig, Stungið sig í magann. Stungið hnif í gegnum púða og stokkið á hann. Hann lýsir því hvernig engin tilraunanna hafi verið útpæld. Raunar hafi þetta verið þörf sem heltók hann. Hann langaði ekki að vakna aftur á morgun.

„Og svona var þetta. Þegar ég stak hnif í magann á mér, þá var ég mættur í vinnu þarnaest dag. Ég fór ekki einu sinni upp á spítala, sem maður á vist að gera ef maður er stunginn með hnif. Ég batt um þetta sjálfur og mætti í vinnuna.“

Í tvö skipti þurfti þó inngríp lækna. Í annað skiptið hafði Kolbeinn gengið í sjóinn, en hætt við. „Það var vetur og ég var í þungum Mokka-jakka. Ég óð út í, en hætti svo við. Þá var allt orðið svo blautt og þungt að ég ætlaði ekki að komast upp úr. Það endaði þannig að ég var færður á sjúkrahús og var með snert af ofkælingu og auðvitað ansi hvekkur. Þar tók hins vegar leikritið við, kassinn fór út og það var allt í lagi með mig og ég gekk út af spítalanum skómmu síðar á engu betri stað en áður. Bara búinn að ákveða að byrgja þetta inni eins og annað.“



#### LÍFIÐ ER

#### FLÓKID OG

#### VIÐ ÞURFUM

#### AÐ GETA

#### RÆTT ÞAÐ

#### VIÐ EIN-

#### HVERN.

**Opnast á alla vanliðan**  
Síðasta tilraun Kolbeins til að stytta sér aldur var sjóferðin, en þá var hann rúmlega þriðtugur. „Þetta fylgdi mér bara

allt saman. Því það gerast reglulega hlutir sem valda þér vanliðan. Þá opnast á þetta allt saman. Fólk er að takast á við sambandsslit eða hvað sem er. Þá er eins og þú sért ekki bara að takast á við þetta einangraða tilvik, heldur opnast á alla þessa innbyggðu vanliðan. Og maður verður aftur tvítugur. Litli Kolbeinn sem missti pabba sinn og ætlaði ekki að láta neinn sjá sig gráta,“ segir Kolbeinn.

Hann segist fyrst hafa hætt að „berast með lífinu“ þegar hann fór að vinna í sér. „Ég upplifði það að minnsta kosti að þegar maður burðast með svona vanliðan þá dregur það úr allri framtakssemi, allri löngun til þess að gera eitthvað. Ég held að það sé dálítið algengt. Að fólk hugsar með sér að það sé fast einhvers staðar, í óhamingjusömu sambandi eða í starfi sem það vill ekki vera í. En það þarf bara að byrja ein-



Kolbeinn reyndi nokkrum sinnum að svipta sig lífi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

hvers staðar. Byrja á því að tala, hvers vegna líður okkur illa? Og vinna í því. Þá er maður betur í stakk búinn til að taka ákvarðanir um lífið. Það er svo auðvelt í þessari stöðu að berast með lífinu, vera óhamingjusamur með allar sínar kringumstæður en orka einhvern veginn ekki að gera neitt í því. Það er hins vegar hægt að rjúfa vitahringinn.“

#### Með kassann úti

Það er Kolbeini hjartans mál að menningin í kringum karlmennskuna breyttist. Hann segir alla umræðu hjálpa til. „Þess vegna er ég líka hér að tala við þig. Ef það er einhver einn þarna úti sem les þetta

og skynjar hvað það er ofboðslega mikilvægt að tala við einhvern, þá er það þess virði að ég sitji hérna á nálum að tala við þig, stressaðri en ég hef nokkurn tímann verið. Þegar ég fór að vinna í sjálfum mér, ég hætti að drekka og svona, þá var stóra breytingin sú að ég gat rætt um hlutina. Kannski er enn stærri breyting sú að ég get fundið hvernig mér líður og greint á milli tilfinninga. Þetta er ekki bara óaðskiljanleg flækja nýrra og gamalla tilfinninga og sárindur og ég þarf ekki að beina vanliðaninni í líkamlega sárið til að fá útrás. Nú fer ég bara til sálfræðings og spjalla við hann,“ segir Kolbeinn og brosir. „Með kassann úti!“

# Tækni færi

Það eru Tækifæris dagar hjá okkur. Líttu inn og gerðu góð kaup.



SIEMENS

## Kæli- og frystiskápur, iQ100

Hvítur. Kæli: 215 lítrar. Frystir: 87 lítrar. Grænmetisúffla („freshBox“). „noFrost“ – tækni: Affrysting óþörf. Hljóð: 42 dB. H x b x d: 186 x 60 x 66 sm.

Tækifærisverð: KG 36NNW30

**84.900 kr.**

Fullt verð: 109.900 kr.



BOSCH

## Þvottavél, Serie 6

Vindur upp í 1400 sn./mín. Kolalaus, hjóllátur og sparneyttinn mótör með 10 ára ábyrgð. Sérkerfi meðal annars: Skyrtur, íþróttafatnaður, mjög stutt kerfi (15 mín.), viðkvæmt/silki, ull o.fl.

Tækifærisverð: WAT 2849BSN

**89.900 kr.**

Fullt verð: 127.900 kr.



Stadler Form

## Rakatæki, Eva

Öflugt, hjóðlætt og stílhreint. Utanliggjandi rakaskynjari sem virkar líka sem fjarstyring. Dimmanleg LED-lýsing. Afköst mest 550 g/klst. Herbergistærð: Allt að 80 m<sup>2</sup>. Fánlegt í hvítu og svörtu.

Tækifærisverð:

**17.900 kr.**

Fullt verð: 23.900 kr.



SIEMENS

## Veggofnar, iQ500

Stórt 71 lítra ofnrými. Kjóthitamælir. Niu hitunaraðgerðir, þar á meðal 3D-heitur blástur. Nákvæm hitastyring 30 - 275° C. Matreiðslutilitögur með 30 sjálfvirkum kerfum. LCD-skjár. Brennslusjálffheinsun.

Tækifærisverð: HB 478GCBOS

Tækifærisverð: HB 478GCWOS

**112.900 kr.**

Fullt verð: 149.900 kr.



SIEMENS

## Spanhelluborð, iQ700

Án ramma með slípuðum framkanti. „flexInduction“-hella: Skynjar stærð ílátsins. Snertisleði. Steikingarskynjari. Tímastillir. Breidd: 59,2 sm.

Tækifærisverð: EX 651FEC1E

**99.900 kr.**

Fullt verð: 129.900 kr.

# SMITH & NORLAND

Nóatúni 4 • Sími 520 3000  
www.sminor.is

Opið virka daga frá kl. 8.30 - 18 og á laugardögum frá kl. 11 - 14.

M FYRIR NÝJUM VÖRUM - ÓTRÚLEG VERÐ

# RÝMUM FYRIR NÝJUM VÖRUM

## ÓTRÚLEG VERÐ!

**30% afsláttur**

Fæst í 4 stærðum

NÚ VERÐ FRÁ: **4.895**

Fæst í nokkrum stærðum

NÚ VERÐ FRÁ: **695**

**30% afsláttur**

Fæst í nokkrum stærðum

NÚ VERÐ FRÁ: **995**

**30% afsláttur**

2 stk.

VERÐ NÚ: **99**

CHEE

VERÐ NÚ: **499**

Kerti

VERÐ NÚ: **299**

3 stk.

VERÐ NÚ: **299**

3 stk.

VERÐ NÚ: **499**

4 stk.

Skotglös

VERÐ NÚ: **399**

Kerti

VERÐ NÚ: **99**

4 stk.

Skotglös

1 STK. **249**

6 STK. **1.000**

KAUPTU FLEIRI OG SPARADU

UM FYRIR NÝJUM VÖRUM - ÓTRÚLEG VERÐ - RÝMUM FYRIR

UM FYRIR NÝJUM VÖRUM - ÓTRÚLEG VERÐ - RÝMUM FYRIR

**50% afsláttur**

FULLT VERÐ: 3.995

**1.995**

**52% afsláttur**

ALLT SETTIÐ FULLT VERÐ: 209.900

**99.950**

ARLINGTON 2JA OG 3JA SÆTA SÓFAR  
Grátt tauáklæði.  
2ja sæta **89.950**  
3ja sæta **119.950**  
Allt settið **209.900** nú **99.950**  
Vnr. 8880002086, 8880002087

FULLT VERÐ: 12.950

**6.995**

**66% afsláttur**

FULLT VERÐ: 2.995

**995**

Sparið **2000**

FULLT VERÐ: 8.995

**6.995**

FULLT VERÐ: 24.950

**14.990**

FULLT VERÐ: 19.950

**9.990**

FULLT VERÐ: 29.950

**19.990**

80x200 cm  
90x200 cm

FULLT VERÐ: 49.950

**24.950**

PLUS  
PÆGINDI & GÆÐI

PLUS B20

Luxury Sleep

120x200 cm

Sparið **40.000**

FULLT VERÐ: 109.950

**69.950**

**RÚMFATA LAGERINN**  
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

Allt að  
**55%**  
afsláttur



Allt að  
**50%**  
afsláttur



NÚ VERÐ FRÁ:  
**2.995**



VERÐ NÚ:  
**369**



VERÐ NÚ:  
**995**



VERÐ NÚ:  
**499**

VERÐ NÚ:  
**7.995**

VERÐ NÚ:  
**2.995**

VERÐ NÚ:  
**4.995**

1 stk.



1 STK.  
**695**

1 stk.



1 STK.  
**995**

3 stk.



VERÐ NÚ:  
**499**

1 stk.



1 STK.  
**299**

1 stk.



1 STK.  
**299**

VEFVERSLUN

[WWW.RFL.IS](http://WWW.RFL.IS)

OPIÐ ALLAN  
SÓLARHRINGINN

# HELGAR- TILBOÐ

TILBOÐIN GILDA

TIL 23.09.18

Öll sængur-  
verasett og öll lök  
**20-40%\***  
afsláttur

Allar  
vegghillur  
**25%\***  
afsláttur

\*GILDIR EKKI MEÐ ÖÐRUM TILBOÐUM

\*GILDIR EKKI MEÐ ÖÐRUM TILBOÐUM





FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

# Nú er komin sátt

Í nýrri ljóðabók **Lindu Vilhjálmsdóttur** er fjallað um það hvernig konur fara að því að lifa af. Í viðtali ræðir Linda meðal annars um kynferðislega áreitni sem hún varð fyrir í starfi sem sjúkraliði. Hún segir einnig frá baráttu sinni við sjálfsniðurrif.

Kolbrún Bergþórsdóttir  
kolbrun@frettabladid.is



S máa letrið er ný ljóðabók eftir Lindu Vilhjálmsdóttur sem líkleg er til að vekja allnokkra athygli, en þar beinir hún sjónum að lífi og hlutskipti kvenna og fjallar um eigin tilfinningar, eins og vanmáttarkennd, á afar opinskaan hátt.

„Ég byrjaði á þessari bók eiginlega algjörlega óvart. Ég var í allt öðrum



**TÖKUM TIL DÆMIS SKRIF-  
IN, ÞAR HEF ÉG ALDREI  
PASSAÐ INN Í NEINA  
RAMMA. ÞAÐ HEFUR  
KOSTAÐ ÓSKAPLEGA TOG-  
STREITU Í MÍNUM EIGIN  
HUGA.**

verkefnum sem voru samt tengd konum og kvenlegri reynslu,“ segir Linda. „Ég var annars vegar að skrifa drög að kvikmyndahandriti með frænku minni, Veru Sölvadóttur, og hins vegar var ég að skrifa smásögur. Svo las ég yfir ljóðahandrit fyrir Margréti Lóu Jónsdóttur, Biðróðin fram undan, sem kom út haustið 2017 og var um allar þessar biðraðir sem fólk fer í þegar verslanir eins og Dunkin' Donuts og Costco eru opnaðar. Mér fundust ljóðin mjög skemmtileg, það var svo mikið líf í þeim og ég hugsaði: Mikið langar mig að skrifa ljóðabók þar sem ég segi bara það sem mig langar til að segja. Ég byrjaði strax því mér fannst mér liggja svo mikið á hjarta. Ég hafði ort tvö ljóð þegar ég skrifaði Forlaginu og sagði: Ég verð örugglega með ljóðabók í haust, hún á að vera bleik með hjarta. Vinnutíllinn var Konan í feðravelðinu, en það leist öllum mjög illa á hann.“

Niðurstaðan var títilinn Smáa letrið og á kápunni er rauðbleikt hjarta. Umfjöllunarefnið er konan í feðravelðinu. „Ljóðabókin fjallar um það hvernig við konur förum að því að lifa af og það að við erum smám saman að komast á þann stað að láta ekki bjóða okkur það lengur að þurfa að hafa svona mikið fyrir lífinu,“ segir Linda.

## Verkefni um konur

Linda segir að umfjöllunarefnið sé henni mikið hjartans mál. „Ég var búin að vera í þessum þælingum og stellingum í nokkurn tíma. Daginn sem Donald Trump var settur í embætti Bandaríkjaforseta tendraðist ég upp og fór svo að horfa á beinar útsendingar frá kvennamarsinum mikla. Ég hlustaði þar á konur sem ég hafði ekkert sérstaklega verið að fylgjast með, eins og Glóriu Steinem. Mér fannst þessar konur mjög flottar og fór að kynna mér betur hvað þær höfðu haft til málanna að leggja í rúmlega hálfa öld. Frá þeim tíma hafa öll mín verkefni fjallað um konur, líf okkar, hvað við höfum þurft að leggja á okkur og hvert við erum komnar.“

Í fyrravetur gerði ég fjóra útvarpsþætti, Píkuskraeki, með Veru frænku minni, sem fluttir voru á RÚV. Þar voru viðtöl við átta konur á öllum aldri og úr öllum stéttum þar sem þær voru að rekja hvernig þær hefðu sætt sig við hlutskipti sitt og ekki verið meðvitaðar um misréttið sem þær urðu fyrir. Í sumum tilfellum var ekki einungis um misrétti að ræða heldur einnig ofbeldi. Konurnar höfðu hins vegar verið að vakna til vitundar um þetta síðustu ár og sérstaklega í kjölfar Metoo-byltingarinnar.“

## Áreitni valdamikilla karla

Linda segist hafa séð hluti í nýju ljósi þegar hún las ítarlega umfjöllun um kvikmyndaframleiðandann Harvey Weinstein og áskanir á hendur honum um nauðaganir og grófa kynferðislega áreitni. „Þá gerði ég mér grein fyrir því að ég hafði sjálf marg-oft orðið fyrir alls konar kynferðislegri áreitni. Það sem varð til þess að opna augu mín voru frásagnir þeirra kvenna sem slupu með skrekkin, þeirra sem höfðu flúið af vettvangi og ekki látið bjóða sér þetta. Það að einstaklingur skuli stöðugt þurfa að upplifa hluti eins og þessa flokkast sem mjög mikið áreiti.“

Linda er lærður sjúkraliði. „Ég byrjaði átján ára gömul að vinna



inni á spítólunum. Alla þá tíð sem ég var þar varð ég fyrir mikilli kynferðislegri áreitni, aðallega frá sjúklingum. Ég var líka að vinna við heimahjúkrun og þar var ég ein með kórlum. Sem sjúkraliði var ég alltaf að eiga við fólk á viðkvæmum stöðum, bæði það og þvo því að neðan. Þegar ég fór að hugsa um þetta eftir á þá voru þeir karlmenn sem gengu hvað lengst í áreitni karlar í valdastöðum. Þeir gáfu sig ekki heldur héldu áreitninni áfram og fannst mjög sjálfsgaet að fá sitt fram. Hinir létu sér fremur segjast þegar maður brást við. Þessir gerðu það ekki. Þrír karlar hafa setið í mér alla tíð og það eru karlar sem höfðu haft töluverna völd.“ Linda segist ekki vilja nefna nöfn þeirra: „Ég hef heitið sjálfri mér því og þeir eru allir látnir.“

#### Andstaða við breytingar

Þótt Smáa letríð fjalli að langstærstum hluta um konur koma karlmenn mjög við sögu í þriðja hluta bókarinnar þar sem er fjallað um uppreist æru og Valhöll er oftar en einu sinni nefnd. „Þegar uppreist æru-málið kom upp og Höfum hátt-höpurinn var í sviðsljósinu urðu þessi ljóð til. Mér fannst nauðsynlegt að þar væri einhvers staðar tenging inn í samtímann sem hefði líka viðari skírskotun. Þar liggur Valhöll vel við höggi, því hún hefur víða skírskotun, ekki bara í hinum íslenska nútíma heldur í trúarbrögðum og guðatali.

Þessi þriðji hluti bókarinnar tengist kaflanum á undan þar sem eru stutt ljóð, eins og:

*stundum liður mér  
eins og sild í tunnu*

*og stundum  
eins og þorskgildi í gjafakvóta.*



#### ÞEGAR ÉG FÓR AÐ HUGSA

#### UM ÞETTA EFTIR Á ÞÁ

#### VORU ÞEIR KARLMENN

#### SEM GENGU HVAD LENGST

#### Í ÁREITNI KARLAR Í

#### VALDASTÖÐUM. ÞEIR GÁFU

#### SIG EKKI HELDUR HÉLDU

#### ÁREITNINI ÁFRAM OG

#### FANST MJÖG SJÁLFSAGT

#### AÐ FÁ SITT FRAM.

Þau ljóð eru dæmi um liðan mína og örugglega margra annarra kvenna í samfélagi sem við erum ekki sáttar við. Þetta er samfélag sem hefur verið búið til handa okkur og við þurfum að lifa og hrærast í. Við eigum mjög erfitt með að breyta því þar sem það er svo mikil mótspyrna og andstaða við allar breytingar. Tökin herðast í hvert skipti sem við förum eitthvað að hreyfa okkur. Þessi þriðji kafla fjallar um þessi tók sem verða æ harðari og þéttari og hvernig feðraveldið gengur alltaf lengra og lengra. Þótt konur, og þeir karlar sem eru ekki hrifnir af feðraveldinu, risi upp gegn þessu í meira mæli en áður þá hefur feðraveldið alltaf töl og hagldir. Því tekst alltaf að hreinsa sig og risa upp aftur.“



„Mér hafði aldrei fundist ég vera nógu góð, heldur ömurleg og ómöguleg.“ FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

#### Barátta við sjálfniðurrif

Í bókinni er Linda einkar opinská varðandi eigin tilfinningar og fjallar meðal annars um vanmáttarkennnd. „Ég lagði upp með að vera opinská um sjálfa mig. Það kostaði mikla baráttu að taka á sjálfniðurrifi sem ég uppgötvaði að hefði verið rödd í höfðinu á mér frá barnæsku. Mér hafði aldrei fundist ég vera nógu góð, heldur ömurleg og ómöguleg. Ég málaði mig margoft út í horn og þá loks reis ég upp og sagði: Ég skal sýna fólk að það er eitthvað í mig spunníð þrátt fyrir allt. Ég skammaði mig áfram. Ég fór rækilega í gegnum allt þetta á síðastliðnum fimm árum og er komin á mjög góðan stað. Ég er búin að sættast við sjálfa mig.“

Mér finnst það vel þess virði að

tala um það hvernig mér hefur tekist að breyta lífi mínu þannig að ég er orðin sátt. Þannig get ég kannski á einhvern hátt hjálpað öðrum konum.“

#### Aldrei passað inn í ramma

Ljóð í bókinni fjalla um konurnar í ættinni og æsku hennar sjálfar. „Ég fer þar í gegnum æsku mína og líf og fjalla um sjálfniðurrif og feðraveldið sem hefur sett mark sitt á mig alla tíð. Þar var ég að berjast við ósýnilegar reglur og ósýnileg öfl og ramma sem var ætlast til að ég héldi mig inni í.“

Tökum til dæmis skrifin, þar hefur ég aldrei passað inn í neina ramma. Það hefur kostað oskaplega togstreitu í mínum eigin huga. Það hefur líka hamlað mér gríðarlega af

því mér fannst ég aldrei vera að gera eitthvað nógu merkilegt. Svo hef ég reynt að þvinga mig í þær stellingar að skrifa eitthvað sem fellur í kramið eins og skáldsögur, en það er ekki mitt form. Það hentar mér alls ekki og þá virka ég ekki. Þetta hefur gert að verkum að ég var ósátt við sjálfa mig árum saman, var í sjálfniðurrifi sem endaði iðulega í miklu þunglyndi. Að skrifa er það sem ég geri best og það sem mig langar til að gera. Þegar ég svik hæfileika mína og leyfi þeim ekki að blómstra þá liður mér verulega illa.

Nú er komin sátt. Það er líka mikill munur að geta treyst því að ég hafi eitthvað að segja. Núna veit ég fyrir vist að ég hef alltaf haft eitthvað að segja.“



Málþing málefnaþóps ÖBÍ um kjaramál  
**Grand hótel 26. sept. kl. 13-16.30**  
í Háteigi á 4. hæð

## Frá stjórnarskrá til veruleika

### Réttarvernd fatlaðs fólks í dómskerfinu - Framfærsla fatlaðs fólks í breyttu kerfi - Reynslan af kerfisbreytingu í Danmörku

Fundarstjóri: Ingveldur Jónsdóttir formaður málefnaþóps ÖBÍ um aðgengismál

#### DAGSKRÁ

- Ávarp Þuríður Harpa Sigurðardóttir formaður ÖBÍ
- Réttarvernd fatlaðs fólks - þróun í íslenskri réttarframkvæmd Sigurlaug Soffía Friðbjófsdóttir lögfræðingur
- Er fleira fatlað fólk á vinnumarkaði eftir kerfisbreytingar í Danmörku eða hefur einungis verið dregið úr rétti fólks til félagslegrar verndar? Lars Midtiby framkvæmdastjóri Danske Handicaporganisationer [systursamtaka ÖBÍ í Danmörku]. Erindið verður flutt á ensku og heitir: The Danish Reforms: More people with disability on the labour market or just less social security?
- Fulltrúar í samráðshópi um breytt framfærslukerfi svara spurningum málefnaþóps ÖBÍ Pallborðsumræður
- Lokaorð Rósa María Hjörvar formaður málefnaþóps ÖBÍ um kjaramál

Aðgangur ókeypis

Skráning á málþingið er á heimasíðu ÖBÍ: [www.obi.is](http://www.obi.is)

Rit- og táknmálstúlkun í boði

ALLIR VELKOMNIR - FJÓLMENNUM OG SÝNUM SAMSTÖÐU!



- EKKERT UM OKKUR ÁN OKKAR!



Rýmingarsala bókaútgefenda í **Holtagörðum**

Allt að

**90%**  
**AFSLÁTTUR**

Opnunartími 10-18  
alla daga vikunnar

BÆKUR  
FRÁ  
99 KR.

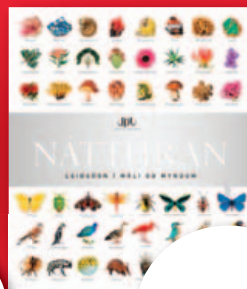
ALLIR SEM  
VERSLA  
FÁ BÓK  
AÐ GJÖF



30  
hættulegustu  
dýrin  
Verð: 1499 kr.



Sveitasæla  
Verð: 490 kr.



Náttúran  
Verð: 2990 kr.



Fjallaland  
Verð: 2490 kr.



Bækurnar um  
Randalín  
og Munda  
Verð: 490 kr.  
hvor bók



Heiða  
Verð: 999 kr.



13 skrýtnir  
jólasveinar  
Verð: 699 kr.



Heilsujurta-  
bíblían  
Verð: 999 kr.



Mikael Leó Aclipen með verðlaunagripina sem hann fékk fyrir sigur í glímu gegn andstæðingi sínum á móti á Írlandi fyrir í þessum mánuði. FRÉTTABLAÐID/ERNIR

# Finnur sig best þegar hann er að glíma

**Mikael Leó Aclipen** er ungur og upprænnandi bardagalistamaður með stóra drauma. Hann hóf ungur að nema listina og dreymir um að komast á sama stall og Gunnar Nelson. Mikael elskar að glíma og færir miklar fórnir til þess að ná frama í íþróttagreininni.

Hjörvar Ólafsson  
hjoarvar@frettabladid.is

Mikael Leó Aclipen er ungur og efnilegur bardagalistamaður með háleitt markmið um frama innan bardagalistarinnar. Hann er skýr og greindur strákur sem veit upp á hárt hvert hann stefnir. Það kemur fljótlega upp í hugann að margur er knár þótt hann sé smár þegar maður sér hann framkvæma æfingarútinu sínar. Hreyfingarnar eru fumláusar og greinilega framkvæmdar af bæði hárnákvæmni og af klókum huga.

„Ég byrjaði að æfa bardagalistar þegar barnastarfið hjá Mjólni var nýbyrjað og ég mætti þangað af því að ég sá vídeó af mömmu minni í kynningarmyndbandi hjá Mjólni. Þá

langaði mig mjög mikið að prófa, ég var bara mjög litill, kannski sjö eða átta ára gamall.“ segir Mikael Leó um hvað það var sem kveikti áhuga hans á bardagalistum.

„Hún var í Víkingapreki og ég gat ekki verið með þar, en um leið og það byrjaði glímunámskeið fyrir börn þá mætti ég strax þangað og fannst það mjög gaman. Síðan þá hef ég ekkert hætt og mér finnst þetta ofboðlega skemmtilegt.“ segir hann enn fremur um fyrstu kynni sín af glímu og annars konar bardagalistum.

„Við vorum bara nokkrir strákar fyrst og fáir á mínum aldri að stunda þetta. Þess vegna hef ég vanist því frá upphafi að vera í kringum eldri stráka og glíma við stráka sem eru bæði stærri og öflugri en ég. Með því að gera það öðlaðist ég góða tækni, fótavinnu og lærði að lesa í andstæðinginn og nota klókinni í því sem ég er að gera. Reyna að gera eitthvað og hafa hugsun á bak við það sem ég er að gera. Það hjálpar þér ákveðið langt að hafa náttúrulegan styrk, en þú kemst ekki í fremstu röð nema þú hafir góða tækni og hraða fótavinnu eins og ég hef æft og er orðinn góður í að mínu mati.“ segir hann þegar hann er beðinn um að lýsa eigin styrkleikum í íþróttinni.

„Við erum bara tveir eftir af þeim sem byrjuðu á sínum tíma í þessu og eru jafn gamlir og ég. Mér finnst það allt í lagi þar sem ég tengi betur við þá sem eru nokkrum árum eldri en ég. Mér finnst alveg strákarnir í skólanum skemmtilegir og mér finnst fint í skólanum, en mínir bestu vinir eru í Mjólni og nokkrum árum eldri en ég. Þessi idkun á þessari íþrótt hefur því klárlega gefið mér mjög mikið.“ segir Mikael sem var að hefja nám í tíunda bekk í grunnskóla í haust, en það er ekki að merkja að hann sé einungis 15 ára gamall þegar rætt er við hann, slík er skynsemin og þroskinn.

„Þegar ég var ellefu ára gamall byrjaði ég svo í unglíngatímum og



Mikael Leó er einbeittur þegar hann æfir bardagalistar. FRÉTTABLAÐID/ERNIR



Draumur Mikael Leós er að ná miklum frama í bardagalist. FRÉTTABLAÐID/ERNIR



ÞESSI IDKUN

Á ÞESSARI

ÍÞRÓTT

HEFUR ÞVI

KLÁRLEGA

GEFIÐ MÉR

MJÖG MIKID.



þar er flokkað eftir getu. Fljótlega fór ég að keppa upp fyrir mig eins og ég sagði áðan. Við það að fara upp um flokka og vera að æfa með eldri og betri krökkum þá eignaðist ég mjög góða vini þar. Mér finnst krakkar á mínum aldri oft svoltið óþroskaðir og ég tengi betur við þá sem eldri eru. Það kemur alveg fyrir að ég hitti krakka á mínum aldri sem mér finnst skemmtilegir, en ég ver mestum tíma með eldri krökkum.“ segir þessi öflugri strákur sem leggur líkama og sál í æfingar sínar, enda á hann sér háleita drauma í íþróttinni. Hann hefur aldrei borðað nammi eða drukkið gos og borðar mikinn fisk og það sést vel á líkamsbyggingu hans að hann leggur stund á heilbriggt líferni.

Nýlega fór hann með föður sínum í keppnisferð til Írlands þar sem hann keppti í þyngdarflokki upp fyrir sig í brasilísku jiu jitsu. Hann glimdi þar við andstæðing sem var höfðinu hærri en hann, en lét það ekki á sig fá og fór með sigur af hölmum.

„Það var mjög gaman að fara út og keppa við nýjan andstæðing. Það var líka fint að pabbi var að berjast sjálfur og þá var hann ekki jafn stressaður og hann og mamma verða stundum. Hann náði að dreifa huganum og var líka að hugsa um sinn bardaga.“ segir Mikael um ferðina til Írlands.

„Fyrst æfði ég bara jiu jitsu, sem er bara glíman, um tíu ára aldur fór ég svo að fíkra mig nær MMA, bardaga-íþróttinni, það er að kyla og sparka í púða og læra svona grunnstöður í þeirri íþrótt. Mér finnst skemmtilegast þegar ég fæ að blanda saman hlutum úr glímunni og MMA. Ég get ekki beðið eftir því að verða nógu gamall til þess að fá að keppa af fullum krafti í MMA.“ segir bardagalistamaðurinn með glampa í augum þegar blaðamaður sem er blautur á bak við eyrun á þessu sviði spyr hvernig tröppugangurinn hafi verið hjá honum í bardagalistunum og hvað það sé sem veiti honum mesta ánægju á meðan hann stundar íþrótt sína.

Þann tíma sem blaðamaður ver í glæsilegum húskynnum Mjólnis á Flugvallarvegi í Óskjuhlíð sést glöggst hversu vinsamleg stemming er á meðal þeirra sem æfa þar þrátt fyrir að menn séu komnir til þess að taka hver á öðrum.

Stranger reglur gilda um hvernig þeir sem æfa jiu jitsu og MMA nota það sem þeim er kennt innan veggja Mjólnis og er það skilyrði þess að heimilt sé að æfa þar að bardagalistin sé einungis notuð í æfingum, keppni eða í sjálfsvörn.

Eftir að viðtalinu lýkur spjóspar Gunnar Nelson, fremsti MMA bardagamaður Íslands, um ganga Mjólnis, en Mikael Leó er þá nýbúinn að nefna það í samtali við blaðamann að hann sé einn þriggja glímumanna sem hann litur upp til.

Þeir kumpánar heilsast eins og perluvinir, eins og raunar allflestir sem spássera um gangana í þessu fallega laugardagshádegi. Þetta virkar eins og ein stór og þétt fjölskylda sem er að hittast í vel heppnuðu fjölskylduboði. Framtíðarsýn Mikael Leós hvað bardagalistina varðar er skýr og markmiðin ljós í hans huga.

„Minn draumur er að komast jafn langt og Gunnar, Conor [McGregor] og Demetrious [Johnson]. Vonandi

tekst mér að feta í fotspor þeirra. Ég mun allvega gera allt sem í mínu valdi stendur til þess að svo verði. Næsta verkefni mitt er hins vegar Íslandsmeistararmótið í jiu jitsu sem er fljótlega og einbeitingin er þar þessa stundina. Svo fer ég vonandi í fleiri ferðir til útlanda á næstunni.“ segir Mikael dreyminn um framtíðina og vonandi rætist framtíðarsýnin.

# Efni árin

LAUGARDAGUR 22. SEPTEMBER 2018

Kynningar: Rekstrarland, Sóltún Heima, Öryggismiðstöð Íslands, Ultra Macular



## Lífsspursmál að halda sér á hreyfingu

Guðrún Erla Björgvinsdóttir hætti að vinna fyrir fimm árum, þá sjötug að aldri. Hún hefur haft í nógu að snúast síðan enda afar virk í félagsstarfi auk þess sem hún stundar reglulega hreyfingu, þá sér í lagi dans. Á síðasta ári skráði hún sig í Zumba og finnst afskaplega gaman þó að stundum geti verið flókið að læra sporin.

Sólveig  
Gísladóttir  
solveig@frettabladid.is



Guðrún Erla hefur stundað hreyfingu allt sitt líf, en mest heldur hún upp á dansinn. Hún byrjaði sem stelpa í ballett, stundaði lengi leikfimi, jóga og sundleikfimi en síðustu tíu árin hefur hún mætt í samkvæmisdansa á sunnudagskvöldum hjá Eldri borgurum í Stangarhyl.

„Mér finnst algert lífsspursmál að halda sér á hreyfingu og vera virkur. Dansinn veitir mér ekki bara hreyfingu heldur líka mikla ánægju og félagskap. Maður getur ekki annað en verið í góðu skapi þegar maður dansar, og ef maður mætir í leiðu skapi er maður eftir smástund búinn að gleyma því.“

Áttatíu til hundrað manns mæta í samkvæmisdansa hvert sunnudagskvöld og mikill og góður vinskapur ríkir milli fastagestanna. Guðrún á sjálf dansfélaga sem hún hefur dansað við í nokkur ár og þau, ásamt fleirum, hafa þrætt þá dansleiki sem boðið er upp á bæði á höfuðborgarsvæðinu og úti á landi. Að auki hefur Guðrún stundað dans með Þjóðdansafélaginu. En hvaða dans er skemmtilegastur? „Mér finnst gömlu dansarnir skemmtilegastir, vals, polka og skottis.“ segir Guðrún sem langaði að hreyfa sig enn meira og skráði sig því á Zumba Gold námskeið á vegum Félags eldri borgara á síðasta ári.

### Zumba virkjar heilann

„Zumba er ekki bara góð hreyfing heldur reynir líka á heilann. Hún Tanya Dimitrova frá Búlgaríu sér um námskeiðið og hún er ofsalega skemmtileg. Hún leggur miknið upp úr því að við séum alltaf að gera eitthvað nýtt og læra nýja dansa til að halda heilastarfseminni virkri. Það er heilmikill hraði í þessu og reynir á en það er mesta furða hvað mér gengur að læra sporin, kannski af því ég hef svo góða þjálfun í dansi,“ segir hún glaðlega. Nokkuð margar konur hafa stundað Zumba í mörg ár. „Það er af því að þær finna hvað þær halda sér í góðu formi og hvað þetta er skemmtilegt. Við erum meðal annars að dansa við ABBA og gríska Zorba-tónlist og það veitir manni svo mikla gleði.“

### Gott að ráða eigin starfslokum

Guðrún starfaði í mörg ár sem aðstoðarskólalastjóri við Engjaskóla í Garfarvogi. Hún hætti að vinna árið 2013 þá sjötug að aldri. „Auðvitað voru þetta ákveðin viðbrögð en ég var vel undirbúin. Ég mátti fara á eftirlaun 65 ára en ég kaus að



Guðrún Erla hefur í nógu að snúast alla daga enda er hún mjög virk í félagsstörfum auk þess sem hún hreyfir sig regulega. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Zumba Gold er námskeið á vegum Félags eldri borgara.



Tanya Dimitrova er kennari Zumbahöpsins og sér um að aldrei sé dauður punktur á æfingum.

vinna áfram og var orðin alveg tilbúin þegar að því kom. Mér fannst það geysilega mikill kostur að fá að velja sjálf þann tíma sem ég hætti.“

Guðrún naut starfsins afar vel. „Það er ekki hægt að hugsa sér skemmtilegra starf en kennslu og skólastörf. En það er líka mjög ánægjulegt að geta hætt þegar maður kys sjálfur.“ Hún segist ekki sakna þess að vinna enda skorti hana ekki verkefni. „Þegar maður hefur í næstum fjörtíu ár vaknað á ákveðnum tíma til að fara til vinnu þá er nauðsynlegt að vera búinn að skipuleggja sig til að hafa nóg að gera. Ég er áfram með fólki úr skólanum í bókaklúbbi. Ég er Soroptimisti og hef starfað miknið með þeim, verið sendifulltrúi og forseti og því töluvert á ferðinni erlendis. Svo er ég í kór og dansa.“

Fjölskyldan nýtur einnig góðs af starfslokum Guðrúnar en hún á tvo syni, tvær tengdadætur og fjögur barnabörn. „Eitt þeirra er fimm ára og ég hef getað sinnt henni heilmikið. Reynndar hef ég líka sinnt hinum barnabörnunum og er svo heppin að tvær þeirra koma til mín einu sinni í viku og borða í hádeginu. Það veitir mér afskaplega mikla ánægju.“

Jólagestir

2018

Björgvins

20. - 22. DESEMBER Í HÖRPU

AUKATÓNLEIKAR 20. DESEMBER

KOMNIR Í SÖLU!

FERNIR TÓNLEIKAR SVO TIL UPPSELDIR

Móasala fer fram á harpa.is/jolagestir og í síma 528 5050

TRYGGDU ÞÉR MIDA Á HARPA.IS/JOLAGESTIR

Þökkun  
stúlklega  
viðstokkva!

# Margir þekkja þvaggleka og til eru lausnir

Fjöldi fólks, bæði yngra og eldra, þekkir þvaggleka. Þetta getur verið óþægilegt vandamál en þó viðráðanlegt ef notaðar eru réttu vörurnar sem henta hverjum og einum. Rekstrarland í Vatnagörðum 10 býður upp á þvaglekavörurnar frá Abena sem þykja bera af í gæðum og úrvali.

Þvaggleki, þó í litlum mæli sé, getur skert lífsgæði fólks og getur verið íþyngjandi í daglegu lífi. Hann er frekar algengur meðal eldra fólks en einskorðast þó alls ekki við þann hóp. Til okkar leitar til dæmis afrekisfólk í íþróttum sem hefur reynt of mikið á þvagblöðruna, fólk sem hefur nýlega farið í aðgerðir eða jafnvel konur sem hafa átt börn. Þvaggleki hefur áhrif á 200 milljónir manns á heimsvísu. Meðganga, fæðing og tíðahvörf eru helstu ástæður fyrir því að konur fái oftast þvaggleka en karlar," segir Ólóf Helgadóttir, sölustjóri Rekstrarlands í Vatnagörðum 10.

## Umhverfisvænni og góðar vörur til daglegra nota

Rekstrarland býður upp á þvaglekavörur frá danska framleiðandanum Abena. „Abena er með eitt mesta vöruúrval af þvaglekabindum og -bleium í heiminum í dag. Hægt er að finna alhlíðalausnir fyrir alla þá sem hafa þvaggleka en bindin fást í mörgum stærðum og gerðum, með mismikilli rakadægni, svo að flestir ef ekki allir ættu að geta fundið lausn sem hentar.“

Abena vörurnar eru allar ofnæmisprófaðar, FSC-merktar en það þýðir að efni sem notað eru í þær koma úr sjálfbærum skógum og flestar þeirra fá vottun Svansins. Abena leggur sig fram við að nýta hráefnin til hins ytrasta og endurvinnur nánast allt sem til fellur í framleiðslunni. „Vörurnar sem við bjóðum upp á í Rekstrarlandi eru framleiddar með öndunar-efni á bakhlíði sem eykur mjög á þægindi notenda. Þær eru mjúkar viðkomu, þægilegar og umfram allt lítt áberandi en það skiptir fólk oft miklu máli. Þá eru þær þægilegar til notkunar dagsdaglega.“ lýsir Ólóf.

## Með samninga við Sí

Rekstrarland er með samning við Sjúkratryggingar Íslands og eru Abena þvaglekavörurnar samþykktar af Sí.

„Læknar og sérfræðingar leggja



Ólóf Helgadóttir stendur hér á milli samstarfskvenna sinna, þeim Dóru Mjöll Hilmarsdóttur sjúkratryggingar og Kristínu Karlsdóttur. MYND/EYÞÓR

## Mikið úrval

Verslunin Rekstrarland býður upp á mjög breitt vöruúrval. Rekstrarland er með umboð fyrir Char-broil og Nilfisk á Íslandi sem dæmi. Þar fæst breitt úrval af hreingerningavörum fyrir heimili og fyrirtæki og gæti fjölbreytileikinn komið á óvart. Sjón er sögu ríkari og því um að gera að renna við í Vatnagörðum 10.

mat á hvert tilvik fyrir sig og sækja þá í mörgum tilvikum um niðurgreiðslu frá Sjúkratryggingum Íslands. Þá geta einstaklingar fengið vörur sem henta við þvaggleka niðurgreiðdar. Þeir sem hafa fengið heimildina geta leitað beint til Rekstrarlands og fengið aðstoð frá sérfræðingum okkar við val á vöru sem hentar hverjum og einum," segir Ólóf. Sumum finnst vísast

ópæglegt að tala um þetta vandamál en Ólóf segir starfsmenn Rekstrarlands taka afar vel á móti fólk enda þekki það málefnið vel og geti því veitt góð ráð og þar starfar einnig heilbrigðismenntaður starfsmaður. „Það er engin ástæða til að þykja þetta óþægilegt umræðuefni. Fólk getur komið til okkar í verslunina, hér höfum við viðtalsherbergi þar sem fólk getur rætt þessi mál ef það

vill í næði. Einnig er hægt að hringja og fá ráðgjöf simleiðis. Þess má geta að við bjóðum upp á sýnishorn vilji fólk prófa vörurnar okkar.“

## Sent heim að dyrum

Hjúkrunar- og dvalarheimili og einstaklingar kaupa Abena vörurnar frá Rekstrarlandi. „Flestir okkar viðskiptavinir panta hjá okkur reglulega og fá vörurnar sendar, bílstjóri á okkar vegum keyrir þær heim innan höfuðborgarsvæðisins. Fólk úti á landi fær þær sendar heim með postinum sér að kostnaðarlausu sé það með heimild frá sjúkratryggingum fyrir kaupum á þessum vörum.“

Ólóf bendir á að einnig fáið ýmislegt annað í versluninni sem snúi að

persónulegu hreinleiti, þvottafroða, þvottakrem, blautklútar, græðandi krem og margt annað.

## Sérhæfðar lausnir

Úrvalið af þvaglekavörum frá Abena er mikið. „Fólk er afar ánægt með það, enda hentar sumum að eiga nokkrar mismunandi tegundir. Þvaggleki getur verið misjafn eftir tímabilum í lífi fólks og aðstæður eru mismunandi. Ein gerð af bindum hentar kannski heima við en önnur á ferðalögum eða þegar veikindi herja að.“

Ólóf býður alla velkomna í Rekstrarland. „Okkur finnst mikilvægt að vera fagleg og persónuleg og bjóðum upp á sérhæfðar lausnir.“



Abena hjálparvörurnar við þvaggleka eru vandaðar, danska gæðavörur. Alhliða lausnir fyrir alla þá sem glíma við þvaggleka. Sérfræðingar okkar aðstoða við rétt val og veita persónulega og faglega þjónustu. Skírteinishafar geta leitað beint til Rekstrarlands til að fá afgreiðdar Abena þvaglekavörur. Við sjáum um að koma vörunum beint heim til notenda.

OPÍÐ ALLA VIRKA DAGA KL. 8-17.

SVÖRUM FYRIRSPURNUM FÚSLEGA Í SÍMA 515 1100 EÐA Á [HEILBRIGDI@REKSTRARLAND.IS](mailto:heilbrigdi@rekstrarland.is)

Rekstrarland | Vatnagörðum 10 | 104 Reykjavík | Söluver 515 1100 | [rekstrarland.is](http://rekstrarland.is)



**REKSTRARLAND**



# Aldraðir þurfa aðgang að sálfræðingum

Ýmis andleg vandamál geta fylgt því að eldast, en það er misjafnt hve auðvelt aldraðir eiga með að takast á við þessa vanlíðan. Því er mikilvægt að þeir hafi aðgang að sálfræðiaðstoð ef á þarf að halda.

**A**rnðis Valgarðsdóttir, sálfræðingur hjá Sálfræðingum Höfðabakka, sérhæfir sig í að veita öldruðum sálfræðipjónustu. Hún segir að það sé ýmis andleg vandamál sem geti komið upp á efri árum og það sé misjafnt hversu vel einstaklingar séu í stakk búnir til að takast á við þau. Því geti sálfræðipjónusta reynst þessum hópi sérlega dýrmæt, þó að aldraðir séu oft tregir til að leita sér slíkrar hjálpar.

„Fólk upplifir það að eldast á mjög mismunandi hátt. Með hækkandi aldri, breytingum á samfélagslegri stöðu við starfslok og líkamlegri hrörnun aukast líkur á ýmiss konar sjúkdómum og versnandi heilsufari,“ segir Arnðis. „Veikindum fylgir yfirleitt líkamleg vanlíðan og erfiðar tilfinningar sem birtast oft í formi reiði og þirringis. Þessu fylgja líka oft aðrar neikvæðar tilfinningar eins og þunglyndi, kvíði og vanmáttur, sem geta reynst þeim öldruðu erfiðir fylgifyskir.“

Þegar hjón eldast saman er algengt að það verði hlutskipti annars þeirra að sinna veikum maka



Arnðis Valgarðsdóttir sálfræðingur segir að ýmis andleg vandamál geti fylgt því að eldast og það sé mikilvægt að aldraðir hafi aðgang að sálfræðipjónustu ef á þarf að halda, því hún geti reynst þeim mjög dýrmæt. MYND/ EYFÖR



## Vantar þig aðstoð við athafnir daglegs lífs?

Þá getum við hjá Sinnnum lagt þér lið.

Hikaðu ekki við að leita til okkar ef þig vantar þjónustu við skyldmenn eða sjálfa/n þig.

Aðhlyning, afþreying, böðun, liðveisla og leikhús eða matargerð - við höfum lausnina sem hentar þínum lífsvenjum.

Heyrðu í okkur í síma 519-1400 eða sendu okkur línu á [sinnnum@sinnnum.is](mailto:sinnnum@sinnnum.is)

 **sinnnum**  
heimþjónusta

Ármúla 9 - 108 Reykjavík - Sími 519 1400  
[sinnnum@sinnnum.is](mailto:sinnnum@sinnnum.is) - [www.sinnnum.is](http://www.sinnnum.is)

sínum. Við þær aðstæður breytist staða hjónanna innan hjónabandsins og slíkt getur reynt mjög á sambandið,“ segir Arnðis. „Það getur verið erfitt að takast á við þetta nýja hlutverk og auk þess er algengt að þeim sem þurfa á aðstoðinni að halda finnst erfitt að vera þiggjandi. Þetta getur leitt til andlegrar vanlíðanar hjá þeim báðum.“

### Þunglyndi stundum talið eðlilegt

„Þunglyndi er einn algengasti kvíllinn á Vesturlöndum og mikið heilsufarsvandamál, þar sem því fylgir bæði andleg og líkamleg vanlíðan. Helstu birtingarmyndir þunglyndis eiga jafnt við eldra fólk og yngra,“ segir Arnðis. „Þær eru depurð, grátur, vanlíðan, óskilgreindur kvíði og framtaksleysi. Þeir sem eru þunglyndir bera sig oft illa, eiga erfitt með að finna til ánægju, hafa vantrú á eigin getu, mikla hlutina fyrir sér og missa áhugann á samskiptum við aðra. Þeir upplifa sig gjarnan einskis verða og vanmáttur og vonleysi brýst oft fram sem þirringur og reiði í samskiptum.“

Þunglyndi og einmanaleiki haldast líka oft í hendur og líkamleg einkenni, eins og svefntruflanir, þyngdartap, meltingartruflanir, þreyta og alls kyns verkir geta fylgt þunglyndi,“ segir Arnðis. „Eldra fólk telur gjarnan að þunglyndi sé eðlilegur fylgifyskur þess að eldast og er líklegra til að kvarta yfir líkamlegum kvíllum eða minnisleysi heldur en andlegri vanlíðan.“

### Mikilvægt að þekkja einkenni kvíða

„Kvíði er eðlilegt viðbragð sem við upplifum þegar okkur finnst við ráða illa við þær aðstæður sem við stöndum frammi fyrir,“ segir Arnðis. „Kvíði getur verið gagnlegur og hvatt okkur til dáða en hann getur líka verið hamlandi og er oft mjög óþægilegur.“

Hækkandi aldri fylgja ýmsar breytingar á lífinu sem við erum misvel fallin til að takast á við og algengt er að finna til aukins kvíða. Heilsan lætur undan síga, getan til sjálfsbjargar minnkar og sumir kvíða dauðanum,“ segir Arnðis.

„Meðal einkenna sem fylgja kvíða eru eirðarleysi, þröttleysi, einbeitingarskortur, þirringur, svefntruflanir og vöðvaspenna.“

Sum þessara einkenna geta verið eðlileg afleiðing öldrunar, en það getur skipt miklu máli að greint sé á milli eðlilegra merkja þess að eldast og einkenna kvíða eða annarra sálrænna kvílla,“ segir Arnðis. „Þó getur stundum verið erfitt að aðgreina einkenni kvíða, þunglyndis og heilabilana hjá öldruðum, þar sem einkennin geta verið bæði svipuð og samofin.“

### Öft erfitt að vera aldraður

„Eldra fólk býr oft yfir mikilli sorg eftir lífsreynslu langrar ævi. Erfiðast er að missa börn, maka eða aðra ástvinni, en mörgum finnst starfslokinn líka erfið og að missa hlutverk sitt og samfélagsstöðu,“ segir Arnðis. „Öðrum finnst erfitt að sjá líkamna sinn eldast og finna virkni og þrótt dvína.“

Það er misjafnt hversu vel fólk gengur að takast á við vanlíðan sína. Sumum finnst erfitt að tala um líðan sína eða hafa engan til að tala við og eiga því erfiðara með að vinna úr vanlíðan og sorg,“ segir Arnðis. „Það er líka mjög misjafnt hversu mikið inn sæ eða þekkingu fólk hefur á tilfinningnum sínum og sumir átta sig ekki á hvað það er sem veldur vanlíðaninni.“

Að átta sig á hvað liggur að baki breytingum á líðan getur eitt og sér verið mikilvægt og gerir það auðveldara að ákveða hvernig má takast á við vandann. En eldra fólk leggur oft meiri áherslu á líkamlega heilsu sína en andlega líðan og er oft tregt til að leita til sálfræðinga,“ segir Arnðis. „En ef fólk glimur við heilsufarsvanda, þunglyndi eða kvíða getur það auknið lífsgeðin að fá hjálp sálfræðinga til að takast á við breytta lífssýn.“

Því er ástæða til að benda á að þjónusta sálfræðinga stendur öllum til boða, á hvaða aldri sem fólk er,“ segir Arnðis. „Til að stuðla að góðri líðan á efri árum þarf að tryggja eldra fólk greiðan aðgang að allri heilbrigðisþjónustu og sálfræðipjónusta er mikilvægur hluti af henni.“

# FÓK

LAUGARDAGUR 22. SEPTEMBER 2018

## Helgin



Fyrirlíði nýkrýndra meistara Pepsi-deildar kvenna í fótbolta, Sonný Lára Þráinsdóttir, hóf að æfa mark 19 ára gömul. Hún borðar hafragraut í morgunmat og stefnir á langþráð frí í sólinni fljótlega. ➔4



Guttormur hefur undanfarin 22 ár rekið naprapat-stofu í Madrid þar sem hann hefur uppskorið gott orðspor innan knattspyrnuheimsins. MYND/SIGTRYGGUR ARI

## Kallaður til að meðhöndla leikmann **FC Barcelona**

Íslenskum naprapat, Guttormi Brynjólfssyni, var nýlega flogið til Spánar til að meðhöndla stjórnuleikmann úr knattspyrnuliði Barcelona. ➔2

**H**vernig kom það til að Guttormur var fenginn frá litla Íslandi til að meðhöndla fótboltamann í einu besta liði heims?

„Ég rak eigin naprapat-stofu á Spáni í 22 ár og á þeim tíma náði ég að hjálpa fjölda fólks. Þannig jókst orðspor mitt jafnt og þétt, meðal annars innan knattspyrnuheimsins, og því er stundum hringt í mig þegar í óefni er komið með meiðsl og verki fótboltamanna,“ segir Guttormur, sem einnig hefur meðhöndlað leikmenn úr Liverpool og Real Madrid, svo fátt eitt sé nefnt.

Vegna trúnaðarelds má Guttormur ekki gefa upp nafn fótboltastjörnu Barcelona en blaðamaður getur staðfest að leikmaðurinn er í aðalliði Barcelona og landsliðsmaður í einu af bestu landsliðum heims.

**Hvernig er að vinna með atvinnuþróttamenn í fremstu röð?**

„Þessir einstaklingar eiga vitaskuld allt undir að líkami þeirra virki sem allra best og því er mjög gefandi að vinna með þeim. Maður getur verið viss um að þeir fylgi ráðum manns og svikist ekkert um,“ segir Guttormur og hlær.

**Hvernig stendur á því að stórstjörmur fótboltans leita í þína meðhöndlun?**

„Sem naprapat (e. doctor of naprapathy) býr maður yfir góðri þekkingu á stoð- og taugakerfi líkamans. Heili okkar stjórnar því í raun hvar við erum veik eða sterka fyrir. Min meðhöndlun nýst því ekki bara um að ná þeim verkjálusum heldur einnig að finna og styrkja veikleika (miðtaugakerfi og vöðva) og þar með fyrirbyggja framtíðarmeisli. Ef við líkjum líkamanum við dekk getum við sagt að ég sé að jafnvægisstilla dekkinn svo að þau slitni síður og aksturseginnleikar verði betri,“ útskýrir Guttormur.

**Í hverju fölst meðhöndlunin á leikmanni Barcelona?**

„Það fyrsta sem við gerðum var að greina viðkomandi og í hans tilfelli sá ég minni virkni í vinstra heilahveli. Þegar greining lá fyrir byrjuðum við að vinna með hnykkingar, nudd, styrktar- og jafnvægisæfingar, allt í samræmi við miðtaugakerfið,“ upplýsir Guttormur.

**Meðhöndlarðu þá sem koma til þín í Orkuhúsið á svipaðan hátt?**

„Já, eins og ég sagði er aðalatriðið að greining á miðtaugakerfinu sé rétt. Síðan vinnum við í að styrkja veik svæði með æfingum, hnykkjum, nuddi og fleiru. Það er mikilvægt að vinna í samræmi við „stjórnsöðina“ (miðtaugakerfið), því ef við gerum það ekki mun líkaminn halda áfram að framkalla sömu stoðkerfisvillur, sama hversu oft við hnykkjum, togum og teygjum.“

**Hvernig gengur að samræma vinnu á Spáni og að vera nú búsettur á Íslandi?**

„Það var auðvitað miklu einfaldara að standa í þessu þegar ég var búsettur á Spáni. Þegar maður tekur að sér svona verkefni er ætlast til að maður klári það. Barcelona-verkefnið gekk vel. Ég flaug út sex helgar í röð, en ef svona verkefni dragast á langinn er það fljótt að segja til sín að vera búsettur á Íslandi.“

**Hvaða heilræði átt þú handa íþróttamönnum sem vilja vera í toppformi og ná sem lengst í sinni íþrótt?**

„Mikilvægast af öllu er að þekkinga veikleika sína og halda þeim sterkum. Maður verður í raun aldrei sterkari eða betri en taugakerfið leyfir. Taugakerfið stýrir því meðal annars hvernig við notum stoðkerfi okkar og ef taugakerfið setur til dæmis meiri spennu í hægri bakvöðva mun það með tíð og



Guttormur flutti heim til Íslands á ný árið 2016. Hann reynir enn naprapat-stofu sína í Madrid og nú einnig nýja stofu í Orkuhúsinu. MYND/SIGTRYGGUR ARI



Alexander Sigurðarson í Breiðabliki hafði gefið upp alla von um bata þegar hann leitaði til Guttorms þar sem hann varð albata á átta vikum. MYND/EYÞÓR

tíma valda skekkjum í stoðkerfinu sem eykur líkur á meiðslum. Að sjálfsöguð mun það svo hafa áhrif á getu okkar eða þess íþróttamenn,“ segir Guttormur.

**Varð albata á 8 vikum**

Alexander Helgi Sigurðarson, miðjumaðurinn knái úr Breiða-

bliki, var á samningi hjá hollenska felaginu AZ Alkmaar þegar hann reif líbband í hné árið 2016.

„Það var til þess að ég þurfti heim að hverfa og það var auðvitað erfið,“ segir Alexander sem eftir bata á hnénu sneri aftur til Breiðabliks en meiddist þá á nára í fyrstu vikunni hjá Blikum.

„Ég glímdi við nárameiðslin í hálf tugi ára. Gekk á milli sjúkrahjálpara og lækna án þess að nokkur fyndi hvað amaði að og fór í skurðaðgerð en án árangurs. Svo var það dag einn að ég sá blaðaviðtal við Guttorm naprapat og ákvað að prófa að fara til hans í meðhöndlun. Það reyndist gæfuspör því Guttormur styrkti það sem þurfti að styrkja, fann veikleika mína, lét mig gera æfingar og lagaði stellingar hjá mér, og við það lagaðist ég. Nú er ég orðinn jafngóður og áður, ef ekki betri, og það sem hrjáði mig er einfaldlega gleymt,“ segir Alexander og þykir árangurinn hjá Guttormi magnaður.

„Ég hefði ekki trúað því fyrirfram að lækning á nárameiðslunum fælist í nýjum hreyfingum og öðruvísi beitingu líkamans. Ég hafði verið svo lengi frá og var farinn að trúa því að ekkert yrði hægt að gera. Svo tók ekki nema átta vikur að verða albata á ný,“ segir Alexander sem er aftur farinn að spila með Breiðabliki og skoraði meira að segja mark í fyrsta leiknum, en Alexander spilaði einnig með U17- og U19-landsliðum Íslands.

„Guttormur bjargaði mér og lagaði svo ég gæti enn og aftur spilað fótbolta. Svo einfalt er það. Ég hvet því allt íþróttafólk til að leita sér bata með naprapat-meðferðum Guttorms og veit að enn fleiri knattspyrnumenn eru nú að nýta sér þessa árangursríku tækni með frábærum árangri.“

**Hnykkir, nuddar og teygir**

Meðhöndlun naprapats felst meðal annars í hnykkjum, meðhöndlun á band- og stoðvefjum, og sérsníðnum æfingum við hvers kyns stoðkerfisvandamálum.

„Bein þýðing á orðinu naprapat er „að leiðrétta orsökina,“ útskýrir Guttormur, en starfsheitið naprapati tilheyrir sænska heilbrigðisferð og hefur starfsgreinin verið löggild í Svíþjóð síðan 1994.

„Þriðji hver Svíi hefur leitað til naprapats með stoðkerfisvandamálum sínum og það hefur gert naprapata að vinsælustu stoðkerfismeðhöndlurum Svíþjóðar.

**”Ef við líkjum líkamanum við dekk getum við sagt að ég sé að jafnvægisstilla dekkinn svo að þau slitni síður og aksturseginnleikarnir verði betri.**

Guttormur Brynjólfsson

Niðurstöður rannsókna í samvinnu við Karolinska-sjúkrahúsið í Stokkhólmi sýndu að naprapat-meðferðir á stoðkerfinu séu með þeim bestu sem völ er á. Þá má einnig benda á niðurstöður rannsókna sem birtist í Clinical Journal of Pain, einu virtasta læknatímariti heims, undir yfirskriftinni „Naprathic manual therapy or evidence-based care for back and neck pain,“ segir Guttormur.

**Með stofur á Spáni og Íslandi**

Guttormur útskrifaðist sem naprapat árið 1996. Eftir útskrift opnaði hann naprapat-stofuna Natt Center í Madrid sem hann starftekur enn. Árið 2016 flutti Guttormur til Íslands og opnaði naprapat-stofu í Orkuhúsinu á Suðurlandsbraut.

„Þar meðhöndla ég ekki bara þá sem eiga við meiðsli eða verki að stríða, heldur einnig þá sem vilja fyrirbyggja stoðkerfisvandamál og hámarka vellíðan. Naprapat býr yfir mikilli þekkingu og tækni til að tryggja að líkaminn virki sem allra best.“

Stofa Guttorms er í Orkuhúsinu, Suðurlandsbraut 34. Sími 625 0011. Frekari upplýsingar á naprapat.is og á Facebook undir Naprapat-Orkuhúsinu. Netfang er info@naprapat.is.

# Léttu lifrinni lífið

Lifrin sinnir yfir 100 mismunandi störfum í líkamanum og tengist hún beint eða óbeint allri líkamsstarfseminni. Active Liver reynist mörgum vel við að viðhalda heilbrigði lifrarinnar.

Lifrin er stærsti kirtill líkamans, hún gegnir fjölmörgum hlutverkum og er aðal efnaskiptalíffæri líkamans. Í raun er hún efnaverksmiðja sem starfar allan sólarhringinn því án hennar ætti engin brennsla sér stað í líkamanum. Að auki væri blóðrásin ekki eðlileg, hormónabúskapurinn færi úr jafnvægi, óhreinindi myndu safnast í blóðið og ótalmargt fleira færi úr skorðum.

## Hreinsun eitrefna og virkjun D-vítamíns

Í kínverskum lækningum til forna var sagt: „Læknir sem getur stillt af starfsemi lifrarinnar, veit hvernig á að lækna hundrað sjúkdóma.“ Það er gríðarlega mikið til í þessu því hundruð mismunandi starfa eiga sér stað í lifrinni á hverjum degi og tengist hún beint eða óbeint allri líkamsstarfseminni. Lifrin er því vægast sagt mikilvægt líffæri og enginn getur verið án hennar. Hún stjórnar m.a. efnaskiptum og hreinsar eitrefni og óæskileg efni úr líkamanum.

## Lífsstíll hefur áhrif

Það geta verið margar ástæður fyrir því að lifrin er ekki að virka eins og hún ætti að gera og fjölmargt í lífsstíl okkar sem getur haft áhrif þar á og ytt undir fitusöfnun í lifur sem í daglegu tali kallast fitulífur. Fitulífur er hægt að laga og gott er að hafa í huga að það eru ákveðin matvæli sem ráðlegt er að neyta í hófi eða sleppa til að viðhalda heilbrigðri lifur, það eru:

- Afengi og koffein
- Unnin matvara, ódýrar oliur og auka/gerviefni
- Ávextir og grænmeti sem innihalda mikið af skordýraeitrí og illgresiseyði
- Dýr og afurðir þeirra sem eru „fjöldaframleidd“ (ekki lifran)
- Sykraðir drykkir og snakk
- Unnið korn (hvít hrisgrjón, hveiti o.fl.)

## Gott með sumargleðinni!

Eins og nafnið gefur til kynna eflir þetta bætiefni lifrarstarfseminna en Active Liver inniheldur mjólkurþistil og ætíþistil sem taldir eru stuðla að eðlilegri starfsemi lifrar og galla. Í blöndunni er einnig efnið kólín\* sem stuðlar að:



Active Liver er gríðarlega vinsæl vara og ekki sist núna þegar októberfest fer í gang með tilheyrandi veislum.



- Eðlilegum fituefnaskiptum
- Eðlilegri starfsemi lifrar
- Eðlilegum efnaskiptum og varða aminósýruna hómósysteini

Að auki inniheldur Active Liver túrmerik og svartan pipar. Active Liver er gríðarlega vinsæl vara og ekki sist núna þegar októberfest fer í gang með tilheyrandi veislum.

## Vinnsla, geymsla og dreifing

Segja má að lifrin sé allt í senn, vinnslustöð, geymsla og miðstöð dreifingar því allt sem við borðum, drekjum, öndum að okkur eða berum á húðina fer þar í gegn. Það skiptir því máli, eins og ávallt, að við hugum vel að því hvað við setjum ofan í okkur og á því öll viljum við lifa lengi heil-

» Lifrin er allt í senn, vinnslustöð, geymsla og dreifingarmiðstöð, því allt sem við látum ofan í okkur eða á fer þar í gegn og fer í einhvers konar úrvinnslu.

brigð á líkama og sál. Active Liver getur hjálpað til þarna og sérstaklega þegar álag á meltinguna er mikið.

## Auðveldara að halda mér í réttri þyngd

Jóna Hjálmarsdóttir sjúkraliði hefur lengi notað Active Liver: „Ég er mjög meðvitund um líkamsstarfseminna og veit að fita getur safnast á lifrina. Ég ákvað að prófa Active Liver eftir að ég sá að það er gert úr náttúrulegum efnum. Ég fann fljótlega mun en orkan jókst og mér finnst auðveldara að halda mér í réttri þyngd. Ég finn líka mun á húðinni en hún ljómar meira og er mýkri. Ég er mjög ánægð með árangurinn og mæli með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um heilsuna og vill halda meltingunni góðri.“

Sölustaðir: Apótek, heilsuhúshög og heilsuhillur verslana.

# Eplaedik

– lífsins elxír

Eplaedik hefur verið notað sem heilsuþótrefni í aldaráðir, bæði sem forvörn sem og vegna læknanandi eiginleika.

Auk eplaediks inniheldur Apple Cider ætíþistil, túnfífil og kólín sem getur eflað meltinguna, haft góð áhrif á lifrina og leitt til eðlilegs niðurbrots á fitu. Svo er króm sem er gott fyrir blóðsykursjafnvægið og slær þannig á sykurlöngun.

**Aðeins ein tafla á dag og ekkert bragð!**



- Hreinsandi
- Vatnslosandi
- Gott fyrir meltinguna
- Getur lækkað blóðsykur
- Getur dregið úr slímmýndun
- Gott fyrir þvagblöðru, lifur og nýru



# Syngur til að koma sér í gírinn

Fyrirliði nýkrýndra meistara Pepsi-deildar kvenna í fótbolta, Sonný Lára Práinsdóttir, hóf að æfa mark 19 ára gömul. Hún borðar hafragraut í morgunmat og stefnir á langþráð frí í sólinni fljótlega.

Líð Breiðabliks tryggði sér sigur í Pepsi-deild kvenna í knattspyrnu í upphafi vikunnar þegar liðið lagði Selfoss á heimavelli 3-1. Þetta er í sautjándra sinn sem Breiðablik landar stóra titilinn en liðið vann tvöfalt í sumar. Mjólkurbikarinn og Íslandsmeistaratitlinn.

Fyrirliði og markvörður liðsins, hin 31 árs gamla Sonný Lára Práinsdóttir, segir tilfinninguna hafa verið afar góða á mánudag þegar hún lyfti bikarum enda hefur liðið lent í öðru sæti síðustu tvö tímabil. „Þetta var ótrúlega skemmtilegt en um leið er erfitt að koma því í orð hvernig tilfinning þá var að lyfta bikarum á mánudag. Það sama má segja um Mjólkurbikarinn fyrir í sumar en það var líka mögnuð tilfinning. Markmið okkar voru skýr fyrir sumarið og það var að vinna tvöfalt. Því er alveg stórkostlegt að ná því markmiði.“

## Sátt við sumarið

Után þess að landa titlunum tveimur er Sonný Lára mjög sátt við eigin frammistöðu í sumar. „Ég gerði allt sem ég gat til að hjálpa liðinu svo ég er mjög sátt. Sumarið hefur verið stórkostlegt í alla staði. Ég setti mér þau markmið að æfa vel, vera í góðu standi andlega og líkamlega, vera jákvæð bæði innan og utan vallar og hafa gaman af og taka ekki hlutina of alvarlega.“

## Skripti um stöðu

Fótboltaferillinn hófst um átta ára aldurinn þegar hún hóf fótboltaæfingar með Fjölni. „Eftir það varð ekki aftur snúið, mér fannst þetta svo skemmtilegt og í boltanum eignaðist ég fullt af góðum vinkonum. Hins vegar var ég útileikmaður upp alla yngri flokkana og fór ekki að æfa mark fyrr en ég var 19 ára gömul. Það vantaði markmann og ég tók það á mig að fara í markíð í einum leik. Það gekk bara ágætlega og mér fannst það gaman. Því ákvað ég að halda því áfram.“ Haustið 2013 skipti hún yfir til Breiðabliks þar sem hún hefur leikið síðan, után eins tímabils með Haukum árið 2010.

## Framtíðin bjórt

Fjölskylda hennar hefur alltaf veitt henni mikinn stuðning.



Sonný Lára, fyrirliði Breiðabliks, fagnar langþráðum titli. MYND/ANTON BRINK

## Gott jafnvægi

„Sumarið hefur verið stórkostlegt í alla staði. Ég setti ég mér þau markmið að æfa vel, vera í góðu standi andlega og líkamlega, vera jákvæð bæði innan og utan vallar og hafa gaman af og ekki taka hlutina of alvarlega,“ segir Sonný Lára Práinsdóttir, fyrirliði og markmaður Breiðabliks í knattspyrnu. MYND/EYVÖR

Til að ná góðum árangri til langs tíma segir hún að líka sé mikilvægt að hugsa vel um sjálfan sig. „Þar skiptir t.d. góður svefn mjög miklu máli og svo auðvitað að næra sig vel þegar það er mikið álag. Að vera í góðu andlegu jafnvægi er ekki síður mikilvægt en þar þarf hver og einn að finna sína leið. Svo finnst mér mikilvægt að vera í góðu sambandi við fjölskyldu og vini og njóta lífsins.“

Spurð um góð ráð til ungra fótboldastelpna segir hún að mikilvægast sé að njóta þess að æfa fótbolta og hafa gaman af. „Því ef maður hefur ekki gaman af því sem maður er að gera þá gengur maðni ekki vel. Um leið þarf að sýna þolinmæði og setja ekki of mikla pressu á sjálfan sig.“

*Hvernig lítur dæmigerð helgi út?*

Þá fer ég á æfingu, kiki í sund, hitti fjölskyldu og vini og slaka á heima yfir sjónvarpinu.

*Hvernig lítur draumahelgin út?*

Þá vil ég vera í fríi, annaðhvort í útlöndum eða á Íslandi, og vera í góðra vina hópi.

*Hvað færðu þér í morgunmat?*

Hafragraut með kanil, eplum og bláberjum.

*Hvað finnst þér gott að fá þér í kvöldmat?*

Kjúkling og svo eitthvert mismunandi meðlæti með.

*Hvað er gott að fá þér í millimál?*

Flatköku, epli, Trek-orkustykki eða Hámark.

*Ertu morgunhani eða finnst þér gott að sofa út?*

Mér finnst mjög gott að sofa út en annars get ég verið morgunhani ef ég þarf þess.

*Ertu nammigris?*

Já, smá. Mér finnst dökkar súkkuláðirúsinur góðar.

*Náðir þú sumarfrii í sumar?*

Nei, það var lítið sem ekkert frí í sumar. Eftir að tímabilinu lýkur ætla ég að kíkja til útlanda í sólina og fara á tónleika.

*Hver er erfðasti mótherjinn innanlands og erlendis?*

Upp á síðkastið hefur það verið Þór/KA hér heima. Rosengárd voru erfðar þegar við mættum þeim 2016 í Meistaradeildinni.

*Hvernig kemur þú þér í gírinn fyrir leik?*

Ég hlusta hátt á tónlist og syng mikið með. Einnig tek ég smá hugleiðslu þar sem ég sé leikinn fyrir mér í hausnum.

bæði þegar vel gengur en ekki síður þegar illa gengur. „Sá stuðningur hefur hjálpað mér mjög mikið. Einnig hef ég haft góða þjálfara og góða liðsfélaga í gegnum tíðina og það skiptir líka mjög miklu máli. Það hefur verið frábær þróun í fótboltanum og ég held að við séum bara að stækka og stækka sem fótboltaþjóð. Framtíðin er björt í íslenskum fótbolta þar sem aðstaðan er alltaf að verða betri og félög með metnað að ráða góða þjálfara í alla flokka og halda vel utan um liðin sín.“

## Náttúruleg SVITAVÖRN með MAGNESÍUM

- án áls (aluminium), parapena og annarra eiturefna -

NÝTT Á ÍSLANDI

FYRIR BÆÐI  
KONUR OG  
KARLA



Með því að nota magnésíum næst rétt sýrustig í handarkrikanum sem hindrar bakteríuvöxtinn sem veldur svitalyktinni.

Sölustaðir: Flest apótek, Heilsuhúsið, Fræið Fjarðarkaupum, Hagkaup, [www.lyfja.is](http://www.lyfja.is) og [www.heilsanheim.is](http://www.heilsanheim.is)

*Haukur  
Keidar*  
öll  
föstudagskvöld



*Magnús  
og Jóhann*  
öll  
laugardagskvöld

Tryggðu  
þér  
borð

Yfir  
50  
jólaréttir

Ólafur Finnbjörnsson

# Jólahlaðborð

á Grand Hótel Reykjavík

með

*Ólafi Finnbjörnssyni*

Stórglæsilegt jólahlaðborð allar helgar frá og með 16. nóv – 15. des  
Verð 11.500 á mann

Nánari upplýsingar: [islandshotel.is/jolahlabord](http://islandshotel.is/jolahlabord) • [jolahlabord@grand.is](mailto:jolahlabord@grand.is) • 514 8000

**Jólabrunch** alla sunnudaga frá 25. nóv – 16. des  
5800 kr. á mann • 50% afsláttur fyrir börn 6-12 ára • Frítt fyrir börn 0-5 ára

# Optibac fyrir þarmaflóruna

Optibac meltingargerlar eru með margar klínískar rannsóknir á bak við sig. Þú finnur Optibac með sérhæfða virkni sem hentar þér.

Ösp Viðarsdóttir næringarþerapisti segir að mikið úrval sé á boðstólum af alls konar meltingargerlum. „Sem betur fer hefur orðið vitundarvakning um mikilvægi þarmaflórunnar en vanda þarf valið þegar maður kaupir meltingargerla,“ segir hún. „Þau hjá Optibac eru sérfræðingar í góðgerlum og nota bara gerla sem rannsóknir hafa sýnt fram á að virka vel.“

## Heilbrigð þarmaflóra

„Heilbrigð þarmaflóra er hornsteinn góðrar heilsu. Flóran er ómissandi fyrir meltingu og upp-töku næringarefna en hefur líka viðtæk áhrif um allan líkamann. Hún leikur til að mynda hlutverk í virkni heila og taugakerfis ásamt ónæmiskerfi,“ segir Ösp.

„Hollt og fjölbreytt mataræði sem inniheldur nægilegt magn treffa er ómissandi til að viðhalda góðri flóru. Meltingarvandamál koma oft upp eftir inntöku á sýklalyfjum, ef ferðast er á framandi slóðir eða ef mataræði er einhæft. Þá getur verið mikil hjálp í því að taka inn öflugla blöndu vinveittra gerla.“



„Ég hef prófað margar gerðir meltingargerla en aldrei fundið jafn mikla virkni og af Optibac.“

Viðir Þór Þrastarson, íþrótt- og heilsufræðingur



„For every day er frábær blanda sex tegunda gerla af vel rannsökuðum vinveittum bakteríum sem þola magasýrur og sölt og komast þannig lifandi í smáþarmana. For Every Day hentar frábærlega fyrir þá sem vilja breiðvirka gerlablöndu til daglegrar inntöku.“

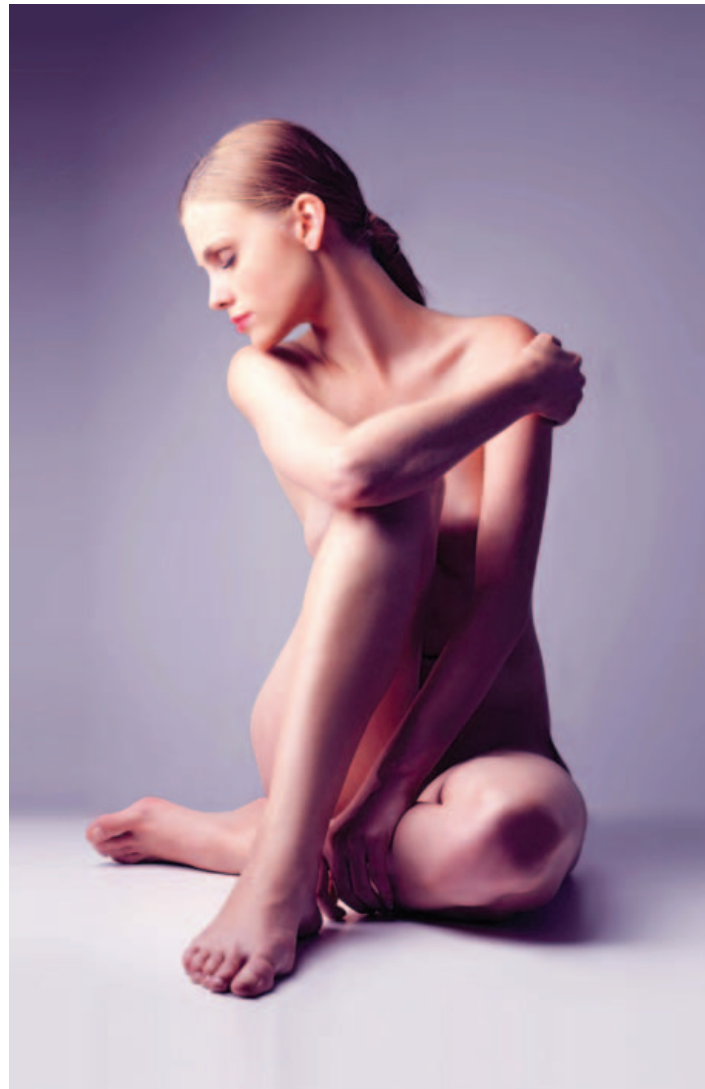
Ösp Viðarsdóttir, næringarþerapisti

## Optibac For women

„Leggöngin eru full af gerlum og þau eiga að vera það. Vandamálin skapast þegar ójafnvægi myndast í flórunni og þá geta sveppasýkingar og ýmis óþægindi gert vart við sig.“

For women er sérvalin blanda góðgerla sem hafa verið rannsakaðir og prófaðir á þúsundum kvenna um allan heim. For women er mest rannsakaða bakteríublandan fyrir kynfærarsvæði og hafa rannsóknir sýnt að við inntöku ná þessir gerlar að styðja við gerlaflóru legganga.

Margar konur lenda reglulega í vandræðum með flóru legganga. Vandamál eru algeng eftir sýklalyfjanotkun og því sérstaklega mikilvægt að styðja við flóruna eftir sýklalyfjakúra. Gott hreinlæti er að sjálfsögðu ómissandi sem og hollt og gott mataræði,“ segir Ösp.



For women er sérvalin blanda góðgerla sem hafa verið rannsakaðir og prófaðir á þúsundum kvenna um allan heim.



**For every day** inniheldur sex tegundir af vel rannsökuðum vinveittum gerlum sem komast lifandi í smáþarmana. For every day inniheldur einnig prebiotic treffar sem næra góðu gerlana.

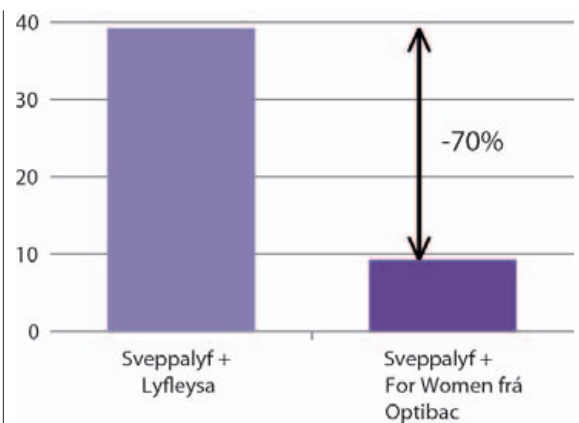
- Hentar vel eftir notkun sýklalyfja
- Gott að taka eftir magapestir
- Inniheldur FOS treffar sem næra góðu gerlana og styðja þannig enn frekar við flóruna
- Má opna hylkin og blanda í kaldan mat eða drykk – hentar vel fyrir börn
- Sýrupólin hylki
- 6 tegundir af breiðvirkum vinveittum gerlum í hverju hylki
- 1 hylki á dag með mat, helst með morgunmat



**Optibac For women** inniheldur góðgerla sem komast í gegnum meltinguna, á kynfærarsvæði og setjast þar að og byggja upp heilbrigða gerlaflóru.

- Gagn sveppa-, þvagrásar- og bakteríusýkingum
- Hentar konum á öllum aldri
- Má taka á meðgöngu og með brjóstgjöf
- 1-2 hylki á dag með mat, helst með morgunmat
- Má taka að staðaldri

**Optibac fæst í apótekum og heilsuvörverslunum.**



Rannsóknir hafa sýnt fram á betri útkomu við sveppasýkingu þegar For women er tekið með sveppalyfjum.



Vegan



Mjólkur-laust



Glúten frítt



Öruggt á meðgöngu

**OptiBac probiotics**  
We're here to help, naturally.

## BORGARPLAST

Borgarplast er framsækið framleiðslu-fyrirtæki sem er leiðandi í framleiðslu og þróun á vörum úr polyethylene. Fyrirtækið framleiðir einnig vörur úr polystyrene, bæði frauðkassa og húsaainangrun. Vörulínur fyrirtækisins eru að mestu framleiddar fyrir byggingariðnað og matvælaíðnað, einkum sjávarútveg. Auk þess að selja vörur á innlendan markað flytur fyrirtækið vörur sínar út um allan heim. Borgarplast er með alþjóðlega gæðavottun og rekur fyrirtækið einnig vottað umhverfisstjórnunarkerfi.

Nánari upplýsingar um fyrirtækið á:  
[www.borgarplast.is](http://www.borgarplast.is)

## Tækni- og þróunarstjóri

Borgarplast leitar að drifandi og metnaðarfullum aðila til að leiða tækni- og þróunarvinnu fyrirtækisins. Viðkomandi þarf að hafa drifkraft og metnað til að efla enn frekar iðnaðarfyrirtæki sem er í umbreytingu og vexti. Starf þetta heyrir beint undir framkvæmdastjóra fyrirtækisins.

### Helstu verkefni og ábyrgð:

- Þróun framleiðsluvara
- Umsjón með tæknimálum fyrirtækisins og CE merkingum
- Þátttaka í tilboðsgerð og tæknileg samskipti við viðskiptavini
- Samskipti við birgja, hönnuði, viðskiptavini og opinbera aðila
- Framleiðsluferli og stjórnunarkerfi (gæða-, umhverfis-, öryggis- og heilsuþál) og
- Utanumhald og viðhald tækniþekkingar

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun í tæknilegum greinum (verkfræði/tæknifræði) sem nýtist í starfi
- Farsæl og árangursrík reynsla af stjórnun/verkefnastjórnun og leiðtogahæfni
- Reynsla af byggingariðnaði/sjávarútvegi kostur
- Nákvæmni og skipulag í vinnubrögðum
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi
- Jákvæðni, þjónustulund og framúrskarandi samstarfshæfileikar

Nánari upplýsingar veita Þórður S. Óskarsson ([thordur@intellecta.is](mailto:thordur@intellecta.is)) og Thelma Kristín Kvaran ([thelma@intellecta.is](mailto:thelma@intellecta.is)) í síma 511-1225. Umsóknarfrestur er til og með 1. október 2018. Umsókn óskast fyllt út á [www.intellecta.is](http://www.intellecta.is) og henni þarf að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf. Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál.

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

intellecta  
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

## RARIK

RARIK ohf. er hlutafélag í eigu ríkisins með meginstarfsemi í dreifingu raforku auk þess að reka fimm hitaveitur.

Starfsmenn RARIK eru um 200, aðalskrifstofa er í Reykjavík og um 20 starfsstöðvar eru dreifðar vítt og breitt um landið.

RARIK hefur á undanfórnum áratugum unnið jafnt og þétt að uppbyggingu rafdreifikerfisins og er nú svo komið að um 60% þess er jarðstrengir.

Nánari upplýsingar um fyrirtækið má finna á heimasíðu þess [www.rarik.is](http://www.rarik.is)

## Innkaupastjóri

RARIK óskar eftir að ráða innkaupastjóra. Viðkomandi ber ábyrgð á innkaupum, birgðahaldi og útboðum ásamt annarri umsjú. Leitað er að drifandi og metnaðarfullum einstaklingi til að vinna að þessum verkefnum. Starfsstöð innkaupastjóra er í Reykjavík.

### Helstu viðfangsefni og ábyrgð:

- Dagleg stjórnun innkaupa- og birgðadeildar
- Innkaup og birgðastýring
- Umsjón með útboðum
- Samskipti við innlenda og erlenda birgja
- Tekur þátt í samstarfi við önnur orkufyrirtæki innan Samorku
- Ber ábyrgð á áframhaldandi þróun og samræmingu innkaupaferla og birgðastýringu
- Önnur tilfallandi verkefni

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af innkaupum og birgðastýringu
- Stjórnunarreynsla æskileg
- Góð tölvukunnáttá
- Reynsla af Dynamics AX er kostur
- Nákvæmni og skipulag í vinnubrögðum
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi
- Jákvæðni og góðir samstarfshæfileikar

Um fullt starf er að ræða. Við hvetjum bæði konur og karla til að sækja um.

Nánari upplýsingar veita Thelma Kristín Kvaran ([thelma@intellecta.is](mailto:thelma@intellecta.is)) og Þórður S. Óskarsson ([thordur@intellecta.is](mailto:thordur@intellecta.is)) í síma 511 1225. Umsóknarfrestur er til og með 8. október 2018. Umsókn óskast fyllt út á [www.intellecta.is](http://www.intellecta.is) og henni þarf að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf. Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál.

Intellecta Síðumúli 5, 108 Reykjavík.

intellecta  
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

RÁÐGJÖF  
RÁÐNINGAR  
RANNSÓKNIR

intellecta

Síðumúli 5 • 108 Reykjavík • 511 1225 • [intellecta.is](http://intellecta.is)



## Launa- og mannauðsfulltrúi Faxaflóahafna sf.

Auglýst er laust til umsóknar starf launa- og mannauðsfulltrúa Faxaflóahafna sf.

Í starfinu felst m.a.:

- Launaútreikningur og launavinnsla.
- Skilgreinar vegna lífeyrissjóða og annarra launategdra gjalda.
- Umsjón með starfsmannagrunni.
- Umsjón með starfsmannamálum, þ.m.t. vefsíðu og innri vef.
- Umsjón með árlegum starfsmannasamtölum.
- Umsjón með ráðningum, starfsþróun og jafnrétti á vinnustað.
- Ábyrgð á fræðslu og endurmenntun starfsmanna.
- Umsjón með innleiðingu á jafnlaunastaðlinum ÍST 85:2012 og eftirfylgni eftir vottun.
- Umsjón með innleiðingu á verndun persónuupplýsinga (GDPR) og eftirfylgni eftir vottun.

Leitað er eftir hæfileikrikum og áhugasömum starfsmanni sem hefur eftirfarandi til að bera:

- Menntun á framhalds- eða háskólastigi, sem nýtist í starfi.
- Góð reynsla af mannauðsstjórnun og launakerfum skilyrði.
- Færni í mannlegum samskiptum og gildum góðrar liðsheilidar.
- Góð hæfni til að tjá sig á íslensku og ensku, í ræðu og riti.
- Góð almenna tölvukunnáttu sem nýtist í starfinu.
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum.

Forstöðumaður fjármáladeildar Faxaflóahafna sf. er næsti yfirmaður launa- og mannauðsfulltrúa.

Umsókn, ásamt ferilskrá með nöfnum umsagnaraðila, sendist til Faxaflóahafna sf., á netfangið [gudbjorg@faxaflaohafnir.is](mailto:gudbjorg@faxaflaohafnir.is), eigi síðar en miðvikudaginn 10. október n. k. Nánari upplýsingar veitir **forstöðumaður fjármáladeildar** Faxaflóahafna sf. í síma 5258900.

Hafnarstjóri Faxaflóahafna sf.



## LAUS STÖRF FYRIR RÉTTA EINSTAKLINGA

### Fræðslu- og frístundabjónusta

» Verkefnastjóri - Ungmennahús

### Grunnskólar

- » Deildarstjóri UT - Hvaleyrarskóli
- » Deildarstjóri UT verkefna - Víðistaðaskóli
- » Frístundaleiðbeinandi í Krakkaberg - Setbergsskóli
- » Grunnskólakennari í móttökudeild - Hvaleyrarskóli
- » Kennari í upplýsingatækni - Lækjarskóli
- » Litháskumælandi stuðningsfulltrúi - Víðistaðaskóli
- » Skólaliði - Víðistaðaskóli
- » Stuðningsfulltrúi - Lækjarskóli
- » Stuðningsfulltrúi í Krakkaberg - Setbergsskóli

### Málefni fatlaðs fólks

- » Hlutastarf á heimili fatlaðs fólks - Smárahvammur
- » Hlutastarf á heimili fatlaðs fólks - Steinhlið
- » Stuðningsfulltrúi - Kletturinn

### Leikskólar

- » Aðstoð í eldhús - Víðivellir
- » Leikskólakennari - Bjarkalundur
- » Leikskólakennari - Hlíðarberg
- » Leikskólakennari - Norðurberg
- » Leikskólakennari - Stekkjarás
- » Leikskólakennari - Tjarnarás

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



Nánar á [hafnarfjordur.is](http://hafnarfjordur.is)



HAFNARFJARÐARBÆR  
585 5500  
[hafnarfjordur.is](http://hafnarfjordur.is)

## Deildarstjóri

Heilbrigðiseftirlit Kópavogs, Hafnarfjarðar og Garðabæjar óskar eftir að ráða deildarstjóra til að sinna verkefnum á sviði matvæla og hollustuhátta. Leitað er að áhugasömum og drífandi einstaklingi sem hefur áhuga á þjónustu við nærsamfélagið í umhverfis- og lýðheilsuáttum. Viðkomandi þarf að hafa eða afla sér réttinda sem heilbrigðisfulltrúi.

Umsóknarfrestur til og með  
**8. október**

Helstu verkefni:

- Framkvæmd reglugerða og samhæfing verkefna.
- Eftirlit, sýnatökur og skýrslugerðir.
- Móttaka erinda og undirbúningur afgreiðslu
- Móttaka ábendinga og kvartana og samskipti við almenning.
- Ráðgjöf og aðstoð innan eftirlitsins.
- Staðgengilsstörf við stjórn stofnunarinnar.

Upplýsingar og umsókn  
**capacent.com/s/10051**

Hæfniskröfur:

- Háskólapróf í greinum sem tengjast heilbrigðiseftirliti og matvælaöryggi, framhaldspróf er æskilegt.
- Reynsla af sambærilegum verkefnum er kostur.
- Góðir samskiptahæfileikar og jákvætt viðmót.
- Frumkvæði og metnaður.
- Góð íslensku kunnáttu og færni í tjáningu í ræðu og riti.



Innan heilbrigðiseftirlits Hafnarfjarðar- og Kópavogssvæðis eru Garðabær, Hafnarfjörður og Kópavogur. Fjöldi íbúa er um 80.000

Heilbrigðiseftirlitið starfar samkvæmt lögum um matvæli og lögum um hollustuhætti og mengunarvarnir. Það hefur m.a eftirlit með framleiðslu, dreifingu og sölu matvæla, smásölu tóbaks, og sinnir almennu hollustuhátta- og umhverfiseftirliti.

Capacent — leiðir til árangurs

capacent

## Við mönnum stöðuna

capacent

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

[www.capacent.is](http://www.capacent.is)

# Framkvæmdastjóri

Heilbrigðiseftirlit Hafnarfjarðar, Kópavogs og Garðabæjar óskar eftir að ráða framkvæmdastjóra til að leiða daglegan rekstur starfseminnar. Leitað er að öflugum einstaklingi sem hefur brennandi áhuga á þjónustu við nærsamfélagið í umhverfis- og lýðheilsumálum.

Umsóknarfrestur til og með

**8. október**

Helstu verkefni:

- Að vera í forsvari fyrir stofnunina og fylgja eftir hlutverki hennar.
- Stjórnun þ.m.t. mannaúðsmál.
- Móta framtíðarsýn, stefnumótun og markmiðasetningu.
- Áætlanagerð og kostnaðareftirliti.
- Samskipti við hagaðila þ.m.t. sveitarfélög, ráðuneyti og stofnanir stjórnsýslunnar.

Upplýsingar og umsókn

**capacent.com/s/xxxx**

Hæfniskröfur:

- Háskólapróf sem nýttist í starf.
- Reynsla af rekstri og stjórnun.
- Reynsla af áætlanagerð og kostnaðareftirliti.
- Leiðtogahæfni, frumkvæði og metnaður.
- Lausnamiðuð hugsun og sveigjanleiki.
- Lipurð í samskiptum og þjónustulund.
- Góð íslensku kunnátta og færni í tjáningu í ræðu og riti.



Innan heilbrigðiseftirlits Hafnarfjarðar- og Kópavogssvæðis eru Garðabær, Hafnarfjörður og Kópavogur. Fjöldi íbúa er um 80.000

Heilbrigðiseftirlitið starfar samkvæmt lögum um matvæli og lögum um hollustuhætti og mengunarvarnir. Það hefur m.a. eftirlit með framleiðslu, dreifingu og sölu matvæla, smásölu tóbaks, og sinnir almennu hollustuhátta- og umhverfiseftirliti.

Capacent — leiðir til árangurs

capacent

# Framkvæmdastjóri

Icelandic lamb ehf. óskar eftir að ráða til starfa fjölhæfan og metnaðarfullan framkvæmdastjóra með brennandi áhuga á íslenskum sauðfjárafurðum. Leitað er að aðila með framúrskarandi samskiptahæfni og löngun til að upplýsa og auka áhuga erlendra ferðamanna og söluaðila á erlendum mörkuðum á afurðunum.

Um fjölbreytt starf er að ræða þar sem viðkomandi efst færi á að taka þátt í að þróa tækifæri og framtíð fyrir íslenskan landbúnað.

Framkvæmdastjóri heyrir undir stjórn Icelandic lamb ehf.

Umsóknarfrestur til og með

**5. október**

Starfssvið framkvæmdastjóra:

- Stefnumótun í samvinnu við stjórn og innleiðing stefnu.
- Stjórnun starfsmanna, ábyrgð á daglegum rekstri og fjármálum.
- Markaðssetning á sauðfjárafurðum á erlendum mörkuðum.
- Samskipti við hagaðila.
- Þátttaka í mótun framtíðarstefnu til ársins 2027 í samvinnu við Landsamtök sauðfjorbænda.
- Undirbúningur stjórnarfundna, skýrslugerð til stjórnar og eigenda.

Upplýsingar og umsókn

**capacent.com/s/10050**

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun á framhaldsstigi sem nýttist í starfi.
- Leiðtogahæfileikar og reynsla af stjórnun.
- Reynsla af markaðsmálum og almannatengslum.
- Reynsla af rekstri og fjármálalæsi.
- Áhugi á matarferðamennsku og landbúnaði.
- Skipulagshæfni og sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Hæfni í mannlegum samskiptum mjög mikilvæg.



Markmið Icelandic lamb er að auka virði sauðfjárafurða. Framkvæmdastjóri ber ábyrgð á framkvæmd stefnu og kemur fram fyrir hönd Icelandic lamb ehf. Hann skipuleggur starfsemi fyrirtækisins og tryggir að það starfi í samræmi við tilgang þess.

Capacent — leiðir til árangurs

capacent

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

capacent

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

www.capacent.is

# SAMVEITUR GARÐABÆJAR

Samveitur Garðabæjar annast rekstur á vatnsveitu og fráveitu Garðabæjar. Við Samveitur Garðabæjar eru eftirfarandi störf laus til umsóknar.

## VEITUSTJÓRI

### Starfssvið:

- Eftirlit og viðhald með veitukerfum Samveitna
- Ber ábyrgð á öryggisþáttum við verklegar framkvæmdir hjá Samveitum
- Umsjón og eftirlit með dælustöðvum
- Umsjón og eftirlit með lagningu og uppsetningum á nýjum heimæðum

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Sveinspróf í pípulögnum eða véltæknigreinum og hafa lokið meistaranámi
- Þekking á suðu og meðhöndlun stærri plastlagna og tengistykkja
- Þekking á ýmsum tölvukerfum
- Jákvæðni og samskiptahæfni
- Sjálftæð og skipulögð vinnubrögð

## PÍPULAGNINGARMADUR EÐA VÉLTÆKNIMENNTAÐUR AÐILI

### Starfssvið:

- Viðhald, vöktun og endurbætur á fráveitukerfi
- Umsjón og eftirlit með dælustöðvum
- Umsjón og eftirlit með tengingum á regn- og fráveitukerfi ásamt affalli hitaveitu

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Sveinspróf í pípulögnum, véltæknigreinum eða sambærileg menntun sem nýtist í starfi
- Þekking á suðu og meðhöndlun stærri plastlagna og tengistykkja
- Þekking á Word og Excel
- Jákvæðni og samskiptahæfni
- Sjálftæð og skipulögð vinnubrögð

## PÍPULAGNINGARMENN EÐA VÉLTÆKNIMENNTAÐIR AÐILAR VIÐ VATNSVEITU GARÐABÆJAR

### Starfssvið:

- Viðhald og nýlagnir
- Umsjón og eftirlit með dælustöðvum
- Lagning og uppsetning á nýjum heimæðum

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Sveinspróf í pípulögnum, véltæknigreinum eða sambærileg menntun sem nýtist í starfi
- Þekking á suðu og meðhöndlun stærri plastlagna og tengistykkja
- Þekking á Word og Excel
- Jákvæðni og samskiptahæfni
- Sjálftæð og skipulögð vinnubrögð

Umsóknarfrestur er til og með 6. október 2018.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Björgvin Magnússon forstöðumaður framkvæmda og eignasviðs í síma 8208586 eða með því að senda tölvupósti á netfangið bjorgvin@gardabaer.is. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga við Starfsmannafélag Garðabæjar.

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

Umsækjendur eru beðnir um að sækja um rafrænt á heimasíðu Garðabæjar <https://starf.gardabaer.is>. Umsóknun skal fylgja ítarleg starfsferilskrá.



GARÐABÆR

GARÐATORGI 7 • SÍMI 525 8500 • GARÐABAER.IS

Ný tækifæri,  
nýjar áskoranir!



[www.hagvangur.is](http://www.hagvangur.is)

HAGVANGUR

## Eldhús-Eldhús

Óskum eftir að ráða matreiðslumann eða manneskju vana eldhússtörfum í eldhúsið okkar **Hjá Dóra í Mjódd**. Íslensku kunnátta nauðsynleg.

Uppl. í síma 557 3910 eða á staðnum mánudaga-föstudaga.

## Skólafolk - Skólafolk

Vinna með skóla **Hjá Dóra í Mjódd**

Okkur **Hjá Dóra** vantar aðstoð í afgreiðslu á milli 16.30 -19.30 tvö til þriðju kvöld í viku. Íslensku kunnátta nauðsynleg

Uppl. í síma 5573910 eða á staðnum



## Fasteignasalar og nemar

Fold fasteignasala óskar eftir sölumönnum til starfa. Áhugi á sölumennsku og mannlegum samskiptum ásamt faglegum metnaði er skilyrði. Við bjóðum upp á nútímalega, fallega vinnuáðstöðu miðsvæðis í Reykjavík og reynslumikið starfsfólk sem vinnur vel saman að úrlausn verkefna. Löggiltir fasteignasalar og þeir sem eru í löggildingarnámi geta sótt um.



**FOLD**  
FASTEIGNASALA

Sóltún 20 • Sími: 552 1400  
[www.fold.is](http://www.fold.is) • [fold@fold.is](mailto:fold@fold.is)

## Sálfræðingur á Fræðslusviði



Fræðslusvið Reykjanesbæjar óskar eftir að ráða sálfræðing til starfa í tímabundið 100% starf vegna fæðingarorlofs. Ráðningartími er 1. desember 2018 til 30. júní 2019. Sálfræðingur starfar í þverfaglegu samstarfi við kennsluráðgjafa, talmeinafræðinga, starfsfólk skóla, velferðarþjónustu og aðra sérfræðinga. Faglegt starfsumhverfi þar sem lögð er áhersla á vönduð vinnubrögð, klínískar leiðbeiningar og að hagsmunir nemenda séu hafðir að leiðarljósi.

### Starfssvið sálfræðings

- Sálfræðilegar athuganir á börnum í leik- og grunnskólum
- Fræðsla til barna og fjölskyldna þeirra
- Ráðgjöf við starfsfólk í skólum
- Vinnur í þverfaglegu teymi skólalþjónustu

### Menntunar- og hæfniskröfur

- Sálfræðimenntun og réttindi til að starfa sem sálfræðingur
- Reynsla á sviði skólasálfræði og félagsþjónustu er æskileg
- Sjálftæði í vinnubrögðum
- Lipurð í mannlegum samskiptum

Umsóknarfrestur er til og með 7. október 2018.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Einar Trausti Einarsson, yfirsálfræðingur, [einar.t.einarsson@reykjanesbaer.is](mailto:einar.t.einarsson@reykjanesbaer.is)

Sótt er um starfið á vef Reykjanesbæjar, [reykjanesbaer.is/stjornkerfi/laus-storf](http://reykjanesbaer.is/stjornkerfi/laus-storf)

## Laus störf hjá Kópavogsbæ

### Leikskólar

- Deildarstjóri í Austurkór
- Leikskólakennari í Austurkór
- Leikskólakennari í Baug
- Leikskólakennari í Dal
- Leikskólakennari í Kópastein
- Leikskólakennari í Læk
- Leikskólakennari í Núp
- Leikskólakennari í Sólhvörf
- Leikskólasérkennari í Austurkór
- Leikskólasérkennari í Kópastein
- Starfsmaður í hlutastarf í Læk
- Þroskþjálfari í Kópahvól

### Grunnskólar

- Dönskukennari í Hörðuvallaskóla
- Forfallakennari í Kópavogsskóla
- Forstöðumaður frístunda í Vatnsendaskóla
- Frístundaleiðbeinandi í Hörðuvallaskóla
- Frístundaleiðbeinandi í Kópavogsskóla
- Frístundaleiðbeinandi í Lindaskóla
- Frístundaleiðbeinandi í Smáaskóla
- Starfsmaður í Salalaug
- Stuðningsfulltrúi í Vatnsendaskóla
- Þroskþjálfari / sérkennari í Hörðuvallaskóla

Eingöngu er hægt að sækja um störfin rafrænt á heimasíðu Kópavogsbæjar, [www.kopavogur.is](http://www.kopavogur.is), þar sem jafnframt má finna fleiri störf og nánari upplýsingar.



Kópavogsbær

[kopavogur.is](http://kopavogur.is)



## Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Sérfræðilæknir	Landspítali, svæfinga-/gjörgæslulækn.	Reykjavík	201809/1763
Sálfræðingur/hlutastarf	Landspítali, Barnaspítali Hringins	Reykjavík	201809/1762
Lögfræðingur	Landspítali	Reykjavík	201809/1761
Starfsmaður í eldhús og matsal	Landspítali	Reykjavík	201809/1760
Læknaritari/skrifstofumaður	Landspítali, kvenna- og barnasvið	Reykjavík	201809/1759
Verkefnastjóri á skrifstofu	Tilraunastöð HÍ í meinafr. að Keldum	Reykjavík	201809/1758
Verkefnastj., greiningar/mælingar	Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins	Reykjavík	201809/1757
Svæðisstjóri og fagstjóri lækninga	Heilsugæslan Hlíðum	Reykjavík	201809/1756
Lögfræðingur	Íbúðalánasjóður	Reykjavík	201809/1755
Sérfræðingur á skráningarsviði	Lyfjastofnun	Reykjavík	201809/1754
Tæknistjóri	Sjúkratryggingar Íslands	Reykjavík	201809/1753
Sérfræðingur á uppgjörssviði	Fjársýsla ríkisins	Reykjavík	201809/1752
Lífeindafræðingur	Sjúkrahúsið á Akureyri	Akureyri	201809/1751
Framkvæmdastjóri fjármálasviðs	Vegagerðin	Reykjavík	201809/1750
Sérfræðingur í framkvæmdadeild	Vegagerðin	Reykjavík	201809/1749
Sérfr. um friðlandið Surtsey	Umhverfisstofnun	Vestm. eyjar	201809/1748
Móttökuritari	Heilbrigðisstofnun Norðurlands	Sauðárkrókur	201809/1747
Starfsmenn við aðhlyningu	Heilbrigðisstofnun Norðurlands	Sauðárkrókur	201809/1746
Sjúkraliðar	Heilbrigðisstofnun Norðurlands	Sauðárkrókur	201809/1745
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Norðurlands	Sauðárkrókur	201809/1744
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Vesturlands	Stykkishólmur	201809/1743
Lektor í menningarfræði	Háskóli Íslands, Hugvísindasvið	Reykjavík	201809/1742
Lektor í enskum bókmenntum	Háskóli Íslands, Hugvísindasvið	Reykjavík	201809/1741
Lektor í Mið-Austurlandafræðum	Háskóli Íslands, Hugvísindasvið	Reykjavík	201809/1740
Tækjavörður á rannsóknarstofum	Háskóli Íslands, Líf-/umhv. vísindast.	Reykjavík	201809/1739
Verkefnisstjóri rannsóknaverkefna	Háskóli Íslands, Menntavísindastofnun	Reykjavík	201809/1738
Matreiðslumaður	Menntaskólinn í Reykjavík	Reykjavík	201809/1737
Héraðsdýralæknir	Matvælastofnun	Egilsstaðir	201809/1736
Starfsmaður í bítibúr	Landspítali, Landakot	Reykjavík	201809/1735
Sjúkraliði	Landspítali, Landakot	Reykjavík	201809/1734
Sérfræðilæknir	Landspítali, móttökugeðdeild	Reykjavík	201809/1733
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, krabbameinslækningad.	Reykjavík	201809/1732
Skrifstofumaður/heilbrigðisritari	Landspítali, smitsjúkdómadeild	Reykjavík	201809/1731
Skrifstofumaður/heilbrigðisritari	Landspítali, göngud. húð- og kynsjúkd.	Reykjavík	201809/1730
Yfirlæknir	Landspítali, Landakoti	Reykjavík	201809/1729
Yfirlæknir	Landspítali, heilabilun/öldrunarlækn.	Reykjavík	201809/1728
Hjúkrunarfræðingur/teymisstjóri	Landspítali, Landakot	Reykjavík	201809/1727
Mannauðs- og fræðslustjóri	Íbúðalánasjóður	Reykjavík	201809/1726
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Vesturlands	Borgarnes	201809/1725
Skjalastjóri	Rannsóknamiðstöð Íslands	Reykjavík	201809/1724

## Framkvæmdastjóri fjármálasviðs Vegagerðarinnar



FAGMENNASKA  
ÖRYGGI  
FRAMSÝNI

### Allir þurfa að komast leiðar sinnar, hvort sem er á láði eða legi

Vegagerðin vinnur að öruggum og greiðum samgöngum í þágu samfélagsins alls. Vegagerðin vinnur að uppbyggingu samgöngukerfisins með lagningu vega og þjónustu við vegakerfi landsins, þróun almenningsamgangna og samþættingu mismunandi samgönguforma.

Nú vantar okkur öflugan framkvæmdastjóra fjármálasviðs til að taka þátt í þessu verkefni með okkur. Vilt þú taka þátt í því verkefni með því að vera hluti af samhentum hópi starfsfólks sem vinnur að því alla daga að vegfarendur komist greiðlega og örugglega um landið? Ef svo er þá erum við með rétta starfið fyrir þig.

Framkvæmdastjóri fjármálasviðs á sæti í yfirstjórn Vegagerðarinnar og ber ábyrgð á gerð og framkvæmd fjárhagsáætlana Vegagerðarinnar. Framkvæmdastjórinn stýrir fjármálasviði sem nær yfir fjárhagsdeild, greiningardeild og rekstrardeild með alls um 30 starfsmenn. Framkvæmdastjórinn ber ábyrgð á stefnumótun og þróun sviðsins.

#### Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun á sviði fjármála.
- Framhaldsmenntun sem nýttist í starfi.
- Farsæl og árangursrík reynsla af fjármálastjórnun.
- Góð færni í framsetningu fjármálaupplýsinga.
- Reynsla af breytingastjórnun æskileg.
- Framúrskarandi samskiptafærni.
- Frumkvæði, metnaður og fagmennska í starfi.
- Sjálfstæð og öguð vinnubrögð.
- Góð kunnátta í talaðri og ritaðri íslensku og ensku.

Vegagerðin er eftirsóknarverður vinnustaður sem hentar jafnt báðum kynjum.

Laun eru greidd samkvæmt kjarasamningi ríkisins og viðkomandi stéttarfélags.

Umsóknarfrestur er til og með 8. október 2018.

Nánari upplýsingar um starfið veita Bergþóra Þorkelsdóttir forstjóri ([bergthora.thorkelsdottir@vegagerdin.is](mailto:bergthora.thorkelsdottir@vegagerdin.is)) og Sigurbjörg J. Narby Helgadóttir mannauðsstjóri ([sigurbjorg.helgadothir@vegagerdin.is](mailto:sigurbjorg.helgadothir@vegagerdin.is)) og í síma 522 1000. Umsókn skal fylgja ítarleg ferilskrá og kynningarbréf þar sem fram kemur rökstuðningur um hæfi til að gegna umræddu starfi. Umsóknir berist Vegagerðinni á netfangið [starf@vegagerdin.is](mailto:starf@vegagerdin.is).

Tekið skal fram að umsóknir geta gili í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út.

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



SINDRI



Fyrirmyndaryrirtæki VR 8 ár í röð



# PASSAR ÞÚ Í HÓPINN?

SINDRI ÓSKAR EFTIR AÐ RÁÐA  
STARFSMANN Í HAFNARFIRÐI

Sindri óskar eftir að ráða starfsmann til að sinna afgreiðslu og lagerstarfi. Leitað er að röskum einstaklingi með ríka þjónustulund. Um er að ræða fjölbreytt og spennandi starf í góðu starfsumhverfi.



## STARFSMAÐUR Í HAFNARFIRÐI

### Hæfniskröfur

- Jákvæðni og góð þjónustulund
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri í starfi
- Reynsla er kostur
- Stundvísi og heiðarleiki

### Starfslýsing

- Afgreiðsla
- Vörumóttaka og frágangur
- Tiltækt á pöntunum
- Önnur tilfallandi störf



**Við hvetjum jafnt konur sem karla til að sækja um starfið.**

Upplýsingar veitir Þórður í síma 575 0000 eða [thk@sindri.is](mailto:thk@sindri.is)

**Umsóknnum skal skilað fyrir 5. október nk.**

Sindri er verslunar- og þjónustuyrirtæki á sviði byggingalausna, festingarvara, véla, verkfæra og vinnufatnaðar. Yrirtækið var stofnað árið 1933 og er hluti af **Johan Rönnung hf.** Hjá félaginu starfa rúmlega 120 starfsmenn í Reykjavík, Kópavogi, Fjarðabyggð, Reykjanesbæ, Hafnarfirði, á Selfossi, Grundartanga og á Akureyri. Johan Rönnung hefur 8 ár í röð verið valið fyrirmyndaryrirtæki VR og hlotið nafnbótina Yrirtæki ársins síðastliðin 6 ár.

Reykjavík  
Skútuvogur 1  
Sími 575 0000

Reykjavík  
Viðarhöfði 6  
Sími 575 0060

Kópavogur  
Smíðjuvegur 1  
Sími 567 6000

Hafnarfjörður  
Bæjarhraun 12  
Sími 575 0040

## Tannlæknastofa í Reykjavík óskar eftir tanntækni eða aðstoðarmanni

Æskilegt er að umsækjandi hafi frumkvæði, tölvukunnáttu, geti starfað sjálfstætt og geti hafið störf sem fyrst.

Um er að ræða 60-100% starf.

Vinsamlegast sendið umsóknir á  
[tannreykjavik@gmail.com](mailto:tannreykjavik@gmail.com) fyrir 28. september nk.

## SMÍÐIR / VERKLAGNIR MENN

Óðalhlús ehf óskar eftir að ráða smiði eða verklagna menn til starfa. Starfið er fjölbreytt þ.e mótasmíði, járnabinding, glerjun og klæðningar ásamt tilfallandi verkefnum.

Tilvalið fyrir þá sem vilja læra smiðar að sækja um.

Upplýsingar sendist á [odallhus@simmet.is](mailto:odallhus@simmet.is)  
Kristinn í síma 896-9778

## BUILDERS / HANDY WORKERS

Óðalhlús ehf wish to hire builders or handy workers. The work is diverse, including wall frame building for casting concrete, iron grid binding, glazing, wall rendering and other various projects. Ideal for those who wish to learn the profession.

Please send applications to [odallhus@simmet.is](mailto:odallhus@simmet.is)  
For further info: Kristinn tel. 896-9778

## FRAMKVÆMDASTJÓRI TÓNVERKAMIÐSTÖÐVAR

Tónverkamiðstöð auglýsir eftir kraftmiklum og drífandi einstaklingi í stöðu framkvæmdastjóra.

Viðkomandi þarf að hafa áhuga og þekkingu á íslenskrí samtímatónlist, hafa góða skipulagshæfileika og vera mjög tæknifær. Um fullt starf er að ræða og miðað er við að ráðið sé í stöðuna frá 1. janúar 2019.

### Helstu verkefni:

- Ábyrgð og umsjón með öllum verkefnum miðstöðvarinnar.
- Ábyrgð og umsjón með fjármálarekstri Tónverkamiðstöðvar.
- Ábyrgð og umsjón með starfsmannamálum.
- Samninga og skýrslugerð.
- Áætlanagerð og eftirfylgni áætlaða sem og vinna við stefnumótun.
- Samskipti við erlenda og innlenda samstarfsaðila s.s. Tónskáldafélag Íslands, Símfóníuhljómveit Íslands, Landsbókasafn, Íslandsstofa, ÚTÓN og ýmsar tónlistarhátíðir í samtímatónlist.
- Fjáröflun og umsjón með umsóknnum vegna styrkveitinga.
- Yfirumsjón með gagnagranni og söluvef miðstöðvarinnar.
- Yfirumsjón með nýskráningu tónverka.
- Vinna að kynningu á þeim verkum sem miðstöðin varðveitir bæði innanlands og erlendis.
- Tryggja þjónustu og aðgengi að þeim tónverkum sem miðstöðin hefur á skrá.
- Sjá um heimasíðu miðstöðvarinnar, vefbúð, samfélagsmiðla og fréttabréf.

Umsóknarfrestur er til 30. september.  
Nánari upplýsingar á [mic.is/is](http://mic.is/is)

**TÓNVERKAMIÐSTÖÐ**  
ICELAND MUSIC INFORMATION CENTRE

## BÓKARI 50% STARF

TORG EHF., SEM M.A. REKUR FRÉTTABLAÐIÐ, FRETABLAÐIÐ.IS. GLAMOUR OG MIDA.IS ÓSKAR EFTIR AÐ RÁÐA BÓKARA Í HLUTASTARF. UM ER AÐ RÆÐA SPENNANDI STARF Á LIFANDI VINNUSTÁÐ.

### Helstu verkefni:

- Almenn bókunarstörf
- Fjárhagsbókhald
- Afstemmingar, lokafærslur og skil á bókhaldi til endurskoðenda
- Samskipti við starfsfólk og birgja
- Önnur almenn verkefni á skrifstofu

### Hæfniskröfur:

- Viðurkenndur bókari og/eða viðskiptafræðimenntun æskileg
- Góð reynsla af bókhaldsstörfum skilyrði
- Góð þekking á Navision og Excel áskilin
- Nákvæmni og tölugleggni
- Lipurð í samskiptum, frumkvæði, fagleg vinnubrögð og jákvætt hugarfar

Umsóknir skal senda á netfangið  
[sigrun@365.is](mailto:sigrun@365.is)

Umsóknarfrestur er til 28. september

# Langar þig að innleiða byltingu?

Kvitt er ný leið til að borga fyrir vörur og þjónustu. Engir peningar, engin kort, bara bein millifærsla með símanum.

Við leitum að reynslumiklum, strangheiðarlegum og skemmtilegum aðila til að breiða út fagnaðarerindið til söluaðila og kynna fyrir þeim þessa byltingarkenndu og hagstæðu leið til að taka við greiðslum.

Þú finnur allt um okkur og starfið á [kvitt.is/starf](https://kvitt.is/starf)

kvitt.is

**Kvitt**  
þróað af RB



## Verkefnastjóri á sviði upplýsingatækni

Viltu taka þátt í að móta og nútímavæða eitt stærsta upplýsingatækniumhverfi landsins?

Óskað er eftir öflugum verkefnastjóra með haldbæra reynslu og menntun sem nýttist við stjórnun verkefna á sviði upplýsingatækni. Framundan eru fjölbreytt, skemmtileg og krefjandi verkefni fyrir ýmsar starfseiningar borgarinnar.

Upplýsingatæknideild Reykjavíkurborgar rekur eitt stærsta tölvunet landsins með hartnær 10.000 útstöðvum fyrir um 25.000 notendur. Framundan eru fjölmörg spennandi verkefni sem felast m.a. í innleiðingu nýjunga á sviði upplýsingatækni og nútímavæðingu tæknilegra innviða.

### Helstu verkefni:

- Fagleg verkefnastjórnun og þátttaka í verkefnum á sviði upplýsingatækni þvert á svið og deildir Reykjavíkurborgar.
- Þátttaka í þróun verkefnastjórnunarferlis upplýsingatæknideilda.
- Greining á tækifærum til að bæta þjónustu og rekstur borgarinnar með nýtingu upplýsingatækni að leiðarljósi.

### Hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýttist í starfi, framhaldsmenntun er kostur.
- IPMA vottun eða önnur vottun á sviði verkefnastjórnunar er kostur.
- Reynsla af faglegri stjórnun verkefna.
- Lipurð í mannlegum samskiptum og geta til að vinna með öðrum.
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti, á íslensku og ensku.
- Sjálftæð og öguð vinnubrögð.
- Drifkraftur, frumkvæði og metnaður til að ná árangri og þróast í starfi.

Nánari upplýsingar veitir Arnar Þór Sigurðarson, deildarstjóri upplýsingatæknideilda í síma 8919991 og í tölvupóstfangi arnar.thor.sigurdarson@reykjavik.is.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og viðkomandi stéttarfélag.

Umsóknarfrestur er til og með 8. október n.k.

Umsækjendur eru vinsamlega beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar, www.reykjavik.is/storf

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

## Rauði krossinn á Íslandi leitir að húsvörði í 40% starf á starfsstöð sína að Efstaleiti 9

### Helstu verkefni:

- Umsjón með húsnæði
- Umhirda lóðar
- Ymis konar viðhald
- Umsjón bíla Rauða krossins

Óskað er eftir handlögnum einstaklingi sem sýnir frumkvæði í starfi, er lipur í samskiptum og getur hafið störf sem fyrst.

Vinnutími eftir samkomulagi.

Nánari upplýsingar veitir  
Katrín Pétursdóttir kristrun@redcross.is og í síma 570-4000.

Umsóknun ásamt ferilskrá skal skila á starf@redcross.is fyrir 26. september.



## Húsvörður

Húsfélagið að Aflgrandana 40 í Reykjavík vill ráða húsvörð í hlutastarf og miðað er við 50% starfshlutfall. Í húsinu eru 60 íbúðir.

Verkefni húsvörðar eru meðal annars: almenn þrif á sameign ásamt umsjón með sorpgeymslu, eftirlit með sameign og lóð auk minniháttar viðhalds og endurbóta.

### Hæfniskröfur:

Kostur er iðn- eða tæknimenntun, lágmarkskunnátta á tölvur, dugnaður og frumkvæði. Leitað er að snyrtilegum, laghentum og útsjónarsömum einstaklingi með frumkvæði til úrbóta. Lögð er áhersla á að umsækjandi sé jákvæður að eðlisfari og góður í samskiptum.

### Skriflegar umsóknir berist:

Eignaumsjón hf. Suðurlandsbraut 30, 108 Reykjavík eða netfang starfsumsokn@eignaumsjon.is.

Umsóknarfrestur er til og með 30. september 2018.

## Vilt þú vinna á líflegum vinnustað?

N1 Staðarskála óskar eftir að ráða kraftmikið og þjónustulipurt starfsfólk til framtíðarstarfa. Um er að ræða **vaktjóra** og **starfsfólk í almenna afgreiðslu**. Unnið er á vöktum.

Þjónustustöðin okkar er líflegur vinnustaður sem iðar af mannlífi frá morgni til kvölds. Öll aðstaða í Staðarskála er fyrsta flokks og boðið er upp á húsnæði í dásamlegu umhverfi.

### Vaktjóri

#### Helstu verkefni

- Almenn afgreiðsla
- Stjórnun starfsmanna á vakt
- Vaktauppgjör
- Önnur tilfallandi verkefni á stöðinni

#### Hæfniskröfur

- Almenn þekking á verslun og þjónustu
- Samskiptafærni og þjónustulund
- Reynsla af sambærilegum störfum er kostur
- Frumkvæði og árangursdrifni
- 25 ára eða eldri
- Góð íslenskukunnátta

### Almenn afgreiðsla

#### Helstu verkefni

- Almenn afgreiðsla
- Önnur tilfallandi verkefni á stöðinni

#### Hæfniskröfur

- Rík þjónustulund
- Geta til að vinna í hóp
- Reynsla af sambærilegum störfum er kostur

Nánari upplýsingar um starfið veitir Einar Rúnar Ísfjörð, Stöðvarstjóri í síma 440 1335 eða einar@n1.is

Áhugasamir sækja um á [www.n1.is](http://www.n1.is) – merkt Staðaskáli, ferilskrá og kynningarbréf fylgi með umsókn. Umsóknarfrestur til og með 6. október nk.

Við hvetjum bæði kyn til að sækja um auglýst störf hjá fyrirtækinu.



## Félagsráðgjafi

Félags- og skólabjónusta Snæfellinga auglýsir stöðu félagsráðgjafa lausa til umsóknar. Um er að ræða 100% starf. Staðan er laus frá og með 1. nóvember 2018 eða eftir samkomulagi.

Félags- og skólabjónusta Snæfellinga (FSS) annast félags- og skólabjónustu sveitarfélaganna á Snæfellsnesi, Snæfellsbæjar, Stykkishólmsbæjar, Grundarfjarðarbæjar, Helgafellssveitar og Eyja- og Miklaholtshrepps.

Í sveitarfélögnum búa tæplega 3.900 íbúar.

Hjá FSS starfa auk forstöðumanns, skólasálfraeðingur, tveir félagsráðgjafar, tveir þroskaþjálfar, náms- og starfsráðgjafi, talmeinafræðingur auk starfsfólks dagþjónustu- og hæfing- arstöðva og stöðþjónustu sveitarfélaganna.

Umsækjandi skal hafa starfsréttindi félagsráðgjafa.

Verkefni félagsráðgjafa taka til almennrar félags- og skólabjónustu, barnaverndar og stöðþjónustu sveitarfélaga.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og Félagsráðgjafafélags Íslands.

Skrifleg umsókn tilgreini menntun, starfsferil, 1-2 umsagnaraðila ásamt prófskrifteinum, starfsleyfi og saka-vottorði berist Sveini Þór Elinbergssyni, forstöðumanni sem jafnframt veitir frekari upplýsingar um starfið í síma 430-7800, 861-7802 og tölvupósti sveinn@fss.is

Klettsbúð 4, 360 Snæfellsbæ  
Umsóknarfrestur er til 12. október

Barki ehf óskar eftir  
**starfsmanni í verslun**

Starfið felur í sér afgreiðslu á fjölbreyttum vörum tengdum sjávarútvegi, jarðverktökum, bændum og fl.

**Hæfniskröfur:**

- Lágmarks tölvukunnátta
- Íslenskukunnátta
- Kostur ef umsækjandi hefur reynslu eða þekkingu á vélbúnaði.

Umsóknir sendast á  
valdi@barki.is



**Okkur vantar  
starfsmann í  
húsgagnadeild**



**Hefur þú brennandi áhuga á hönnun  
og ert með ríka þjónustulund?**

Við leitum að fagurkera með reynslu af sölumennsku, hæfni í mannlegum samskiptum, er skipulagður, sjálfstæður og metnaðarfullur í vinnubrögðum, til starfa í **húsgagnadeild okkar**.

Áhugi á hönnun er skilyrði og menntun í hönnun er kostur.

**Um er að ræða hlutastarf og helgarvinnu  
í verslun okkar í Epal Skeifunni.**

Umsóknir með starfsferilskrá óskast sendar fyrir

**29. september, á netfangið: elisabet@epal.is**

Nánari upplýsingar veitir **Elisabet Guðmundsdóttir**  
í síma 568 7733.

**EY óskar eftir vörum bókara**

Um fjölbreytt verkefni er að ræða og þarf viðkomandi að hafa frumkvæði og getu til að starfa sjálfstætt og hafa ríka þjónustulund. Um 100% starf er að ræða.

**Hæfniskröfur**

- Mikil reynsla af bókhaldsstörfum
- Góð þekking á dk bókhaldskerfi kostur en ekki skilyrði
- Enskukunnátta og kunnátta í excel
- Nákvæm og öguð vinnubrögð
- Kostur ef umsækjandi er viðurkenndur bókari

Forsenda fyrir gæðum og faglegum vinnubrögðum er að starfsfólki lífi vel bæði á vinnustað og utan hans. Við erum sveigjanleg og reynum að koma til móts við ólíkar þarfir starfsmanna vegna vinnu og frítíma.

Umsóknir ásamt ferilskrá sendist til Hildar Pálsdóttir, hildur.palsdottir@is.ey.com, eða í gegnum heimasíðu EY

Umsóknarfrestur er til og með 3. október n.k.

[www.ey.is](http://www.ey.is)



© 2018 Ernst & Young ehf. öll réttindi áskilin.

**ráðum**  
ráðningarstofa

**Parftu að ráða starfsmann?**

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannaúsráðgjöf.

Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsíðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

**VILT ÞÚ VERÐA HLUTI  
AF GÓÐU FERÐALAGI?**

**VAKTSTJÓRI BÍLASTÆÐAÞJÓNUSTU**

Isavia óskar eftir að ráða vaktstjóra í bílastæðaþjónustu á Keflavíkurflugvelli. Helstu verkefni eru m.a. dagleg stjórnun starfsmanna í bílastæðaþjónustu, ábyrgð á innheimtu og uppgjöri vaktarinnar, ábyrgð á lagningarþjónustu Airport Parking, þjónusta og aðstoð við viðskiptavini og umsjón með farangurskerrum. Starfið er unnið í vaktavinnu.

Upplýsingar um starfið veitir Gunnar Ingi Hafsteinsson, þjónustustjóri bílastæðaþjónustu, [gunnar.hafsteinsson@isavia.is](mailto:gunnar.hafsteinsson@isavia.is).

**Hæfniskröfur**

- Stúdentspróf eða sambærileg menntun
- Reynsla af stjórnun er æskileg
- Þjónustulund og geta til að starfa undir álagi
- Líkamleg og andleg hreysti
- Gott vald á íslenski og enski tungu bæði rituðu og mæltu máli

Vegna kröfu reglugerðar um flugvernd þurfa umsækjendur að fylla út og skila inn umsókn vegna bakgrunnskoðunar lögreglu og vera með hreint sakavottorð. Nánari upplýsingar er að finna á [isavia.is](http://isavia.is).

STARFSSTÖÐ:  
**KEFLAVÍK**

UMSÓKNARFRESTUR:  
**7. OKTÓBER**

UMSÓKNIR:  
**ISAVIA.IS/ATVINNA**







## BÓKARI

Niceland Seafood óskar eftir að ráða drifandi einstakling í starf bókara. Um fullt starf er að ræða. Reynsla af bókhaldsstörfum og með góða þekkingu á bókhaldi og uppgjörsvinnu. Leitað er að aðila sem er lausnamiðaður, sveigjanlegur, sjálfstæður í vinnubrögðum og hefur áhuga á að starfa í kröfuhörðu og lifandi vinnuumhverfi.

### DEKING OG REYNSLA:

- » Æskilegt er að viðkomandi sé viðurkenndur bókari.
- » Sjálfstæð vinnubrögð og frumkvæði í starfi.
- » Kunnátta í Dynamics NAV æskileg.
- » Góðir samskiptahæfileikar og jákvæðni.
- » Góð enskukunnátta í ræðu og riti.

### VERKSVIÐ:

- » Færsla á bókhaldi og afstemmingar.
- » Gerð mánaðarlegra uppgjóra í samstarfi við stjórnendur.
- » Dróa verkferla og vinnulag við bókhaldið í samstarfi við stjórnendur.
- » Reikningagerð og önnur skjalagerð.
- » Ýmis tilfallandi störf.

**Umsóknarfrestur er til og með 1. október 2018.**

Umsóknir ásamt ferilskrá berist á [jobs@nicelandseafood.com](mailto:jobs@nicelandseafood.com)

Niceland Seafood er útflutningsfyrirtæki í sjávarútvegi sem býður upp á fullan rekjanleika á ferskum íslenskum fisk. [www.nicelandseafood.com](http://www.nicelandseafood.com)



# ERTU Í LEIT AÐ DRAUMA- STARFINU?



## VERSLUNARSTJÓRI VILA

**VILA** í Kringlunni leitar að kraftmiklum, skipulögðum og jákvæðum einstaklingi til að gegna starfi verslunarstjóra. Um er að ræða fullt starf í skemmtilegu og lifandi umhverfi.

Helstu hlutverk verslunarstjóra eru að halda utan um daglegan rekstur, bera ábyrgð á sölu og þjónustu við viðskiptavinum og leiða hóp starfsmanna.

Auk þess er gott að viðkomandi hafi auga fyrir tísku og útstillingum á nýjum vörum.

### HÆFNISKRÖFUR:

- Reynsla af verslunarstjórn er kostur
- Þjónustulund
- Reynsla af sölustörfum
- Hæfni í mannlegum samskiptum

Umsóknarfrestur er til og með **7. október nk**. Hægt er að sækja um starfið á [www.bestseller.is](http://www.bestseller.is). Allar frekari upplýsingar veitir Sólrún Hjaltsted mannauðsstjóri í síma 5754000.

**BESTSELLER**

VERO MODA name it JACK&JONES VILA SELECTED

Kíktu inn á atvinnuvef Fréttablaðsins og [JOB.is](http://JOB.is) á [atvinna.frettabladid.is](http://atvinna.frettabladid.is) eða á [www.job.is](http://www.job.is)

Gláney og fersk störf í hverri viku.

FRÉTTABLAÐIÐ IS [job.is](http://job.is)



Náðu meiri árangri í samningaviðræðum

Námskeið í samningatækni

**HAGVANGUR**  
hagvangur.is



**MOSFELLSBÆR**

## Hulduberg og Reykjakot auglýsa stöðu sérkennslustjóra

Hulduberg er sex deilda leikskóli með 120 börn. Áherslur í starfi leikskólans eru umhverfismennt og að njóta og nýta náttúrulega gæði. Leikskólinn Hulduberg er staðsettur við Lágafellsskóla og íþróttamiðstöðina Lágafell. Reykjakot er um 86 barna leikskóli, staðsettur í rólegu íbúðarhverfi í Mosfellsbæ. Skólinn starfar sem Heilsuefandi leikskóli á vegum Embættis landlæknis og nýtir kennsluáferðina „Leikur að læra“.

Um er að ræða 100% stöðu sérkennslustjóra. Mögulega verður skoðað að ráða í tvær hlutastöður. Vinnutími og vinnufyrirkomulag er í samráði við leikskólana. Sérkennslustjóri er faglegur umsjónarmaður sérkennslu í leikskólunum, annast frumgreiningu og ráðgjöf til starfsmanna. Sérkennslustjóri hefur yfirumsjón með gerð verkefna og ábyrgð á gerð einstaklingsnámskráa fyrir börn sem njóta sérkennslu. Sérkennslustjóri veitir foreldrum þeirra sem þjónustuna þiggja, stuðning, fræðslu og ráðgjöf, heldur utan um teymisfundir og sinnir verkefnum sérkennslu eftir beiðni yfirmanns. Sérkennslustjóri starfar samkvæmt lögum og reglugerð um leikskóla, aðalnámskrá leikskóla og stefnu Mosfellsbæjar.

Mosfellsbær er öflugt og framsækið sveitarfélag þar sem gildin virðing, jákvæðni, framsækni og umhyggja eru leiðarljós í daglegu starfi.

**Menntunar- og hæfniskröfur:**

- Leikskólakennaramenntun
- Framhaldsmenntun í sérkennslufræðum æskileg
- Reynsla af starfi með börnum á leikskólaaldri
- Faglegur metnaður og frumkvæði í starfi
- Góð færni í samskiptum

**Umsóknarfrestur er til og með 01. október 2018.**

Umsóknir ásamt starfsferilsskrá og kynningarbréfi sem greinir frá reynslu, menntun og fyrri störfum ásamt rökstuðningi fyrir hæfni í starfi skulu berast á netfangið [hulduberg@mos.is](mailto:hulduberg@mos.is) eða [tot@mos.is](mailto:tot@mos.is). Nánari upplýsingar um starfið veita Þuríður Stefánsdóttir leikskólastjóri Huldubergi í síma 5868170 eða Þórunn Ósk Þórarinsdóttir leikskólastjóri Reykjakoti í síma 5668606. Um framtíðarstarf er að ræða. Öllum umsóknum verður svarað. Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands ísl. sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Við hvetjum fólk af báðum kynjum til að sækja um starfið.

Pverholt 2 | Mosfellsbær 270 | Sími 525 6700 | [mos.is](http://mos.is)




# VERK-/TÆKNIFRÆÐINGUR

Við leitum að nýjum samstarfsmanni með brennandi áhuga á rafvæddri framtíð til að bættast í öflugan hóp starfsmanna á kerfisstjórnunarsviði Landsnets á Gylfahlöf.

Stjórnstöðin er miðstöð fyrir stýringu og samhæfingu raforkukerfisins. Við bjóðum fjölbreytt starf, samskipti við viðskiptavinum og þátttöku í þróunar- og nýsköpunarverkefnum sem stuðla að bættu afhendingaröryggi. Í stjórnstöðinni starfar reyndur hópur sérfræðinga sem leggur áherslu á framúrskarandi þjónustu, öfluga teymisvinnu og stöðugar umbætur. Starfið er unnið í dagvinnu og á vöktum.

Hjá Landsneti leggjum við áherslu á gott starfsumhverfi með spennandi verkefnum þar sem starfsfólk okkar hefur áhrif, nýtur stuðnings og góðrar þjálfunar í starfi og hefur tækifæri til þróunar.

Við flytjum raforku á Íslandi og stýrum uppbyggingu flutningskerfisins. Við sjáum fyrir okkur rafvædda framtíð sem er í takt við samfélagið og höfum sett okkur það markmið að tryggja örugga afhendingu á raforku til framtíðar og að ná sátt um þær leiðir sem farnar verða. Við viljum taka tillit til þarfa samfélagsins á hverjum tíma og sýnum ábyrgð í umgengni við náttúruna. Hjá Landsneti berum við umhyggju hvert fyrir öðru, sköpum góðan vinnustað með spennandi verkefnum, með gildin okkar – **samvinnu, ábyrgð og virðingu – að leiðarljósi.**

## Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýttist í starfi s.s. verkfræði, tæknifræði eða menntun á sviði raungreina
- Mjög góð greiningarhæfni og færni til að setja fram upplýsingar á skýran hátt
- Samskiptahæfni og drifkraftur til að gera betur
- Útsjónarsemi og geta til að starfa undir álagi

## Starfssvið

- Stýring og vöktun raforkukerfisins
- Aðgerðastjórnun og áætlanagerð um rekstur flutningskerfisins
- Þátttaka í úrbótaverkefnum og straumlínulögum ferla
- Þátttaka í nýsköpunarverkefnum og snjallnetsþróun

## Umsóknarfrestur er til og með 30. september 2018.

Nánari upplýsingar veita **Ragnar Guðmannsson**, forstöðumaður stjórnstöðvar, og **Ólafur Kári Júlíusson** mannaöðsfræðingur, sími: 563-9300, netfang: [mannaudur@landsnet.is](mailto:mannaudur@landsnet.is). Umsækjendur eru beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu Landsnets, [www.landsnet.is](http://www.landsnet.is). Umsóknum þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsókna og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfi.

# LANDSNET

Landsnet | Gylfahlöf 9 | 112 Reykjavík | Sími 563 9300 | [landsnet@landsnet.is](mailto:landsnet@landsnet.is) | [www.landsnet.is](http://www.landsnet.is)

Við leitum að

## Umsjónarmanni véla



Pósturinn óskar eftir að ráða handlaginn og kraftmikinn einstakling til starfa við viðgerðir, viðhald og umsjón tækja og búnaðar í Póstmiðstöð, Stórhöfða 32, 110 Reykjavík.

### Hæfniskröfur

- Öguð og nákvæm vinnubrögð
- Frumkvæði í starfi
- Góðir samskiptahæfileikar
- Góð íslenskukunnátta

### Menntun og reynsla

- Sveinspróf í raf- eða vélvirkjun
- Iðnmeistarapróf er kostur
- Mikil þekking og reynsla er metin ef námskröfur eru ekki uppfylltar

### Umsóknarfrestur er til og með 26. september 2018.

Umsókn þarf að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gert er grein fyrir ástæðu umsóknar og rök færð fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

### Nánari upplýsingar um starfið veitir:

Kjartan Flosason í síma 580 1212 eða hjá kjartan@postur.is



Pósturinn er með Gullmerki jafnlaunaúttektar PwC og hvetur jafnt konur sem karla til sækja um starfið.

Gildi Póstsins eru TRAUST - VILJI - FRAMSÆKNI. Tekið er mið af þessum gildum þegar ráðið er í stöður hjá fyrirtækinu.



## VILT ÞÚ STARFA MEÐ FREMSTU VÍSINDAMÖNNUM ÍSLANDS Í HEILBRIGÐISVÍSINDUM?

Laust er til umsóknar fullt starf verkefnastjóra varðandi meðferð og rekstur alþjóðlegra rannsóknarverkefna á Heilbrigðisvísindasviði Háskóla Íslands.

Heilbrigðisvísindasvið tekur þátt í fjölmörgum alþjóðlegum rannsóknarverkefnum og er hlutverk verkefnastjórans að hafa umsjón með rannsóknarverkefnum sem styrkt eru af rannsóknáætlunum Evrópusambandsins og fylgjast með að ráðstöfun og uppgjör styrkja sé samkvæmt reglum frá ESB.

Um er að ræða nýtt, fjölþætt starf sem krefst mikillar skipulags- og samstarfshæfni.

### Helstu verkefni:

- Uppgjör rannsóknarstyrkja frá Evrópusambandinu
- Yfirsýn yfir rekstrarstöðu rannsóknarverkefna (tímaskýrslur, samanburður á raunkostnaði og áætlun o.fl.)
- Aðkoma að fjárhagsáætlun umsókna um rannsóknarstyrki
- Skjölun gagna í tengslum við rannsóknarverkefni
- Kynna sér og hafa yfirsýn yfir gildandi reglur Evrópusambandsins á hverjum tíma, í tengslum við rannsóknarstyrki
- Ýmis önnur verkefni tengd fjármálum rannsóknarverkefna

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Meistarapróf í verkefnastjórnun, heilbrigðisvísindum eða öðrum greinum sem nýtast í starfinu
- Mjög góð enskukunnátta í ræðu og riti
- Mjög góð færni í Excel
- Gott vald á upplýsingatekni og hæfni til að tileinka sér nýjungar á því sviði
- Afbragðs samstarfshæfni, nákvæmni, útsjónarsemi og jákvæðni
- Sjálfstæð, skipulögð og lausnamiðuð vinnubrögð
- Þekking á styrkjakerfi rannsókna og nýsköpunar og helstu alþjóðlegu rannsóknasjóðum (H2020, Nordforsk, NIH o.s.frv.) er kostur
- Reynsla af starfi við umsóknir og utnumhald alþjóðlegra verkefna er kostur

Hægt er að sækja um starfið og fá allar nánari upplýsingar á heimasíðu Hl: [hi.is/laus\\_storf](http://hi.is/laus_storf)

Umsóknarfrestur er til með 1. október nk.



HÁSKÓLI ÍSLANDS  
HEILBRIGÐISVÍSINDASVIÐ

## Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing

**FAST** Ráðningar

[lind@fastradningar.is](mailto:lind@fastradningar.is)  
[mjoll@fastradningar.is](mailto:mjoll@fastradningar.is)

[www.fastradningar.is](http://www.fastradningar.is)

## Vélfræðingur rafvirki, vélstjóri, vélvirki



Kælitækni þjónusta óskar eftir að ráða vélfræðing rafvirkja, vélstjóra, vélvirkja eða mann með reynslu í faginu.

### Starfið felur í sér:

Viðhald og uppsetningu véla og tækja tengd kæli- og frystibúnaði, auk annarra tilfallandi verkefna.

Kælitækni þjónusta leitar eftir laghentum, duglegum og sveigjanlegum starfsmanni, með góða færni í mannlegum samskiptum.



Upplýsingar gefur Vilhjálmur í s. 777-1901. Skriflegar umsóknir óskast sendar á [cooltech@cooltech.is](mailto:cooltech@cooltech.is) fyrir 12. október. Fyllsta trúnaðar heitið.

Rauðágerði 25 - 108 Reykjavík - Sími 440 1800 - [www.kaelitakni.is](http://www.kaelitakni.is)



## ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?

Finndu þitt starf á [atvinna.frettabladid.is](http://atvinna.frettabladid.is)

FRÉTTABLAÐIÐ IS Job.is

# LAUS STÖRF FYRIR RÉTTA EINSTAKLINGA

## Fræðslu- og frístundapjónusta

- » Verkefnastjóri - Ungmennahús
- Grunnskólar**
- » Deildarstjóri UT - Hvaleyrarskóli
- » Deildarstjóri UT verkefna - Víðistaðaskóli
- » Frístundaleiðbeinandi í Krakkaberg - Setbergsskóli
- » Grunnskólakennari í móttökudeild - Hvaleyrarskóli
- » Kennari í upplýsingatæknimenn - Lækjarskóli
- » Litháískumælandi stuðningsfulltrúi - Víðistaðaskóli
- » Skólaliði - Víðistaðaskóli
- » Stuðningsfulltrúi - Lækjarskóli
- » Stuðningsfulltrúi í Krakkaberg - Setbergsskóli

## Málefni fatlaðs fólks

- » Hlutastarfi á heimili fatlaðs fólks - Smárahvammur
- » Hlutastarfi á heimili fatlaðs fólks - Steinhlið
- » Stuðningsfulltrúi - Kletturinn

## Leikskólar

- » Aðstoð í eldhúsi - Víðvellir
- » Leikskólakennari - Bjarkalundur
- » Leikskólakennari - Hlíðarberg
- » Leikskólakennari - Norðurberg
- » Leikskólakennari - Stekkjarás
- » Leikskólakennari - Tjarnarás

Í samræmi við jafnréttisstefnu Hafnarfjarðar eru karlar jafnir sem konur hvöt til að sækja um.

Nánar á [hafnarfjardur.is](http://hafnarfjardur.is)



**HAFNARFJARÐARBÆR**  
585 5500  
[hafnarfjardur.is](http://hafnarfjardur.is)



Samtök ferðapjónustunnar óska eftir að ráða lögfræðing í hálfvart starf. Starfið krefst frumkvæðis og hæfileika til að laga sig að fjölbreyttum og krefjandi verkefnum. Við bjóðum upp á lífandi vinnustað ásamt ríku tækifæri til að móta eigið starfsumhverfi.

### Helstu verkefni:

- Gerð umsagna um þingmál, reglugerðir og þingsályktunar-tillögur.
- Samskipti við stjórnvöld og hagsmunaaðila.
- Ýmis nefndastörf og þátttaka í starfshópum á verkefnasviði samtakanna.
- Lögfræðileg ráðgjöf gagnvart framkvæmdastjóra, skrifstofu og stjórn samtakanna sem og aðildarfyrirtækjum þeirra.
- Skýrsluskrif og önnur útgáfustarfsemi.
- Aðstoð við greiningarvinnu tengda starfsumhverfi aðildarfyrirtækja.
- Önnur tilfallandi dagleg skrifstofustörf og lögfræðitengd verkefni.

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Embættis- eða meistaraþróf í lögfræði.
- Reynsla af lögfræðistörfum.
- Grunnþekking á rekstrarumhverfi fyrirtækja í atvinnurekstri.
- Greiningarhæfileikar og geta til að setja sig hratt inn í ólík viðfangsefni.
- Reynsla af störfum innan stjórnsýslunnar eða sambærilegum störfum er kostur.
- Sérþekking á stjórnsýslurétti er kostur.
- Afburða færni í mannlegum samskiptum.
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti á íslensku og ensku.
- Nákvæmni og sjálfstæði í vinnubrögðum.

Umsókn ásamt ferilskrá sendist á netfangið [saf@saf.is](mailto:saf@saf.is).

**Umsóknarfrestur er til og með 27. september n.k.**

Nánari upplýsingar veitir Jóhannes Þór Skúlason, framkvæmdastjóri Samtaka ferðapjónustunnar, í síma 690-9414.

Samtök ferðapjónustunnar voru stofnuð 11. nóvember 1998 og eru hagsmunasamtök allra fyrirtækja sem starfa í ferðapjónustu. Meginhlutverk samtakanna er að gæta sameiginlegra hagsmuna félagsmanna sinna en frekari upplýsingar um starfsemi samtakanna má nálgast á [www.saf.is](http://www.saf.is)

# LAUS STÖRF VIÐ MENNTAVÍSINDASVIÐ

## VERKEFNISSTJÓRI

Starfið felur í sér meðferð og rekstur innlendra og erlendra rannsóknarverkefna.

## Menntunar- og hæfniskröfur

- Meistarapróf í fjármálum, verkefnastjórnun eða öðrum greinum sem nýttast í starfinu
- Mjög góð enskukunnátta í ræðu og riti
- Gott vald á upplýsingatækni og hæfni til að tileinka sér nýjungar á því sviði
- Góð samskiptahæfni, nákvæmni, útsjónarsemi og jákvæðni
- Sjálfstæð, skipulögð og lausnamiðuð vinnubrögð
- Þekking á styrkjerkerfi rannsókna og nýsköpunar og helstu alþjóðlegu rannsóknasjóðum (H2020, NordForsk, Erasmus+ o.s.frv.) er kostur

Umsóknarfrestur er til og með 8.10.2018.

Nánar um starfið á [starfatorg.is](http://starfatorg.is) eða [hi.is/laus\\_storf](http://hi.is/laus_storf)

## DEILDARSTJÓRI

Deildarstjóri Deildar kennslu- og menntunarfraeða hefur yfirmun með stjórnsýslu deildarinnar.

## Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf sem nýttist í starfi, meistaraþróf er kostur
- Þekking á starfsemi, námi og kennslu við Menntavísindasvið er kostur
- Mjög góð íslenskukunnátta, bæði í töluðu og rituðu máli
- Góð enskukunnátta, bæði í töluðu og rituðu máli
- Góð tölvukunnátta er skilyrði, þ.m.t. þekking á og færni í forritum eins og excel- og word og rafrænni skjalavinnslu
- Mjög góð færni í mannlegum samskiptum og rík þjónustulund
- Nákvæmni og samvirkusemi.
- Frumkvæði, metnaður og sjálfstæði

Umsóknarfrestur er til og með 1.10.2018

Nánar um starfið á [starfatorg.is](http://starfatorg.is) eða [hi.is/laus\\_storf](http://hi.is/laus_storf)



HÁSKÓLI ÍSLANDS



**Reykjavíkurborg**  
Skrifstofa eigna og atvinnuþróunar

## Deildarstjóri lögfræðipjónustu

Skrifstofa eigna og atvinnuþróunar hjá Reykjavíkurborg óskar eftir að ráða öflugan og metnaðarfullan einstakling í starf deildarstjóra lögfræðipjónustu. Um er að ræða nýtt starf innan skrifstofunnar.

Deildarstjóri mun stýra teymi lögfræðinga skrifstofunnar sem veita ráðgjöf og upplýsingar til stjórnenda og starfsfólks varðandi lagumhverfi starfsmanna. Hann er helsti tengiliður skrifstofunnar vegna lögfræðiverkefna er undir hana heyrir og við samstarfsaðila innan borgar og utan. Næsti yfirmaður er skrifstofustjóri eigna og atvinnuþróunar.

*Skrifstofa eigna og atvinnuþróunar annast eignaumsýslu Reykjavíkurborgar og fylgir eftir gildandi stefnum um skipulag, þróun atvinnusvæða og atvinnuuppbyggingu sem hluta af heildstærri og sjálfbærri borgarþróun. SEA gerir samning við umhverfis- og skipulagssvið um verklegar framkvæmdir fjárfestingaákvæðna og ýmis eignaumsýsluverkefni. Skrifstofa eigna og atvinnuþróunar er hluti af miðlagri stjórnsýslu borgarinnar og hefur aðsetur í Ráðhúsi Reykjavíkur.*

### Menntunar- og hæfniskröfur

- Embættisþróf eða meistaraþróf í lögfræði.
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu og stjórnsýslurétti.
- Þekking á sveitarstjórnarrétti, kröfurétti, eignarétti, skipulagsrétti og verkefnum sveitarfélaga og þinglýsinga er æskileg.
- Reynsla af stjórnun æskileg.
- Geta til að vinna undir álagi.
- Leiðtoga-hæfileikar.
- Framsýni, metnaður, frumkvæði í starfi.
- Fagleg, sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð.
- Lipurð og færni í samskiptum.
- Góð færni til framsetningar máls í ræðu og riti á íslensku og ensku.

### Ábyrgðarsvið og helstu verkefni:

- Fyrirvar fyrir skrifstofu eigna og atvinnuþróunar varðandi lögfræðileg málefni.
- Lögfræðilegar álitsgerðir, ráðgjöf og umsagnir vegna verkefna skrifstofu eigna og atvinnuþróunar.
- Margvísleg verkefni tengd stefnumótun, þróun byggingarsvæða og uppbyggingu fasteigna.
- Þátttaka í deiliskipulagsvinnu þróunarsvæða. Verkefna-stjórnun og fyrirvar vegna þróunar- og uppbyggingarverkefna.
- Gerð sölu- og lóðaskilmála og lóðarleigusamninga
- Gerð samninga um kaup og sölu á fasteignum og landi.
- Meðferð stjórnsýslumála og annarra mála sem heyrir undir verkefni skrifstofu eigna og atvinnuþróunar.
- Undirbúningur mála fyrir borgarráð.

Um er að ræða fullt starf og æskilegt er að umsækjandi geti hafið störf sem fyrst. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar við Stéttarfélag lögfræðinga.

**Umsóknarfrestur er til og með 16. október 2018.**

**Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir um að sækja um starfið á vef Reykjavíkurborgar [www.reykjavik.is/starf](http://www.reykjavik.is/starf)**

Umsókn þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá ásamt kynningarbréfi. Nánari upplýsingar um starfið veita Óli Jón Hertzvig skrifstofustjóri, í gegnum tölvupóstfangið [oli.jon.hertzvig@reykjavik.is](mailto:oli.jon.hertzvig@reykjavik.is) og Ragnhildur Ísaksdóttir starfsmannastjóri Reykjavíkurborgar, í gegnum tölvupóstfangið [ragnhildur.isaksdottir@reykjavik.is](mailto:ragnhildur.isaksdottir@reykjavik.is)

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

## Sölu- og lagerstarf

Ólafur Gíslason & Co/Eldvarnarmiðstöðin óskar eftir að ráða reyklusan starfsmann í sölu-, lager- og létt viðgerðarstörf.

Vinnutími er frá kl. 08:00 til kl. 17:00 alla virka daga.

Leitað er að einstaklingi sem er jákvæður, snyrtilegur, lipur í mannlegum samskiptum og getur unnið sjálfstætt.

### Starfssvið

- Sala og afgreiðsla á vörum
- Þjónusta við viðskiptavinum
- Móttaka á vörum
- Frágangur á lager
- Minniháttar lagfæringar og viðgerðir á vörum

### Hæfniskröfur

- Góð almenn tölvukunnátt
- Þekking á Opusallt kostur
- Góð íslenskukunnátt skilyrði ásamt kunnáttu í ensku
- Bílpróf skilyrði og meirapróf kostur



Ólafur Gíslason & Co. hf.  
Eldvarnarmiðstöðin

Nánari upplýsingar um starfið er að finna á heimasíðu HH Ráðgjafa [www.hhr.is](http://www.hhr.is) og eru áhugasamir beðnir um að sækja um starfið þar.

HH Ráðgjöf • Fjarðargata 13 - 15 • 220 Hafnarfjörður • Sími: 561 5900 • Fax: 561 5909 • [hhr@hhr.is](mailto:hhr@hhr.is) • [www.hhr.is](http://www.hhr.is)



## Við ráðum

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

### Stjórnendaleit

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

### Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

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

### Almennar ráðningar á markaði

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

### Sveigjanleg nálgun

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

### Matstæki

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

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

### Ráðgjöf við starfslok

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

**ráðum**  
ráðningarstofa



## Svæðisstjóri og fagstjóri lækninga Heilsugæslunni Hlíðum

Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins auglýsir laust til umsóknar starf svæðisstjóra Heilsugæslunni Hlíðum. Svæðisstjóri gegnir samhlíða starfi fagstjóra lækninga. Um er að ræða ábyrgðarmikilið og krefjandi starf sem reynir á frumkvæði, stefnumótandi hugsun og samskiptahæfileika.

**Umsóknarfrestur er til og með 8. október 2018**

Heilsugæslan á að vera fyrsti viðkomustaðurinn í heilbrigðisþjónustunni þar sem öllum þörfum notenda er mætt og þeim leiðbeint yfir í önnur kerfi heilbrigðisþjónustunnar eftir því sem þörf er á.

Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins hefur gert breytingu á skipulagi og rekstri heilsugæslustöðva sem miðar að því að auka þjónustu við notendur, nýta betur fjármuni og að bæta vinnuumhverfi starfsmanna.

Til að gera þjónustuna markvissari er lagt upp með teymisvinnu sem grunnstef í starfsemi stöðva, ásamt innleiðingu aðferða straumlínustjórnunar. Þverfagleg teymi heilbrigðisstarfsfólks munu auðvelda stöðvum að taka á flóknum vandamálum með fjölbreyttum úrræðum.

Í breyttu skipulagi hjá Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins hefur starfsfólk aukilið sjálfstæði til að móta starfsemi og til að útfæra þjónustu sem mætir þörfum íbúa og uppfyllir um leið kröfur um árangur samkvæmt mælingum og mati.

### Helstu verkefni og ábyrgð

- Ber ábyrgð á rekstri heilsugæslustöðvar gagnvart framkvæmdastjórn
- Skipuleggur heilsugæsluþjónustu í umdæmi stöðvar
- Þróar nýjungar og vinnur að breytingum í starfsemi
- Mótar, innleiðir og endurskoðar verkferla
- Byggir upp og styður við teymisvinnu og þverfaglegt samstarf
- Stuðlar að góðri vinnustaðameningu
- Stuðlar að gæðapróun og árangursmati í starfi stöðvar
- Tekur þátt í gerð áætlana varðandi rekstur, þjónustu og áherslur í starfsemi stöðvar
- Er faglegur yfirmaður á sínu sviði
- Sinnir klínísku starf

### Hæfniskröfur

- Heimilislæknir
- Reynsla af starfi í heilsugæslu
- Þekking, reynsla og hæfni á sviði stjórnunar
- Reynsla af þróunarstarfi og breytingastjórnun æskileg

- Nám í stjórnun æskilegt
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Leiðtogaþæfni og metnaður til að ná árangri í starfi
- Frumkvæði og geta til að starfa sjálfstætt

### Aðrir eiginleikar

- Vilji til að veita framúrskarandi þjónustu og efla heilbrigði íbúa svæðisins
- Áhugi og hæfni til að leiða þverfaglegt starf heilsugæslunnar
- Áhugi og hæfni til að nýta aðferðafræði straumlínustjórnunar
- Vilji til að skapa gott starfsumhverfi

### Nánari upplýsingar

- Starfshlutfall er 100% og verður ráðið í starfið til 5 ára frá og með 1. janúar 2019 eða eftir nánara samkomulagi.
- Upplýsingar veitir: Svanhvít Jakobsdóttir, forstjóri, s. 513-5000, [svanhvit.jakobsdottir@heilsugaeslan.is](mailto:svanhvit.jakobsdottir@heilsugaeslan.is)

## Píparar

Aflmót byggingafélag ehf. óskar eftir að ráða öfluga aðila í pípulagningadeild fyrirtækisins. Verkefnas- taðan er góð og þörf fyrir að bæta við hæfu fólki.

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Sveinspróf í pípulögnum skilyrði, meistararéttindi eru kostur.
- Getur unnið sjálfstætt og er stundvís.
- Lipurð og hæfni í mannlegum samskiptum.
- Íslenska og/eða ensku kunnátta skilyrði.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Kristinn Aðalbjörnsson, verkefnastjóri lagnadeildar, í síma 775-5092.

**Umsókn ásamt ferilskrá skal senda á netfangið kristinn@afmot.is.** Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál og þeim svarað.

**Umsóknarfrestur er til og með 30. september 2018.**

**AFLMÓT** ehf  
BYGGINGAFÉLAG

## BÍFVÉLAVIRKI ÓSKAST Á VERKSTÆÐI SUZUKI



Bífvélavirki óskast til starfa á verkstæði Suzuki.

Á verkstæði Suzuki starfar frábær hópur fagmanna þar sem margir eru með yfir áratuga reynslu í faginu. Suzuki er líflegur og skemmtilegur vinnustaður, vertu með okkur og sæktu um.

Ferilskrá sendist á stefan@suzuki.is fyrir 28. september n.k

Suzuki Þjónustan • Skeifunni 17  
108 Reykjavík • 568 5100



## ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?



Kíktu inn á atvinnuvef Fréttablaðsins og JOB.is á atvinna.frettabladid.is eða á www.job.is

Glæný og fersk störf í hverri viku.

FRÉTTABLAÐIÐ Job.is

## Sérfræðingur á framkvæmdadeild



FAGMENNNSKA  
ÖRYGGI  
FRAMSÝNI

Vegagerðin auglýsir eftir öflugum einstaklingi til að taka við starfi sérfræðings á framkvæmdadeild Vegagerðarinnar í Reykjavík. Um er að ræða fullt starf við áætlanir, undirbúning og framkvæmd stærri verka í nýbyggingu og viðhaldi vega, brúa og vatnavirkja.

### Starfssvið

Starf sérfræðings á framkvæmdadeild felst í stjórnun viðhalds- og nýframkvæmda þ.m.t. gerð áætlana, útbóðs- og verklysinga, fjárhagslegt og tæknilegt eftirlit, uppgjör verka og gerð skilamata. Einnig vinna sérfræðingar framkvæmdadeildar að sameiginlegum umbótaverkefnum á sviði rekstrar og verkefnastjórnunar sem skilgreind eru nánar hverju sinni.

### Menntunar- og hæfniskröfur

- Meistarapróf í verkfræði eða sambærileg menntun sem nýtist í starfi.
- Reynsla á sviði verkefnastjórnunar.
- Reynsla í mannvirkjagerð á sviði brúa- og/eða vegamannvirkja æskileg.
- Skipulagshæfni, frumkvæði og metnaður í starfi.
- Hæfni til ákvarðanatöku, eftirfylgni og að vinna sjálfstætt.
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum.
- Góð íslensku- og enskukunnátta í rituðu og töluðu máli.



Vegagerðin er eftirsóknarverður vinnustaður sem hentar jafnt báðum kynjum. Laun eru greidd samkvæmt kjarasamningi ríkisins og viðkomandi stéttarfélags. Umsóknarfrestur er til og með 8. október 2018.

Umsóknir berist Vegagerðinni á netfangið starf@vegagerdin.is. Í umsókninni komi fram persónulegar upplýsingar ásamt upplýsingum um umbeðnar menntunar- og hæfniskröfur, þar með talið menntunar- og starfsferilsskrá.

Tekið skal fram að umsóknir geta gilt í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út. Nánari upplýsingar um starfið veitir Óskar Örn Jónsson forstöðumaður framkvæmdadeildar, oskar.o.jonsson@vegagerdin.is, eða í síma 522 1000.

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



## Verkefnastjóri við greiningar og mælingar Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins

Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins auglýsir laust til umsóknar starf verkefnastjóra við greiningar og mælingar á starfsemi stofnunarinnar. Markmið Heilsugæslunnar er meðal annars að veita hágæða heilbrigðisþjónustu sem byggir á skilgreindum mælikvörðum er varðar þjónustu og árangur.

**Umsóknarfrestur er til og með 8. október 2018**

Hlutverk Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins er að veita íbúum höfuðborgarsvæðisins aðgengilega, samfellda og alhliða heilsugæsluþjónustu. Þjónustan grundvallast á sérþekkingu á sviði heimilislækinga, hjúkrunar og heilsuverndar og byggir á viðtæku þverfaglegu samstarfi.

Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins samanstendur af 15 heilsugæslustöðvum í Reykjavík, Seltjarnarnesi, Mosfellsumdæmi, Kópavogi, Garðabæ og Hafnarfirði, Heimahjúkrun HH, broska- og hegðunarstöð, Göngudeild sóttvarna og hælisleitenda, Geðheilsuteymum, ásamt skrifstofu. Hjá Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins starfa um 700 manns.

### Helstu verkefni og ábyrgð

- Mælingar og mat á starfsemi HH í samræmi við árangursmælikvarða og gæðaviðmið
- Þróun og innleiðing árangursmælinga
- Úrvinnsla staðtalna og upplýsinga um starfsemi stofnunarinnar
- Skýrslugerð og framsetning talnaefnis

### Nánari upplýsingar

- Starfshlutfall er 100%
- Upplýsingar veitir Svava Þorkelsdóttir, framkvæmdastjóri mannauðs og nýliðunar - 513-5000  
svava.kristin.thorkelsdottir@heilsugaeslan.is

Sjá nánar á [www.heilsugaeslan.is](http://www.heilsugaeslan.is). Sækja skal um á vef Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins ([www.heilsugaeslan.is](http://www.heilsugaeslan.is)) undir laus störf eða á Starfatorgi ([www.starfatorg.is](http://www.starfatorg.is)).

### Hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Færni í meðferð, greiningu og úrvinnslu gagna
- Þekking og reynsla af framsetningu talnaefnis með rafrænum hætti
- Færni í miðlun upplýsinga í ræðu og riti
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum og jákvætt viðmót
- Frumkvæði og geta til að vinna sjálfstætt á skipulagðan og agaðan hátt

# Sérfræðingur um friðlandið Surtsey

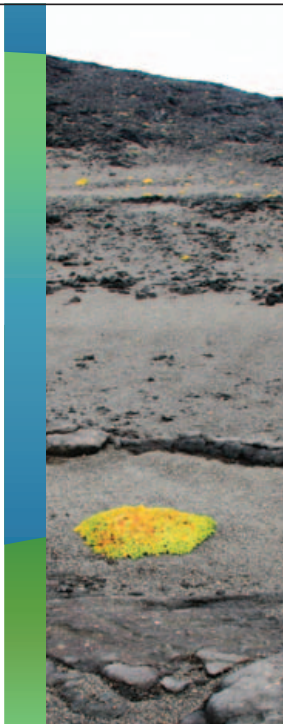
Hjá Umhverfisstofnun er laust til umsóknar starf sérfræðings um friðlandið Surtsey á sviði náttúru, hafs og vatns. Í boði er krefjandi starf í frjóu umhverfi sérfræðinga þar sem áhersla er lögð á framsýni, samstarf og árangur í þverfaglegri teymisvinnu.

## Helstu verkefni

- » Umsjón með friðlandinu og heimsminjastaðnum Surtsey.
- » Gerð áhrifamats fyrir athafnir innan friðlýstra svæða í umsjón viðkomandi
- » Gerð verndaráætlana fyrir friðlýst svæði í umsjón viðkomandi
- » Umsjón með sýningu um Surtsey í Eldheimum
- » Umsjón og skipulag landvörslu á tilteknum friðlýstum svæðum á Suðurlandi

Ítarlegri upplýsingar um starfið, helstu verkefni og hæfniskröfur er að finna á [starfatorg.is](http://starfatorg.is) og [umhverfisstofnun.is/starf-i-bodi](http://umhverfisstofnun.is/starf-i-bodi)

Umsóknarfrestur er til og með 8. október 2018.



# Við ráðum

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

## Stjórnendaleit

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

## Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

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

## Almennar ráðningar á markaði

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

## Sveigjanleg nálgun

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

## Matstæki

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

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

## Ráðgjöf við starfslok

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



## BIFVÉLAVIRKJAR

Verkefni ÍAV eru á öllum sviðum byggingariðnaðar hvort sem um er að ræða iðubúðarhúsnæði, atvinnuhúsnæði, opinberar byggingar eða aðra mannvirkjagerð sem og jarðgangagerð og jarðvinnuframkvæmdir bæði hérlendis og erlendis.

Við leggjum mikla áherslu á að ráða til okkar kraftmikla og framsækna einstaklinga, með góða hæfni í mannlegum samskiptum.

Við bjóðum upp á góða starfsaðstöðu og erum stolt af starfsandanum og þeim metnaði sem hjá okkur ríkir.

ÍAV er eina verktakafyrirtækið á Íslandi sem hefur bæði ISO 9001 gæðavottun og OSHAS 18001 öryggisvottun.

ÍAV óskar eftir að ráða bifvélavirkja / vélvirkja til starfa við viðgerðir, viðhald og umsjón bíla og tækja hjá fyrirtækinu.

Við leitum að framúrskarandi, handlögnum og kraftmiklum einstaklingi til starfa á verkstæðinu okkar í Reykjanesbæ.

### Hæfniskröfur:

- Þekking á vinnuvélum og faratækjum
- Öguð og nákvæm vinnubrögð.
- Góðir samskiptahæfileikar.
- Góða íslenskukunnáttu.

### Menntun og reynsla:

- Lokið sveinsprófi sem bifvélavirki eða vélvirki.
- Iðnmeistarapróf er kostur.

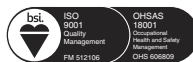
Umsóknarfrestur er til og með 12. október 2018. Tekið er á móti umsóknum á umsóknarvef ÍAV, [www.iav.is](http://www.iav.is).

Umsókn um starfið þarf að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

ÍAV hvetur jafnt konur sem karla til að sækja um starfið.

Nánari upplýsingar veitir Þórmarr í síma 660 6225 eða [thormar@iav.is](mailto:thormar@iav.is)

Við breytum vilja í verk



ÍAV hf. | Höfðabakka 9 | 110 Reykjavík | s. 530 4200 | [www.iav.is](http://www.iav.is)

# Við finnum rétta einstaklinginn í starfið

capacent

Ráðgjafar okkar búa yfir viðtækri þekkingu á atvinnulífni og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

[www.capacent.is](http://www.capacent.is)

ráðum  
ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | [RADUM@RADUM.IS](mailto:RADUM@RADUM.IS)

## Rauði krossinn á Íslandi leitar að húsverði í 40% starf á starfsstöð sína að Efstaleiti 9

### Helstu verkefni:

- Umsjón með húsæði
- Umhirða lóðar
- Ýmis konar viðhald
- Umsjón bíla Rauða krossins

Óskað er eftir handlögnum einstaklingi sem sýnir frumkvæði í starfi, er lípur í samskiptum og getur hafið störf sem fyrst.

Vinnutími eftir samkomulagi.

Nánari upplýsingar veitir

Krístún Pétursdóttir kristrun@redcross.is og í síma 570-4000.

Umsóknum ásamt ferilskrá skal skila á starf@redcross.is fyrir 26. september.



## Húsvörður

Húsfélagið að Aflagranda 40 í Reykjavík vill ráða húsvörð í hlutastarf og miðað er við 50% starfshlutfall. Í húsinu eru 60 íbúðir.

Verkefni húsvarðar eru meðal annars: almenn þríf á sameign ásamt umsjón með sorpgeymslu, eftirlit með sameign og lóð auk minniháttar viðhalds og endurbóta.

### Hæfniskröfur:

Kostur er iðn- eða tæknimenntun, lágmarkskunnátta á tölvur, dugnaður og frumkvæði. Leitað er að snrytilegum, laghentum og útsjónarsömum einstaklingi með frumkvæði til úrbóta. Lögð er áhersla á að umsækjandi sé jákvæður að eðlisfari og góður í samskiptum.

### Skriflegar umsóknir berist:

Eignaumsjón hf. Suðurlandsbraut 30, 108 Reykjavík eða netfang starfsumsokn@eignaumsjon.is.

Umsóknarfrestur er til og með 30. september 2018.



## Félagsráðgjafi

Félags- og skólaþjónusta Snæfellinga auglýsir stöðu félagsráðgjafa lausa til umsóknar. Um er að ræða 100% starf. Staðan er laus frá og með 1. nóvember 2018 eða eftir samkomulagi.

Félags- og skólaþjónusta Snæfellinga (FSS) annast félags- og skólaþjónustu sveitarfélaganna á Snæfellsnesi, Snæfellsbæjar, Stykkishólmsbæjar, Grundarfjarðarbæjar, Helgafellssveitar og Eyja- og Miklaholtshrepps.

Í sveitarfélögunum búa tæplega 3.900 íbúar.

Hjá FSS starfa auk forstöðumanns, skólaláfræðingur, tveir félagsráðgjafar, tveir þroskaþjálfar, náms- og starfsráðgjafi, talmeinafræðingur auk starfsfólks dagþjónustu- og hæfing- arstöðva og stoðþjónustu sveitarfélaganna.

### Umsækjandi skal hafa starfsréttindi félagsráðgjafa.

Verkefni félagsráðgjafa taka til almennrar félags- og skólaþjónustu, barnaverndar og stoðþjónustu sveitarfélaga.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og Félagsráðgjafafélags Íslands.

Skrifleg umsókn tilgreini menntun, starfsferil, 1-2 umsagnaraðila ásamt prófskríteinum, starfsleyfi og saka-vottorði berist Sveini Þór Elinbergssyni, forstöðumanni sem jafnframt veitir frekari upplýsingar um starfið í síma 430-7800, 861-7802 og tölvupósti sveinn@fss.is Klettsbúð 4, 360 Snæfellsbæ Umsóknarfrestur er til 12. október

BESPOKE LUXURY TRAVEL

# NINE WORLDS

ICELAND • GREENLAND



## ÖFLUGUR LEIÐTOGI ÓSKAST

Iceland Travel leitar að framsæknum og kraftmiklum leiðtoga fyrir NINE WORLDS sem er tilbúinn að leiða vörumerkið inn á nýja markaði og hefur auga fyrir vaxtartækifærum á alþjóðamarkaði.

NINE WORLDS sérhæfir sig í klæðskerasniðnum ferðum fyrir fágætisferðamenn á Íslandi og Grænlandi. Við sköpum okkur framtíð með persónulegri þjónustu, framsækni og forystu og leitum að drífandi einstaklingi með metnað og keppnisskap!

### MARKMIÐ OG ÁBYRGÐ

- Arðsemissköpun fyrir NINE WORLDS
- Vörubrúun og uppbygging viðskiptatengsla
- Áætlanagerð og eftirfylgni þeirra
- Starfsmannamál
- Samningar við viðskiptavini

### HÆFNISKRÖFUR

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi og/eða reynsla af sambærilegum stjórnunarstörfum
- Mjög góð samskipta- og leiðtogahæfni
- Rík þjónustulund, sveigjanleiki og fagmennska
- Framúrskarandi tölvukunnátta
- Útsjónarsemi og lausnamiðuð hugsun
- Skipulagshæfni og nákvæm vinnubrögð
- Mjög góð enskukunnátta

Starfsumsókn, ásamt ferilskrá og fylgibréfi, skal senda á [umsoknir@icelandtravel.is](mailto:umsoknir@icelandtravel.is) merkt „stjórnandi NINE WORLDS“. Umsóknarfrestur er til og með 1. október.

Öllum umsóknum verður svarað og fullum trúnaði er heitið. Ef þú uppfyllir ofangreindar hæfniskröfur og hefur áhuga á að starfa í líflægu og alþjóðlegu umhverfi, hvetjum við þig til að senda okkur umsókn!

Gildi Iceland Travel eru frumkvæði, sveigjanleiki og fagmennska.



Iceland Travel

Náðu meiri árangri  
í samningaviðræðum

Námskeið í samningataekni  
[hagvangur.is](http://hagvangur.is)



HAGVANGUR





# Do you want to be a part of the Össur team?

If you are looking for an opportunity to make a real difference in people's lives, Össur might be the place for you.

## Sustainability Engineer - Electronics

Össur seeks a Sustainability Engineer to be part of the R&D Bionic Solutions Electronics team. The Sustainability Engineer is responsible for execution and implementation of product support activities, electronic modules maintenance, continuous improvements activities and production sustainability efforts.

### QUALIFICATIONS

- University degree in engineering – electrical engineering preferable
- 3-5 years experience in electronics circuit design, layout and manufacturing
- Advanced knowledge of printed circuit board manufacturing
- Hands-on experience with Altium designer
- Ability to work in a fast-moving, demanding, and changing environment
- Excellent analytical thinking skills
- Autonomy in daily tasks execution and reporting activities
- Proficient computer skills
- Highly proficient in spoken and written English
- Strong communication skills and a team player

### RESPONSIBILITIES

- Leads Bionic Solutions electronic platforms maintenance activities to ensure sustained production throughout their field life
- Interacts with assembly houses to resolve issues associated with component obsolescence, component availability shortage and quality issues
- Execute and implement design updates required to ensure sustained production of electronic platforms
- Supports Bionics Manufacturing Team in implementation of continuous improvement activities
- Contribute to new product development projects input definition based on knowledge gathered through production support activities

## Lead Mobile Developer

Össur seeks an ambitious, positive and organized fast learner who is curious to try the latest technology with the ability to design, develop and deliver high-quality software. This individual will be a part of a team of developers, solution architects and technical leads that will focus on developing and maintaining Össur mobile applications.

### QUALIFICATIONS

- University degree in computer science, engineering or comparable education.
- Experience the design and documentation of software solutions.
- At least 5 years of experience with mobile development
- Experience working in software development teams
- Extensive knowledge of iOS development
- Knowledge or experience of .Net advantage
- Drive and passion to design, implement and deliver a solution from an idea to the last detail
- Innovative mindset and a passion to create great software
- Highly proficient in spoken and written English
- Strong communication skills and a team player

### RESPONSIBILITIES

- Technical lead for mobile development
- Design, build and maintain mobile solutions
- Contribute and follow best practises for source control, automated build and development processes

Application period ends on October 1st, 2018. Please apply on our website: [ossur.is/mannaudur](https://ossur.is/mannaudur) under the appropriate position. For further information contact Human Resources +354 515 1300.

Össur is a leading global provider of non-invasive orthopaedics with 3000 employees in over 25 countries worldwide.

The core values of the company are HONESTY – FRUGALITY – COURAGE



## Salesforce Developer

Össur seeks a Salesforce Developer which is passionate about developing business critical applications based on the Salesforce eco-system. We are a company that uses a wide range of Microsoft & Salesforce solutions (Sales Cloud, Service Cloud, CPQ & Pardot currently). On the Salesforce platform we use various technologies including Force.com (for example Apex, Lightning & Platform Events), Python/Django, NodeJS and .Net Core applications. We develop mostly in Vanilla JS but also use frameworks such as React & VueJS. We avoid „not invented here“ mentality and embrace emerging technologies. We work with a Lightning Experience only Salesforce environment and develop all new features with components in mind. We encourage experiments to be able to drive the platform forward and focus on using the right tool for the right job. Developers are encouraged to be Cloud-only.

### QUALIFICATIONS

- Experience working with current web technologies
- Curious, challenging and enthusiastic team player attitude
- Experience with DVCS systems such as Git
- Experience with C#, JavaScript/Node, Python, SQL
- Experience with Apex, Lightning, SFDX & Package2
- Highly proficient in spoken and written English
- Strong communication skills and a team player

### RESPONSIBILITIES

- Design, build and maintain Salesforce application
- Contribute and follow best practises for source control, automated build and development processes

## Global Support Manager

Össur seeks an ambitious, experienced, positive and organized person to lead its Global Support Team as the Global Support Manager.

### QUALIFICATIONS

- University degree in line with responsibilities of the function
- Self-driven but able to collaborate well within the team
- Highly proficient in spoken and written English
- Strong communication skills and a team player

### RESPONSIBILITIES

- Coordinates all support effort on a global level
- Responsible for reviewing, advancing and optimizing global support processes based on ITIL
- Defines and maintains the SLA that is negotiated with the business
- Manages the setup of 1st & 2 level support & coordinates with local IT Managers
- Coordinates with dev/infra teams the prioritization of 3'd level support/issues
- Major Incidents global coordinator
- Responsible for release management of new functionality (change management)
- Coordinates training & orientation for new technology
- Oversees and maintains technical documentation for the operation
- Owns the support platform (Service Desk Jira)



Application period ends on October 1st, 2018. Please apply on our website: [ossur.is/mannaudur](http://ossur.is/mannaudur) under the appropriate position. For further information contact Human Resources +354 515 1300.



[WWW.OSSUR.COM](http://WWW.OSSUR.COM)

# Ert þú í leit að framtíðarstarfi?

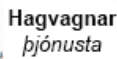
Vegna aukinna umsvifa óska Hópbílar eftir að ráða jákvæðan og metnaðarfullan starfsmann sem vaktstjóra í akstursdeild fyrirtækisins.

Akstursdeildin sinnir almennri þjónustu við viðskiptavinum Hópbíla hf. auk þess að sinna ýmsum verkefnum er lúta að innri starfsemi félagsins. Vaktstjóri stjórnar og samhæfir þjónustu fyrirtækis; skipuleggur röð og tímasetningu einstakra þjónustubátta, nýtingu tækja og mannafla. Hann sinnir einnig símsvörum og móttöku viðskiptavina, margháttaðri upplýsingagjöf til viðskiptavina auk ýmissa áhugaverðra verkefna er lúta að innri starfsemi fyrirtækisins. Um er að ræða framtíðarstarf. Vinnutíminn er vaktakerfi Hópbíla á hverjum tíma nú: 2-2-3 unnið aðra hverja helgi.

## Menntunar- og hæfniskröfur:

- Stúdentspróf eða sambærileg menntun er æskileg en ekki skilyrði
- Rútuþróf
- Reynsla af svipuðu eða sambærilegu starfi
- Góð almenn tölvukunnátta
- Góð íslensku- og enskukunnátta
- Rík þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum er mikilvæg

Umsóknarfrestur er til 28. september og skila skal inn umsókn á [atvinna@hopbilar.is](mailto:atvinna@hopbilar.is) eða hafa samband við Davíð í síma 599-6014.



Melabraut 18 - 220 Hafnarfirði - Sími 599-6000



# Við ráðum

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

## Stjórnendaleit

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

## Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

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

## Almennar ráðningar á markaði

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

## Sveigjanleg nálgun

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

## Matstæki

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

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

## Ráðgjöf við starfslok

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

**ráðum**  
ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

## Laus staða hjá Fjársýslu ríkisins

### Sérfræðingur á uppgjörssviði

Hugsar þú í lausnum?

Dreymir þig um samstarf & teymisvinnu?

Stingur þú þér á bóllakafi afstemmingar?

Ertu um borð í tæknihræðlestinni?

Fylgir þolinmæðin þér í hvert fötmál?

Leynist ráðgjafi innra með þér?

Gæti verið að uppgjör sé millinafnið þitt?

Eru samskipti sérsvið þitt?

Er nákvæmni þér í blóð borin?

Langar þig að koma í liðið okkar?

### Um starfið

Fjársýsla ríkisins auglýsir lausa stöðu sérfræðings á uppgjörssviði. Um framtíðarstarf er að ræða í fjölbreyttu og krefjandi umhverfi. Í starfinu felst þátttaka í innleiðingu alþjóðlegra reikningsskilastaðla hjá ríkissjóði auk annarra verkefna sviðsins. Kjörlið tækifæri fyrir einstakling sem vill takast á við faglegar áskoranir og spennandi framtíðarstarf.

### Helstu verkefni og ábyrgð

Þátttaka í innleiðingu alþjóðlegra reikningsskilastaðla (IPSAS)  
Aðstoð við ríkisaðila um bókhald, reikningsskil og afstemmingar  
Samræming reikningsskila og bókhalds ríkisaðila  
Mánaðar- og ársuppgjör ríkisaðila  
Vinna við gerð ríkisreiknings og önnur verkefni í samráði við forstöðumann

### Hæfniskröfur

Viðskiptafræðimenntun  
Framhaldsmenntun í reikningsskilum er kostur  
Þekking á alþjóðlegum reikningsskilastöðlum kostur (IPSAS)  
Reynsla af uppgjörum og afstemmingum  
Góð þekking á Excel og upplýsingatækni  
Góð kunnátta í íslensku og ensku  
Góð samskiptahæfni, sjálfstæði, frumkvæði og óguð vinnubrögð

### Nánari upplýsingar veita:

Þórir Hvanndal Ólafsson - [thorir.olafsson@fjs.is](mailto:thorir.olafsson@fjs.is) - 545-7500  
Pétur Ólafur Einarsson - [petur.einarsson@fjs.is](mailto:petur.einarsson@fjs.is) - 545-7500

Starfshlutfall er 100%

Umsóknarfrestur er til og með 08.10.2018

Sótt er rafrænt um starfið á [www.starfatorg.is](http://www.starfatorg.is)

Laun skv. gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og Félag háskólamenntaðra starfsmanna stjórnarráðsins hafa gert



Fjársýslan er þjónustu- og þekkingarstofnun á sviði opinberra fjármála. Stofnunin veitir fjármálatengda þjónustu til ríkissjóðs og ríkisaðila og annast umsýslu fjármuna. Þá hefur hún yfirumsjón með bókhaldi og uppgjörum ríkissjóðs og tryggir tímanlegar og áreiðanlegar upplýsingar um fjármál ríkisins.

Ný tækifæri,  
nýjar áskoranir!

[www.hagvangur.is](http://www.hagvangur.is)

**HAGVANGUR**

# Mannverk óskar eftir öflugu starfsfólki

Mannverk óskar eftir að ráða reynslumikla aðila í verkefnastjórn annars vegar og byggingastjórn hins vegar. Þessir aðilar verða að vera tilbúnir til að takast á við krefjandi verkefni og skemmtilegar áskoranir með góðri líðsheit.



## Verkefnastjóri byggingaframkvæmda

### Helstu verkefni

- Fagleg og fjárhagsleg yfirumsjón með byggingaframkvæmdum
- Undirbúningur og stjórnun verkefna
- Hönnunarrýni og samræming
- Áætlanagerð og eftirfylgni
- Kostnaðareftirlit

### Menntun og hæfniskröfur

- Háskólamenntun á sviði byggingaverkfræði eða tæknifræði
- Mikil og farsæl starfsreynsla af verkefnastjórnun byggingaframkvæmda
- Sjálfstæði og skipulögð vinnubrögð
- Lipurð og hæfni í mannlegum samskiptum
- Góð kunnáttu í íslensku og ensku

## Byggingastjóri byggingaframkvæmda

Byggingastjóri er staðsettur á verkstað og hefur þar yfirumsjón.

### Helstu verkefni

- Fagleg yfirumsjón með byggingaframkvæmdum
- Undirbúningur og stjórnun verkefna
- Áætlanagerð, eftirfylgni og skýrslugerð
- Hönnunarrýni og samræming
- Kostnaðareftirlit

### Menntun- og hæfniskröfur:

- Menntun á sviði bygginga eða annarra mannvirkjaframkvæmda. Kostur en ekki krafa um menntun í byggingaverkfræði eða tæknifræði
- Mikil og farsæl starfsreynsla af byggingastjórnun byggingaframkvæmda
- Góð kunnáttu á office þakkann og einnig önnur forrit við áætlanagerð
- Sjálfstæði og skipulögð vinnubrögð
- Lipurð og hæfni í mannlegum samskiptum
- Góð kunnáttu í íslensku og ensku

Nánari upplýsingar um starfin veitir Hjalti Þór Pálmason framkvæmdastjóri mannvirkjasviðs (hjaltip@mannverk.is) í síma 771-1105. Umsókn ásamt ferilskrá skal senda á netfangið mannverk@mannverk.is. Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál og þeim svarað. **Umsóknarfrestur er til og með 1. október 2018.**

Mannverk ehf. var stofnað á vordögum 2012. Fyrirtækið sérhæfir sig í þróunarverkefnum, stýriverktöku, verkefna-, hönnunar- og byggingastjórnun ásamt almennri framkvæmdaráðgjöf. Mannverk er ábyrgt og framsæknið fyrirtæki og leggur áherslu á öfluga líðsheit. Nánari upplýsingar um fyrirtækið má finna á heimasíðu þess mannverk.is

Mannverk ehf | Dugguvogur 2, 104 Reykjavík | Sími 519 7100 | mannverk.is



## Erum við að leita að þér?

Verkefnastjóri óskast til starfa hjá Akraneskaupstað

Akraneskaupstaður er sveitarfélag í sókn og ætlar að fjölga atvinnutækifærum og stuðla ennfrekar að atvinnuþróun og nýsköpun í bæjarfélaginu. Kaupstaðurinn auglýsir tímabundna stöðu verkefnastjóra til tveggja ára lausa til umsóknar. Starfið sem um ræðir er fjölbreytt og fyrir framsækinn og kraftmikinn einstakling. Hlutverk verkefnastjóra er að sinna atvinnumálum fyrir bæjarfélagið og styðja bæjarstjóra í málaflokknum. Verkefnastjóri mun einnig sinna verkefnastjórnun á öðrum sviðum sem stuðla að framþróun bæjarfélagsins.

### Helstu verkefni og ábyrgðarsvið:

- Innleiðing og stýring verkefna.
- Leiða vinnu við endurnýjun atvinnustefnu Akraneskaupstaðar.
- Kynna Akraness sem vænlegan kost til atvinnuuppbyggingar.
- Samstarf og samskipti við fyrirtæki, einstaklinga og hagsmunasamtök.
- Gagnavinnsla og úttektir um stöðu atvinnumála á Akranesi.

### Menntun- og hæfniskröfur

- Háskólapróf sem nýtist í starfi.
- Reynsla af verkefnastjórnun æskileg.
- Vottun í aðferðarfræði verkefnastjórnunar er kostur.
- Framsetningar og greiningarhæfni á rekstri og öðrum gögnum.
- Mikil skipulags- og samskiptahæfni.
- Rík þjónustulund og sjálfstæð vinnubrögð.
- Jákvætt viðmót og frumkvæði og metnaður til að ná árangri í starfi.

Umsóknarfrestur er til og með 30. september næstkomandi.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Sævar Freyr Þráinsson bæjarstjóri, bæjarstjóri@akranes.is.

Sótt er um starfið í gegnum heimasíðu Akraneskaupstaðar. Umsóknnum fylgi ítarleg ferilskrá ásamt greinargerð þar sem fram koma ástæður umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi til starfsins.

Akraneskaupstaður er ört vaxandi bæjarfélag með sjö þúsund íbúa. Mikil áhersla er lögð á góða þjónustu við bæjarbúa og fagleg vinnubrögð í stjórnslunni.



Einkunnarorð sveitarfélagsins eru jákvæðni, metnaður og víðsýni.



Akraneskaupstaður



## BÓKARI

Niceland Seafood óskar eftir að ráða drifandi einstakling í starf bókara. Um fullt starf er að ræða. Reynsla af bókhaldsstörfum og með góða þekkingu á bókhaldi og uppgjörsvinnu. Leitað er að aðila sem er lausnamiðaður, sveigjanlegur, sjálfstæður í vinnubrögðum og hefur áhuga á að starfa í kröfuhörðu og lifandi vinnuumhverfi.

### DEKING OG REYNSLA:

- » Æskilegt er að viðkomandi sé viðurkenndur bókari.
- » Sjálfstæð vinnubrögð og frumkvæði í starfi.
- » Kunnátta í Dynamics NAV æskileg.
- » Góðir samskiptahæfileikar og jákvæðni.
- » Góð enskukunnátta í ræðu og riti.

### VERKSVIÐ:

- » Færsla á bókhaldi og afstemmingar.
- » Gerð mánaðarlegra uppgjöra í samstarfi við stjórnendur.
- » Dróa verkferla og vinnulag við bókhaldið í samstarfi við stjórnendur.
- » Reikningagerð og önnur skjalagerð.
- » Ýmis tilfallandi störf.

Umsóknarfrestur er til og með 1. október 2018.

Umsóknir ásamt ferilskrá berist á [jobs@nicelandseafood.com](mailto:jobs@nicelandseafood.com)

Niceland Seafood er útflutningsfyrirtæki í sjávarútvegi sem býður upp á fullan rekjanleika á ferskum íslenskum fisk. [www.nicelandseafood.com](http://www.nicelandseafood.com)



## FRAMKVÆMDASTJÓRI TÓNVERKAMIÐSTÖÐVAR

Tónverkamiðstöð auglýsir eftir kraftmiklum og drifandi einstaklingi í stöðu framkvæmdastjóra.

Viðkomandi þarf að hafa áhuga og þekkingu á íslenskrum samtímatónlist, hafa góða skipulagshæfileika og vera mjög tæknifær. Um fullt starf er að ræða og miðað er við að ráðið sé í stöðuna frá 1. janúar 2019.

### Helstu verkefni:

- Ábyrgð og umsjón með öllum verkefnum miðstöðvarinnar.
- Ábyrgð og umsjón með fjármálarekstri Tónverkamiðstöðvarinnar.
- Ábyrgð og umsjón með starfsmannamálum.
- Samninga og skýrslugerð.
- Áætlanagerð og eftirfylgni áætlaða sem og vinna við stefnumótun.
- Samskipti við erlenda og innlenda samstarfsaðila s.s. Tónskáldafélag Íslands, Símfóníuhljómsveit Íslands, Landsbókasafn, Íslandsstofa, ÚTÓN og ýmsar tónlistarhátíðir í samtímatónlist.
- Fjárflun og umsjón með umsóknnum vegna styrkveitinga.
- Yfirumsjón með gagnagrunni og söluvef miðstöðvarinnar.
- Yfirumsjón með nýskráningu tónverka.
- Vinna að kynningu á þeim verkum sem miðstöðin varðveitir bæði innanlands og erlendis.
- Tryggja þjónustu og aðgengi að þeim tónverkum sem miðstöðin hefur á skrá.
- Sjá um heimasíðu miðstöðvarinnar, vefbúð, samfélagsmiðla og fréttabréf.

Umsóknarfrestur er til 30. september.

Nánari upplýsingar á [mic.is/is](http://mic.is/is)



## RÁÐGJÖF

Að gera betur í dag en í gær er drifkraftur nýrra hugsana og betri árangurs.

## RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykill að árangri allra fyrirtækja.

## RANNSÓKNIR

Rannsóknir auka þekkingu og gera ákvarðanir markvissari

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 [intellecta.is](http://intellecta.is)

# intellecta

## Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing



lind@fastradningar.is  
mjoll@fastradningar.is

**FAST**  
Ráðningar

www.fastradningar.is

## Skjalastjóri óskast

Rannís óskar eftir skjalastjóra í um hálf t starf hjá Rannís. Starfið felur í sér umsjón með skjalastjórnumarkerfi og skjalastjórnumarstefnu Rannís, þjónustu við starfsfólk stofnunarinnar, miðlun þekkingar og fræðslu.

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun á sviði skjalastjórnumar og/eða haldbær reynsla á sviði skjalastjórnumar
- Þekking á GoPro Foris eða sambærilegu kerfi áskilinn
- Skípulögð og óguð vinnubrögð og færni til að tjá sig í ræðu og riti
- Góð íslenskukunnátta
- Góð kunnátta í ensku og einu Norðurlandamáli
- Góð samskiptafærni áskilinn
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi
- Samvirkusemi og metnaður til að ná árangri í starfi með því að veita góða þjónustu

Upplýsingar um starfið veitir Herdís Þorgrímsdóttir, sviðstjóri rekstrarsviðs, herdis.thorgrimsdottir@rannis.is.

**Umsóknarfrestur er til klukkan 12 á hádegi þriðjudaginn 2. október 2018**

Umsækjendur sækja um starfið í gegnum heimasíðu Rannís: [www.rannis.is/starfsemi/laus-storf/](http://www.rannis.is/starfsemi/laus-storf/) undir tenglinum: Skjalastjóri. Þar er einnig að finna nánari upplýsingar um starfið.

Hlutverk Rannís er að treysta stórir íslensks þekkingarsamfélags með stuðningi við rannsóknir, nýsköpun, menntun og menningu. Rannís styður þekkingarsamfélagið með rekstri samkeppnisjóna, aðstoð og kynningu á alþjóðlegum sóknarförum og samstarfsmöguleikum. Stofnunin er náinn samstarfsaðili Vísinda- og tækniráðs, en hlutverk Rannís er að veita faglega aðstoð og þjónustu við undirbúning og framkvæmd Vísinda- og tæknistefnu ráðsins. Stofnunin leggur áherslu á samstarf stjórnvalda og hagsmunaaðila.



**rannís**

Borgartúni 30, 105 Reykjavík,  
sími 515 5800, [rannis@rannis.is](mailto:rannis@rannis.is)  
[www.rannis.is](http://www.rannis.is)

## Við leitum að þjónustufulltrúa

dk hugbúnaður þróar og selur hinn vinsæla dk viðskipta-hugbúnað. dk viðskiptahugbúnaðurinn inniheldur m.a. lausnir á hinum ýmsu sviðum viðskipta, svo sem fjármálum, innkaupum, birgðahaldi, sölu, launum, afgreiðslukerfa og bókunarkerfa. Lausnir fyrir stéttarfélag og sveitarfélög ásamt lausnum fyrir skattframtalsgerð.

Hjá dk starfar samheldinn hópur 60 starfsmanna við þróun og þjónustu viðskiptalausna sem ríflega 6.500 íslensk fyrirtæki nýta sér í dag. Fjölgun viðskiptavina kallar á fjölgun í hópnum og leitum við nú að þjónustufulltrúa til að styrkja hópinn. Við gerum kröfur um góða menntun sem nýtist í starfi og hæfni í mannlegum samskiptum, auk metnaðar í starfi og sjálfstæðra vinnubragða.

### Þjónustufulltrúi

#### Helstu verkefni

- Þjónusta í símaveri dk hugbúnaðar
- Þjónusta við uppsetningu viðskiptakerfa
- Tæknileg aðstoð viðskiptavina
- Önnur þjónusta við fjölbreytta flóru fyrirtækja

#### Menntunar- og hæfniskröfur

- Menntun á sviði viðskipta- eða tölvunarfræða
- Góð þekking og reynsla af dk eða sambærilegum kerfum
- Jákvætt viðhorf, opið hugarfar og ríkulegir samskiptahæfileikar
- Reynsla af þjónustustörfum við hugbúnaðarlausnir
- Mjög góð tölvukunnátta og færni í Excel
- Góð bókhaldsþekking er kostur

Umsóknarfrestur er til og með 28. september nk. Umsóknir ásamt ferilskrá sendist á [atvinna@dk.is](mailto:atvinna@dk.is)

dk hugbúnaður er allhlíða þjónustufyrirtæki í upplýsingatækni. Vinnustaðurinn er fjölskylduvænn og er vinnutími frá kl: 9<sup>00</sup> til 17<sup>00</sup>. Fyrirtækið er til húsa á 15. hæðinni í Turminum, Kópavogi þar sem boðið er upp á glæsilegt mótuneyti á 19. hæðinni. Ef þú leitar að spennandi verkefnum, góðu vinnuumhverfi og hressum vinnufélögum, þá finnurðu það hjá okkur.



Smáratorgi 3 | 201 Kópavogi  
Hafnarstræti 53 | 600 Akureyri  
510 5800 | [dk@dk.is](mailto:dk@dk.is) | [www.dk.is](http://www.dk.is)  
dk hugbúnaður 20 ára | 1998-2018



Við leitum að

## Umsjónarmanni véla



Pósturinn óskar eftir að ráða handlaginn og kraftmikinn einstakling til starfa við viðgerðir, viðhald og umsjón tækja og búnaðar í Póstmiðstöð, Stórhöfða 32, 110 Reykjavík.

### Hæfniskröfur

- Öguð og nákvæm vinnubrögð
- Frumkvæði í starfi
- Góðir samskiptahæfileikar
- Góð íslenskukunnátta

### Menntun og reynsla

- Sveinspróf í raf- eða vélvirkjun
- Lönmeistarapróf er kostur
- Mikil þekking og reynsla er metin ef námskröfur eru ekki uppfylltar

### Umsóknarfrestur er til og með 26. september 2018.

Umsókn þarf að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gert er grein fyrir ástæðu umsóknar og rök færð fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

### Nánari upplýsingar um starfið veitir:

Kjartan Flosason í síma 580 1212 eða hjá kjartan@postur.is



Pósturinn er með Gullmerki jafnlaunaúttektar PwC og hvetur jafnt konur sem karla til sækja um starfið.

Gildi Póstsins eru TRAUST - VILJI - FRAMSÆKNI. Tekið er mið af þessum gildum þegar ráðið er í stöður hjá fyrirtækinu.

## Auglýsing um sveinspróf

**Sveinspróf í eftirtöldum iðngreinum verða haldin í desember, janúar, febrúar og mars ef næg þátttaka næst:**

Í matreiðslu, framreiðslu, bakaríði og kjötíðni í **desember**  
Umsóknarfrestur er til **1. nóvember**.

Í byggingagreinum í **des/Jan.**  
Umsóknarfrestur er til **1. nóvember 2018**

Í málmíðngreinum í **febrúar/mars.**  
Umsóknarfrestur til **15. janúar 2019**

Í snyrtifræði í **febrúar/mars.**  
Umsóknarfrestur er til **15. janúar 2019**

Í bíliðngreinum í **janúar/febrúar.**  
Umsóknarfrestur er til **1. desember 2018**

Í hársnyrtíðni í **febrúar/mars.**  
Umsóknarfrestur til **15. janúar 2019.**

Nánari dagsetningar verða birtar á heimasíðu ÍÐUNNAR fræðsluseturs jafnöldum og þær liggja fyrir

Með umsókn skal leggja fram afrit af námssamningi, lífeyrissjóðsýrilit og burtfararskráteini með einkunum eða staðfestingu skóla á því að nemi muni **útskrifast í desember 2018.**

Kostnaður prófata s.s. efniskostnaður er mismunandi eftir iðngreinum.

Umsóknareyðublöð má nálgast á heimasíðu okkar, veffang: [www.idan.is](http://www.idan.is) og á skrifstofunni.



Vatnagörðum 20, 104 Rvk. | sími: 590 6400 | netfang: [idan@idan.is](mailto:idan@idan.is)

## ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?



Finndu þitt starf á [atvinna.frettabladid.is](http://atvinna.frettabladid.is)

FRÉTTABLAÐIÐ | Job.is

## ÚTBOÐ

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- **Hesthals 14 - Breyting á húsnæði Strætó** – útboð nr. 14326.

Nánari upplýsingar er að finna á [www.reykjavik.is/utbod](http://www.reykjavik.is/utbod)



Reykjavíkurborg  
Innkaupsdéild

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík  
Sími 411 1042 / 411 1043, Bréfsími 411 1048  
Netfang: [utbod@reykjavik.is](mailto:utbod@reykjavik.is)



## ÚTBOÐ

RARIK óskar eftir tilboðum í:

**RARIK 18009**  
**12kV rofabúnaður**

Útboðsgögn er hægt að sækja án greiðslu, á vef RARIK [www.rarik.is](http://www.rarik.is) (útboð í gangi), frá og með þriðjudeginum 25. september 2018.

Skila þarf tilboðum á skrifstofu RARIK, Dvergshöfða 2, 110 Reykjavík fyrir kl. 14:00, fimmtudaginn 11. október 2018. Tilboðin verða þá opnuð í viðurvist þeirra bjóðenda, sem óska að vera viðstaddir.



Sími 528 9000 • [www.rarik.is](http://www.rarik.is)



## TIL SÖLU REKSTUR Á GISTIHEIMILI

Nánari upplýsingar veitir Örvor í gegnum netfangid [reception@centricguesthouse.is](mailto:reception@centricguesthouse.is)

CENTRIC GUESTHOUSE / LÆKJARGÖTU 6B, REYKJAVÍK / CENTRICGUESTHOUSE.IS

## Útboð

Orka náttúrunnar ohf. óskar eftir tilboðum í:

## Varmaskipta

Verkefni er nánar lýst í útboðsgögnum „ONIK-2018-08 Shell and tube heat exchangers“

Útboðið er auglýst á Evrópska efnahagssvæðinu.

Útboðsgögn er hægt að sækja án greiðslu á vefsíðu OR <https://www.or.is/utbod>

Tilboð verða opnuð hjá Orku náttúrunnar ohf. Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík, föstudaginn 26.10.2018 kl. 11:00.

ONIK-2018-08

22.09.2018

ORKA NÁTTÚRUNNAR  
Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík - Sími 591 2700 - [www.on.is](http://www.on.is)  
Allar fyrirspurnir vegna útboðs skal senda á [utbod@on.is](mailto:utbod@on.is)



## --- ÚTBOÐ ---

**Faxaflóahafnir sf. óska eftir tilboðum í verkið:  
ÆGISGARÐUR 5**

### Helstu magntölur eru:

7 Söluhús úr timbri og stáli smíðuð á verkstæði og flutt á verkstað 360 m<sup>2</sup>

• Geymsluskúrar úr timbri	55 m <sup>2</sup>
• Skyggni úr timbri	77 m <sup>2</sup>
• Timburpallar	700 m <sup>2</sup>
• Jarðvinna	1.000 m <sup>3</sup>
• Forsteyptar sökkuleiningar	115m <sup>2</sup>
• Stálgrindur húsa	34 tonn
• Frárennislagnir	330 metrar

Útboðsgögnin verða afhent á rafrænu formi endurgjaldslaust hjá Yrki arkitektum. Hafa skal samband við skiptiborð í s: 5526629 eða í póstfang [asdis@yrki.is](mailto:asdis@yrki.is) frá og með **miðvikudeginum 26. september n.k.**

Tilboðum skal skila til skrifstofu Faxaflóahafna sf., Tryggvagötu 17, fyrir **fimmtudaginn 4. október 2018 klukkan 10:00**. Tilboð verða opnuð á sama stað og tíma. **Verklök eru 30.apríl, 2019.**

Faxaflóahafnir sf  
Associated  
Icelandic  
Ports

Reykjavík  
Grundartangi  
Akranes  
Borgarnes

# Vantar þig að selja eignina þína? Hringdu í síma 822 6800

Frí fagljosmyndun á eigninni þinni  
og örugg eftirfylgni

Kristín Ósk  
Löggiltur fasteigna og skipasali  
RE/MAX Senter sími: 414 4700  
Farsími 822 6800  
kor@remax.is



## Logafold 149

112 Reykjavík  
5 Svefnherbergja parhús

Stærð: 248,1 fm  
Fjöldi herbergja: 8  
Byggingarár: 1988  
Fasteignamat: 72.450.000



Opíð  
Hús

Mánudaginn 24 Sept Kl.18.00-18.30

Verð: 82.900.000



Virklega fallegt og vel skipulagt parhús með tvöföldum bílskúr á fríðasalum stað innset í botnlanga í Grafarvogi. Húsið er staðsejpt og klætt með timbri, þrjár stofur, fimm svefnherbergi, tvö baðherbergi, þvottahúsi, geymslu og háalofti. Tvöfaldr bílskur og þaki bílskúra eru stórar garðarvalir með fallugu útsýni og heitum potti. Eldhúsið með vandaðari innréttingu og eildunareyju með gaseldavél, Granitörþjótur og borðkrókur. Innbyggður ískapur og uppvottavél. Þvottahúsið er inn af eldhúsi og útgengi út á hrellagða verönd. Borðstofa og stofa er björt og samgignandi sóksála með stórum gluggum. Parkett á stofu en náttúruleg á sóstofu. Herbergi mjög rúmgott með fataskáp og gluggum á tveimur hlöðum. Barnahebergi minna með fataskáp. Baðherbergi er flisalagt og með innréttingu og stórum flisaöðgum sturtuklefa, veggssalmi. Tvöfaldr bílskur. Sjónvarpsstofa rúmgöð og útgengi út á garðsvalir með heitum potti og viðhaldsittu pallaefni. Hjónahebergi stórt ásamt vinnurými. Tvö önnur herbergi bæði rúmgöð og með pataskápum. Baðherbergi á efri hæð tilbúið til innréttinga.

Kristín Ósk  
Lögg. fasteignasali  
8226800  
kor@remax.is

## Garðsstaðir 39

112 Reykjavík  
Fallegt einbýli á góðum stað

Stærð: 118,1 fm  
Fjöldi herbergja: 4  
Byggingarár: 1999  
Fasteignamat: 57.700.000



Bókið skoðun í síma 822 6800

Verð: 75.800.000



RE/MAX Senter kynnir: Virkilega fallegt og vel skipulagt einbýli á einni hæð ásamt bílskúr við Garðsstaði í Grafarvogi. Húsið er í mjög góðu ástandi og nýsmíðaðir timburpallar ásamt skjólveggjum í garði sem er allur hinn snyrtilegasti. Hellaugður að framan ásamt blómabeðum. Fjölmörg hrellagöð bílastæði bæði fyrir framan hús. Forstofa: Með flisum og fataskáp sem er extra djúpur (skóskápur fyrir innan) Gestasnyrtng: Inn af forstofu. Flisalagt gólf og upphengt salerni. Eldhúsið með fallegri víðarinnréttingu og víðar borðplötum, keramikhelluborð og hálfur. Önnur í vinnuhæð og tvöfaldr tvöfaldr ískapur sem getur fyllt. Stofa og borðstofa er björt og með útgengi út verönd. Hjónahebergi er rúmgott og bjart með fataskápum og útgengi út á verönd. Barnahebergi eru tvö og er annað þeirra stúkað af frá stofu. Baðherbergi: Með baðkari og sturtuklefa, innréttingu og handklæðsöfn og veggssalmi. Þvottahúsið geymsla; Innangengt frá baðherbergi. Ljósar flisar á gólf. Bílskur: Innangengt frá þvottahúsi. Ný bílskúrshurð. Golfvöllurinn á Korpúlafstöðum í göngufærni.

Kristín Ósk  
Lögg. fasteignasali  
8226800  
kor@remax.is

## Hrafnhólar 4

111 Reykjavík  
Laus íð kaupsmning

Stærð: 76,4 fm  
Fjöldi herbergja: 3  
Byggingarár: 1973  
Fasteignamat: 26.900.000



Opíð  
Hús

Laugardag 22 sept. kl. 17.00-17.30

Verð: 33.900.000

RE/MAX Senter kynnir: 3ja herbergja íbúð á annari hæð í barnvænu tverfi í Hrafnhólum 4. Laus við kaupsmning. Andryi með fataskáp. Eldhúsið með snyrtilegri innréttingu, góðu borð og skápaplássi. Borðkrókur og parkett á gólf. Nýlegri efri skápur og vitta. Stofa er rúmgöð og björt með útgengi út á suðursvalir. Baðherbergi er flisalagt í höll og gólf. Baðkari með sturtuáðstöðu. Innrétting og þvottaálaðstaða Hjónahebergi er rúmgott með fataskápum. Geymsla ásamt hjóla- og vagnageymslu á jarðhæð.

Kristín Ósk  
Lögg. fasteignasali  
8226800  
kor@remax.is

## Hraunbær 132

110 Reykjavík  
3ja herb endurnýjuð íbúð

Stærð: 95,4 fm  
Fjöldi herbergja: 3  
Byggingarár: 1967  
Fasteignamat: 31.350.000



Opíð  
Hús

Laugardag 22 sept kl.16.00-16.30

Verð: 39.900.000

Falleg endurnýjuð 3ja herbergja íbúð á þriðju hæð í Hraunbæ. Eldhúsið með nýrri hvítri innréttingu og nýjum heimilistækjum. Baðherbergi með nýjum flisum á gólf og veggjum, upphengt salerni, stór flisalögð sturtu og ný innrétting. Björt stofa með útgengi út á suðursvalir og fallugu útsýni. Rúmgott hjónahebergi og barnahebergi með fataskáp. Ný gólfefni er á allri íbúðinni, rafmagn er alltaf yfirfrar með nýjum tenglum og rofum. Geymsla ásamt hjóla- og vagnageymslu og þvottahúsi á jarðhæð húsin.

Ástþór Reynir  
Lögg. fasteignasali  
899 6753  
arg@remax.is

Kristín Ósk  
Lögg. fasteignasali  
8226800  
kor@remax.is

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

## Friggjarbrunnur 18

113 Reykjavík  
2ja herb. Falleg íbúð í Úlfarásrda

Stærð: 76,3 fm  
Fjöldi herbergja: 2  
Byggingarár: 2016  
Fasteignamat: 32.500.000



Mánudag 24 sept kl. 17.00-17.30

Verð: 37.900.000

Virkilega falleg 2ja herbergja íbúð í lyftuhúsi ásamt staði í opinni bílageymslu. Eldhúsið með góðu skápu og borðplássi. Stofa og borðstofa í einni og útgengi út á svalir. Herbergi ásamt stóru fatarherbergi. Baðherbergi með fallegri innréttingu og flisalagti í höll og gólf. Upphengt salerni og sturtu. Góð þvottaástaða með miklu borðplássi. Geymsla á jarðhæð. Snyrtileg sameign með hjóla og vagnageymslu. Falleg eign í nágrenni við Úlfarás, Reynisvatn og Hafvatn. Eign sem vert er að skoða.

Kristín Ósk  
Lögg. fasteignasali  
8226800  
kor@remax.is

## Friggjarbrunnur 53

113 Reykjavík  
3 og 4ja herb íbúðir í Úlfarásrda

Stærð: 103 fm  
Fjöldi herbergja: 3-4  
Byggingarár: 2016  
Fasteignamat: 41.000.000



Opíð  
Hús

Laugardaginn 22 Sept kl. 14.00-14.30

Verð: 44.900.000

Fallegar 3ja og 4ja herbergja íbúðir í fimm hæða lyftuhúsi við Úlfarásrda. Íbúðirnar eru allar tilbær með innréttingum frá HTH og gólfefnum frá Hússamíðunni. Íbúðirnar eru allar með flisalögðu þvottahúsi. Baðherbergi er flisalagt með innréttingum, veggssalum og sturtu. Ýmist tvö eða þrjú svefnherbergi með fataskápum. Myrkunnarluggúttíð í svefnherbergjum og skrean gluggaþjöld í stofu ásamt ljósakúplum. Hverflo er í hraði uppbyggingu, skólar og leikskólar ásamt íþróttalelaginu Framm.

Kristín Ósk  
Lögg. fasteignasali  
8226800  
kor@remax.is





**BÓKID SKOÐUN**

**Skeiðarás 8**  
210 GARDABÆR

STÆRD: 201,5 fm IDNADARHÚS HERB: 3

Snyrtilegt ný máláð og mikið endurnýjað íðnaðarhús. Húsnæðið skiptist í sal, með innkeyrsluhurð, sem er 15,11 fm og eru gluggar í enda rýmiðsins. Á milli gólfi er skrifstofa og starfsmannaástaða sem er 50,4 fm.

Heyrumst  
Halldór > 618 9999 **43.900.000**§  
Löggitur fasteignasali

**Sóltún 28**  
105 REYKJAVÍK

STÆRD: 80,5 fm FJÖLBÝLI HERB: 2

Mjög rúmugóð og vel skipulögð briggja herbergja íbúð á 4. hæð í lyftublokk við Sóltún 28 í Reykjavík. Fallegt útsýni, góðar suð-vestur svalir.

Heyrumst  
Hannes > 699 5008 **44.000.000**§  
Löggitur fasteignasali

**OPIÐ HÚS > 23. sept 15:00 – 15:30**

**Sléttuvegur 15**  
103 REYKJAVÍK

STÆRD: 95,2 fm FJÖLBÝLI HERB: 3

Rúmugóð briggja herbergja íbúð í vinsælu húsi fyrir 55 ára. Yfirbyggðar suðursvalir. Í húsinu er funda og veislusalur, líkamsmarkaraðstaða, heitur pottur, sauna og starfandi hövörður. Laus til afhendingar!

Heyrumst  
Stefán > 892 9966 **46.500.000**§  
Sölufultrú/í námi til lögg.fasteignasala

**Frakkastigur 14**  
101 REYKJAVÍK

STÆRD: 91 fm SÉRHÆÐ HERB: 3

Mjög falleg og vel skipulögð sérhæð í glessilegu húsi. Séríngangur. Eignin er á jarðhæð. Tæplega briggja metra lofthæð, mikið endurnýjuð. Hiti í gólf. Húsgögn fylgja með.

Heyrumst  
Hannes > 699 5008 **51.900.000**§  
Löggitur fasteignasali

**OPIÐ HÚS > 23. sept 16:00 – 16:30**

**Ferjuvað 13**  
110 REYKJAVÍK

STÆRD: 101,7 fm FJÖLBÝLI HERB: 3

Rúmg íbúð á jarðhæð með séríngangi ásamt stæði í bilageymslu. Stutt í skóla, leikskóla og útivistarsvæði Heiðmörk, Elliðavatn og Rauðavatn. Laus við kaupsamning.

Heyrumst  
Stefán > 892 9966 **42.900.000**§  
Sölufultrú/í námi til lögg.fasteignasala

**OPIÐ HÚS > 23. sept 14:30 – 15:00**

**Sléttahraun 16**  
220 HAFNARFJÖRÐUR

STÆRD: 232,2 fm EINBÝLI HERB: 7

Mjög mikið endurnýjað einbýli. Möguleiki á aukabúð. Einbýlishúsi að Sléttahrauni 16 í Hafnarfirði. Húsið er samtals 232,6 fm.

Heyrumst  
Hannes > 699 5008 **81.900.000**§  
Löggitur fasteignasali

**BÓKID SKOÐUN**

**Þingvað 9**  
110 REYKJAVÍK

STÆRD: 252,2 fm EINBÝLI HERB: 6

Sérlega glæsilegt einbýlishúsið á einni hæð. Frábær staðsetning í nálægð við ósnortna náttúruna og einnig við skóla og leikskóla. Hönnun hússins er fjölskylduvæn með rúmugóðu alrými með 3,4 m lofthæð.

Heyrumst  
Stefán > 892 9966 **113.000.000**§  
Sölufultrú/í námi til lögg.fasteignasala

**Selvogsgrunn 18**  
104 REYKJAVÍK

STÆRD: 254,1 fm EINBÝLI HERB: 7

Dásamlegt einbýli í einni eftirsóttustu götu höfuðborgarinnar. Stórar stofur, skjólögðar suður svalir og falllegur pallur. Friðsær staðsetning í göngufétri við Laugardalinn.

Heyrumst  
Helga > 822 2123 **TILBOÐ**§  
Löggitur fasteignasali



**Kristján Baldursson**  
hdl., lögfulltrúi fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali, lögfulltrúi leigumálarí.  
S: 867-3040



**Bergþóra Heiða Guðmundsdóttir**  
Lögfræðingur - lögfulltrúi fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali.  
S: 779-1929



**Guðbjörg C. Sveinbjörnsdóttir**  
Sékkjörfr., Váskjörfr., lögfr. fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali, leigumálarí.  
S: 899-5949



**Einar P. Pálsson**  
lögfulltrúi fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali.  
S: 857-8392



**Sólveig Regina Björk**  
Aðstoðarmaður fasteignasala, í námi til lögfulltrúar fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali.  
S: 869-4879



**Sýmir Þór Sveinsson**  
Aðstoðarmaður fasteignasala, í námi til lögfulltrúar fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali.  
S: 846-6969



**Bára Danielsdóttir**  
Skrifstofustjóri  
S: 693-1837



**Gylfi Jens Gylfason**  
hdl., lögfulltrúi fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali.  
S: 822-5124



**Garðar Kjartansson**  
Aðstoðarmaður fasteignasala.  
S: 853-9779



**Gunnar Þórisson**  
Váskjörfr., aðstoðarm. fasteignasala, í námi til lögfulltrúar fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali.  
S: 692-6228



**Einar Örn Guðmundsson**  
Váskjörfr., aðstoðarm. fasteignasala, í námi til lögfulltrúar fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali.  
S: 823-4989



**Garðar B. Sigurjónsson**  
Aðstoðarmaður fasteignasala, í námi til lögfulltrúar fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali.  
S: 898-6025


**OPÍÐ HÚS**
**Laxatunga 107 – 270 Mosfellsbær**
**OPÍÐ HÚS Í DAG LAUGARDAG KL. 13:00 – 13:30**

Einstaklega vel skipulagt og vandað fjölskylduhús. Húsið er 178,4 fm., 5 herbergja raðhús með innbyggðum bílskúr og palli. Húsið afhendist tilbúið til innréttinga með grófafræðri löð.

**Tilboð óskast.**

**OPÍÐ HÚS**
**Hraunbær 120 – 110 Reykjavík**
**OPÍÐ HÚS MÁNUDAGINN 24. SEPTEMBER KL. 17:00 – 17:30**

Rúmgöð og falleg 117 fm. 5 herbergja íbúð á 3. hæð með sérgeymslu í fjölskylduvænu hverfi. Stutt í skóla, leikskóla, íþróttir, verslun og þjónustu. Náttúruperlan Elliðadalur í göngufæri.

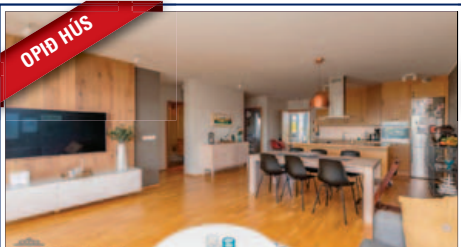
**Verð: 39,6 millj.**

**OPÍÐ HÚS**
**Bugðulækur 11 – 105 Reykjavík**
**OPÍÐ HÚS MÁNUDAGINN 24. SEPTEMBER KL. 17:00 – 17:30**

Björt og falleg 4ra herbergja 111,5 fm. íbúð á 2. hæð. Fyrir aftan hús er opið svæði með leiktækjum. Eignin er mjög vel staðsett með skóla, Laugardalinn og alla þjónustu í nærumhverfi. Falleg eign sem vert er að skoða. **Verð: 54,9 millj.**


**OPÍÐ HÚS**
**Jökulgrunn 11 – 104 Reykjavík**
**OPÍÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 25. SEPTEMBER KL. 17:00 – 17:30**

Mjög fallegt 85,1 fm. raðhús á einni hæð fyrir 60 ára og eldri. Úr stofu er útgengt í fallegan sérgarð í suðvestur. Einnig er garður framan við húsið sem snýr í suðaustur. Eftirsóttur staður nærri Laugardalnum. Eignin er laus við kaupsamning. **Verð: 52,9 millj.**


**OPÍÐ HÚS**
**Línakur 1 – 210 Garðabær**
**OPÍÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 25. SEPTEMBER KL. 17:00 – 17:30**

Glæsileg og björt 4ra herbergja 121,7 fm. ústyfnisíbúð á 2. hæð í sexbýli með sérinngangi. Eldhús með eyju opið við stofu. Suðursvalir og æðislegt útsýni yfir Garðabæ. Frábær eign á eftirsóttum stað. **Verð: 59,9 millj.**


**OPÍÐ HÚS**
**Stóragerði 16 – 108 Reykjavík**
**OPÍÐ HÚS MIÐVIKUD. 26. SEPTEMBER KL. 17:00 – 17:30**

Rúmgöð og falleg 5 herbergja 99,2 fm. íbúð, tvær sérgeymslur. Suðvestur svalir. Möguleiki á að búa til annað svefnherbergi eða stækka stofuna enn meira. Göngufæri í Kringluna, alla þjónustu og skóla. **Verð: 42,9 millj.**

# UGLUGATA 6-12 - 270 MOSFELLSBÆR


**SÖLUSÝNING**


Glæsileg raðhús með innbyggðum bílskúr á frábærum stað í Mosfellsbæ. Eignarnar eru einstaklega vel skipulagðar og stórir gluggar á efri hæðum eignanna hleypa góðri birtu inn. Stórar svalir sem bjóða upp á einstakt útsýni.

Húsin eru skráð 206,1 fm. skv. Fasteignamatí Ríkisins.

Eignarnar skilast tilbúnar til innréttinga skv. skilalýsingu.

Lóðarfrágangi og frágangi á bílastæðum verður lokið fyrir 30. september 2018.

**SÖLUSÝNING VERÐUR**  
**MIÐVIKUDAGINN 26. SEPTEMBER KL. 17:45 - 18:15**



**Kristján Baldursson**  
hdl., lögfulltrúi fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali, lögfulltrúi leigumálarí.  
S: 867-3040



**Garðar B. Sigurjónsson**  
Aðstoðarmaður fasteignasala, í námi til lögfulltrúar fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali.  
S: 898-0255

Sami byggingaraðili er með raðhúsið Uglugata 14-20 í byggingu. Hægt er að festa kaup á þeim eignum sem munu afhendast 15. október á sama byggingarstigi og Uglugata 6-12.

**Verð: Frá 61,9 millj.**

Bókaðu skoðun hjá Garðari í síma 898-0255 eða hjá Kristjáni í síma 867-3040.



Fasteignamiðlun

Íbúðaeignir

Jón Óskar Karlsson  
Löggiltur fasteignasali  
693 9258  
jonoskar@ibudaeignir.is



## ÁSAHRAUN, FLÓAHREPPI



Til sölu 67,3 fm einbýlishús auk 88 fm vélageymslu og þremur litlum gistihúsum

Einbýlishús, 2 herbergja, byggt úr timbri árið 1995 á eignarlandi sem er um 1 hektari. Eldhús er með nýlegri innréttingu ásamt heimilistækjum. Vélageymsla með innkeyrsluhurð og mikilli lofthæð, byggt 2006. Þrjú gistihús sem eru leigð út til ferðamanna. **Verð 47,5 milljónir.**

Íbúðaeignir - Síðumúla 13, 108 Reykjavík - s: 577 5500 - www.ibudaeignir.is

## ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?



Finndu þitt starf á [atvinna.frettabladid.is](http://atvinna.frettabladid.is)

FRÉTTABLAÐIÐ IS Job.is

## Sérfræðingar í ráðningum

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

Við bjóðum uppá:

- Áralanga reynsla
- Öflugan gagnagrunn
- Mjög gott tengslanet
- Þólinnæði og þrautseigju
- Auga fyrir hæfileikum



[lind@fastradningar.is](mailto:lind@fastradningar.is)  
[mjoll@fastradningar.is](mailto:mjoll@fastradningar.is)

**FAST**  
Ráðningar  
[www.fastradningar.is](http://www.fastradningar.is)

# Fasteignaland

Faxafen 10 - 108 Reykjavík - sími 599 6700 [www.fasteignaland.is](http://www.fasteignaland.is)

*Ef það er eitthvað sem ég get gert fyrir þig í sambandi við kaup eða sölu á fasteign þá er mín ánægja að vera fasteignasali þinn eða þinna.*

HEILINDI – DUGNAÐUR – ÁRANGUR



**Benedikt Ólafsson**  
Lögg. fasteigna-, og skipasali.  
s. 661 7788



### STRANDGATA 31-33 HAFNARFJ.

**VERIÐ VELKOMIN Í OPIÐ HÚS SUNNUDAG KL. 16:00 TIL 17:00**

Um er að ræða glæsilegar eignir á þessum frábæra stað í hjarta Hafnarfjarðar. Í íbúðunum er dyrasímakerfi með myndavél og reykskynjarar fylgja uppsettir. Forstofu, baðherbergi, 1 – 2 svefnherbergi, eldhús / stofu, suður eða norður svalir, sér geymsla innan sameignar. Gólfefni: Grábæsað eikarparket á öllum rýmum nema baðherbergi þar eru steinflísar. Innréttingar: Frá HTH innréttingum. **Stærðir frá. 65,9 fm. til 98,5 fm. Verð frá bilum kr. 36,8 – 56,9 milljónir.**



OPIÐ HÚS



### BARMAHLÍÐ 55 REYKJAVÍK.

**OPIÐ HÚS SUN. 23 SEPT. KL 13:00 TIL 13:30**

Um er að ræða Falleg 142,1 fm. 5 herbergja neðri sérhæð með bílskúr. Komíð er inn í flísalagða forstofu, innan forstofu er rúmgott svefnherbergi. Hjónaherbergið með parket á gólfi. Svefnherbergi, parket á gólfi. Stofa/borðstofa eru samliggjandi með rennihurð á milli og er auðvelt að breyta í svefnherbergi. Falleg eign með miklum möguleikum í góðu þrilyðshúsi með fallegum garði. **Verð. 59,9 milljónir.**

OPIÐ HÚS



### ÁLFHOLT 22, HAFNARFIRÐI

**OPIÐ HÚS SUN. 23. SEPT. FRÁ KL 14:00 – 14:30**

Fallega 8 herbergja 179,9 fm, efri sérhæð á tveimur hæðum, einstakt útsýni. Hér erum við að ræða um einstaklega góða eign með miklum möguleikum fyrir stóra fjölskyldu. Fjögur svefnherbergi þar af er stór hjónasvita, auðvelt að bæta við tveimur svefnherb. Falleg eign sem vert er að skoða með miklum möguleikum. **Gott verð - 59,9 millj. Benedikt s. 661 7788**

OPIÐ HÚS



### KRÍUÁS 19, HAFNARFIRÐI

**OPIÐ HÚS SUN. KL 15:00 TIL 15:30 2 hæð, 2 íbúð til hægr**

Falleg fjögurra herbergja íbúð á annari hæð í litlu fjölbýli í Áslandi Þrjú góð svefnherbergi, eldhús og stofa opið rými, fallegt útsýni. Flísalagðar svalir. Þetta er björt og falleg eign þar sem stutt er í skóla, leikskóla, íþróttir og aðra þjónustu. Eign sem vert er að skoða, ath. laus við undirritun kaupsamnings. **Gott verð - 42,9 millj. Benedikt s. 661 7788**

OPIÐ HÚS



### TÓNARVARF 6

Tónahvarf 6 er á einstaklega stórbrotna útsýni yfir höfuðborgarsvæðið og Esjuna. Bilin eru 16 en það er hægt að sameina fleiri bil eftir þörfum. Húsið verður tilbúið í desember 2018. Húsið er staðsteypt, fylltúrað að utan og múrað að innan. Hitu, vatni og rafmagn komið inn. Múrað og málað en ein yfirborðsumferð eftir. Milliloft klárt og gólf slipað. Húsið verður málað í ljósum lit. **Stærðir í fermertum frá. 136,3 fm. til 191,1 fm. Verð frá bilum kr. 36,8 – 52,9 milljónir. Benedikt s. 661 7788**



**OPIÐ HÚS** LAUGARDAGINN 22. SEPTEMBER MILLI KL. 13.00 OG 13.45

## Höfðatorg

### BRÍETARTÚN 9-11 / 105 REYKJAVÍK

Glæsilegar íbúðir í tveimur lyftuhúsum á frábærum stað við Höfðatorg. Innri hönnun íbúðanna skapar hlýtt og notalegt umhverfi. Íbúðirnar eru bjartar með stórum gluggum, ljósum veggjum og gólfhlita sem veitir góðan yl á köldum dögum.

Stærð íbúða er frá 59 – 240 fm.

### DÆMI:

2ja herb. verð frá 43,9 millj. / stærð frá 59,7 fm

3ja herb. verð frá 58,9 millj. / stærð frá 97,7 fm

4ra herb. verð frá 75,9 millj. / stærð frá 130,4 fm

**Brynjar Þór Sumarliðason**  
 löggiltur fasteignasali  
 brynjar@eignamidlun.is  
 Sími 896 1168



**Guðlaugur I. Guðlaugsson**  
 löggiltur fasteignasali  
 gudlaugur@eignamidlun.is  
 Sími 864 5464



**SÝNINGARADSTAÐA SUÐVESTAN MEGIN Á JARÐHÆÐ**

## NÝTT Í ÚLFARSÁRDAL



FULLFRÁGENGIN LÓÐ



ÚTSÝNI ÚR FLESTUM HÚSUNUM



FULLMÁLAD OG FRÁGENGIÐ RAFMAGN  
 GÓLFHITI

**OPIÐ HÚS** SUNNUDAGINN 23. SEPTEMBER MILLI KL. 13.00 OG 14.00

## Sjafnarbrunnur 5 – 19

### 113 REYKJAVÍK

Mjög vel skipulögð raðhús á tveimur hæðum í rísandi hverfi. Húsin eru frá 219,9 fm upp í 230,5 fm með innbyggðum bílskúr. Húsin skiptast m.a. í stofu, eldhús, þvottahús, fjögur svefnherbergi og tvö baðherbergi. Húsunum verður skilað fullbúnum að utan með hellulögðu bílaplani en tilbúnum til innréttinga að innan.

Verð frá 73,5 m.

**Daði Hafþórsson**  
 löggiltur fasteignasali  
 dadi@eignamidlun.is  
 Sími 824 9096



**Þórarinn M. Friðgeirsson**  
 löggiltur fasteignasali  
 thorarinn@eignamidlun.is  
 Sími 899 1882





FASTEIGNASALA REYKJAVÍKUR

FRÍTT  
VERÐMIAT

23 SEPT OPIÐ HÚS FRÁ KLUKKAN  
SUNNUDAG 13.30 - 15.00

23 SEPT OPIÐ HÚS FRÁ KLUKKAN  
SUNNUDAG 15.00 - 16.00



SMYRLAHEIÐI 41

810 HVERAGERÐI

KVÍSLARTUNGA 72 - 76

270 MOSFELLSBÆR

Bjart og rúmgott 4ra herbergja endaraðhús með stæði í lokaðri bílageymslu.

Þrjú rúmgóð svefnherbergi. Mikil lofthæð, nýtt parket og er húsið allt nýmálað að innan. Nýjar gardinur og að auki solarflimuri stofu.

Gott aðgengi fyrir fatlaða, rennihúðir eru á öllum rýmum nema einu herbergi. Virklega vonduð og falleg eign.

Eg, Þórdís Davíðsdóttir löggiltur fasteignasali mun taka á móti gestum á sunnudaginn 23. september kl.13:30 - 15:00.

• 39.900.000 • 4 herb. • 122,6 fm

Glæsilegt tveggja hæða raðhús

Ný og glæsileg 215fm fimm herbergja raðhús á tveimur hæðum að Kvíslartungu í Mosfellsbæ.

Vandað og vel byggt hús, staðsteypt, einangrað að utan, viðhaldslítið, hallandi þak.

Afhendist fullbúið að utan, bílplan frágengið með snjóbræðslu. Tilbúið til innréttinga að innan.

Falleg eign með fallegu útsýni.

• 69.900.000 • 5 herb. • 215,2 fm



LÖGGILTUR FASTEIGNA- OG SKIPASALI



LÖGGILTUR FASTEIGNA- OG SKIPASALI

www.fr.is

Þórdís Davíðsdóttir

862 1914

thordis@fr.is

Oddur Grétarsson

782 9282

oddur@fr.is



Guðbjörg Guðmundsdóttir,  
lögg.fasteignasali  
gudbjorg@manalind.is  
sími: 899 5533



Thelma Víglundsdóttir,  
lögg.fasteignasali  
thelma@manalind.is  
sími: 860 4700

# Sölusýning Breiðakur 2-4 Garðabæ

Sunnudaginn 23. september frá 14:00 - 15:00

Glæsilegt nýtt, átta íbúða, fjölbýli með lyftu í vinsælu hverfi í Garðabæ

Þriggja og fjögurra herbergja íbúðir afhendast fullbúnar án gólfefna

Stærðir frá 122- 138 fm verð frá 66.9 millj.

Öllum íbúðum fylgja rúmgóð stæði í lokaðri bílageymslu

Afhending í október/nóvember 2018

Allar nánari upplýsingar á staðnum verið velkomin



**MÁNALIND**  
BYGGINGAFÉLAG

www.manalind.is Lág múla 6 sími 511 1020



# FASTBORG

FASTEIGNASALA

# 519 5500

SÍÐUMÚLA 23 - 108 REYKJAVÍK - FASTBORG.IS

Opið hús | Mán. 24. sept. frá kl. 17:00-17:30



VATNSSTÍGUR 20-22 101 REYKJAVÍK

ÍBÚÐ	3 HERB.	173.3m <sup>2</sup>	5. HÆÐ
VERÐ:	LAUS STRAX - STÆÐI Í BÍLASKÝLI		
125.9M	BRANDUR GUNNARSSON 897 1401		

Opið hús | Mán. 24. sept. frá kl. 17:15-17:45



EINARSNES 30 107 REYKJAVÍK

PARHÚS	6 HERB.	221.2m <sup>2</sup>	GLÆSILEGT PARHÚS
VERÐ:	HANNAÐ AF SIGVALDA THORDARSON		
95.9M	ÚLFAR 897 9030   GUNNLAUGUR 844 6447		

Opið hús | Sun. 23. sept. frá kl. 14:00-14:30



FELLAHVARF 24 203 KÓPAVOGI

RAÐHÚS	4 HERB.	163m <sup>2</sup>	GLÆSILEGT ÚTSÝNI
VERÐ	ENDARAÐHÚS Á EINNI HÆÐ		
TILBOÐ	DAVÍÐ ÓLAFSSON 897 1533		

Opið hús | Sun. 23. sept. frá kl. 14:00-14:30



KVÍSLARTUNGA 42 270 MOSFELLSBÆR

EINBÝLISHÚS	5 HERB.	255.7m <sup>2</sup>	BÍLSKÚR FYLGIR
VERÐ:	TVÖFALDUR BÍLSKÚR 41.8 m <sup>2</sup>		
112M	VILBORG G. HANSEN 895 0303		



KVERNGRJÓT DALABYGGÐ

JÖRD	300 HEKTARAR	MIKIL TÆKIFÆRI
VERÐ:	EIGNASKIPTI MÖGULEG - TVÖ ÍBÚÐARHÚS	
79.9M	BRANDUR GUNNARSSON 897 1401	

Opið hús | Þrið. 25. sept. frá kl. 17:30-18:00



HRAUNBÆR 81 110 REYKJAVÍK

PARHÚS	7 HERBERGI	162m <sup>2</sup>
VERÐ:	PARHÚS Á EINNI HÆÐ MEÐ BÍLSKÚR	
64.9M	GUNNLAUGUR 844 6447   ÚLFAR 897 9030	



Gunnlaugur Práinsson  
lögilltur  
fasteignasali  
844 6447  
gunnlaugur@fastborg.is

Böðvar Sigurbjörnsson  
Lögg. fasteignasali  
Lögfræðingur  
660 4777  
bodvar@fastborg.is

## FRAKKASTÍGSREITUR

- Nýjar hágæða íbúðir í 101 Reykjavík.
- Metnaðarfull hönnun íbúðarhúsnæðis á þessum einstaka stað í miðborg Reykjavíkur.
- 67 íbúðir og verslanir/veitingastaðir á jarðhæðum við Frakkarstíg og Hverfisgötu.
- Stæði í bílgeymslu hússins fylgja sumum íbúðunum.

OPIÐ HÚS  
SUNNUDAGINN 23. SEPTEMBER  
MILLI KL. 13:00-14:00

## NÁNARI UPPLÝSINGAR

STÆRÐ FRÁ:

56.5-178.3m<sup>2</sup>

VERÐ FRÁ:  
41.9M



**Jón Rafn Valdimarsson**  
lögg. fasteignasali  
Sími: 695 5520



**Ólafur Finnbogason**  
lögg. fasteignasali  
Sími: 822 2307



**Gunnar S. Jónsson**  
lögg. fasteignasali  
Sími: 899 5856



**Atli S. Sigvarðsson**  
lögg. fasteignasali  
Sími: 899 1178



**Þórunn Pálsdóttir**  
lögg. fasteignasali  
Sími: 773 6000



**Ásgrímur Ásmundsson**  
hdl. og lögg. fasteignasali  
Sími: 865 4120



**Þröstur Þórhallsson**  
lögg. fasteignasali  
Sími: 897 0634



**Jörunn Skúladóttir**  
lögg. fasteignasali  
Sími: 845 8958



**Óskar R. Harðarson** og **Jason Guðmundsson**  
hdl. og löggiltir fasteignasalar



**Hrónn Bjarnadóttir**  
aðstm. fasteignasala  
Sími: 663 5851



**Jason Ólafsson**  
lögg. fasteignasali  
Sími: 775 1515



**Axel Axelsson**  
lögg. fasteignasali  
Sími: 778 7272



**Óskar H. Bjarnasen**  
lögg. fasteignasali  
Sími: 691 1931



**Svan G. Guðlaugsson**  
lögg. fasteignasali  
Sími: 697 9300



**Gunnar Helgi Einarsson**  
lögg. fasteignasali  
Sími: 615 6181



**Páll Þórólfsson**  
lögg. fasteignasali  
Sími: 893 9929



**Ragnheiður Pétursdóttir**  
hdl. og löggiltur  
fasteignasali



**Harpa Rún Glád**  
hdl. og löggiltur  
fasteignasali

## OPIN HÚS um helgina



### OPIN HÚS

laugardaginn 22. sept. kl. 15:00-16:00

#### Tjarnargata 4 260 Reykjanesbær

Báðar eignir til sölu í þessu fallega tvíbýlishúsi  
120 fm 4ja herbergja á 2. hæð, og  
100 fm rumgöð 3ja herbergja á jarðhæð  
Eignin hefur verið mikið endurbætt  
að utan sem innan  
Húsið er skemmtilega staðsett með mikla  
viðáttu, útsýni og opin svæði  
Stutt í leikskóla, skóla ásamt verzlun  
og þjónustu



Nánari upplýsingar veita:  
**Óskar H. Bjarnasen**, lögg. fasteignasali  
ohb@miklaborg.is sími: 691 1931

Verð frá: **37,5 millj.**



### OPIN HÚS

sunnudaginn 23. sept. kl. 15:00-15:40

#### Vogatunga 92 270 Mosfellsbær

Nýlegt, vel skipulagt raðhús á einni hæð  
í Leirvogstunguherverfinu í Mosfellsbæ  
4 góð svefnherbergi  
Góð timburvernd og suðurgarður  
Fjölskylduvænt hverfi



Nánari upplýsingar veita:  
**Hrónn Bjarnadóttir**, aðstm. fasteignasala  
hronn@miklaborg.is sími: 663-5851



**Ólafur Finnbogason**, lögg. fasteignasali  
olafur@miklaborg.is sími: 822 2307

Verð: **68,9 millj.**



### OPIN HÚS

sunnudaginn 23. sept. kl. 14:00 - 14:30

#### Grímsholt 1 250 Garður

Parhús sem er 147 fm á stórri lóð  
Bílskúr er nýttur sem stúdíóíbúð  
3 svefnherbergi eru í aðalhúsinu  
Flísar og gólfhitai



Nánari upplýsingar veita:  
**Jason Ólafsson**, lögg. fasteignasali  
jassi@miklaborg.is sími: 775 1515

Verð: **39,7 millj.**



### OPIN HÚS

sunnudaginn 23. sept. kl. 15:30 - 16:00

#### Sólarasali 6 201 Kópavogur

Rúmgöð og falleg 4ra herb. íbúð, 133,5 fm  
Önnur hæð í fimm íbúða húsi,  
innst í botnlanga  
Stórt opið stofu og eldhúsrými,  
stórar sólríkar svalir  
Sjónvarpshol, þrjú góð svefnh, baðherb.  
og sér þvottahús  
Flott eign á þessum eftirsóttasta



Nánari upplýsingar veita:  
**Atli S. Sigvarðsson** lögg. fasteignasali  
atli@miklaborg.is sími: 899 1178

Verð: **57,9 millj.**



### OPIN HÚS

sunnudaginn 23. sept. kl. 13:00 - 14:00

#### Snorrabraut 56b 105 Reykjavík

Falleg og mikið endurnýjuð íbúð með bílskúr  
á Snorrabraut íbúðin er 90,2 fm þriggja  
herbergja á 6 hæð í lyftuhúsi sem er skráð  
fyrir 55 ára og eldri, auk 26 fm bílskúrs  
Tvö svefnherb yfirbyggðar svalir, nýtt eldhús  
og ný tækj sérgeymsla innan íbúðar,  
Laus við kaupsamning  
Húsvörður



Nánari upplýsingar veita:  
**Axel Axelsson**, lögg. fasteignasali  
axel@miklaborg.is sími: 778 7272

Verð: **54,7 millj.**



### OPIN HÚS

sunnudaginn 23. sept. kl. 16:00 - 16:30

#### Hraunbær 176 110 Reykjavík

Íbúð á efstu hæð, 2ja herbergja  
Svalir með útsýni  
Uppgerð íbúð



Nánari upplýsingar veita:  
**Jason Ólafsson**, lögg. fasteignasali  
jassi@miklaborg.is sími: 775 1515

Verð: **28,0 millj.**



### OPIN HÚS

sunnudaginn 23. sept. kl. 14:00-14:40

#### Básbryggja 15 110 Reykjavík

Glæsilega íbúð 99 fm, með útsýni yfir vögin  
Bílskúr að stærð 30,8 fm, snjóbræðsla  
Íbúðin á annarri hæð í litlu fjöleignahúsi  
Góðar innréttingar, samræmt heildar útlit  
Einstök staðfesting innan húnd og hverfis  
Útgeengt út á suðursvalir úr stofu 8,5 fm  
Sjávarútsýni - Batahöfn  
Þvottahús innan íbúðar



Nánari upplýsingar veita:  
**Hrónn Bjarnadóttir**, aðstm. fasteignasala  
hronn@miklaborg.is sími: 663-5851



**Jörunn Skúladóttir**, lögg. fasteignasali  
jorunn@miklaborg.is sími: 845 8958

Verð: **55,5 millj.**



### OPIN HÚS

sunnudaginn 23. sept. kl. 17:00 - 17:40

#### Austurströnd 6 170 Seltjarnarnes

Góð 4ra herb. íbúð auk stæði í bílgeymslu  
Mikið endurnýjuð og vel skipulögð  
Sér garður í suður og svalir í norður  
Þrjú góð svefnherbergi



Nánari upplýsingar veita:  
**Ólafur Finnbogason**, lögg. fasteignasali  
olafur@miklaborg.is sími: 822 2307

Verð: **49,9 millj.**

# Grandavegur 42

- Perla í vesturbænum -



## OPIÐ HÚS

sunnudaginn 23.sept. kl. 14:00 - 15:00

Tilbúnar til afhendingar vandaðar  
2ja og 3ja herbergja íbúðir með  
frábæru útstýni til sjávar og fjalla

Fullbúnar íbúðir án gólfefna  
í stofu og herbergjum

Vönduð AEG tæki í eldhúsi  
m.a. ísskápur og uppþvottavél

Yfirbyggðar svalir á öllum íbúðum  
til viðbótar við uppgefna fermetra



útstýni til sjávar og fjalla



### íbúðir við Grandaveg 42A

0101	0102	0103	0104
0201	0202	0203	0204
0301	0302	0303	0304
0401	0402	0403	0404
0501	0502	0503	0504
0601	0602	0603	

### íbúðir við Grandaveg 42B

0101	0102	0103	0104
0201	0202	0203	0204
0301	0302	0303	0304
0401	0402	0403	0404
0501	0502	0503	0504
0601	0602	0603	0604
0701	0702	0703	

### íbúðir við Grandaveg 42C

0101	0102	0103	0104
0201	0202	0203	0204
0301	0302	0303	0304
0401	0402	0403	0404
0501	0502	0503	0504
0601	0602	0603	0604
0701	0702	0703	0704
0801	0802	0803	0804
0901	0902	0903	

íbúð seld

íbúð til sölu

MIKLABORG 569 7000 Lágmúla 4 [www.miklaborg.is](http://www.miklaborg.is)

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

SÖLUMENN Á STAÐNUM - ÁHUGASAMIR VELKOMNIR

569 7000 Lágmúla 4 [www.miklaborg.is](http://www.miklaborg.is)

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar



## Atvinnuhúsnæði

Spennandi tækifæri í Mosfellsbæ

Byggingafyrirtæki undirbýr hönnun og byggingu atvinnuhúsnæðis við Desjamýri í Mosfellsbæ.

Byggingaréttur lóðar er 2440 fm og grunnflötur húss allt að 1.300 fm. Möguleiki á mikilli lofthæð eða byggingu á tveimur hæðum. Húsið afhendist í einu lagi eða smærri einingum, fullbúið eða skemmra komið. Hér er tækifæri til að vera með frá þyrjun og laga bygginguna að eigin þörfum.

Við Desjamýri og nágrenni er léttur iðnaður, geymslu- og lagerhúsnæði. Stutt er í umferðaræð sem tengir höfuðborgina og landsbyggðina. Hentar fyrir margvíslega starfssemi.

Áhugasamir sendi tölvupóst á [desjamyrin@gmail.com](mailto:desjamyrin@gmail.com)



Vegna mikillar sölu undanfarið þá vantar okkur allar gerðir eigna á skrá. Komum og verðmetum samdægurs þér að kostnaðarlausu.



Stefán  
Lúgg, fasteignasali  
S: 660 7761  
[stefan@tingholt.is](mailto:stefan@tingholt.is)

### Naustabryggja 4, 3. hæð



#### OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 23. SEPTEMBER FRÁ KL 17:30-18:00

Stórglæsileg 4ra herbergja íbúð með óvenju rúmgóðum herbergjum, 2 svölum og stæði í bílageymslu. Íbúðin getur verið laus við kaupsamning. Allar frekari upplýsingar veitir Stefán í síma 660-7761 eða [stefan@tingholt.is](mailto:stefan@tingholt.is) Verð: 53,9 m

Bæjarlind 14 | 201 Kópavogur | 660 7761 | [tingholt.is](http://tingholt.is)



## Esjumelur - RVK atvinnuhúsnæði til leigu

Mjög snyrtilegt ca. 80 m<sup>2</sup> iðnaðar- og geymsluhúsnæði til leigu. Á jarðhæð er rúmlega 55 m<sup>2</sup> salur.

Háar innkeyrsludyr og gönguhurð.

Nýlega innréttað u.þ.b. 25 m<sup>2</sup> snyrtilegt milliloft með skrifstofu- og kaffiaðstöðu, snyrtingu og geymslu.

Laust 1. okt. nk. Langtímaleiga í boði.

Allar nánari upplýsingar veitir Björn í síma 533-4800 eða á [bjorn@midborg.is](mailto:bjorn@midborg.is)



## Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing



[lind@fastradningar.is](mailto:lind@fastradningar.is)  
[mjoll@fastradningar.is](mailto:mjoll@fastradningar.is)



[www.fastradningar.is](http://www.fastradningar.is)

## Ertu að leita að talent?

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

Umsækjendur, skráðu þig á

[www.talentradning.is](http://www.talentradning.is)

[talent@talentrading.is](mailto:talent@talentrading.is) / [bryndis@talentrading.is](mailto:bryndis@talentrading.is) - Sími: 552-1600



GARÐATORGI 7, 210 GARÐABÆ  
Sími : 545-0800 | [gardatorg@gardatorg.is](mailto:gardatorg@gardatorg.is) | [www.gardatorg.is](http://www.gardatorg.is)



Ragnar G. Þórðarson  
[ragnar@gardatorg.is](mailto:ragnar@gardatorg.is)  
s: 8995901



Sigurður Tyrfringsson  
[sigurdur@gardatorg.is](mailto:sigurdur@gardatorg.is)  
s: 8983708



Haraldur Björnsson  
[haraldur@gardatorg.is](mailto:haraldur@gardatorg.is)  
s: 7878727



Steinar S. Jónsson  
[steinar@gardatorg.is](mailto:steinar@gardatorg.is)  
s: 8985254

## BOÐAÞING 18 - 20, KÓPAVOGI



TIL AFHENDINGAR STRAX - FULLBÚNAR ÍBÚÐIR

## SÖLUSÝNING

Sunnudaginn 23. september frá kl: 13:00-14:00

Gardatorg eignamiðlun kynnir til sölu nýtt lyftuhús með stæðum í bílageymslu við Boðaðing 18-20.

Til sölu glæsilegar nýjar fullbúnar 2ja – 3ja herbergja íbúðir með og án stæði í bílageymslu. Íbúðirnar eru fullbúnar með gólfefnum, gluggatjöldum, ísskáp og uppþvottavél. Stutt í þjónustumiðstöð Das við Boðaðing.

Allar nánari upplýsingar veittar á skrifstofu í s: 545 0800

Verð frá 45 – 65 milljónir

### Réttarbaki 21. Reykjavík



OPIÐ HÚS  
Opið hús mánudag 24 sept. Kl: 17:15-17:45  
Mjög gott og vel við haldið 211 fm raðhús  
Með 4-5 svefnherbergjum og innb. Bílskur.  
Verð 69,9 millj.

### Vesturberg 37. Reykjavík



OPIÐ HÚS  
Opið hús mánudag 24 sept. Kl: 17:15-17:45  
Snyrtilegt og fallegt endaraðhús með bílskur samtals 249,1 fm á góðum stað í Breiðholti.  
verð 68,9 millj.

### Hlíðarhjalli 10. Kópavogur



OPIÐ HÚS  
Opið hús þriðjudag 25. sept. kl: 17:15-17:45  
Falleg 122,6 fm penthouse 3ja íbúð með bílskur á besta stað í Kópavogi. Frábært útsýni!  
Verð 52,9 millj.

### Mosarími 55. Reykjavík



OPIÐ HÚS  
Opið hús þriðjudag 25. sept. Kl: 17:15-17:45  
Mjög snyrtilegt og gott 158,5 fm endaraðhús m/ heitum potti. Innb. bílskur 26,8 fm. Auk 23,5 fm sólstofu. Samtals 182 fm.  
Verð 71,9 millj



Sigurður Sambeinsson  
Lögg. fast. og eigandi  
sigurdur@landmark.is  
sími 896 2312



Páramir Thorsmeis  
Söluskipti og eigandi  
thor@landmark.is  
sími 770 0309



Þórey Ólafsdóttir  
Lögg. fast. og eigandi  
thorey@landmark.is  
sími 663 2300



Andri Sigurðsson  
Lögg. fast. og eigandi  
andri@landmark.is  
sími 690 3111



Sveinn Eydal  
Lögg. fast. og eigandi  
sveinn@landmark.is  
sími 690 0620



Benedetta Guðadóttir  
Skjalavinnsla/átökta  
benedetta@landmark.is  
Sími: 512 4900



Nadja Karin Basine  
Lögfróttur fast.  
nadja@landmark.is  
sími 692 5002



Ingibjörg A. Jensdóttir  
Lögfróttur fast.  
inga@landmark.is  
sími 937 6117



Egbert Maríason  
Egbertur fast.  
egbert@landmark.is  
sími 690 1472



Jóhanna Guðrúnardóttir  
Lögfróttur fast.  
johanna@landmark.is  
sími 898 9470



Helga Smaradóttir  
Skriftstofa/skjalavinnsla  
landmark@landmark.is  
sími 512 4900



Guðrún D. Lúðvígsdóttir  
Lögfróttur fast.  
gudrun@landmark.is  
sími 512 4900



Asís Rísa Aggrímardóttir  
Lögfróttur fast.  
asid@landmark.is  
sími 895 7784

# LANDMARK

FASTEIGNASALA

Hlíðasmári 2, 201 Kópavogur.

Sími 512 4900 • landmark.is

Landmark leiðir þig heim!

## AUSTURKÓR 42, 203 KÓPAVOGUR



OPÍÐ HÚS

NÝTT

### OPÍÐ HÚS FIMMTUDAG 27. SEPT KL 17:00 - 17:30

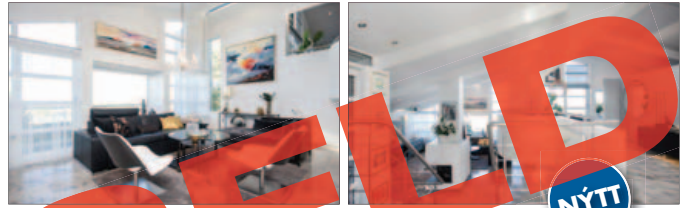
- Nýlegt 2ja hæða einbýli með bílskúr á frábærum stað.
- Sérsmíðaðar innréttingar, aukin lofthæð, arinn og falllegt útsýni.
- Fjögur svefnherbergi, fataherbergi og tvö baðherbergi.
- Vönduð Chef tæki frá Samsung í eldhúsi, blöndunartæki frá Tengi

Verð 119 mkr - uppl veitir Þórey, s. 663 2300

Þórey Ólafsdóttir  
Lögg. fast. og eigandi  
thorey@landmark.is  
sími 663 2300



## ESKIHOLT 11, 210 GARÐABÆR



NÝTT

### ÞÓREY SÝNIR HÚSÍÐ, bókið skoðun í síma 663 2300

- Stórglæsilegt einbýlishús með mikilli lofthæð og bílskúr við Eskiholt í Garðabær.
- Staðlegt pallahús, stór englegt útsýni og frábær staðsetning.
- Fjögur - fimm svefnherbergi, fataherbergi, þrjú baðherbergi.
- Þrjú stofur og einkar fallegur garður.

Verð 145 mkr - uppl veitir Þórey, s. 663 2300

Þórey Ólafsdóttir  
Lögg. fast. og eigandi  
thorey@landmark.is  
sími 663 2300



## HOLTSGATA 19 - 101 RVK.



OPÍÐ HÚS

NÝTT

### OPÍÐ HÚS MÁNUDAGINN 24. SEPT KL 17:30 - 18:00

- 103,2 fm 4ra herbergja íbúð.
- Tvö svefnherbergi, tvær stofur.
- Falllegt útsýni.
- Íbúðin getur verið laus fljótlega.
- Mjög snyrtileg og vel umgengin sameign.
- Frábær staðsetning þar sem stutt er í alla helstu þjónustu.

V. 48,9 millj.

Andri, s. 690 3111

## ÁSVALLAGATA 69 - 101 RVK.



OPÍÐ HÚS

NÝTT

### OPÍÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 25. SEPT KL 12:30 - 13:00

- 91,6 fm 3ja herbergja íbúð.
- Fjörbylishús / sérinnangangur.
- Skólp endurnýjað út að útvegg.
- Íbúðin getur verið laus fljótlega.
- Fallegur garður sem snýr í suður og vestur.
- Mikil af geymsluplássi í íbúðinni.

V. 39,6 millj.

Andri, s. 690 3111

## LINDARGATA 39 - 101 RVK.



BÓKIÐ SKOÐUN

NÝTT

### BÓKIÐ SKOÐUN HJÁ ANDRA

- 103,5 fm 3ja herbergja íbúð.
- Eigninni fylgir staði í bílageymslu.
- Gólfhliti / þvottahús innan íbúðar.
- Íbúðin getur verið laus fljótlega.
- Mjög snyrtileg og vel umgengin sameign.
- Fallegar innréttingar ásamt vönduðum tækjum.

V. 63,9 millj.

Andri, s. 690 3111

## ÁLFKONUHVARF 43 - 201 KÓP.



OPÍÐ HÚS

### OPÍÐ HÚS MÁNUDAGINN 24. SEPT. KL. 17:30 - 18:00

- Fallæg 93,7 fm. 3ja herbergja íbúð á 2. hæð.
- Staði í lokaðri bílageymslu fylgir eigninni.
- Tvö rúmgóð svefnherbergi. Stórar suðursvalir.

V. 41,9 millj.

Pórarinn s. 770-0309

## VOGATUNGA 80, MOSFELLSBÆ



OPÍÐ HÚS

NÝTT

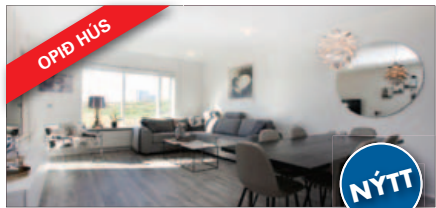
### OPÍÐ HÚS MÁNUDAG 24. SEPT kl 17:00 - 17:30

- 160,2 fm raðhús á einni hæð með bílskúr
- Aukin lofthæð, möguleiki á millilofti
- Þrjú svefnherbergi, eitt baðherbergi, þvottahús
- Stofa, borðstofa og eldhús í opnu rými
- Bílskúr með millilofti
- Frábær staðsetning, barnvænt og rólegt hverfi

Verð 69,9 millj

Þórey, s. 663 2300

## AKURHVARF 7 (ÍB 208), 203 KÓP



OPÍÐ HÚS

NÝTT

### OPÍÐ HÚS ÞRIÐJUDAG 25. SEPT kl 17:00 - 17:30

- 78 fm útsýnisíbúð á 2. hæð í viðhaldslitlu lyftuhúsi
- Mjög mikil endurbætt, eldhús, baðherbergi, innihurðar og gólfefni.
- Þvottahús innan íbúðar.
- Stórar suðursvalir með miklu útsýni

Verð 39,9 millj.

Þórey, s. 663 2300

## ÚLFARSBRAUT 42 - 113 RVK



BÓKIÐ SKOÐUN

### BÓKIÐ SKOÐUN

- Glæsilegt 204 fm parhús á tveim hæðum á útsýnisstað.
- Veglegt eldhús með vönduðum innréttingum og tækjum.
- Vandaður frágangur á allri eigninni, HTH-innréttingar.
- Útsýnis-svalir og mjög vel frágengin lóð
- Rúmgott hjónaherbergi með fataherbergi innaf.
- Í eldhúsi er ranít-steinn í borðplötum.

V. 88,9 millj.

Sveinn s. 6900.820

## MÍÐVANGUR 129 - 220 HFJ.



BÓKIÐ SKOÐUN

### BÓKIÐ SKOÐUN

- Fjölskylduvænt og vel skipulagt raðhús á 2.hæðum alls 188 fm.
- Rúmgóðar stofur / 4 svefnh., búið að endurnýja aðalbadherb.
- Afgjrt suður-verönd, heitur pottur. Innbyggður rúmgóður bílskúr.
- Ca. 35fm svalir sem bjóða uppá möguleika.
- Stutt í alla þjónustu, skóla, íþróttar og útivistarsvæði.

GETUR VERIÐ LAUST FLJÓTLEGA

V. 68,9 millj.

Sveinn s. 6900.820

## ÁSAKÓR 1 - 203 KÓP



BÓKIÐ SKOÐUN

### BÓKIÐ SKOÐUN

- Fjögurra herb., alls 157 fm íbúð á 2.hæð
- Þrjú svefnherb., rúmstofa, opið eldhús
- Rúmgóðar suður-svalir
- Rúmgott baðherb. / þvottaherb., innan íbúðar
- Bílskúr með íbúð sem er 20,5 fm

LAUS TIL AFHENDINGAR

V. 55,9 millj.

Sveinn s. 6900.820

# X-LÍNA OPEL ER FULLKOMNUÐ

Nýr Grandland X fullkomnar flokk sportjeplinga frá Opel. Hver þeirra þriggja hentar þér best?



## Opel Grandland X

Grandland X er flaggskip sportjeplinga Opel og á frábæru verði. Hér eru þægindi, hátækni og lúxus staðalbúnaður.

Verð frá: **3.990.000 kr.**

Frumskýningartilboð:

Verð frá: **3.790.000 kr.**

**UPPELDUR!**

Ný sending væntanleg

## Opel Mokka X

Mokka X er flottur fjórhjóladrifinn sportjeplingur sem sameinar lipurð og styrk.

Verð: **4.990.000 kr.**

Tilboðsverð:  
**4.490.000 kr.**



Opel Crossland X er öruggasti bíllinn árið 2017 í sínum flokki, samkvæmt EURO NCAP.



**Aðeins örfá eintök eftir á þessu frábæra tilboði!**

## Opel Crossland X

Crossland X kemur þér hvert á land sem er, allt í senn öruggur, rúmgóður, sparsamur og þægilegur.

Verð frá: **3.090.000 kr.**

Tilboðsverð frá: **2.890.000 kr.**

Bíll með fyrirvara um mynd- og textabreytingar.



## REYNSLUAKTU OPEL

Komdu og reynsluaktu Opel fyrir **30. september**. Þá ferð þú í pottinn og átt möguleika á að vinna **Opel Karl til afnota í heilt ár.**



Þýsk gæði

Þýsk hönnun

Þýsk hagkvæmni



THE FUTURE IS EVERYONE'S

Kynntu þér Opel og bókaðu reynsluakstur á [grandland.opel.is](http://grandland.opel.is)

Sýningarsalir  
Krókháls 9, Reykjavík, 590 2000  
Njarðarbraut 9, Reykjanesbæ, 420 3330

Opunartímar  
Virka daga 9-18  
Laugardaga 12-16

Bíllit  
**Benna**

# SEGJUM NEI

VIÐ ÓÞARFA OG JÁ VIÐ  
ÞVÍ SEM SKIPTIR MÁLI



HÚÐOFNÆMI,  
**NEI TAKK**



# Neutral<sup>®</sup>

HÚÐOFNÆMI, NEI TAKK

# Kjúklingaréttir með chilli

Margir elska sterka rétti og spara ekki chilli-piparinn. Það er hægt að gera þessa kjúklingarétti eins sterka og fólk vill. Ef börn eru til borðs má minnka chilli í réttinum en bæta chilli-sósu á eigin disk.

Elin  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



H austið kallar á bragðsterkan mat. Það er eins og manni hlýni með chilli-sósunni. Hver og einn getur þó alveg valið hversu sterkur maturinn á að vera. Hér eru tveir góðir réttir sem geta verið eins sterkir og fólk vill.

Bragðmikill kjúklingur er alltaf vinsæll. Hér er réttur þar sem chilli-pipar og paprika eru í aðalhlutverki með kjúklingnum. Það er hægt að nota hvort sem er úrbeinuð kjúklingalæri eða bringur í þennan rétt, eftir smekk hvers og eins. Sumum finnst kjötíð af lærunum bragðmeira.

## Kjúklingur með papriku og chilli

Fyrir fjóra til sex

600 g kjúklingur, læri eða bringa  
3 msk. maizena  
1 egg  
1 tsk. salt  
½ tsk. svartur pipar

### Sósa

2 msk. sojasósa  
½ tsk. chilli-flögur  
1 hvítlauksrif  
2 msk. hunang  
1 msk. chilli-mauk  
Grænmeti og hnetur  
2 paprikur, skornar niður  
1 rauður chilli-pipar, fræhreinsaður og skorinn smátt  
1 lúka kasjú-hnetur  
3 vorlaurkar

Skerið kjúklinginn í litla bita. Blandið saman í skál maizena, egg, salti og pipar. Veltið bitunum upp úr blöndunni.

Gerðið chilli-sósuna með því að blanda sojasósu, chilli-flögum, hvítlauki, hunangi og chilli-mauki saman. Sósan verður sterkari eftir því sem meira er sett af chilli. Um að gera að smakka sig áfram til að finna rétta styrkleikann fyrir ykkar smekk.

Skerið papriku og vorlaurk. Steikið kjúklinginn í rapsolíu. Hann á að fá smá lit. Þegar kjúklingurinn er tilbúinn er hann tekinn af pönnunni og settur í skál. Hellið chilli-sósunni yfir og hrærið.

Setjið hnetur, chilli og papriku á



Æðislegur kjúklingaréttur með chilli-pipar.



Mexíkóskt lasagna er fyrir alla fjölskylduna. Einfalt að laga þennan rétt.

heita pönnuna. Bætið við olíu ef þarf. Bætið síðan kjúklingnum og chilli-sósunni saman við. Stráðið vorlaurkunum yfir. Blandið öllu vel saman og berið fram með hrisgrjónum.

## Mexíkóskt lasagna

Þetta er einföld uppskrift sem gleður alla fjölskyldumeðlimi. Gott er að hafa allt hráefnið tilbúið og niður-skorið þegar eldamennskan hefst. Byrjið á að gera sósuna.

### Sósa

2 msk. rapsolía  
2 msk. hveiti  
4 msk. chilliduft  
½ tsk. hvítlauksduft  
1 tsk. salt  
1 tsk. cumin  
1 tsk. óreganó  
1 dós hakkaðir tómatar (400 g)  
2-3 dl kjúklingasóð

### Síðan þarf

Um það bil 500 g kjúklingabringur, steiktar  
8 stykki tortillur  
50 g spinat  
1 dós maisbaunir  
1 dós svartar baunir  
200 g rifinn ostur

### Meðlæti

Lárpera í bitum  
Tómatar í bitum  
Vorlaurkar í sneiðum  
Ferskt kóríander  
Limóna í bátum  
Chilli-sósa  
Sýrður rjómi

Hitið ofninn í 200°C.

Þegar sósan er gerð er olía hituð á pönnu og hveiti, chilli-duft, hvítlauksduft, salt, cumin og óreganó sett út í og steikt í nokkrar mínútur. Góður ilmur kemur frá kryddunum. Bætið þá við tómötum og soði.

Leyfið öllu að malla smá stund. Rifjið kjúklingakjötíð niður. Skerið

hverja tortillaköku í fernu. Opnið baunadósina, hellið vatninu frá og skolið svörtu baunirnar undir rennandi vatni.

Takið nú sósuna af hitanum og sækið eldfast mót sem er 20x25 að stærð. Setjið smá sósu í botninn á forminu. Leggið tortilla-kökur yfir. Setjið spinat og kjúkling yfir, síðan svartar baunir og maisbaunir. Dreifið osti yfir og setjið meira af sósunni. Þá eru aftur settar tortilla-kökur yfir og síðan spinat og kjúklingur. Þá eru baunir og svo haldið áfram eins þar til allt er búið. Í restina er sósa og rifinn ostur. Breiðið álpappír yfir formið.

Setjið formið í 200°C heitan ofn og bakið í 30-40 mínútur. Takið þá álpappírinn, dreifið aðeins meiri osti yfir og bakið í 5-10 mínútur í viðbót. Osturinn á að vera gullinbrúnn. Gott er að kæla réttinn í nokkrar mínútur áður en hann er borinn fram svo enginn brenni sig. Berið fram með meðlætinu sem upp var talið og jafnvel salati líka.

## ENDURSKOÐUN OG BÓKHALD

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um Endurskoðun og bókhald kemur út miðvikudaginn 26. september

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

### Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Arnar Magnússon markaðsfulltrúi Fréttablaðsins  
Sími: 512 5442 / arnarm@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

V E R S L U N

# Guðsteins Eyjólfssonar



since 1918

RISA

## ÚTSÖLUMARKAÐUR

### 50-80% Afsláttur

Eftir 100 ár í rekstri ætlum við hjá Verslun Guðsteins að halda risa lagersölu, Grandagarði 13, 101 Reykjavík.

Óheyrilega mikill afsláttur af öllum vörum.

Opið frá kl. 12-18 virka daga og frá kl. 12-16 um helgar næstu þrjár vikurnar, 22. sept.-14. okt.

# Smáauglýsingar

512 5800

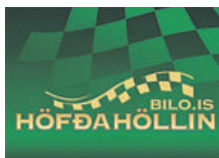
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími  
er opin alla virka daga frá 9-16  
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar &  
Farartæki



SUZUKI FÖRHJÓL. Fjörhjólin eru með power stýri, 100% driflæsingu. Lítt, lípur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

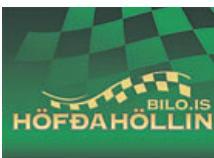
SUZUKI  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 568 5100  
suzukisport@suzuki.is  
Suzuki.is / suzukisport.is



SUZUKI SWIFT GL 4x4 nýskr. 05/2015, ekinn 100 þ.km, bensín, 5 girar. Verð 1.490.000 kr. Raðnúmer 380132 - OPID LAUGARDAG KL. 12-15



SUZUKI SWIFT GL nýskr. 06/2015, ekinn 95 þ.km, bensín, SJÁLFSKIPTUR. Verð 1.490.000 KR. Raðnúmer 258433 - OPID LAUGARDAG KL. 12-15



FORD KUGA TITANIUM nýskr. 05/2016, ekinn 98 þ.km, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.890.000 kr. Raðnúmer 258473 - OPID LAUGARDAG KL. 12-15

Höfðahöllin  
Funahöfða 1, 110 Rvk.  
Sími: 567 4840  
www.bilo.is



MMC Pajero instyle. Árgærd 2015, ekinn 118 þ.km, dísel, sjálfskiptur 5 girar. Verð 4.650.000. Rnr.116556.



FORD Kuga titanium. Árgærd 2016, ekinn aðeins 20 þ.km, dísel, sjálfskiptur 6 girar. Verð 4.390.000.1 eigandi og umboðsbíll Rnr.116558.

Nýja bílahöllin  
Eirhöfða 11, 110 Rvk.  
Sími: 567 2277  
www.njja.is



ÞARFTU AÐ KAUPA  
EDA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppbodsvetur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppbod - Krókur  
Sími: 522 4610  
www.bilauppbod.is

Bílar til sölu



Toyota corolla árg. '06 ek. 180þús dísel. Verð 600þús S: 868 2466 og 899 0418



Toyota Yaris árg.'05 skr.dagur 23.12.2004, ek.141. Þús, beinskiptur, 4 dyra, smurbók færð, vel með farinn. Engin skipti, verð 315.000.- s: 7799053.

GEFÐU  
HÆNU

gjofsemgefur.is  
907 2003

Hjálparstarf  
kirkjunnar

NÝR

Hyundai I10  
Comfort Navi  
7"snertiskjár og íslenkst leiðsögukerfi ofl.  
Eigum til sjálf- og beinskipta. 100 % lán mögulegt.  
5 ára ábyrgð, margir litir í boði. **Verð frá kr. 1.790.000**

Eigum mikið úrval af nýjum og nýlegum bílum á staðnum

**Bílalíf**  
bílasala

**562 1717**

Kletthálsi 2 - bilalif@bilalif.is  
bilalif.is



**0-250 þús.**



**RAFMAGNSHJÓL**

Nýjar rafhlöður, ný kol í mótör, ný dekk að aftan, vel með farið hjól. Verð 250.000 sími: 895 2186 (Erlundur)

**Bílaþjónusta**

**VAKA**  
VIÐ VÖKUM MEÐ PÉR!  
KRANABÍLAÞJÓNUSTA  
ALLAN SÓLAHRINGINN

Sími: 567 6700 | vakahf.is

**Húsviðhald**

**FLÍSLAGNIR - MÜRVERK - FLÖTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK**  
Asamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.  
Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.  
Tímavinna eða tilboð.  
Strúctor byggingaþjónusta ehf.  
S. 893 6994



Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

**Ökukennsla**

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

**Húsnæði**

**Húsnæði í boði**

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

**Húsnæði óskast**

Óska eftir 2-3ja herb. íbúð, studíó íbúð eða stórum herb. til leigu á höfuðborgarsv. Uppl. í s. 783 6006

Hjón á fimmtugsaldri óskast eftir leigubúð á höfuðborgarsvæðinu. S. 773-0444

**Sumarbústaðir**



**SUMARBÚSTAÐUR TIL SÖLU 8,9 MILLIS.**

38 ferm. á frábærum útsýnisstað í Eyraarkögi rétt við vatnaskóg, 55 mín. úr bænum. 2 svefnh. 2 baðherb. stofa, eldhúsi. Sendi uppl. og myndir s. 820-5181

**Geymsluhúsnæði**

**GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464**  
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

**Atvinna**

**Atvinna í boði**

Vantar þig skemmtilega vinnu? Þá hef ég vinnu fyrir þig. Um er að ræða vaktavinnu vantar í allar stöður. Unnið er eftir N.P.A hugmyndarfræðinni. sendu mér línu og þókum hitting og höfum gaman saman sendu mér línu á atvinna2018@gmail.com



**VERKAMAÐUR / BYGGINGARVINNA**  
Heimaas óskar eftir að ráða verkamann í byggingarvinnu.  
Nánari uppl. í s. 8956820 Guðmundur  
heimaas@heimaas.is merk "atvinna"

**Atvinna óskast**

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

**STARFSFÓLK Í BÓÐI**  
Höfum í okkar röðum áreiðanlegt og reynslumikið starfsfólk í hin ýmsu verkefni. Meðal annars í smíðavinnu, flíslagnir og aðra múrinnu, pípuágnir, vélavinnu og málingarvinnu ásamt allri almennri verkamannavinnu.  
Manngildi Starfsmannaþjónusta  
s.780-1222

Professional Driver/Bodyguard/Housekeeper. If you're focused in your career, don't have enough time to shop, cook and clean, I'm the right person for you. Only for single woman with careers between 30-55 years old. For further information 831-0398



**Vinnuvélar**

**Vinnulyftur**  
htækjaleigan.is  
JLG

**TÆKJALEIGA**  
TÆKJALEIGA & SALA  
SÍMI: 858 04 00

**Þjónusta**

**Hreingerningar**

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

**Bókhald**

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

**Búslóðaflutningar**

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., þjónufl. ofl. Extra stór bíll. Búslóðaflutna. Flutningaþj. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

**k2**  
LOFTSTOKKAHREINSUNIN  
• FYRIRTÆKI  
• FJÖLBÝLISHÚS  
• SKIP  
• VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. máln, múr, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

**Spádómar**

**SPÁSÍMINN 908 5666**  
Stjóruspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálpar. Trúnaður.

**Keypt & Selt**

**Til sölu**



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJAVARFANGI. 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

**Skólar & Námskeið**

**Námskeið**



**ICELANDIC, ENGLISH & NORWEGIAN F. FOREIGNERS - ENSKA - NORSKA**

Levels/Stig: I, II, III, IV, V, VI: ÍSLENSKA f. útlendinga, NORSKA, ENSKA f. Fulloröna: Start/Byrja: 1/10, 29/10, 26/11 - 2019: 7/1, 4/2, 4/3, 1/4, 29/4, 27/5, 24/6, 22/7. 4væks/4 vikur x 5 daga/5 daga. 2-6 students/nem. Morn/Áftern/Evenings. Morgna/Síð/Kvöld. Skráning: www.iceschool.is - ffgicetrans.is - facebook.com/fullordinsfrædsan. Fullordinsfræðslan-IceSchool, Armúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.



**VW Crafter 4x4 Obereigner**  
Árgerð 2014 - ekinn 109.000 km.  
Billinn er vel útbúinn með driflæslu að aftan, hátt og lágt drif breyttur 35" dekk (búið að breytingarskoða bílinn). Verð 5.950.000 + vsk  
Nánari upplýsingar á www.enta.is og í síma 893 3344

**Þjónustuauglýsingar** Sími 512 5407

**Ferðaðjónustuhús**  
Vönduð hús sem henta vel í ferðaðjónustuna, afhendast fullkláruð.  
Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

**Snyrti & nuddstofan Smart**  
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ  
Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!  
KÍKJIÐ á facebook og nuddstofan smart  
facebook.com/snyrti og nuddstofan smart  
Verið hjartanlega velkomín.  
Tímabantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

**Bilvogur eh/f**  
Bifreiðaverkstæði  
Auðbrekka 17  
200 Kópavogi  
Láttu okkur gera bílinn klárán fyrir veturinn.  
Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílavíðgerðum og smurþjónustu.  
Sími 564 1180 • bilvogurmot@simnet.is • www.bilvogur.is

**Geymsluskúrar /gestahús til sölu**  
• Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.  
• Veggjagrind út 45x95 timbrí.  
• Pappi og búrastúl á þaki.  
• Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.  
• Skúrar sem þola veður og vinda.  
Nánari uppl. reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

**viftur.is**  
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir  
**ishúsið**  
S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Við sérhæfum okkur við heimilisþrif, húsfélög og fyrirtækjaþrif.  
Hægt að panta tíma á hofðabon.is  
Höfðabón ehf  
Dugguvogi 10 (bakvið húsið)  
S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com



Fasteignir

## Létt og skemmtileg spænskunámskeið

Verða haldin í Stórholti 18. Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales. Gestakennari með fyrirlestur um Spán og spænska menningu eru Kristinn R. Ólafsson. Meiri áhersla er lögð á tal og minni á málfræði. Námskeiðinu lýkur svo með tapaskvöldi. Námskeiðin standa í 4 vikur. Boðið er uppá byrjendanámskeið og framhaldsnámskeið.

### Byrjendanámskeið:

Mánudaga og miðvikudaga: 13:30 - 15:00

Mánudaga og miðvikudaga: 17:30 - 19:00

Þriðjudaga og fimmtudaga: 10:00 - 11:30

### Framhaldsnámskeið spænska III:

Þriðjudaga og fimmtudaga: 17:30 - 19:00

### Framhaldsnámskeið spænska IV:

Þriðjudaga og fimmtudaga: : 13:30 - 15:00

### Framhaldsnámskeið spænska V:

Mánudaga og miðvikudaga: 10:00 - 11:30



Námskeiðin hefjast 1. og 2. október.  
Verð á mann er 29.000

Upplýsingar í síma 859 5033 eða  
spanskuskolinhablame@gmail.com

Facebook: Spænskuskólinn Háblame

Til sölu



Gamli glugginn úr,  
nýi glugginn í  
...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum,  
ásamt ísetningum og viðhaldi.  
Hafðu samband og við metum ástandið.

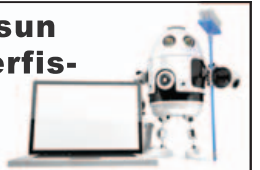
Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Falleg plaköt í miklu úrvali - [www.sker.is](http://www.sker.is)



## Vírushreinsun og stýriskerfis-hreinsun

Fljót og góð þjónusta



tölvuvinir.is  
tölvuverkstæði



Hafðu samband  
Sími: 445 0100 Langholtivegur 126  
104 Rvk.

Fasteignir

# Við erum Félag fasteigna

Sjáðu alla 270 félagsmenn okkar inni á [ff.is](http://ff.is) eða [fasteignir.is](http://fasteignir.is)



Inga Lára Karlsdóttir, hjúkrunarstjóri Sóltúns Heima, sem er hér til hægri á myndinni, stýrir heimaþjónustunni en Steinunn Leifsdóttir íþróttafraeðingur sér um að stjórna Sóltúni Heimahreyfingu. MYND: EYÐÓR

# Sóltún Heima – sérsniðin þjónusta fyrir eldra fólk

Sóltún Heima býður upp á heimaþjónustu fyrir eldri borgara og gerir þeim kleift að búa lengur heima. Einnig er boðið upp á heimahreyfingu sem styrkir fólk og gerir það meira sjálfbjarga.

**SKÝR HUGSUN**

**Clear Brain™**  
Mental performance  
Iodine contributes to normal cognitive functions  
Pantothenic acid contributes to normal mental performance  
Food supplement • 60 tablets  
MANUFACTURED IN SWEDEN  
Walnut, pomegranate, pine bark, green tea, omega-3 and B-vitamins

**Clear Brain** töflurnar eru ríkar af næringarefnum fyrir heilann og hafa góð áhrif á andlega getu og vitræna starfsemi eins og minni, eftirtekt og einbeitingu.

**Inniheldur:**  
L-theanín • Valhnetuþykkni • Granatepli • Furubörkur • Pipar • B-vítamín

Útsölastaðir: Öll apótek, heilsuverlanir og heilsuhillur stórmarkaðanna.

Okkar megináhersla er á að styrkja og efla fólk sem kys að búa heima hjá sér, því það er ekki aðeins stefna stjórnvalda að fólk eigi að búa lengur heima heldur er það vilji mjög margra að vera sem lengst heima hjá sér," segir Inga Lára Karlsdóttir, hjúkrunarstjóri Sóltúns Heima.

„Við hjá Sóltúni Heima bjóðum upp á heimaþjónustu fyrir eldri borgara og erum með því að mæta ákveðinni eftirspurn. Öldruðum fjólgar hlutfallslega hraðar en öðrum aldurshópum og opinberir aðilar hafa ekki náð að anna þeirri eftirspurn sem hefur myndast eftir þjónustu.“

Inga Lára segir að ýmist leiti eldri borgarar til þeirra sjálfir en einnig hafi aðstandendur samband. „Viða hafa myndast biðlistar eftir þjónustu hjá sveitarfélögum og fólk kemst ekki að eða sú þjónusta sem er í boði hjá hinu opinbera dugur ekki til. Þá leitar fólk til okkar.“

## Sérsniðnar lausnir

Parfir fólks eru mismunandi. Sumir þurfa aðstoð við hvundagslegar athafnir, aðrir þurfa að fá þrif og enn aðrir hjúkrunaraðstoð. „Við veitum fólk sem leitar til okkar ráðgjöf og finnum út hvaða leiðir eru færar til að létta því lifið. Það fer eftir vilja og þörfum hvers og eins hversu oft við komum og á hvaða tímum. Þá reynum við ávallt að vera sveigjanleg. Stundum bætum við í þjónustuna og þéttum heimsóknir til dæmis á meðan aðstandendur fara í burtu í fri,“ segir Inga Lára. Þjónusta Sóltúns Heima er afar fjölbreytt og þar starfar breiður hópur starfsmanna, ófaglært fólk, félagsliðar, hjúkrunarfræðingar og íþróttafraeðingar.

## Sóltún Heimahreyfing

Inga Lára segir ekki aðeins nauðsynlegt að sinna þörfum fólks heldur sé afar mikilvægt að styrkja það og efla líkamlega. „Við skoðuðum hvernig þessum hlutum er háttáð í nágrannalöndunum og kynntumst þá æfingakerfinu DigiRehab sem var þróað af dönskum sjúkráþjálfum og er mikið notað í heimaþjónustu í Danmörku.“ Inga Lára segir árangurinn af DigiRehab hafa verið mjög góðan. Reynsln í Danmörku sýni að draga megi úr heimaþjónustu um allt að klukkustund á viku eftir tólf vikna heimahreyfingu. Auk þess stuðlar heimahreyfingin að bættum lífsgæðum og þörfinni á frekari þjónustu seinkar.

„Við köllum íslensku útgafuna Sóltún Heimahreyfing og okkar hugmynd er að gripa inn í og styrkja fólk til að það geti verið sjálfbjarga lengur. Heimahreyfingin flettast vel inn í heimaþjónustuna sem við bjóðum upp á. Sami starfsmáðurinn getur hjálpað fólki með matinn, aðstoðað fólk út í búð og hjálpað viðkomandi við að gera æfingarnar.“

Sóltún Heimahreyfing er sérsniðin að hverjum og einum. „Æfingakerfið reiknar út hvaða æfingar henta best. Æfingarnar eru gerðar til að styrkja skjólstaðingana til þess að þeir geti notið lífsins betur og sinnt daglegum athöfnum með minni aðstoð annarra,“ segir Inga Lára og telur árangurinn mjög góðan.

Nánari upplýsingar má nálgast á [www.soltunheima.is](http://www.soltunheima.is), í síma 563 1400 eða gegnum netfangið [soltunheima@soltunheima.is](mailto:soltunheima@soltunheima.is).

# Aldrei of seint að byrja

Margrét Pálsdóttir finnur ekki fyrir árunum 77 þegar hún gengur á fjöll. Hún segir félagsskapinn í skipulögðum gönguhópum dýrmætan.

Ragnheiður Tryggvadóttir  
heida@frettabladid.is



Leggjabrjótur er tiltölulega auðveld ganga og við göngum þetta bara í rólegheitunum. Ætli þetta séu nema þrjár til fjórir tímar, ég bókaði mig allavega í gönguna í trausti þess að ég komist í leikhús í kvöld," segir Margrét Pálsdóttir, göngugarpur með meiru, en hún ætlar að ganga ásamt félögum sínum í gönguklúbbnum Vesen og vergangur frá Þingvöllum og yfir í Hvalfjörð í dag.

Margrét stundar fjallgöngur af miklum móð og segir aldurinn afstaðan þegar kemur að úti-vistinni. Hún er virk í fleiri en einum gönguklúbbi og segir félagsskapinn ekki síður gera henni gott en hreyfinguna.

## Alltaf elst

„Félagsskapurinn er dýrmætur í gönguferðum með hópi fólks og þó ég sé alltaf elst í hópnum þá finnst mér líka gott að vera með þeim. Ég er 77 ára en finnst ég vera sextug," segir Margrét hress. „Í hópnum eru þau mörg sextug, fimmtug og þaðan af yngri en það er enginn að hugsa um aldurinn. Ég spjallaði í einni ferðinni mikið við einn göngufélagmann minn um lífið og tilveruna og hann fer að segja mér hvernig



Margrét Pálsdóttir nýtur sín í fjallgöngum. Hér er hún á Kofra við Suðavík.

hann ætli að hafa fimmtugs-afmælið sitt. Þá rann upp fyrir mér að hann væri jafngamall syni mínum," segir Margrét hlájandi. Sjálf byrjaði hún að ganga á fjöll fimmtug og réðst ekki á garðinn þar sem hann er lægstur.

## Beint í Himalaja

„Fyrsta fjallangan min var í Himalajafjöllum í Nepal. Ég var þá nýflutt heim eftir að hafa búið

fimm ár í Ameríku og langaði mikið að fara að stunda fjallgöngur. Dóttir mín sá ferð til Nepal auglýsta og sagði að þetta væri nú eitthvað fyrir mig. Ég dró systur mína og mág með mér á kynningarfund hjá Ferðafélaginu og við drifum okkur svo í ferðina," segir Margrét. Hún hafi ekki tölu á þeim tímum og fjöllum sem hún hafi gengið á gegnum árin.

„Ég er ekkert að telja. Ég veit



Félagsskapurinn í gönguhópnum er dýrmætur og hvetjandi.



Margrét segir aldrei of seint að byrja. MYND/BORGPÓR HARDARSSON

bara að ég er búin með ansi marga, en það eru líka ansi margir eftir," segir hún, enda sé hún langt í frá hætt. „Þetta er mitt aðaláhugamál og heldur mér vel við, bæði líkamlega og andlega. Maður kynnist mörgu fólki og það er alltaf gaman. Ég reyni að fara með Veseni og vergangur ef það eru göngur skipulagðar um helgar. Einar Skúlason er potturinn og pannan í þeim hópi og hann er einnig með þægingarfund hjá Ferðafélaginu og við drifum okkur svo í ferðina," segir Margrét. Hún hafi ekki tölu á þeim tímum og fjöllum sem hún hafi gengið á gegnum árin.

„Ég er líka gaman og þær eru líka gaman er að fara í. Svo eru gönguhóparnir fleiri sem ég fer með og ég geng bara þegar mig langar, þetta er ekkert reglulegt hjá mér," segir Margrét. Það sé aldrei of seint að byrja.

„Ef fólk á annað borð getur gengið er það aldrei of seint. Það má bara fara rólega af stað og bæta svo við sig, nú eða bara vera á rölegu nótnum alltaf. Það þarf ekki að byrja í Himalaja. Svo finnst mér líka mjög gott inn á milli, ef ég hef lítinn tíma en finnst ég ekki hafa hreyft mig lengi, að skjótast bara í „Himnastigann“ svokallaða, tröppurnar hér suður í Kópavogi, og taka nokkrar ferðir í upp og niður. Það er svo fljótlegt.“

# Vörn gegn augnbotnahrörnun

Ultra Macular™ augnvítamínið er besta vörnin gegn framgangi augnbotnahrörnunar. Samsetning þess byggir á vönduðum vísindarannsóknum og það inniheldur nauðsynleg vítamín og steinefni.

Ultra Macular™ augnvítamínið hægir á framgangi augnbotnahrörnunar og er ætlað þeim sem hafa greinst með sjúkdóminn og sumum þeirra sem eru í fjölskyldum þar sem sjúkdómurinn er ættgengur. Ultra Macular™ er eina augnvítamínið að markaðnum hérlandis sem inniheldur öll nauðsynleg vítamín og steinefni sem fólk þarf á að halda.

Að sögn Hildar Sigursteinsdóttur, markaðsfulltrúa heildverslunarinnar MAGNUS ehf., er samsetning Ultra Macular™ byggð á niðurstöðum nýjustu rannsókna á þessu sviði sem nefnast AREDS 2.

„AREDS 2 braut blað í fyrirbyggjandi meðferðarmöguleikum þar sem sérstaklega hefur verið lagt upp úr réttum hlutföllum andoxunarefna og vítamína til að ná sem bestum árangri," segir Hildur. „Allir sem þjást af augnbotnahrörnun ættu að ihuga að taka inn Ultra Macular™ til að fyrirbyggja frekari þróun augnbotnahrörnunar og þar með sjónskerðingu. Einnig er mikilvægt að fara í reglu-



Hildur segir að Ultra Macular™ minnki líkur á að augnbotnahrörnun þróist yfir á lokastig um 25%. Aðeins þarf að taka inn tvö hylki á dag. MYND/EYÞÓR

legt eftirlit hjá augnlækni samhliða töku augnvítamínsins.

Aðeins þarf að taka inn tvö hylki af Ultra Macular™ á dag, sem er til mikilla þæginda fyrir fólk, auk þess sem sparnaður hlýst af því að þurfa ekki að kaupa augnvítamín og fjölvítamín sitt í hvoru lagi," segir Hildur. „Ultra Macular™ inniheldur meðal annars lítid sink til að hlífa meltingarveginum og aðalbláber sem talin eru stöðja við nætur-sjón og fullkomna samsetningu 16 fjölvítamína.“

Hildur segir marga eiga erfitt með að gera greinarmun á þeim augnvítamínum sem í boði eru á markaðinum í dag. „Það er mikilvægt að hafa í huga að Ultra Macular™ augnvítamínið er byggt á vísindalegum rannsóknum frá hinn virtu stofnun National Institute of Health í Bandaríkjunum," segir hún. „Aldursbundin augnbotnahrörnun er algengasta orsök blindu og sjónskerðingar hjá fólki yfir sextugu á Vesturlöndum og því skiptir miklu máli að velja rétt þegar kemur að augnvítamínum.

„Allir sem þjást af augnbotnahrörnun ættu að ihuga að taka inn Ultra Macular™ til að fyrirbyggja frekari þróun augnbotnahrörnunar og þar með sjónskerðingu.“

Fyrirnefnd rannsókn, AREDS 2, sýnir einmitt fram á að sú sérstaka samsetning andoxunarefna sem hér er ræðir minnki líkur á að augnbotnahrörnun þróist yfir á lokastig um 25%.

Ultra Macular™ fæst í öllum helstu apótekum.

# Opið hús

Sunnudagana **23. okt** og **30. okt** verður Spánarheimili með opinn kynningarfund á skrifstofu fyrirtækisins, 2. hæð í Firði verslunarmiðstöð Hafnarfirði milli klukkan **12:00** og **18:00**.

Farið verður yfir alla þætti sem snúa að **fasteignakaupum** á Spáni



- Skoðunarferðir til Spánar
- Kaup og sala eigna
- Bankaviðskipti og fjármögnun á Spáni
- Rekstur fasteigna á Spáni
- Útleiga fasteigna
- Eftirsölubjónusta við viðskiptavinum
- Vildarklúbbur Spánarheimila



Kynnum svæðið í máli og myndum samfara því að afhenda bæklinga.

Í boði verða **einkaviðtöl** við starfsfólk Spánarheimila.



# spánarheimili

símanúmer : **5-585858**

[www.spánarheimili.is](http://www.spánarheimili.is)



FÉLAG  
ELÐRI  
BORGARA  
Í REYKJAVÍK  
OG NÁGRENNI

Spánarheimili og Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni kynna samstarf um aðstoð við félagsmenn FEB um leiðsögn og ráðgjöf til bæði fasteignakaupa á Spáni og leigu fasteigna til bæði lengri og skemmri dvalar á Spáni.

Spánarheimili veitir félagsmönnum FEB aðgang að :

- Leiðsögn, aðstoð og túlkun á Spáni
- Aðgang að leigueignum
- Hótelbókanir á betra verði m.a við golfvelli
- Aðstoð og ráðgjöf við fasteignakaup
- Afsláttarkjör í golf
- Afsláttarkjör á bílaleigubíla
- Aðgang að Vildarklúbbi Spánarheimila
- Þjónustunúmer við íslenskan starfsmann



Spánarheimili vinnur náið með Íslendingafélaginu á Spáni sem stendur fyrir daglegum samfundum og öflugum félagsstarfi.

**Ýmsar staðsetningar - Mikið úrval notaðra og nýrra eigna - Paradís golfarans**

# Afar mikilvægt öryggistæki

Eftir ákveðinn aldur erum við í meiri hættu á að detta heima fyrir. Öryggishnappar frá Öryggismiðstöðinni eru mikilvægt tæki þegar aldurinn færast yfir en með þeim er hægt að kalla strax á hjálp.

Öryggishnappar eru mjög gagnleg og mikilvægt tæki þegar aldurinn færast yfir fólk. Aðgengi að þessu mikilvæga hjálpertæki er afar einfalt og að stórum hluta niðurgreitt af Sjúkra-tryggingum Íslands ef viðkomandi uppfyllir ákveðin skilyrði, segir Auður Lilja Davíðsdóttir, framkvæmdastjóri sölusviðs Öryggismiðstöðvarinnar. „Staðreyndin er einfaldlega sú að eftir ákveðinn aldur erum við í meiri hættu á að detta heima fyrir. Þá er hægt að fara í ýmsar fyrirbyggjandi aðgerðir þar sem það eru margir þættir sem auka tíðni þess að fólk detti í heimahúsum. Þar má nefna hreyfingarleysi, slæma sjón, lyf sem gera eldra fólk sljött, ýmsa sjúkdóma, eftirköst eftir aðgerðir og ýmsan aðbúnað á heimilum.“

Hún bendir á að erlendar rannsóknir hafi sýnt fram á að D-vítamínskortur geti aukio hættu á falli aldraðra og depurð og þunglyndi hafi þar einnig mikil áhrif á.

„Einnig má nefna að þeir sem eru óúrgir og hræddir um að detta er í meiri hættu en aðrir.“

## Yfirfara þarf heimilin

Til að draga úr hættu á að detta heima fyrir skipta fjórir þættir mestu máli. „Það þarf að eiga samtal við eldra fólk um hættuna á því að falla, stunda reglulega hreyfingu og tryggja um leið að fólk fái aðstoð til þess. Tryggja með reglulegum hætti að sjónin sé í lagi og að lokum þarf að tryggja góðan aðbúnað heima með tilliti til þess að draga megi sem mest úr hættunni á því að detta.“

Þá er mikilvægt að yfirfara



„Það þarf að eiga samtal við eldra fólk um hættuna á því að falla, stunda reglulega hreyfingu og tryggja um leið að fólk fái aðstoð til þess,“ segir Auður Lilja Davíðsdóttir, framkvæmdastjóri sölusviðs Öryggismiðstöðvarinnar. MYND/ERNIR

heimili eldri borgara og þar þarf að hafa ýmsa þætti í huga, segir Auður Lilja. „Passa þarf upp á að ekki séu geymdir hlutir á gólfum og festa þarf kirfilega laus prep, teppi og mottur. Lýsingin þarf að vera góð og rofar með sjálflýsandi ljósi gera mikið gagn. Svo er gott

að setja upp handrið við stiga og lengri ganga og passa upp á að stilla upp húsgögnum þannig að þau séu ekki í vegi.“

Í eldhúsinu skiptir máli að allt sé innan seilingar svo ekki þurfi að fara upp á tröppu eða beygja sig mikið niður. Einnig er mikil-

vægt að hafa lampa við náttborð og jafnvel næturlyós á göngum og salerni. Baðherbergi eru auk þess sérstaklega mikilvægur þáttur því rannsóknir sýna að meira en 70% falla eiga sér stað inni á baðherbergjum, segir Auður Lilja. „Inni á baðherbergi þarf að útbúa hand-

Notkun öryggishnapps hefur bjargað mörgum mannlífum og er því mikilvægt að hafa gott aðgengi að þessari einföldu þjónustu.

föng við salerni, bað og/eða sturtu og passa að hafa mottur sem varna því að fólk geti runnið til á blautu yfirborði.“

## Hnappurinn bjargar

Umfram allt eru allir ofangreindir þættir mikilvægastir í því að fyrirbyggja föllin og draga úr hættu á þeim. Notkun öryggishnapps hefur bjargað mörgum mannlífum og er því mikilvægt að hafa gott aðgengi að þessari einföldu þjónustu sem gerir þeim sem fellur kleift að kalla á aðstoð eins skjótt og unnt er, segir Auður Lilja.

„Erlendar rannsóknir sýna að lífslíkur þeirra sem detta og finnast innan klukkustundar séu að meðaltali um 92%. Þær falla hins vegar niður í 70% finnast einstaklingurinn 24-48 klst. eftir að hann dettur og hrapa niður í 30% ef viðkomandi liggur í 72 klst. eða lengur. Því er mikilvægt að forvörnum sé sinnt, dregið sé sem mest úr hættu á því að detta og tryggð að einstaklingurinn hafi leið til þess að kalla eftir aðstoð sé þörf á. Þar kemur öryggishnappurinn mjög sterkt inn enda gríðarlega mikilvægt að eldra fólk geti kallað strax eftir hjálp eftir fall.“

# Eldra fólk sparsamt á ljósin

Haustið er komið og styttist í dimma daga. Samkvæmt nýrri rannsókn sem gerð var í Drammen í Noregi bendir allt til þess að eldra fólk hafi of mikið myrkur í kringum sig á heimilum.

Elin Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Þegar vetur nálgast styttast dagarnir og myrkríð tekur yfir. Mörgum finnst það rómantískur tími með kertaljósi og kósiheitum. Fyrir aðra er þetta erfður tími, bæði andlega og félagslega. Margir eldri borgarar eiga erfitt með myrkríð, þeir geta síður lesið, stundað handavinnu eða aðra dægurstyttingu vegna þess að þeir sjá ekki nægilega vel.

Visindamenn við háskólann í Suðaustur-Noregi (USN) gerðu rannsókn á 75 ára fólki í Drammen. Allir áttu það sameiginlegt að vera hressir og vel á sig komnir. Farið var inn á 114 heimili og lýsing skoðuð sem fólkið hafði í kringum sig. Næstum allir kveiktu of lítið ljós í því herbergi þar sem þeir dvöldu. Það var hins vegar nóg af lömpum og ljósum á heimilinu. Fólkið hafði veggslampa, standlampa og jafnvel ljós fyrir ofan myndir. Hins vegar voru takkar til að kveikja ljósin oft á bak við sofa eða borð þannig að erfitt var að ná til þeirra. Það var helsta ástæðan fyrir því að ljósin voru slökkt, segir Helle K. Falkenberg, einn af rannsakendum. Hún bætir við að á Norðurlöndum hafi fólk tilhneigingu til að velja „heitar“ perur frekar en hvítt ljós til að



Það getur skert lífsgæði fólks að spara við sig lýsingu. Fólk hættir að lesa og skrifa ef það sér ekki nægilega vel.

skapa notalega stemmingu. Það er auðvitað kósi á vetrarkvöldum en ekki sérlega heppilegt fyrir eldra fólk, að því er kemur fram á forskningunni.

Fólkið var líka spurt um heilsu og hvernig lýsingin á heimilinu hentaði fyrir daglegar athafnir. Einungis heilbriggt fólk með eðlilega sjón miðað við aldur tók þátt í rannsókninni. Fólkið var ánægð

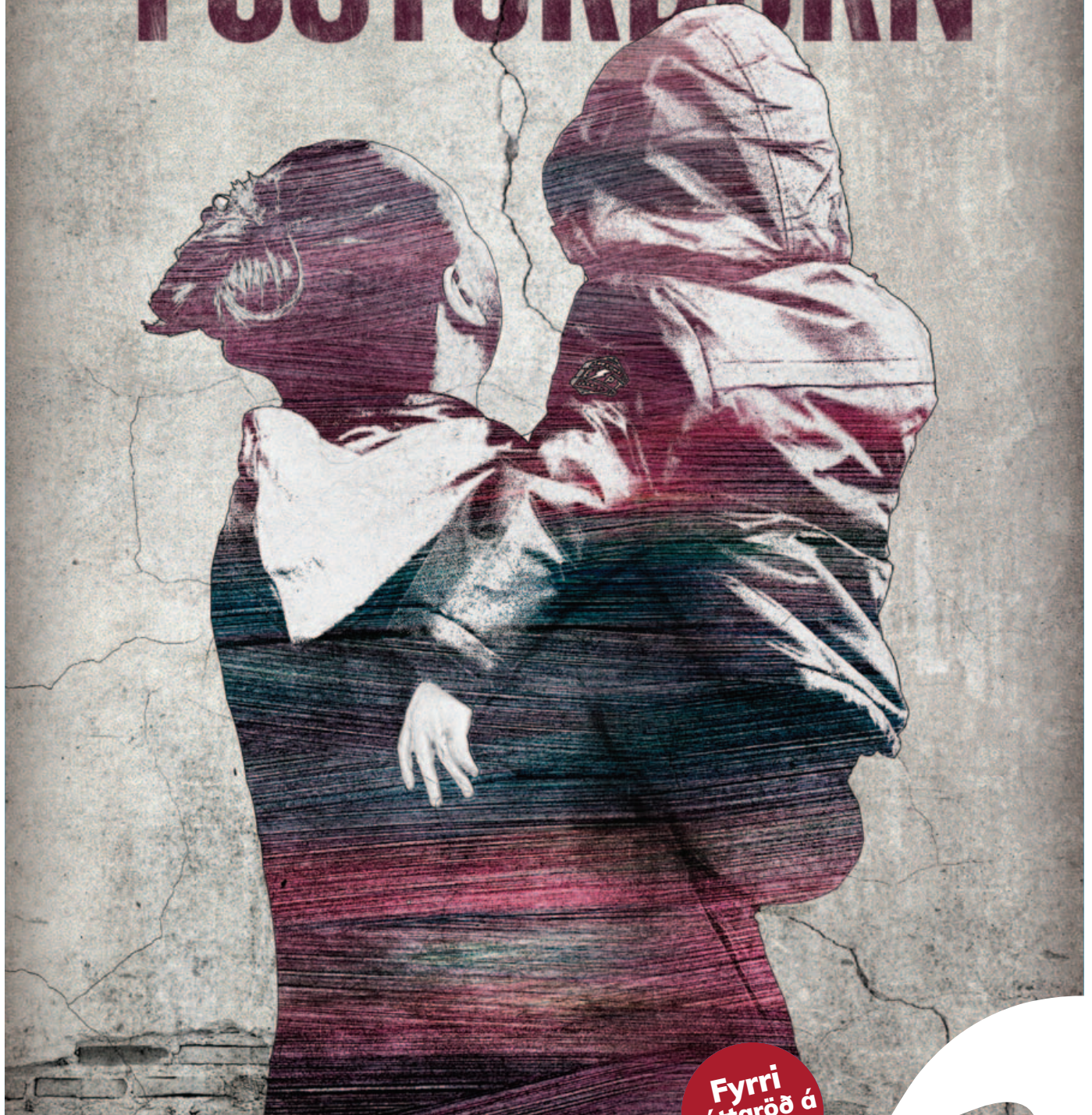
með heilsu sína og hafði ekki áttað sig á vandamálum tengdum lýsingu. Þegar gengið var á fólkið með enn frekari spurningum kom í ljós að margir hættu við að gera ýmsa hluti vegna þess að birtan var ekki nægileg. Þá var greinilegt að þeir sem minnstar höfuð tekjurmar spóruðu frekar ljósin og þar með rafmagnnið. Þetta var til dæmis greinilegt hjá konum sem bjuggu einar.

Í framhaldinu gerðu rannsakendur breytingar á lýsingu á 30 heimilum eldri borgara. Á öðrum heimilum gerðu þeir enga breytingu til að sjá mun. Ljósahönnuðir voru fengnir til að breyta lýsingunni á þessum 30 heimilum, að auki tengdu þeir öll ljósin við styrkerfi sem auðvelt er að stjórna auk þess sem ljósbirtan var aukin. Allir sem fengu breytingu á lýsingu þurftu

að skrifa um reynslu sína í dagbók í fjóra mánuði og hvort ný lýsing hefði breytt einhverju. Niðurstöðurnar hafa ekki verið birtar en komið hefur í ljós að fólkið varð virkara í daglegu lífi eftir breytingar. Það bæði las og skrifaði meira. Margir urðu hissa á breytingunni á umhverfinu og spurðu undrandi hvort það hefði í raun verið svona dimmt á heimilinu? Fólkið var ekki meðvitað um hversu lýsing hefur mikil áhrif á umhverfið og lífsgæðin. Manneskja sem er 80 ára þarf fjórum sinnum meiri lýsingu en sá sem er 20 ára. Strax eftir fertugt fer sjónin að daprast og fólk þarf að huga að lýsingu í kringum sig. Um sextugt breyttist sjónin mikið til hins verra og fólk þarf að vera meðvitað um að hafa næga birtu. Því eldri sem við verðum þeim mun meiri hættu er á ýmsum augnsjúkdómum sem fólk þarf að vera vakandi yfir.

Rannsakendur segja að slæm birta auk hættu á þunglyndi og einmanakenn. Þess vegna skiptir lýsingin miklu máli. Með aukinni birtu verðum við duglegri í öllum athöfnum okkar og hver dagur verður betri, segir Falkenberg. Eldra fólk þarf líka að vera duglegt að heimsækja augnlækna til að fylgjast með breytingum á augnbótum og sjónhimnu. Góð birta eykur lífsgæði eldri borgara og gerir veturinn auðveldari.

# FÓSTURBÖRN



Fyrri  
þáttaröð á  
F1 MARAPCH

## FÓSTURBÖRN SUNNUDAG Á STÖÐ 2

Sindri Sindrason heldur áfram að fjalla um fósturkerfið á Íslandi. Við heyrum sögur fólks sem misst hefur börn sín frá sér, fósturforeldra sem tekið hafa börn að sér, auk fullorðinna einstaklinga sem upplifðu erfiða æsku og hvernig sú reynsla hefur mótað þá sem maka og foreldra. Þá fylgjum við eftir 39 ára einstæðri konu sem langar að taka að sér börn í þeim tilgangi að stofna fjölskyldu og fáum innsýn í ferlið. Við heyrum líka sögur þeirra sem eru allt annað en sáttir við barnaverndarkerfið.

**Fyrri þáttaröð vakti mikla athygli og fékk tilnefningar til Eddunnar.**

# Kölluð amma norn

Ílmkjarnafræðingur-  
inn og nuddarinn  
**Gyða Halldórsdóttir**  
býr ásamt eigin-  
manni sínum, Vil-  
berg Guðmundssyni,  
í glæsilegum húsbíl  
og nýtur lífsins bæði  
á Íslandi og á Spáni.

Kristjana Björg  
Guðbrandsdóttir  
kristjana@frettabladid.is



Í skemmtigarðinum í Grafarvogi hafa hjónin Guðriður Gyða Halldórsdóttir og Vilberg Guðmundsson lagt heimili sínu. Silfurgrári og risastórri glæsilegri, amerískri ferðasvítu sem þau búa í til skiptis á Íslandi og á Spáni.

Guðriður Gyða, eða Gyða eins og hún vill láta kalla sig, er afar fróð um ílmkjarnaoliur og virkni þeirra. Bók Gyðu, Ílmkjarnaoliur – lyfjakápur náttúrunnar er nýkomin út. Þar er að finna ýmsan fróðleik um sögu og virkni ílmkjarnaolía og uppskriftir að blöndum til heilsubótar og vellíðunar.

Gyða er að baka lagertu fyrir vinkonu sína í vel útbúna eldhúsi húsbílsins þegar blaðamaður ber að garði og ilmurinn fyllir bílinn. Það er notalegt um að litast. Stofurýmið er fremst, þar eru tveir stórir hvítir leðursófar, stofuborð og sjónvarp. Þá eldhúsið, þar geta fjórir setið við eldhúsbordið. Á gangi sem liggur að svefnherbergisrými þeirra hjóna er baðherbergi með klósetti og sturtu.

Bílinn keyptu þau í Bandaríkjunum fyrir nærri fjórum árum.

„Við áttum heima í Vesturbergi í Breiðholti. Í blokkaribúð í eldgamalli blokk frá 1973,“ segir Gyða frá. „Við Vilberg höfðum lagt töluverða vinnu í að innrétta íbúðina að innan og gera hana að okkar. En svo kom að viðhaldi á blokkinni að utan.



„Við áttum góðan afgang eftir að við keyptum bílinn. Lífið er bara dásamlegt,“ segir Gyða. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

## Fáið mat á verðmætin ykkar

Hittið sérfræðinga Bruun Rasmussen

Verið velkomin í Norræna húsið, Sæmundargötu 11, 101 Reykjavík

**Þriðjudaginn 2. október kl. 17-20**

Þar munu reyntslumiklir sérfræðingar okkar meta listaverk af öllu tagi, með sérstakri áherslu á nútímalist, „design“, formuni, silfurmuni, skartgrip, armbandsúr, bækur, mynt og frímerki.

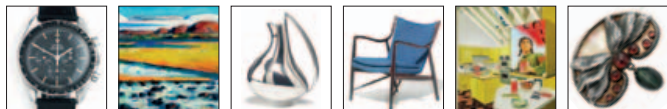
Matið er án endurgjalds og án skuldbindinga – með hugsanlega sölu á uppboði í huga.

Dagana 3. – 4. október er boðið upp á heimsóknir í heimahús, eftir því sem tími leyfir

Nánari upplýsingar veita Össur Kristinsson, 5554991 og 6984991,

Peter Beck +45 8818 1186 / e-mail pb@bruun-rasmussen.dk

Torben Ringtved +45 8818 1225 / tr@bruun-rasmussen.dk



**BRUUN RASMUSSEN**  
KUNSTAUKTIONER

Sundkrogsgade 30  
2150 Nordhavn, Kbh.  
Tel +45 8818 1111

Søren Frichs Vej 34 D  
8230 Aabyhøj, Aarhus  
Tel +45 8818 1100

Sjá náðar á  
bruun-rasmussen.dk



### ÚTGJÖLDIN VORU ORÐIN

#### ALVEG ROSALEG OG VIÐ

#### ÁTTUM VON Á MEIRU.

#### OKKUR LANGAÐI ALLTAF

#### TIL AÐ EIGA HÚSBÍL.

Það þurfti að klæða hana að utan, skipta um sextiu glugga og svo þegar það var búð þá var strax komið að næsta viðhaldsverkefni. Þá þurfti að taka þakið í gegn. Þetta var áfall eftir áfall. Þegar búð var að taka þakið þá hugsuðum við: Eigum við að vera í þessu allt okkar líf? Alltaf að borga eitthvað og tæma sjóðinn?“ segir Gyða.

„Útgjöldin voru orðin alveg rosaleg og við áttum von á meiru,“ segir Vilberg. „Okkur langaði alltaf til að eiga húsbíl með. Ferðast um Evrópu. En maður á von á meiru og meiru. Við fórum til Ameríku og keyptum þennan og höfum búð í honum síðan.“

„Við erum að minnsta kosti fjóra mánuði hér á landi og svo yfir vetrartímann dveljum við á Costa Blanca á Spáni,“ segir Gyða og segir að þar sé risastórt og liflegt samfélag fólks sem býr í húsbílum. „Þetta er eins og litill bær, þar eru sex hundruð bíla stæði, malbikaðar götur og hringtorg. Þar höfum við eignast marga góða vini,“ segir Vilberg frá. „Þetta eru ellismellir eins og við,

fólk sem vill njóta efri árunna,“ segir Gyða.

„Og hvernig flytja þau þessa stærðarinnar rútu á milli landa?“

„Í fyrstu ferðinni okkar til Spánar fórum við með Norrænu. Það var erfitt, skelfilegur veltingur og vesen,“ segir Vilberg. „Það er mikið snúugra að fara frá Þorlákshöfn með Mykinesi. Beint til Rotterdam, við fljúgum svo og pikkum upp bílinn.“

Þegar þau eru á Íslandi keyra þau oft um landið. „Við höfum farið á bílnum um Vestfirði, Norðurland og við vorum í Ásbyrgi í sumar. Það var dásamlegt. Við skreppum alltaf í nokkra tíra um landið,“ segir hún.

Bílinn hefur nokkrum sinnum reynst kvikmyndagerðarfólki í verkefnum gott skjól. „Við höfum leigt bílinn nokkrum sinnum í kvikmyndaverkefni. Bílinn þótti góð aðstaða fyrir útlendinga sem þurftu gott athvarf,“ segir Vilberg.

Gyða hefur starfað sem heilsu-nuddari til fjölmargra ára og bætti svo seinna við sig þekkingu um ílmkjarnaoliur. Nýútkomin bók byggir á lokaverkefni hennar í þeim fræðum.

„Kennarar mínir voru dr. Erwin Haringer og Margret Deimlechner, bæði kennarar og fyrirlesarar frá Þýskalandi sem komu til Íslands og kenna litlum hóp ljósmæðra, nuddara og hjúkrunarfræðinga. Erwin er prófessor við Læknaháskólann í München,“ segir Gyða og segir niðurstöður rannsóknna hans á virkni ílmkjarnaolía hafa verið birtar í þekktum læknatímaritum á borð við Lancet.

Olíur til lækninga og heilsubótar hafa verið notaðar í árþúsundir og

# HAUST 2018

Hautlínan frá The North Face er komin.



## The North Face Diablo buxur

Fallegt snið sem tryggir þægindi í hverju skrefi. Teygja og belti í mittið tryggja að buxurnar sitja alltaf rétt. Hrinda frá sér vatni og þorna hratt. Frábærar buxur í útvistina fyrir dömur og herra.  
Verð 16.990 kr.



**The North Face  
Duffel Bags**  
Ýmsar stærðir og litir  
Verð frá 14.990 kr.

**ÚTILÍF**

SÍÐAN 1974

KRINGLUNNI · SMÁRALIND

utilif.is





Gyða og Vilberg búa á Íslandi á sumrin og á veturna á Spáni. Barnabörnunum finnst spennandi að fara með þeim í ferðalög á ferðasvítunni eins og Vilberg vill kalla bílinn. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

eru heimildir í fornum ritum þvert á trúarbrögð og menningarheima um notkun þeirra. Gyða nefnir til að mynda kinverska lækningabók sem var skrifuð 2700 fyrir Krist. The book of internal medicine eftir Shen Nung sem enn sé notuð í dag.

„Erwin kenndi okkur í fjögur ár. Lokaritgerðin var hnausþykk og efnismikil. Upp úr henni er þessi bók unnin,“ segir hún.

Gyða segir áhugann sér líklega í blóð borinn. Hún er alin upp á Súg- andafirði og móðir hennar, María Oddsdóttir, tindi jurtir og ber til heimilishaldsins eins og margir á þeim tíma. „Já, þannig var það í þá daga. Mamma og amma voru miklar jurtakerlingar. Nú er þessi þekking aftur að færast nær okkur og er studd rannsóknunum. Góð vinkona mín, Olga Sverrisdóttir, kenndi mér margt um jurtir. Uppskriftir á borð við þær sem er að finna í bókinni hafa ekki verið til nema á ensku. Bókin selst vel. Fólk hefur mikinn áhuga á þessu. Það er eins og að taka á móti drukkandi fólki að veita því upplýsingar um virkni þessara olía og aðgengi að þeim verður sífellt meira. Ég sá að það var hægt að kaupa nokkrar tegundir í matvöruversluninni Krónunni,“ bendir hún á.

Gyða notar sjálf ilmjkjarnaoliur í daglegu lífi. „Ég nota langmest lavender, bergamot og piparmyntu fyrir mig og fjölskylduna. Þótt ég noti fjölmargar aðrar líka. Ég nota lavenderoliuna á sár. Barnabarnið mitt hefur notað þá olíu á hælana síðan hann var sex ára. Hann var alltaf að spila fótbolta á gervigrasi,“ segir Gyða og Vilberg tekur undir.

„Þeir eru alltaf að skyrpa á grasið. Svo renna strákrarnir á grasinu, brenna sig og fá sár og það kemur igerð. En hann fór þá bara í vassann og náði í olíu og setti á sárið og fékk aldrei igerð,“ segir Vilberg sem notaði sjálfur lavenderolíu í sinni vinnu. „Ég er bifvélavirki og því fylgir oft gróf húð og sár en ég notaði lavenderolíuna og húðin var silkimjúk og hrein,“ segir hann frá.

„Við notum líka lavender og piparmyntu ef skordýr bíta okkur



Gyða var að baka lagtertú þegar blaðamann og ljósmyndara bar að garði. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

úti. Það liða fimmtán sekúndur þá þá finnur maður ekki til sársauka ef maður ber olíuna strax á,“ segir Vilberg.

„Ég nota bergamotolíuna svolitíð mikið, hún er góð fyrir konur og alla þá sem verður oft illt í maganum og eru að glíma við magabólgur. Þeir sem eru að glíma við slíkt geta boríð olíuna á magann, strokið réttælis yfir kvíðinn. Það má líka setja nokkra dropa í brauðmola og borða. Það róar magann mikið,“ segir Gyða.

„Og af því að ég er að baka. Allir ættu að hafa glas af piparmyntuolíu til reiðu í eldhúsinu. Ef þú setur olíuna á strax eftir að þú brennir þig, þá kemur ekki einu sinni roði. Ef þú brennir þig við bakstur eða eldamennsku alls ekki setja undir vatn. Heldur skaltu grípa í olíuna,“ ráðleggur Gyða.

Þau eru sammála um að lífsgæði

þeirra hafi batnað eftir að þau fluttu í húsbilinn. „Ég hef komið fleiru í verk. Ég skrifaði bókina, ég hef líka verið að mála og hef haldið nokkrar sýningar,“ segir hún og Vilberg tekur undir með henni.

„Okkur finnst við sofa miklu betur í bílnum en í húsinu. Hvort það er vegna þess að við erum algjörlega skuldlaus eða hvort það er vegna þess að hluti eftirlaunanna fer beint á bankareikninginn. Það get ég ekki sagt til um. En nú erum við með séríngang. Við getum verið með suoursvalir eða norðursvalir eftir því hvað hentar. Og getum alltaf haft útsýnið eins og við viljum,“ segir hann.

„Og ef okkur leiðast nágrannarnir þá bara förum við,“ segir Gyða og brosir glettislega. Kannski það hafi hent einu sinni eða tvisvar.

„Svo þegar farið er í útílegur þá er nú ekki hægt að gleyma neinu



Bók Guðrúnar Gyðu inniheldur fróðleik og uppskriftir.

- ALLIR ÆTTU AÐ HAFNA
- GLAS AF PIPARMYNTUOLÍU
- TIL REIÐU Í ELDHÚSINU.
- EF ÞÚ SETUR OLÍUNA
- Á STRAX EFTIR AÐ ÞÚ
- BRENNIR ÞIG, ÞÁ KEMUR
- EKKI EINU SINNI ROÐI.
- EF ÞÚ BRENNIR ÞIG VIÐ
- BAKSTUR EÐA ELDA-
- MENNSKU ALLS EKKI
- SETJA UNDIR VATN.
- HELDUR SKALTU GRÍPA
- Í OLÍUNA.

heima. Því þú ert auðvitað heima hjá þér,“ segir Vilberg og skellir upp úr.

„Í stað þess að vera alltaf að streða og spara fyrir útgjöldum þá eigum við bara pening. Fólk á svo erfitt með að melta að þetta sé val. Þarna seldum við íbúð á góðan pening og við áttum góðan afgang eftir að við keyptum bílinn. Lífið er bara dásamlegt,“ segir Gyða og segir barnabörnin sérlega spennt fyrir því að fá að fara með ömmu og afa í spennandi ferðalög á bílnum.

„Það er hollt að takast á við ný ævintýri þegar maður eldist. Ævintýrin eru nú bara rétt að byrja þegar maður eldist. Síðasta æviskeiðið ætti að vera skemmtilegt,“ segir Vilberg.

„Ég hef reyndar verið ævintýramanneskja allt mitt líf. Barnabörnin mín kalla mig ömmu norn og mér þykir vænt um það,“ segir Gyða.

# Gæði – alla leið!

ÍSLENSKA SVEITIN OG SS – FYRIR ÞIG

Stefán Geirsson og Silja Rún Kjartansdóttir í Gerðum eru hluti þeirra 900 bænda sem eiga SS.



**Oddur Árnason**  
KJÖTMEISTARI ÍSLANDS 2018

„Til að skapa afbrigðs SS kjötvörur þá eru gæði hráefnisins og uppruni lykilatriði. Vönduð vinnubrögð góðra bænda ásamt réttri meðhöndlun tryggja að kjötvörur frá SS skila gæðum alla leið á diskinn þinn.“



# Ásta málarari

## Saga til næsta bæjar



### Stefán Pálsson skrifar um kvenskörung.

**F**ram eftir nýliðnu sumri börmuðu íbúar suðvesturhornsins sér óspart yfir kaldrí tið og vætu. Það leiddi til fyrir-sjáanlegra brandara um illsku veðurfræðinga og fljótlega varð vart við mikinn sölukupp í utanlandsferðum hjá flugfélögum landsins. En þótt stundum hafi rígt og jafnvel blásið, þá komst sumarið ekki í hálfkvísi við rigningarsumarið mikla í Reykjavík árið 1913.

Þórbergur Þórðarson lýsir því ómurllega sumri í síðasta kafla bókarinnar Ofvitans: „Vorið hafði verið kalt og næðingasamt, en þegar leið fram í júnímánuð, fór hann að draga sig í deyfur, sem urðu þungbúnari og mollulegri því lengra sem leið á mánuðinn. Undir mánaðarlokin lagðist hann í stöðugar vætur, svo að þetta sumar var talið eitthvert mesta óþurrkasumar, sem elztu menn mundu þá eftir á Íslandi. Langt fram eftir sumri var hinn fagurblái himinn kafinn suddagráu skýjahafi. Það rigndi meira og minna dag eftir dag og viku eftir viku, sjaldan stórrigning, heldur suddayringur og skúravæður.“

Lýsingar Þórbergs á dagvaxandi angist hans yfir rigningunni eru í senn átakanlegar og sprenglægi-legalar. Á hverjum degi gekk hann upp á Skólavörðuholt að gå til veðurs og huggaði sig við að uppi í Kollafirði virtist betra veður með sólar-glennum, sem sjá mætti af björtum bletti efst í fjallshlíð í austanverðri Ejsunni. Vonbrigðin urðu enn sárari þegar upp fyrir honum rann að það var ekkert sólskin á tindinum, heldur bara ljósléitt grjót sem villti sýn.

Fyrir Þórberg Þórðarson var það nánast spurning um líf eða dauða að hætti aðigna. Sumarið 1913 hafði hann nefnilega ráðið sig til vinnu hjá Ástu málara, en hún treysti viðvan-ingum ekki til að mála innandyra. Þórbergur fékk einungis að mála

utandyra og í þurru veðri. Hann var því með öllu tekjulaus og þurfti að slá vini og kunningja um lán fyrir sér-hverju mjólkurglasi og bakarissnúð sem hann keypti sér, en efmarka má Ofvitann var það nálega eina fæða skáldsins á þessu tímabili.

Með súldinni og votviðrinu rann draumur Þórbergs Þórðarsonar hægt og bitandi út í sandinn. Hann hafði gert sér vonir um að geta þénað góða peninga á sumrin meðfram skóla-náminu, eftir að hafa lært hand-ferkið hjá fróken Ástu. „Það myndu áreiðanlega margir fá mig til að mála hjá sér. Það myndu allir segja um mig; Hann hefur lært hjá frægasta málarameistara landsins. Hann kvað vera afskaplega flinkur. Ef til vill yrðu skrifaðar um mig greinar í Ísafold og Vísi. Eg er líka sjálfstæðismaður. Seinni partinn í sumar gæti ég líka farið að mála æðakerfi og hrislur og köngulouefvi inni í húsum hjá finu fólki.“



### HÚN TREYSTI VIÐVAN-

### INGUM EKKI TIL AÐ MÁLA

### INNANDYRA.

### Brautryðjandi

Aldrei kom þurkurinn og Þórbergur tók þann kostinn að losna undan samningi hjá fróken Ástu. Þess í stað ræðst hann til annars málara, sem treysti nýgræðingum til að mála gólf innandyra. Spekingurinn úr Suður-sveit lærði því hvorki að draga upp æðakerfi né köngulouefvi. Þar var skáldið að visa til þeirra veggskreyt-inga sem finastar og flottastar þóttu í húsum broddborgara um þessar mundir, þegar málarar hermuðu eftir marmaraáferð á stórum veggflötum. Í þeirri list þótti Ásta máleri bera af öllum öðrum.

En hver var Ásta málarari, sem Þór-bergur kallaði frægasta málarameistara þéjarins og sem hefði fengið greinar um sig í blöðin? Ásta Kristín Arnadóttir fæddist árið 1883 í Ytri-Njarðvík, næstelst tíu systkina. Þegar Ásta var sautján ára gömul lést faðir hennar og fjölskyldan horfði fram á örbirgð.

Táningsstúlkan var þegar stað-ráðin í að fá sér vinnu og afla tekna til að styðja við bakið á móður sinni og systkinahópnum. Vandinn var hins vegar að kvennastörf voru illa launuð og gáfu lítið svigrúm til að leggja til hlíðar. Ásta ihugaði því að gerast sjómaður, en afreð að lokum að reyna fyrir sér sem iðnnemi, nánar tiltekið sem málarari, en sem barn hafði hún hjálpað til við að mála barnaskóla sem faðir hennar rak.

Málaraíðnin var að festa sig í sessi á Íslandi um þessar mundir og gekk Ásta á milli málara í höfuðstaðnum og falaðist eftir námssamningi. Flest-um þótti erindið fráleitt, en henni var þó vísað á Nikolaj Berthelsen, danskan málara sem álpast hafði til Íslands af ævintýraþrá árið 1878 og fest hér rætur. Berthelsen, sem var fyrsti fulllærði málarinn sem starf-aði hérlandis, tók erindinu betur en íslensku starfsbæðurnir og féllst á að ráða Ástu.

Freistandi er að skýra frjálslyndi Danans með því að sjálfur átti hann dóttur á líku reki, Ragnheiði Berthel-sen, sem sjálf átti eftir að leggja stund á málaraíðin. Ragnheiður nam síðar húsgagnsmiði og starfaði seinni hluta ævinnar í Kaupmannahöfn. Sú saga er sögð að hún hafi, vinnu sinnar vegna, sótt formlega um leyfi til Alþingis til að fá að ganga í karl-mannsfötum kvílds og morgna en fengið synjun. Illa gengur þó að fá sannleiksgildi þessa staðfest.

Næstu misserin vann Ásta undir leiðsögn Berthelsens málara ásamt Ragnheiði og fleiri nemum og verka-mönnum. Enginn málaranemi hafði lokið sveinsprófi hérlandis og ákvað Ásta eftir nokkur misseri að halda til Kaupmannahafnar til að ljúka prófi. Þar rakst hún á sömu karlrembu-veggina. Skóli danska Tæknifélags-ins neitaði konum um inngöngu, en með aðstoð vina fékk hún leiðsögn hjá tveimur konunglegum hirðmál-urum og sótti jafnframt tíma í mynd-list hjá prófessor við Konunglega listaskólann.

### Saga til næsta bæjar

Ásta lauk sveinsprófi vorið 1907, fyrst kvenna í Danmörku. Náms-þorstin var þó ekki slökknáður. Hún sótti ýmis námskeið í faginu næsta árið en hélt því næst suður til Hamborgar þar sem hún hóf meist-aranám og útskrifaðist árið 1910. Þar með varð hún ekki bara fyrsti Íslendingurinn til að ljúka meistara-



prófi í iðngrein, heldur fyrsta konan með meistaranafnbót í málaraíðin í Þýskalandi. Var afrekinu slegið upp í fjölmörgum þýskum blöðum, þar sem því var raunar slegið föstu að Ásta væri fyrsti kvenmálarameistari í heiminum öllum.

Þrátt fyrir meistaraáráðnaða var Ástu óheimilt að hefja sjálfstæðan atvinnurekstur í Þýskalandi, þar sem hún væri kona og útlendingur í þökkabót. Ólíklegt er þó að hún hafi haft nokkurn hug á slíku, en þess í stað stofnaði hún fyrirtæki í Kaupmannahöfn í samvinnu við danska konu og hófust þær handa við málningarstörf.

Reksturinn reyndist þungur og var þessum nýju keppinautum tekið afar illa af þeim málurum sem fyrir voru á fleti. Einkum voru eiginkonur málaraanna harðskeyttar í andstöðu sinni og sökuðu Ástu og samstarfs-konu hennar um að ræna eiginmenn sína vinnunni. Var fyrirtækinu því slitið og sneri Ásta heim til Íslands árið 1912, máturega í tíma fyrir rign-ingarsumarið mikla.

Næstu átta árin var Ásta vinsælasti og eftirsóttasti málarinn í Reykjavík og skreytti stofuveggi ríkustu og áhrifamestu bæjarbúanna. Ríkjandi tiska kallaði á flókið handverk inn-anstokks, þar sem handmáluð voru flókin rósamyntur upp við loftlísta. Þá voru fagurskreyttir bekkir vin-sælir á neðri hluta veggja, einkum í stígum. Flóknustu málningarverk-efni kölluðu á gríðarlega mörg hand-

tök, enda höfðu meistaranir fjölda undirsáta og nema. Kunnasti nemandi Ástu málara frá þessum tíma er vafalítið Freymóður Jóhannsson, sem síðar varð kunnur listamaður og menn-ingargagnrýnandi.

Ekkert bendir til annars en að rekturinn hafi gengið þrýðilega hjá Ástu, en árið 1920 víróist flókkueðlið á ný hafa látið á sér kræla. Þá ákvað hún að flytja til Ameríku, þó sú dvöl hafi upphaflega aðeins átt að vera til eins árs. Aðdragandi ferðarinnar var óvenjulegur. Svisslandingur að nafni Jakob Thoni var brennandi áhuga-maður um allt sem tengdist Íslandi og hafði rekið augun í eina af blaða-fréttunum um meistaranám Ástu í Hamborg. Hann sendi henni þegar í stað bréf og næsta áratuginn urðu þau pennavinir. Eftir að Thoni flutt-ist vestur um haf hvatti hann Ástu til að heimsækja sig, þau felldu hugi saman og gengu í hjónaband.

Ásta málarari bjó í Bandaríkjunum til æviloka árið 1955. Þrátt fyrir stóran frændgarð og sterk tengsl við ættfjöriðna kom hún aðeins tvisvar sinnum aftur til Íslands, í bæði skiptin í stuttar heimsóknir. Fyrir vikið hefur nafni hennar ekki verið haldið á lofti sem skyldi, ef horft er til brautryðjendastarfs hennar á sviði iðnnemntunar kvenna á Íslandi og raunar víðar. En það er þó ekki slæmt að vera aukarpersóna í sjálfum Ofvitannu, þrátt fyrir að hafa nálega svelt Þórberg Þórðarson í hel.

SIONVARP

BYLGJANIS

ÚTVAÐIÐ

FM 98.9

bylgjan.is/kvedja

## MEÐ KÆRRI KVEDJU

Ástarlög í bland við kveðjur frá hlustendum til ástvina sinna og fallegar sögur af ást og rómantik

ALLA SUNNUDAGA MILLI 16:00 OG 18:30

# KJÜKLINGA DAGAR

21.-30. SEPTEMBER

KJÜKLINGAVÆNGIR  
2 FYRIR 1

KJÜKLINGABÖRGARI  
BBQ EÐA BUFFALO  
1490 KR  
MEÐ FRÖNSKUM OG GOSI

KJÜKLINGABITAR  
BBQ EÐA BUFFALO  
990 KR  
3 BITAR, FRANSKAR OG GOS

FJÖLSKYLDUTILBOÐ 10 BITAR - 2L GOS  
STÓRFRANSKAR 2990 KR



DIRTY  
BURGER  
& RIBS





Ástkær móðir okkar,  
tengdamóðir og amma,  
**Bergþóra Ásgeirsdóttir**

Boðapíngi 5, Kópavogi,

lést á Hrafnistu, Boðapíngi,  
3. september. Útförin hefur farið  
fram í kyrrþey að ósk hinnar látna.

Börn og fjölskyldur.



Elskulegur bróðir okkar og frændi,  
**Páll Auður Þorláksson**

bóndi, Sandhól, Ölufusi,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurlands,  
Selfossi, 10. september. Útförin hefur  
farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Rósa Þorlákssdóttir, Sveinn Þorláksson  
og frændsystkini.



Elskulegur faðir okkar,  
tengdafaðir, afi og langafi,  
**Hannes Bjarni Kolbeins**

ökukennari,

lést í Svipjóð sunnudaginn  
16. september.

Útförin fer fram frá Bredákra kirkju í Svipjóð  
miðvikudaginn 3. október klukkan 13.  
Minningarathöfn á Íslandi verður auglýst síðar.

Guðrún Hildur Kolbeins Atli Már Guðjónsson

Jóhanna Rósa Kolbeins

Kristine B. Kolbeins

Arnildur Ásdís Kolbeins

Birkell Kolbeins

Kolbrún P. Hannesdóttir

Hera Guðrún Cosmano

barnabörn og barnabarnabörn.

Þórarinn K. Ólafsson

Eyrún Steindórsdóttir

Eyjólfur Þór Jónsson



Tolli á vinnustofu sinni rétt áður en hann fór í loftið og flaug til Egilsstaða. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

## Setur upp menningarhús á flugvöllum landsins

Myndlistarmaðurinn Tolli sér veggj íslenskra flugstöðva sem ákjósanlega sýningarsali. Hann hefur hengt upp 23 ný olíumálverk á Egilsstaðaflugvelli með leyfi Isavia. Tolli riður á vaðið en hugmyndin er að ungr listamenn fái svo tækifæri til að sýna á flugvöllum.

É g fékk þá hugmynd einhvern tíma á síðasta ári að nýta flughafnir landsins, þessar stóru byggingar, sem menningarhús. Henni var vel tekið af forsvarsmönnum Isavia, sem sér um rekstur húsanna," segir Þorlákur Morthens, betur þekktur sem Tolli. Hann hefur nú gert þessa hugmynd að veruleika með því að opna myndlistarsýningu í flugstöðinni á Egilsstöðum í gær. Þar setti hann upp tuttugu og þrjú olíumálverk sem öll eru ný af nálinni.

Tolli heldur áfram að rökstyðja sína hugmynd og lýsa framtíðarskipulagi sýningarhaldsins sem Isavia muni sjá um.

„Flugstöðvarnar eiga það allar sameiginlegt að í þeim er mikil birta og alls staðar eru stórir veggir. Rýmið er til staðar og fólk er til staðar, oft er það fólk sem er að biða og hefur því góðan tíma til að lita í kringum sig. Hugmyndin sem ég lagði af stað með er sú að ég mundi bara byrja, svona prufukeypa, og síðan yrði lögð áhersla á að ungt listafólk hefði þarna sýningarstöðu.“

Ertu þá að tala um ungt fólk í héraði eða bara á alþjóðavísu?

„Það er menningarstefna sem fyrir-tækið setur. Ég sé fyrir mér að það mætti blanda því, það væri akkur að því fyrir landsbyggðina að fá fólk úr 101 með sína list á svæðið. Vel má vera að Isavia verði með einhvern ráðgjafa sem sér um samskiptin við grasrótna og skipuleggur sýningararnar. Þessi rými má nýta undir tónlist, bókmenntir, listgjörninga af ýmsu tagi. Þannig er nýtingin dálítið samfélagslegt dæmi," segir Tolli og upplýsir að fjöltefli verði í flugstöðinni á Egilsstöðum í dag í boði Hjörvars Steins Grétarssonar skákmeistarara. Taflmítið undirstriki þann fjölbreytileika sem þar rúmist. [gun@frettabladid.is](mailto:gun@frettabladid.is)



Tolli við hlíð Jörundar Hilmars Ragnarssonar, flugvallarstjóra á Egilsstöðum.

Meðgæmi, hlýja og virðing Við andlát ástvinar



Ísleifur Jónsson Steinunn Magnúsdóttir  
Útfarastjóri Útfararþjónusta  
Farsími 821 5353 Farsími 861 3441



Álfheimum 35, 104 Reykjavík  
Sími 553 5353 og 821 5353  
[www.usr.is](http://www.usr.is)  
[isleifur@usr.is](mailto:isleifur@usr.is)  
Þjónusta allan sólarhringinn

Við erum til staðar  
þegar þú þarft á  
okkur að halda

Guðmundur Baldvinsson,  
umsjón útfara

ÚTFARARSTOFA  
KIRKJUGARÐANA

Útfararþjónusta  
& lögræðiþjónusta

Við önnumst alla þætti undirbúnings og framkvæmd útfara ásamt vinnu við dánarbússkiptin. Við þjónum með virðingu og umhyggju að leiðarljósi og af faglegum metnaði.

Með kærleik og virðingu

Útfararstofa Kirkjugarðanna

Vesturhlíð 2, Fossvogi | Sími 551 1266 | [utfor.is](http://utfor.is)

## Stjarna fyllir 60 ár í dag



„Ef við gætum heyrt Guð syngja, er ég handviss um að hann myndi syngja eins og Andrea Bocelli,“ sagði Celine Dion eitt sinn um óperusöngvarann ítalska Andrea Bocelli. Bocelli fagnar sextugsafmæli sínu í dag. Bocelli á að baki farsælan feril í klassískri tónlist, hefur samið níu óperur og gefið út fimmtán plötur, af klassísku efni í bland við popp. NORDICPHOTOS/GETTY

## Merkisatburðir

**1930** Ferðafélag Íslands tekur fyrsta sæluhús sitt í notkun. Það er í Hvítar-nesi upp undir Langjökli.

**1957** Árbæjarsafn er opinberlega opnað almenningi með viðhöfn.

**1964** Söngleikurinn Fiðlarinn á þakinu er frumsýndur á Broadway.

**1973** Menntaskólinn í Kópavogi er settur í fyrsta skipti.



**1992** Fyrstu Ólympíuleikum fatlaðra lýkur í Madrid. Íslendingar eru sigur-sælir í sundi og fær íslenskt sundfólk alls 21 verðlaun á leikumum, þar af 10 gull. Sigrún Huld Hrafnadóttir fær fleiri verðlaun á leikumum en nokkur annar keppandi.

**1994** Fyrsti þáttur sjónvarpsþáttarað- arinnar Vinir fer í loftið á NBC í Banda- rikjunum.



Faðir minn, stjúpaðir, tengdafaðir, afi og langafi,  
**Garðar Viðir Guðjónsson**

frá Tunguhálsi,  
Hásæti 9b, Sauðárkróki,

lést á HSN á Sauðárkróki 18. september.  
Útför hans mun fara fram í kyrrþey.

Vala Jóna Garðarsdóttir  
Ingibjörg Sigtryggsdóttir  
Brynhildur Sigtryggsdóttir

Viðar Þórðarson  
Gunnar Steingrímsson  
Ómar Kjartansson  
Þorsteinn Ólason

barnabörn og fjölskyldur þeirra.



Elskuleg eiginkona min, móðir okkar,  
tengdamóðir, amma og langamma,

**Kristin Nilsen Beck**

Sóltúni 13, Reykjavík,

lést á Droplaugarstöðum  
þriðjudaginn 11. september. Útför fer  
fram frá Bústaðakirkju þriðjudaginn  
25. september kl. 15.00.

Inga Sigurðardóttir  
Jón Örn Sigurðsson

Sigurður Jónsson  
Þórður Þórðarson  
Ragnheiður Gunnarsdóttir

barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær móðir okkar,  
tengdamóðir og amma,  
**Ásdís Magnúsdóttir**

lést á Ullerntunet Sykehjem í Oslo  
þann 31. ágúst. Bálfor hennar fór fram  
þann 12. september í Oslo.

Minningarhöfn og kveðjustund fer fram í  
Fossvogskapellu þriðjudaginn 25. september  
kl. 13.00. Aska hennar verður jarðsett í Sóllandi,  
Fossvogskirkjugarði, að lokinni minningarhöfn.

Eva Vilhelmina Markúsdóttir  
Jóhann Þórir Jóhannsson

Helga Rakel Guðrúnardóttir  
Magnús Torfi Jóhannsson



Innlégar þakkir fyrir samúð og  
hlýhug vegna andláts og útfarar  
ástkærrar móður okkar, systur,  
tengdamóður, ömmu  
og langömmu,

**Ingibjargar Sumarliadóttir**  
frá Viðvík á Hellissandi.

Sérstakar þakkir færur við starfsfólki á hjúkrunar-  
og dvalarheimilinu Brákarhlíð í Borgarnesi.

Helga Nina Svavarsdóttir  
Svava Björg Svavarsdóttir  
Eyjólfur Garðar Svavarsson  
Svana Sumarliadóttir

Ingi Þ. Ólafsson  
Guðmundur V. Guðsteinsson  
Halla Dröfn Júlíusdóttir

barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær eiginkona min, móðir okkar,  
tengdamóðir og amma,

**Þórhildur Sigurjónsdóttir**

Lyngbergi 35, Hafnarfirði,

lést föstudaginn 14. september á  
Landspítalanum. Útför hennar fer fram  
frá Frikirkjunni í Hafnarfirði föstudaginn  
28. september kl. 13.00. Blóm og kransar vinsamlega  
afþakkaðir, en þeim sem vilja minnst hennar  
er bent á líknarfélög.

Jón Ólafsson  
Sigurjón Marteinn Jónsson  
Berglind Mjöll Jónsdóttir  
Ólafur Már Jónsson

Óskar Sigurðsson  
Sólrún Hafþórsdóttir  
og barnabörn.



Ástkær eigenmaður minn,  
faðir okkar, tengdafaðir og afi,

**Gunnar Már Jóhannsson**

Vindakör 1, 203 Kópavogi,

lést á líknardeild Landspítalans í  
Kópavogi 14. september síðastliðinn.  
Útförin fer fram frá Seljakirkju þriðjudaginn  
25. september kl. 13.00. Blóm og kransar afþakkaðir.  
Þeim sem vilja minnst hans er bent á líknardeild  
Landspítalans í Kópavogi.

Helga Jónína Steindórsdóttir  
Sigríður Jóna Gunnarsdóttir  
Óskar Ingi Gunnarsson  
Sigríður Björg, Aron Óli, Sólís Ebbja, Gunnar Örn

Þorsteinn Emilsson  
Thelma Ósk Ólafsdóttir



Ástkær móðir okkar,  
tengdamóðir og amma,

**Unnur Halldórsdóttir**

sem lést mánudaginn 17. september,  
verður jarðsungin frá Kópavogskirkju  
fimmtudaginn 27. september  
klukkan 13.00.

Halldór, Bryndis, tengdabörn og barnabörn.



Eiginmaður minn, ástvinur,  
faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

**Lúdvíg A. Halldórsson**

fv. skólastjóri í Stykkishólmi,

lést í faðmi fjölskyldunnar  
miðvikudaginn 19. september.  
Útförin fer fram frá Digravogskirkju  
föstudaginn 28. september kl. 15.00.  
Blóm og kransar eru vinsamlega afþakkaðir. Þeim sem  
vilja minnst hans er bent á að styrkja Alzheimersamtökin.

Guðrún R. Kristjánsdóttir  
Grétar F. Jakobsson  
Lára Lúdvígsdóttir  
Halldór Lúdvígsósson  
María R. Lúdvígsdóttir

Guðrún I. Árnadóttir  
Guðrún H. Hjálmarsson  
Sigurður G. Guðjónsson  
Margrét Sigurðardóttir  
Björgvin G. Sigurðsson  
afa og langafabörn.



Elskulegur sonur okkar,  
bróðir og frændi,

**Sigurþór Stefán Jónsson**

Snælandi 2, 108 Reykjavík,

lést mánudaginn 17. september  
síðastliðinn. Útför hans fer fram frá  
Fossvogskirkju mánudaginn  
24. september kl. 13.00.

Jón Ingimar Jónsson  
Birgitta Hafsteinsdóttir

Anna Finnbogadóttir  
Hafdis Erla Ingvarsdóttir og börn,  
Kristján Ingvarsson  
og börn.



Ástkær móðir min,

**Áslaug Guðjónsdóttir**

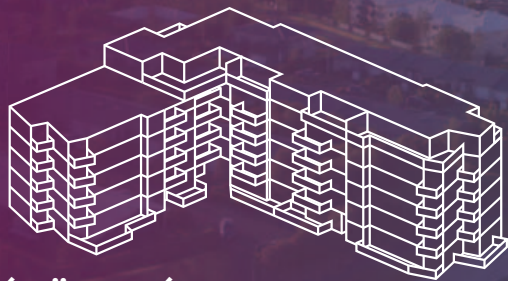
Safamýri 42, Reykjavík,

lést á hjúkrunarheimilinu Eir  
20. september sl.  
Útförin verður auglýst síðar.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,  
Guðjón Ágúst Luther

# Íbúðir komnar í sölu

Tryggðu þér nýtt heimili í rótgrónu hverfi þar sem mannlífið blómstrar og allar nauðsynjar eru í göngufæri. Fáðu meira fyrir minna, lifðu í núnu og njóttu tímans sem skapast.



Í SÖLU NÚNA  
SUNNUMÁRI 24–28

## Festu kaupin núna

Fyrstu heimilin í 201 Smára eru nú komin í sölu og í þessum áfanga standa til boða eignir sem henta öllum. Stærð íbúða er frá 63 m<sup>2</sup>, allt frá stúdíóíbúðum til fimm herbergja fjölskylduíbúða. Þá er verðið afar hagstætt eða frá 36.900.000 kr.



Íbúðirnar eru afar vel skipulagðar og sérstaklega hugað að nýtingu allra rýma með áherslu á hagkvæmni og snjallar lausnir. Hönnunin byggist að hluta til á hugmyndum frá almenningi sem fékk tækifæri til að gefa álit sitt á tilhögun íbúða, húsa og hverfis.

**LIND**  
FASTEIGNASALA

Hlíðasmári 6  
201 Kópavogur  
sími 510 7900  
201@fastlind.is

Allar upplýsingar veita:  
Hannes Steindórsson 699 5008, hannes@fastlind.is  
Gunnar Valsson 699 3702, gunnar@fastlind.is  
Kristján Þórir Hauksson 696 1122, kristjan@fastlind.is  
Stefán Jarl Martin 892 9966, stefan@fastlind.is

**Opið hús**  
sunnudaginn 23. sept. kl. 14.00  
hjá Lind fasteignasölu

# 201 SMÁRI

## Aukin lífsgæði

201 Smári er hannað frá grunni sem heildstætt hverfi miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu þar sem stutt er í þjónustu, verslanir og stofnbrautir. Íbúum verður gert auðvelt að lifa billéttum lífsstíl þar sem aðgengi að göngu- og hjólabrautum og almenningsamgöngum verður með besta móti. Í hverfinu verða einnig hleðslustöðvar og deilibílar auk þess sem sorphirða og flokkun verður með nýju og betra sniði.



Snjöll hönnun og lausnir



Miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu



Yfir 100 verslanir í göngufæri



Hleðslustaðir fyrir rafbíla við hús og í hverfi



Stutt að samgönguæðum og í almenningsamgöngur



Góðar og öruggar göngu- og hjólaleiðir



Deilibílar í hverfinu



Upphitaðar gangstéttir



Skólar og leikskólar í göngufjarlægð



Leiksvæði og opnir garðar



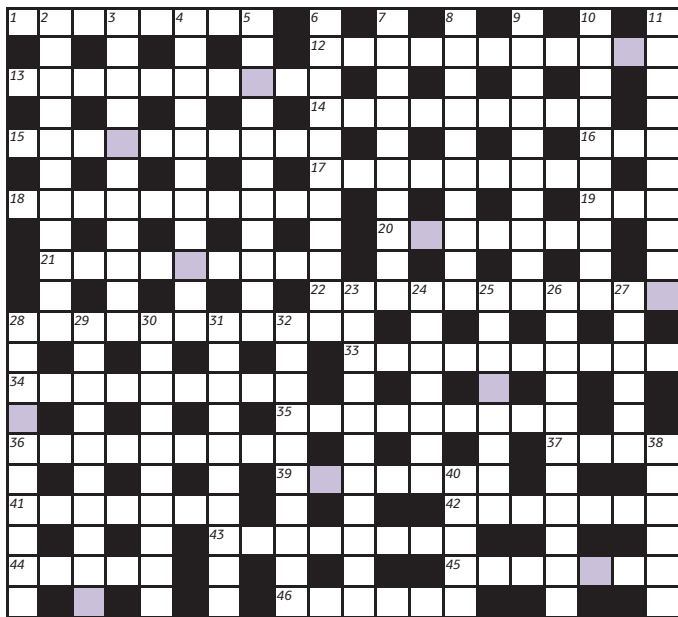
Stutt í íþrótta- og útivistarsvæði Kópavogsdals



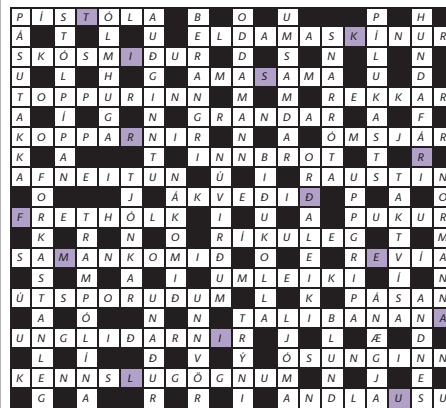
Ítarlegar upplýsingar má finna á [www.201.is](http://www.201.is)



# KROSSGÁTA & ÞRAUTIR



## Lausnarorð síðustu viku var UMFERÐARSKILTI



**LAUSNARORÐ** Ef bókstöfumum í skygguð reitunum er raðað rétt saman birtist nokkuð sem margir eru eflaust búnir að draga fram síðustu daga. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 28. september næstkomandi á [krossgata@frettabladid.is](http://krossgata@frettabladid.is) merkt „22. september“.

\_\_\_\_\_



FORLAGIÐ

### VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Líkblómið** eftir **Anne Mette Hancock** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku voru **Gunnar Frimannsson, Akureyri**.

Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

### LÁRÉTT

- 1 Þetta yfirlit sýnir að lífið hefur tók á mér (8)
- 12 Draugahjallar geyma dýrlegar steikur (11)
- 13 Vigi Þróttar eru til marks um afrekin (10)
- 14 Löður mun binda knýjandi ól (9)
- 15 Af s-áfriskum bónda í Garðaríki (10)
- 16 Skarð milli skjája boðar endalok (3)
- 17 Vellir Sambandsins ala óseðjandi (9)
- 18 Glóra gróðavargs er feit en ekki ýkja björt (10)
- 19 Það sem nú er samband

- riki var einusinni bandalag (3)
- 20 Nöndrið þið um þetta svo klettur kvíki (7)
- 21 Suður í álfum býr eyðimerkurvalska (9)
- 22 Príla upp tótröppurnar með hinum ringlaða garpi Steina (11)
- 28 Ýmis glaðningur gengur ekki á vetrum (11)
- 33 Undirbúningshópur heyskapar leitir ákveðinna heimspékilegra skilyrða (10)
- 34 Greiða för bjána til bjargbúabyggða (9)
- 35 Störf í nefnd heilla hyggna (9)

- 36 Hér er lykt af loftkóstulum og lítulum börnum (9)
- 37 Líra er hvorki gjaldmiðill Brasilíu né Írans, það er rugl (4)
- 39 Hamstola vill helst ekki ribbur (7)
- 41 Ekkert stopp vegna Eystrasaltsmannsins (7)
- 42 Afríska þrúgan er djúsi (7)
- 43 Framleiðir þetta öfluga fyrirtæki líka bland í köku-dropana? (8)
- 44 Látið gæfuna ganga og þið fáið hana aftur með skilum (5)
- 45 Komu upp um ófuga þyrjun (7)

- 46 Reynum einfaldlega að fylgja þessum brautum (6)
- LÓDRÉTT**
- 2 Þau verkminnstu myndu standa hjarta minn næst (11)
  - 3 Vetur hinna ákveðnu minna og mynna (11)
  - 4 Flyt löfsöng stórlætis með stæl (11)
  - 5 Flauta skal á fjanda þann er pikkóló kallast (11)
  - 6 Vanari erfiðari Adams dellum (11)
  - 7 Á engi Ófeigs í paradís (10)
  - 8 Ættarfjötið er ástæða aðdróttunarinnar (10)
  - 9 Í þessu partíi eru allir í

- skýjunum og þaðan af hærra uppi (10)
- 10 Sú óða hótar mér með mastri (10)
- 11 Koppur Nansens mun skapa mér nægar tekjur (10)
- 23 Vinnuhugur óttast ekki áreynslu (11)
- 24 Hjá glólampa greini ég aldintré (7)
- 25 Merki Arnar var dregið upp af fagmanni (8)
- 26 Hörfa frá kanti hvílu - hinnar hinstu (11)
- 27 Komast yfir grasodda sviðinga (6)
- 28 Eitt full af fyrnsku á fjalli fjarskipta og skiðamennsku

- (10)
- 29 Finn þýfi spjátrungins spóa (10)
- 30 Róði roðasteins er sem blómi hins bjarta mola (10)
- 31 Rótið skilur eftir foldarflan fyrir ungvíði (10)
- 32 Hljómar sem tali hann frá tunglinu, svo skreytinn er hann (10)
- 38 Öngum fyrir rest (6)
- 40 Þöggum niðri manni í mussu (5)

### LÉTT

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

### MIDLUNGS

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

### PUNG

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

### Skák

Gunnar Björnsson

Svartur á leik



Hartung átti leik gegn Chandler í Danmörku árið 1992

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri niu reita línu, bæði lárétt og lódrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

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

- 1. ... Bg2+! 2. Kxg2 (2. Hxg2 Df1+).
- 2. ... Re1+ 0-1. Vignir Vatnar Stefánsson og Helgi Áss Grétarsson sigruðu á Kringluskákmótinu í fyrradag. Vignir er jafnframt efstur á Haustmóti TR, sem nú er í gangi, ásamt Birni Þorfinnssyni.
- [www.skak.is](http://www.skak.is): Ólympíuskákmótið að hefjast.

### Bridge

### SANNFÆRANDI SIGUR

Híð árlega Norðurljósamót á Siglufríði fór fram um síðustu helgi. Þaríð Kristján Már Gunnarsson og Gunnlaugur Sævarsson átti mjög gott mót og vann sigur í bæði tvímennings- og sveitakeppninni. Með þeim í sveit (TM Selfossi) voru Hermann Friðriksson og Guðmundur Halldórsson. Sveit þeirra vann með nokkrum mun og fékk 130,42 stig en sveit Hótelshamars hafnaði í öðru sæti með

118,32 stig. Tvímenninginn unnu Kristján Már og Gunnlaugur einnig með nokkru öryggi, fengu 61,4% skor og annað sætið (Aðalsteinn Jørgensen-Sigurður Sverrisson) fékk 60,7% skor. Þeir félagarnir unnu mótið, að eigin sögn, vegna vandaðrar spilamennsku í vörn og sókn. Eftirfarandi spil er gott dæmi um það, en það kom fyrir í þriðju umferð sveitakeppninnar. Norður var gjafari og allir á hættu:

**Norður**

- ♠ 43
- ♥ G97
- ♦ ÁKG43
- ♣ D93

**Vestur**

- ♠ K10
- ♥ 64
- ♦ 10986
- ♣ ÁK842

**Austur**

- ♠ G876
- ♥ KD103
- ♦ D5
- ♣ G76

**Suður**

- ♠ ÁD952
- ♥ A852
- ♦ 73
- ♣ 105

Flestir spiluðu 2♥ í NS á þetta spil, en afar fáir stóðu spilið. Kristján Már var sagnhafi og vandaði sig við úrspilið. Gunnlaugur hafði opnað á tigli á norðurhöndina, svarið var 1♣ og eitt grand hjá norði. Þá komu 2♠ (sem báðu um 2♦) og 2♥ hjá Kristjáni Má, sem sýndu 5-4 (5-5) í hálfutum og áskorum. Sá samningur var spilaður og vestur hóf vörnina á að taka 2 hæstu í laufi og spila meira laufi. Kristján Már svinaði spaðadrottningu og vestur drap á kóng. Vestur spilaði þá tigtuglu og Kristján Már fór upp með ást. Þá kom spaði á ás og því var vel tekið eftir að vestur setti tíuna. Tigli var spilað á kóng og drottning féll. Þá kom tigtugosi sem austur trompaði með pristinum og yfirtrompaði með fimmunni. Lítlú hjarta var spilað og austur neyddist alltaf til að gefa áttunda slaginn á spaðann. Gott skor fékkst eðlilega fyrir að standa 2♥.

GLAMOUR

Komið í allar  
helstu verslanir

GLAMOUR

Ísland  
október - nóvember '18

28<sup>stóna</sup>  
TREND  
BIBLIA  
GLAMOUR

Um helstu strauma  
og stefnur vetrarinn  
fyrir konur  
og karla.

Vanvirðing,  
þekkingarleysi  
og neysluhyggja  
MERKJAVARA  
EDA EFTIR  
LÍKINGAR?

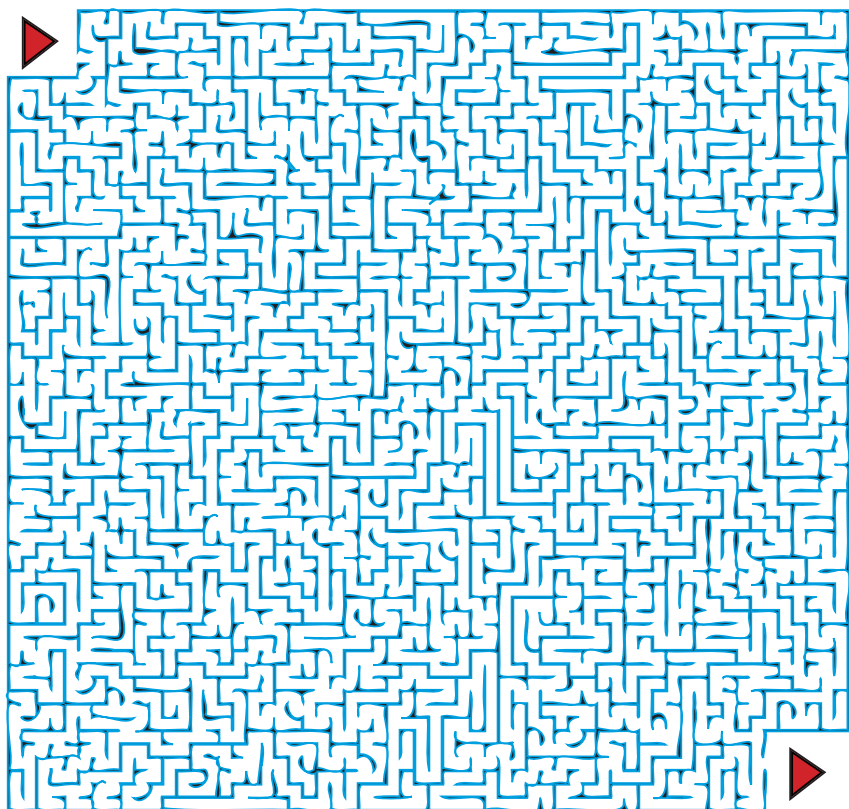
RÚRIK

Knattspyrnukappinn sem sló svo  
eftirminnilega í gegn í sumar opnar  
sig um Instagram, frægðina, framtíðina,  
fötboltann, feminisma og lífið og tilveruna.



Íslenskt tískutímarit

## KRAKKAR



# Var mjög hrædd þegar ég mætti grádvergum

Þegar Ronja ræningjadóttir vill hlæja þá er Prumpsöngurinn uppáhaldslagið hennar.

**Hvað er það fyrsta sem þú manst eftir?** Þegar ég fæddist. Þá var þrumuveður og Matthíasarborg klofnaði að endilöngu. Eða kannski man ég það ekki í raun og veru, mér finnst það bara af því að ég hef heyrt söguna um það svo oft og mér finnst hún svo skemmtileg.

**Hver er uppáhaldsmaturinn þinn?** Brauðið hennar Lovísu.

**Hvernig líkar þér við rassálfana og af hverju?** Einu sinni fannst mér þeir svolítið vitlausir, en núna finnst mér þeir bara myndir og krúttlegir!

**Hver er uppáhaldsræninginn þinn?** Skalla-Pésa, hún segir mér alltaf satt þegar ég spyr um eitthvað. Svo hefur hún líka sagt mér leyndarmál sem hefur reynst mér mjög vel að vita.

**Hvert er uppáhaldslagið þitt?** Þegar ég gleðst yfir vorkomunni er það Vorsöngurinn eða Animónusöngurinn, þegar ég vil hlæja er það Prumpsöngurinn, þegar ég vil skemmta mér með ræningjaflokknum er það Ræningjasöngurinn en þegar ég er þreytt eða döpur og þarf á huggun að halda er það Ulfasöngurinn hennar Lovísu.

**Hvað er hættulegast í Matthíasarskógi?** Það er margt hættulegt í Matthíasarskógi, eins og grádvergar, skógarnormir og huldufólk, en ef maður mætir hættum er mikilvægast að vera hugrakkur og láta ekki óttann ná tökum á sér.

**Hvenær hefur þú verið hræddust?** Ég var mjög hrædd þegar ég mætti grádvergum

**„Til að lifa af í skóginum verður maður að eiga hnif. En samt er ennþá mikilvægara að eiga góðan vin,“ segir Ronja.**  
MYND: OLGA HELGADÓTTIR

í fyrsta sinn, en Matthías bjargaði mér og kenndi mér að ef maður er hræddur þá finna þeir það langar leiðir, og þá eru þeir hættulegir. Þannig lærði ég að það er vissara að vera ekki hrædd í Matthíasarskógi.

**Er einhver sem þú þekkir sem þú langar að líkjast þegar þú verður stór? Hver helst?** Lovísa, af því að hún er góð og blíð en getur verið mjög ströng og ákveðin þegar á þarf að halda.

**Hvað er nauðsynlegast að hafa til að lifa af veterinn í skóginum?** Til að lifa af í skóginum verður maður að eiga hnif. En samt er ennþá mikilvægara að eiga góðan vin.

**Kanntu að lesa? Og ef svo er – hver kenndi þér það?** Já, Skalla-Pésa kenndi mér að lesa af því að hún vildi ekki að ég yrði ræningi eins og Matthías þabbi minn. Og svo veit hún hvað ég hef gaman af góðum sögum!

## Konráð og félagar á ferð og flugi

219



Getur þú hjálpað þeim að komast í gegnum vöfundarhúsið?

„Þar fór í ver,“ sagði Konráð. „Okkur liggur á en þurfum að komast í gegnum þetta vöfundarhús fyrst.“ Hann dæsti og bætti við vonsvikinn, „við verðum

of sein.“ „Of sein, of sein,“ sagði Kata pirruð. „Hvað gerir til að vera aðeins of sein?“ bætti hún við. En Lísaloppa og Konráð voru ekki sammála. Þau vildu mæta á réttum tíma.

# KOMDU í KOLAPORTIÐ

– dásamleg deild samfélagsins

**OPIÐ UM HELGAR FRÁ KL. 11 – 17**



Til eru alls konar endurskinsmerki.

## Nú þarftu endurskinsmerki!

Nú er farið að dimma og þá skiptir máli að vera sýnilegur í umferðinni. Vissir þú að ef þú gengur í myrkri án endurskinsmerkja þá séstu ekki fyrir en billinn er bara 20 metra frá þér? Ef þú ert með endurskinsmerki þá sér bílstjórinn þig miklu fyrir eða þegar hann er í 120 metra fjarlægð. Það er hægt að fá alls kyns endurskinsmerki. Þau geta verið hangandi merki, franskur rennilás, vesti eða limmiðar. Það er meira að segja hægt að fá húfur sem eru með endurskinspráðum í. En mestu máli skiptir að gleyma þeim ekki!

Vissir þú að...  
þú getur fengið rétt á varndögum  
síðasta

**Barnaheill**  
Save the Children á Íslandi

# BÓKA

## MARKAÐUR Á FISKISLÓÐ 39 OPIÐ ALLA DAGA KL. 10-19

GRILLAÐAR  
PYLSUR  
OG DJÚS

LAUGARDAGUR KL. 14:  
**MAXÍMÚS  
MÚSÍKÚS**

KEMUR Í HEIMSÓKN

SUNNUDAGUR KL. 14:  
KRISTÍN HELGA GUNNARSDÓTTIR  
LES UPP ÚR NÝRRI BÓK UM  
FÍUSÓL SEM ER VÆNTANLEG  
Í HAUST

KAFFI OG  
KLEINUR



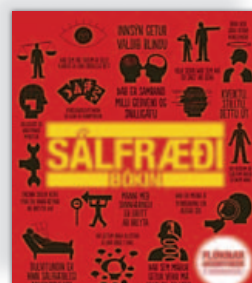
990 kr.



100 stk. á  
3.990 kr.



1.990 kr.



990 kr.



990 kr.



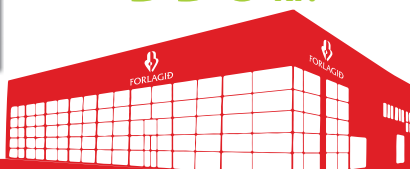
1.290 kr.



490 kr.



1.990 kr.



MARKAÐURINN ER LÍKA Á NETINU: WWW.FORLAGID.IS | GJÖF FYRIR ALLA SEM KOMA



# FJÖLBREYTT OG SPENNANDI STÖRF Á FRAMÚRSKARANDI VINNUSTAÐ

## Móttökuritari Veltis

### Stutt starfslýsing

- Móttaka viðskiptavina
- Símsvörun og umsjón með samskiptum á netinu og í tölvupósti
- Umsjón með móttökurými
- Skráning í CRM kerfi og upplýsingatæknikerfi Brimborgar

### Hæfniskröfur

- Framúrskarandi þjónustulund
- Færni í notkun Word, Excel, Navision, AX og CRM
- Stundvísi, samvisskusemi og áreiðanleiki
- Gilt bílpróf
- Góð íslensku- og enskukunnátta

Vinnutími: 08:00-17:00 alla virka daga.

Sæktu um á [brimborg.is](http://brimborg.is) fyrir 30. september 2018

## Innkaupa- og vörustjóri vara- og aukahluta

### Stutt starfslýsing

- Innkaupa- og vörustjórnun vara- og aukahluta
- Pantanir vara- og aukahluta hjá öllum meginbirgjum Veltis
- Uppfærslur og viðhald pantana í upplýsingatæknikerfi Veltis
- Verðlagning vara- og aukahluta
- Greining birgða
- Skipulag endursendinga á skilavöru og skiptivöru til birgja

### Hæfniskröfur

- Framhaldsskólapróf/lönnmenntun sem nýtist fyrir starfið
- Framúrskarandi samskiptahæfileikar, samvisskusemi og þjónustulund
- Færni í notkun á Excel, Word, AX, Navision, CRM
- Sýna frumkvæði og geta unnið sjálfstætt
- Stundvísi, samvisskusemi og áreiðanleiki
- Góð íslensku- og enskukunnátta
- Gilt bílpróf

Vinnutími: 08:00-17:00 alla virka daga.

Sæktu um á [brimborg.is](http://brimborg.is) fyrir 30. september 2018

## Söluráðgjafi varahluta

### Stutt starfslýsing

- Ráðgjöf til innri og ytri viðskiptavina varðandi kaup á varahlutum og þjónustu
- Móttaka viðskiptavina í sal, síma og á vef
- Þátttaka í þjálfun og símenntun

### Hæfniskröfur

- Menntun eða reynsla sem nýtist í starfi
- Gilt bílpróf
- Framúrskarandi þjónustulund
- Almenn tölvuþekking
- Stundvísi, samvisskusemi og áreiðanleiki

Vinnutími: 08:00-17:00 alla virka daga.

Sæktu um á [brimborg.is](http://brimborg.is) fyrir 30. september 2018



## OPNUM 12. OKTÓBER UNDIR HEITINU VELTIR

**Volvo atvinnutækjasvið Brimborgar** flytur nú í nýtt, glæsilegt og vel tækjum búið húsnæði á Hádegismóum 8 í Árbæ og verður starfrækt undir nýju nafni, **Veltir** og **Veltir Express**. Þar munum við veita rekstraraðilum Volvo vörubíla, Volvo hópbíla,

Volvo vinnuvéla og Volvo bátavéla auk fjölmargra annarra framleiðenda bestu þjónustuna með framúrskarandi tækjabúnaði og vinnuaðstöðu. Við leitum að samviskusömum snillingum, af báðum kynjum, með ástríðu fyrir starfinu. Vertu með frá byrjun.

### Bifvélavirki á vörubifreiða- og rútuverkstæði

#### Stutt starfslýsing

- Vinna við bilanagreiningu og viðgerðir á vörubifreiðum og rútum
- Þátttaka í þjálfun og símenntun

#### Hæfniskröfur

- Réttindi í bifrelavirkjun/vélvirkjun eða reynsla í vörubifreiðaviðgerðum
- Gilt bílpróf, meirapróf æskilegt
- Stundvísi, samviskusemi og áreiðanleiki

Vinnutími: 08:00 -17:15 mán-fim 08:00-16:15 fös.  
Sæktu um á [brimborg.is](http://brimborg.is) fyrir 30. september 2018

### Vélvirki á vélaverkstæði

#### Stutt starfslýsing

- Vinna við bilanagreiningu og viðgerðir á vinnu- og bátavélum
- Þátttaka í þjálfun og símenntun

#### Hæfniskröfur

- Réttindi í vélvirkjun/ vélstjórn eða reynsla af atvinnutækjaviðgerðum
- Gilt bílpróf og vinnuvélaréttindi æskileg
- Stundvísi, samviskusemi og áreiðanleiki

Vinnutími: 08:00 -17:15 mán-fim 08:00 -16:15 fös.  
Sæktu um á [brimborg.is](http://brimborg.is) fyrir 30. september 2018

### Þjónustufulltrúi hjá Velti Xpress

#### Stutt starfslýsing

- Móttaka viðskiptavina hjá Velti Xpress
- Símsvörun og bókanir í verkstæðismóttöku
- Umsjón með samskiptum á netinu og í tölvupósti
- Frágangur verkbeiðna og gerð reikninga
- Umsjón með móttökurymi

#### Hæfniskröfur

- Framúrskarandi þjónustulund
- Stundvís, samviskusemi og áreiðanleiki
- Færni í notkun tölvu
- Góð íslensku- og enskukunnátta
- Bílpróf skilyrði, meirapróf kostur

Vinnutími: 07:45 -17:15 alla virka daga.  
Sæktu um á [brimborg.is](http://brimborg.is) fyrir 30. september 2018

**Sæktu um á [brimborg.is](http://brimborg.is) strax í dag!**

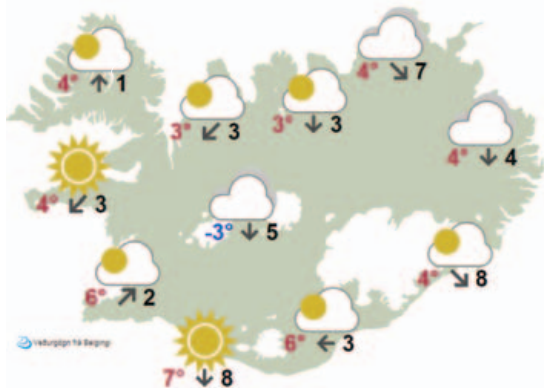
Volvo atvinnutækjasvið er eitt af viðskiptasviðum Brimborgar og veitir forstöðu umboðum fyrir Volvo og Renault vörubifreiðar á Íslandi ásamt hóperðabifreiðum frá Volvo Bus, vinnuvélum frá Volvo og Volvo Penta bátavélum, rafstöðvum og ljósavélum. Volvo atvinnutækjasviðið heitir nú Veltir og veitir framúrskarandi viðgerðar- og varahlutabjónustu fyrir Volvo atvinnutæki ásamt því að veita með hraðþjónustudeildinni Veltir Xpress smur-, dekkja og vagnþjónustu.



Öruggur staður til að vera á

# VEÐUR & MYNDASÖGUR

## Veðurspá Laugardagur



Hæg norðlæg átt og víða bjartviðri í dag, en el eða skúrir fyrir austan. Frystir víða um kvöldið.

## Heimurinn

<b>Kaupmannh.</b> Oslo 15°	<b>Amsterdam</b> 15°	<b>Stokkhólmur</b> 15°	<b>Gautaborg</b> 12°	<b>Helsinki</b> 14°	<b>Þórshöfn</b> 8°	<b>Nuuk</b> 3°
<b>London</b> 14°	<b>Paris</b> 18°	<b>Berlin</b> 17°	<b>Madrid</b> 30°	<b>Brussel</b> 17°	<b>Róm</b> 28°	
<b>Boston</b> 22°	<b>New York</b> 23°	<b>Orlando</b> 24°	<b>Moskva</b> 24°	<b>Singapúr</b> 26°	<b>Tókyó</b> 22°	<b>Sydneý</b> 13°

## Reykjavík

	<b>Sunnudagur</b> 7° ↗ 14	<b>Mánudagur</b> 7° ↗ 14	<b>Þriðjudagur</b> 7° ↗ 12	<b>Miðvikudagur</b> 6° ↙ 11	<b>Fimmtudagur</b> 7° ↗ 7
--	------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	--------------------------------	------------------------------

## Ísafjörður

	<b>Sunnudagur</b> 4° ↗ 7	<b>Mánudagur</b> 4° ↗ 13	<b>Þriðjudagur</b> 2° ↙ 8	<b>Miðvikudagur</b> 0° ↙ 11	<b>Fimmtudagur</b> 3° → 10
--	-----------------------------	-----------------------------	------------------------------	--------------------------------	-------------------------------

## Akureyri

	<b>Sunnudagur</b> 2° ↗ 6	<b>Mánudagur</b> 4° ↗ 12	<b>Þriðjudagur</b> 5° ↑ 5	<b>Miðvikudagur</b> 1° ↘ 10	<b>Fimmtudagur</b> 2° ↗ 12
--	-----------------------------	-----------------------------	------------------------------	--------------------------------	-------------------------------

## Egilsstaðir

	<b>Sunnudagur</b> 3° ↑ 4	<b>Mánudagur</b> 7° ↑ 14	<b>Þriðjudagur</b> 8° ↑ 11	<b>Miðvikudagur</b> 4° → 9	<b>Fimmtudagur</b> 3° ↗ 6
--	-----------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	------------------------------

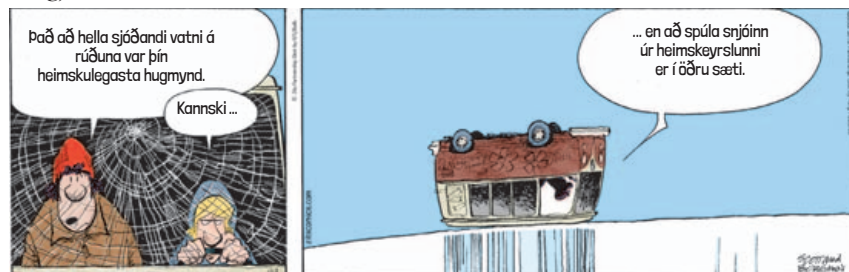
## Kirkjubæjarklaustur

	<b>Sunnudagur</b> 5° ↗ 1	<b>Mánudagur</b> 7° ↗ 11	<b>Þriðjudagur</b> 8° ↗ 10	<b>Miðvikudagur</b> 7° → 8	<b>Fimmtudagur</b> 5° → 4
--	-----------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	------------------------------

## Pondus



## Gelgjan



## Barnalán



### X-LÍNA OPEL ER FULLKOMNUÐ

Nýr Grandland X fullkornar flokk sportjeplinga frá Opel. Hver þeirra þriggja hentar þér best?

**Opel Grandland X**  
Verð frá: 3.990.000 kr.  
Frumsýningartilboð:  
Verð frá: 3.790.000 kr.  
**LIPPELDUR!**  
Ný sending veittarleg

**Opel Mokka X**  
Verð: 4.990.000 kr.  
Tilboðsverð:  
4.490.000 kr.

**Opel Crossland X**  
Verð frá: 3.090.000 kr.  
Tilboðsverð frá:  
2.890.000 kr.

Aðeins örfó entök eftir á þessu frábæra tilboði!

**Reynsluaktu Opel fyrir 30. sept.**  
Þá ferð þú í pottinn og átt möguleika á að vinna Opel Karl til ófnata í heilt ár.

THE FUTURE IS EVERYONE'S

Kynntu þér Opel og bíkubú reynsluaktur á [grandland.opel.is](http://grandland.opel.is)

Sýningarsalið Keiluhóli 9, Reykjavík, 100 2000  
Númerfóna 9, Reykjavík, 420 3330

Opunartímar Víkna dags 9-18 Laugardags 12-16

**Benita**

## HVER VANN?

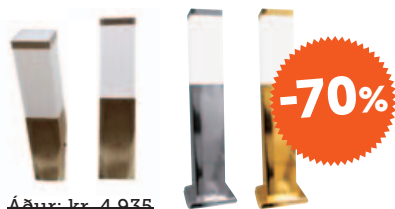
Sportið á fréttablaðið.is færir þér allar nýjustu fréttirnar úr heimi íþróttanna.

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook

# RAFVÖRU MARKAÐURINN

## ÚTILJÓSDAGAR

ALLT AÐ  
**70%**  
AFSLÁTTUR



Áður: kr. 4.935

**1.481** kr.

VEGGLJÓS

Staur: 105 cm, kr. 2.099. Áður: kr. 6.995

Litir: Kopar/silfrað



Áður: kr. 7.995

**2.399** kr.

INNFEILD LED LJÓS, 9x14 cm

14x14 cm, kr. 2.699. Áður: kr. 8.995

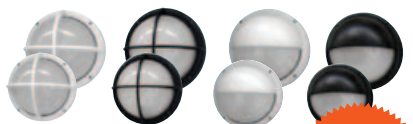


Áður: kr. 4.935

**2.497** kr.

VEGGLJÓS

Staur, hæð: 110 m, kr. 3.497. Áður: kr. 6.995



Áður: kr. 3.552

**1.776** kr.

KÚPLAR, 20 CM

Kúplar, 26 cm, kr. 1.987. Áður: kr. 3.974

Litir: Svart/grátt/hvitt



Áður: kr. 3.974

**1.987** kr.

VEGGLJÓS

Litir: Svart/grátt/hvitt



Áður: kr. 3.995

**1.997** kr.

VEGGLJÓS

Staur, hæð: 110 cm, kr. 3.498. Áður: kr. 6.995



Áður: kr. 4.595

**3.216** kr.

ÚTILJÓS

Litir: Svart/hvitt



Áður: kr. 4.935

**3.455** kr.

ÚTILJÓS

Litir: Svart/hvitt/rúst

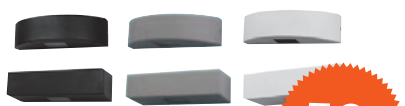


Áður: kr. 4.935

**3.496** kr.

VEGGLJÓS

Litir: Svart/hvitt/rúst



Áður: kr. 4.795

**2.397** kr.

VEGGLJÓS, KASSALAGA

Litir: Svart/grátt/hvitt



Áður: kr. 4.935

**3.455** kr.

VEGGLJÓS, TVÆR GERÐIR

Staur, hæð: 80 cm, kr. 4.896. Áður: kr. 6.995



Áður: kr. 6.516

**4.561** kr.

VEGGLJÓS

Áður: kr. 6.923

**4.146** kr.

VEGGLJÓS

### OPIÐ ALLA DAGA

Mán. til fös. kl. 9–18. Laugard. kl. 10–16.

Sunnud. kl. 12–16

Líkaðu við okkur á Facebook

## RAFVÖRU MARKAÐURINN

Rafvörumarkaðurinn við Fellsmúla | 108 Reykjavík | Sími: 585 2888



# Hvað? Hvenær? Hvar? Laugardagur

hvar@frettabladid.is

22. SEPTEMBER 2018

## Tónlist

**Hvað?** Barnaópera í Norræna húsinu  
**Hvenær?** 13.00  
**Hvar?** Norræna húsið Laugardaginn 22. september kl. 13 verður boðið upp á fjölskyldusýningu á Dómi Völvunnar eftir Huga Guðmundsson tónskáld. Verkið er flutt á dönsku með íslenskum sögumanni.

**Hvað?** Jazz í hádegjunu | Trió Gunnars Hilmarssonar  
**Hvenær?** 12.15  
**Hvar?** Borgarbókasafnið, Spönginni  
Hín sívinsæla tónlistarröð, Jazz í hádegjunu, heldur áfram í haust og



Hljómsveitin Jeff Who? heldur tónleika í Bæjarbíói í kvöld. Það er ekki ólíklegt að við það tækifæri taki þeir Barfly sem flestir þekja. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIDA

nú er það Trió Gunnars Hilmarssonar sem spilar fjóruga Rómátónlist eftir Django Reinhardt.

**Hvað?** Skúli Sverrisson  
**Hvenær?** 20.30  
**Hvar?** Mengi, Óðinsgötu  
Skúli Sverrisson fer með okkur í ferðalag um sinn einstaka tón- og hljóðheim sem hann hefur skapað á löngum og farsælum ferli.

**Hvað?** Jeff Who í Bæjarbíói  
**Hvenær?** 20.30

**Hvar?** Bæjarbíói, Hafnarfirði  
Hljómsveitin Jeff Who? ætti að vera öllum kunn en hún gerði garðinn frægur fyrir á þessari öld. Sveitin var talin eitt allra hressasta rokkband landsins og hennar vinsælda lag Barfly naut gríðarlegra vinsælda og gerir enn. Eftir nokkuð langan dvala hafa drengirnir ákveðið að rífa upp góða tíma og ætla að blása til tvennra tónleika í haust. Þeir munu koma fram í Bæjarbíói í Hafnarfirði og á Græna hattinum á Akureyri.

## Viðburðir

**Hvað?** Gjörningafjör fyrir alla fjölskylduna  
**Hvenær?** 13.00  
**Hvar?** Gerðarsafn, Kópavogi  
Allri fjölskyldunni er boðið að taka þátt í stund með listamanninum Styrmi Erni Guðmundssyni sem mun sýna þáttakendum hvernig mismunandi listform geta fléttast saman og orðið að gjörningum.

**Hvað?** Dansnámskeið í swingi og tjútti  
**Hvenær?** 14.00  
**Hvar?** Danshöllin, Drafnarfelli  
„Komið og dansið“ verður með tvö dansnámskeið í Danshöllinni í dag og á morgun. Byrjendanámskeið í swingi kl. 13.30 til 15.30 og byrjendanámskeið í gamla góða tjúttinu kl. 16.00 til 18.00. Skráning í síma 577-7700. Núna er lag að læra góða sveiflu!

## Sýningar

**Hvað?** Opnun – Stúlkurnar í Mjólkurbúðinni  
**Hvenær?** 14.00  
**Hvar?** Salur Myndlistarfélagins, Listagilinu á Akureyri  
Hjördis Frimann opnar sýningu á málverkum og teikningum í Mjólkurbúðinni, sal Myndlistarfélagins í Listagilinu á Akureyri, klukkan 14 laugardaginn 22. september. Hjördis Frimann sýnir litrík málverk og teikningar frá seinustu árum, sem eiga það sameiginlegt að stúlkur að norðan eru þar í aðalhlutverki. Sýningin er opin um tvær helgar, frá klukkan tvö til fimm, og lýkur 30. september.

## Sunnudagur

23. SEPTEMBER 2018

## Tónlist

**Hvað?** Syngjum saman með Jóhanni og Gunnari  
**Hvenær?** 14.00  
**Hvar?** Hannesarholt, Grundarstíg  
Bræðrasynirnir Jóhann Vilhjálmsson og Gunnar Kr. Sigurjónsson hafa áður stýrt söngstundinni af alkunni sníld. Jóhann hefur verið í kórum allt frá blautu barnsbeini og Gunnar hefur spilað á hljómborð við ýmis tækifæri í gegnum tíðina, jafnframt því að sinna útgáfustarfsemi og sýna töfrabrögð ýmiskonar. Börn fá fritt í fylgd með fullorðnum sem greiða kr. 1.000.

## Viðburðir

**Hvað?** Tangó praktika Tangóævin-tyrafélagins  
**Hvenær?** 17.30  
**Hvar?** Hressó, Austurstræti  
Svana Vals er dj kvöldins auk þess að sjá um leiðsögn í argentinskum tangó. Engin danskunnátta nauðsynleg og ekki þarf að mæta með partner. Aðgangseyrir er kr. 700.

## Sýningar

**Hvað?** Sunnudagsleiðsögn í Gerðarsafni  
**Hvenær?** 15.00  
**Hvar?** Gerðarsafn, Kópavogi  
Á sýningunni Skúlpútur / Skúlpútur býður safnið samtímalistamönnum að ganga inn í sýningu Gerðar Helgadóttur undir hatti sýningaraðarinnar.

### GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS

HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19 NÁNAR Á BÍOPARADÍSIS

Whitney	17:45	Útey 22. júlí	20:00
Kvíðakast (Atak Paniki)	18:00	Sorry to Bother You	20:00
Kona fer í stríð (ENG SUB)	18:00	Útey 22. júlí	22:00
Climax (ENG SUB)	20:00	Sorry to Bother You	22:00

jeep.is

MÁN

ÞRI

MIÐ

FIM

FÖS

LAU

SUN

## JEEP® 7 DAGA VIKUNNAR. ALVÖRU JEPPI - ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF.

**VERÐ FRÁ 5.490.000 KR. ÖRFÁIR SÝNINGARBÍLAR MEÐ 500.000 KR. AFSLÆTTI.**

Þrjár vélarstærðir eru í boði. Öflugar en sparneytnar 2.0 lítra dísel 140 hö. eða 170 hö. og 170 hö. bensínvél. Allar vélar eru með 9 gir sjálfskiptingu. Hin goðsagnakennda torfærugeta Jeep, endurspeglast hér í frábærum aksturseiginleikum jafnt á vegum sem vegleysum og gera Jeep, Compass einstakan í sínum flokki. Því má með sanni segja að Jeep, Compass feti í hjólför "stóra bróður" síns, Jeep, Grand Cherokee.

### EINI JEPPIÐ Í ÞESSUM STÆRÐARFLOKKI SEM BYÐUR UPP Á LÁGT DRIF.

Jeep, Compass er útbúinn með alvöru fjórhjóladrifi: Jeep, Active Drive, sem gerir öikumanni kleift að velja um fjórar drifstillingar sem taka mið af akstursundirlagi hverju sinni, Auto, Snow, Sand og Mud ásamt því að læsa milli fram- og afturdrifs í Limited og til viðbótar í Trailhawk er fimmta stillingin Rock ásamt lágu drifi. Háþrúð tækni og samspil inngjafar, skiptingar, spólvarnar og stöðuleikastýringar bjóða upp á öflugasta fjórhjóladrifið í þessum flokki jeppa.

**ÍSABAND**  
ISLENSK-BANDARÍSKA EHF. BÍLAUMBOÐ

UMBOÐSADILI JEEP Á ÍSLANDI • PVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 534 4433  
WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16

**Jeep**  
THERE'S ONLY ONE

# NÝTT & NÝLEGT!

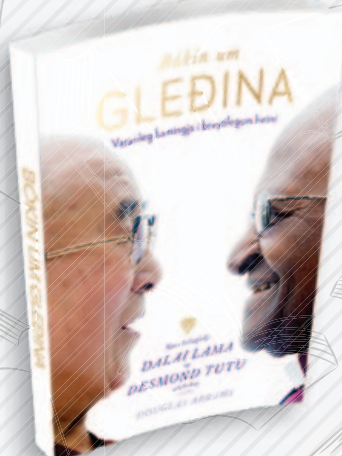


VILDAR KLÚBBUR  
EYMUÐSSON

VILDARVERÐ:  
**4.599.-**  
Verð:  
5.999.-



Eittraða barnið



Bókin um gleðina  
VILDARVERÐ: 3.399.-  
Verð: 4.499.-



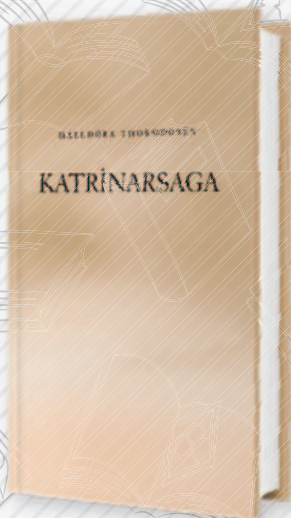
Frelsi mannsins  
VILDARVERÐ: 3.899.-  
Verð: 4.999.-



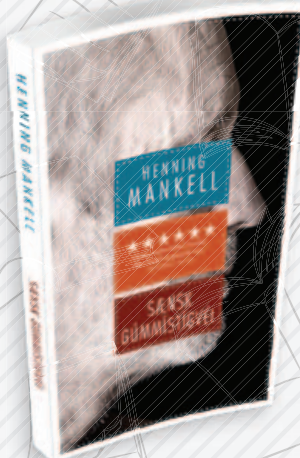
Smáa lettrið  
VILDARVERÐ: 2.999.-  
Verð: 3.999.-



Soralegi Havanapríteikurinn  
VILDARVERÐ: 4.999.-  
Verð: 6.499.-



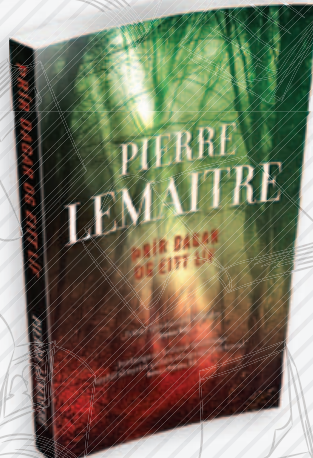
Katrínarsaga  
VILDARVERÐ: 4.599.-  
Verð: 5.999.-



Sænsk gúmmístígvél  
VILDARVERÐ: 2.999.-  
Verð: 3.999.-



Saga tveggja borga  
VILDARVERÐ: 4.599.-  
Verð: 5.999.-



Þrjú dagar og eitt líf  
VILDARVERÐ: 2.999.-  
Verð: 3.999.-

Austurstræti 18  
Skólavörðustíg 11  
Laugavegi 77  
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd  
Kringlunni norður  
Kringlunni suður  
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31  
Keflavík - Sólvallagötu 2  
Akureyri - Hafnarstræti 91-93  
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2  
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2  
Húsavík - Garðarsbraut 9



540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir vöslunum. Gildistími vildarverða er til og með 24. september eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabreng.



Eygló við eitt verka sinna sem er unnið með silfurgrafitklumpi. Hún skrifar með ólæsilegu lettri það sem geðhjúkrunarfræðingur skráði eftir henni í dáleiðslu. FRÉTTABLAÐIÐ/EYVÖR

# Það er efnið sem leiðir mig áfram

**Pappír er byggingarefni flestra þeirra verka sem Eygló Harðardóttir myndlistarkona sýnir í Nýló á Granda. Allt frá fínlegum japönskum renningum með silkiprykki til svartra, notaðra spjalda sem hún gefur nýtt líf.**

Gunnþóra  
Gunnarsdóttir  
gun@frettabladid.is



Þegar mér bauðst að sýna hér, fyrir rúmum níu mánuðum, var ég að byrja að prenta bókverk sem heitir Annað rými. Ég ákvað að það yrði eins konar neisti fyrir hin verkin. Sýningin

drægi svo nafn af því, nánast öll verkin eru unnin fyrir hana," segir Eygló Harðardóttir myndlistarkona áður en leiðsögn hennar hefst um sal Nýlistasafnsins í Marshallhúsinu. Hún kveðst hafa byrjað á að skoða rýmið og skilgreina, og í framhaldinu tekið ákvörðun um að hafa verkin létt og láta birtuna spila með. Pappír er aðaluppistaða verkanna en líka tré og gler. „Þetta er sambland af efni sem ég kaup

dýrum dómum og efni sem ég finn og á sér sögu," segir listakonan.

Ég get ekki leynt undrun minni þegar Eygló lýsir því að dáleiðsla sé undirstaða hluta listaverkanna. Varstu í rússi? spyr ég og við hlæjum báðar. „Nei, en í dáleiðslu kortlagði ég sex svæði líkamans með tússlit og þannig urðu til óhlutbundnar myndir. Í silkiprykkinu tek ég þessar teikningar og gef þeim sjálfstætt líf," segir hún. „Þegar ég vinn þá er það efnið sem leiðir mig áfram, það kallar á næsta form og hægt og rólega verða verkin til. Ég er ekki með fyrirfram ákveðna lokaútkomu, heldur verður allt til í vinnuferlinu svo úr verður stór gjörningur.“

Niður úr loftinu hangir stór mynd, gerð með silfurgrafitklumpi, efni beint af jörðinni. Þannig skrifaði Eygló með ólæsilegu lettri allt sem geðhjúkrunarfræðingurinn skráði eftir henni í dáleiðslunni.

„Þetta er texti sem er orðinn að myndlist núna," útskýrir hún. „Ég vissi hvar í salnum þetta verk yrði, og sjórinn hér utan við húsið kveikti þá hugmynd að setja bóluplast yfir hluta af lettrinu. Þegar sólin skín merla á hann líkt og hafíð.“

Á sýningunni eru átta verk, þrjú sjálfstæðir skúlptúrar og fimm mismunandi útgáfur af upplifuninni í dáleiðslunni. Eygló segist hafa unnið að sýningunni sleitulaust í níu mánuði, hvern einasta dag og margar nætur. „Ég hef ekki hugsað um annað," segir hún. En telur hún verkin vera metin að verðleikum? „Það er bara ekki í mínum höndum. Ég er ekki í trúboði með myndlistina að bera út einhvern boðskap. Fólk finnur það sem það vill finna. Það sem ég geri sé ég sem eitt tannhjól í stórri maskínu. Ég trúi á sköpunina, mér finnst hún vera súrefnið í samfélaginu.“

Eygló kveðst hafa verið svo lán-

sóm að fá starfslaun og styrk úr myndlistarsjóði. „Ef ég sel eitt-hvað er það stórkostlegt en ég set ekki verðmiða á verkin fyrirfram og hvatinn er aldrei sá að framleiða fyrir markaðinn. Þegar ég útskrifaðist úr skóla 1991 tók ég þessa afstöðu. Peningar eru svo sterkt afl og það er stórhættulegt að vera háður þeim. Ég er stundakennari í Listaháskólanum og Myndlistarskólanum í Reykjavík. En meðan ég vann að þessari sýningu sleppti ég allri kennslu sem ég gat, því maður stimplar sig ekki út úr þessari vinnu. Nú þegar henni er lokið finnst mér eins og ég hafi verið með hjartasjúkling á borðinu í langri skurðaðgerð. Annaðhvort lifir hann eða deyr. Ég vona samt að hann spjari sig. Það er góð tilfinning að vita að maður gerði allt sem maður gat.“

Sýningin stendur til 28. október og ókeypis er inn.

**M18 FCS66**  
Alvöru hjólsög  
frá Milwaukee

POWERSTATE™ mótör.  
REDLINK PLUS™ yfirlagsvörn  
REDLITHIUM-ION™ rafhlaða

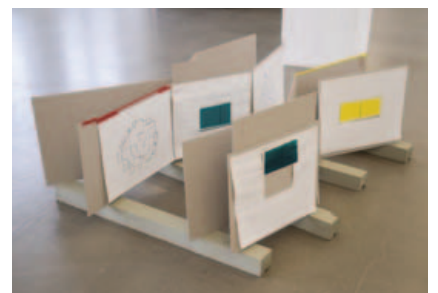
Sveigjanlegt rafhlöðu kerfi sem virkar með öllum Milwaukee® M18™ rafhlöðum.

**Verð 49.900 kr.** (án rafhlöðu)

**VERKFÆRA SALAN**



Silkiprykk á japönskum pappír unnið í New York.



Pappi, pappír og viðarbútar verða að skúlptúr.

# Garn- dagar

20. september – 1. október

# 20%

## afsláttur

af öllu garni og hannyrðavörum



A4 Kringlunni / A4 Skeifunni / A4 Smáralind / A4 Hafnarfirði / A4 Akureyri / A4 Egilsstöðum / A4 Selfossi  
[www.a4.is](http://www.a4.is) / Þú getur einnig fylgt okkur á [Facebook](#) [pinterest.com/a4fondur](https://pinterest.com/a4fondur) og [instagram.com/a4verslanir](https://instagram.com/a4verslanir)

# A4

# Andagift og andleysi í Kammermúsíklúbbnum

## TÓNLIST

### Perlu tónbókmenntanna

★★★★★

Verk eftir Weiner, Kodály og Elgar.

**Flytjendur:** Anton Miller, Guðný Guðmundsdóttir, Rita Porfiris, Bryndís Halla Gylfadóttir og Bjarni Frimann Bjarnason.

**Norðurljós í Hörpu**  
sunnudaginn 16. september

Í kvikmyndinni *Close Encounters of the Third Kind*, sem fjallar um undanfara þess að geimverur sækja okkur heim, kemur ungverska tónskáldið Zoltán Kodály við sögu. Aðferð hans til að kenna börnum tónlist er notuð í myndinni til að eiga samskipti við geimverurnar. Kodály er þó ekki eitt af þekktustu tónskáldunum, og tónlist hans er sjaldan flutt hér á landi. Hann var uppi á fyrri hluta aldarinnar sem leið, og rétt eins og samlandi hans, Bartók, var hann undir áhrifum ungverskrar þjóðlagahéðar.

Þessi áhrif voru greinileg í verkinu *Szerenád* fyrir tvær fiðlur og víólu, sem flutt var á upphafstónleikum vetrarins í Kammermúsíklúbbnum í Norðurljósum í Hörpu á sunnudaginn. *Szerenád*, eða kvöldlokka eins og orðinu hefur verið snarað yfir á íslensku, er í þremur köflum sem allir eru fullir af ákefð. Tónmálið er þéttfíð og fjaðurmagnað, og merking hennar skilaði sér prýðilega á tónleikum. Sá hluti síðasta kaflans þar sem músikantarnir köst-



„Túlkun þeirra var kraftmikil, samspilið nákvæmt og agað,“ segir gagnrýnandi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

uðu eggjandi laglinunni á milli sín og líktu inn á milli eftir slagverkshljóðfærum, var einkar spennandi. Þau Anton Miller og Guðný Guðmundsdóttir léku á fiðlur en Rita Porfiris á víólu; túlkun þeirra var kraftmikil, samspilið nákvæmt og agað.

Annað ungverskt tónverk var leikið á tónleikum, *Dúó* fyrir fiðlu og

víólu eftir László Weiner. Hann var gríðarlega hæfileikaríkur og hefði e.t.v. orðið eitt af höfuðtónskáldum aldarinnar ef hann hefði ekki látið lífið í fangabúðum nasista tuttugu og átta ára gamall. Miller og Porfiris fluttu dúóið og gerðu það með afbrigðum glæsilega. Tónmálið er innblásið, laglinurnar eru sífellt að

segja sögu, hvergi er dauður punktur. Hljóðfæraleikararnir misstu aldrei niður stemninguna; túlkunin var áleitin og þrungin sannfæringarkrafti. Tæknilegar hliðar; tónmótun, samspil, hröð tónahlaup og þess háttar, voru með eindæmum vel af hendi leystar.

Lokaverkið á tónleikum var

**FLUTNINGURINN VAR MAGNAÐUR, SAMSPILIÐ TÆRT, HRAÐAR NÓTUR SKÝRAR, TÚLKUNIN FULL AF ÁSTRÍÐUM, EN ÞAÐ VAR EKKI NÓG.**

stórt og mikið, kvintett fyrir pianó og strengjaleikara eftir Edward Elgar. Hann var uppi á árunum 1857-1934, á miklum umbrotatímum í tónlistarsögunni. Vinsældir hans voru gríðarlegar um tíma, en þegar koll-egar hans voru farnir að vekja athygli fyrir athyglisverðar tilraunir, fór tónlist hans að virka gamaldags. Hann þróaðist lítið, og kvintettinn er frá því seint á ferli hans, þegar hann var farinn að endurtaka sig. Kvintettinn er vissulega stílhreinn og tignarlegur, en laglinurnar eru kynlega andlausar, klisjur frekar en skáldskapur.

Áðurnefndir strengjaleikarar léku verkið ásamt Bryndísi Höllu Gylfadóttur sellóleikara, en Bjarni Frimann Bjarnason, pianoleikari og altmuligmand, sat við slaghörpuna. Flutningurinn var magnaður, samspilið tært, hraðar nótur skýrar, túlkunin full af ástríðum, en það var ekki nóg. Leikurinn dugði ekki til að lyfta músikinni upp úr meðalmennskunni, og þegar upp var staðið var manni alveg sama, því miður.

Jónas Sen

**NIDURSTADA:** Tvö ungversk verk voru flott, en kvintett eftir Elgar náði aldrei flugi þrátt fyrir góðan vilja.

„Þegar við sinnum fólk í miðjum harmleik spyr það oft hvað það eigi að borga. Það slær mig. Því þú borgar ekki fyrir aðstoð.“

Gylfi, —  
sjálfbodaliði  
í viðbragðshópi  
Rauða krossins

# Mannvinir eru *allra* mál

Starf Gylfa er mögulegt vegna Mannvina. Með mánaðarlegu framlagi styður þú við mannúðar- og hjálparstarf innanlands og utan þar sem þörfin er mest.

Vilt þú vera Mannvinur?  
mannvinir.is

 Rauði krossinn

TRÖLLA

**Sópas**



**SYKURLAUS**

# Hausthátíð

Húsasmiðjunnar og Blómavals



Erikur, **3 stk.**

Erikur/Callunur, margar gerðir,  
þú velur lit og tegund.  
Blómopottar seldir sér.

**999**kr



## HAUSTLAUKAR Í ÚRVALI

25%  
afsláttur

**1.490**kr  
~~1.990~~kr

Krókusar  
Blandaðir litir.  
10200568



25%  
afsláttur

**890**kr  
~~1.190~~kr

Ástareldur  
11328235/11328305



28%  
afsláttur

**2.490**kr  
~~3.490~~kr

Rósir, 10 stk.



25%  
afsláttur

**749**kr  
~~999~~kr

Nóvember kaktus  
1132820



25%  
afsláttur

**1.490**kr  
~~1.990~~kr

Túlípanar 50 stk./pk.  
Rauðir.  
10200297



**20%**  
afsláttur  
af öllum  
gæludýravörum



Heilsu torgið

**20%**  
afsláttur  
af öllum  
snyrti- og  
hreinlætisvörum



LADY litur mánaðarins: 1877 VALMUEFRØ

# 25%

## afsláttur

Af allri LADY innimálningu



## Dagskrá

Hausthátíð í Skútuvogi



Maja Ben.

LADY

**Litaráðgjöf  
í dag kl. 11-16**

Maja Ben hjá „Ég er komin heim“ veitir litaráðgjöf á laugardaginn í Skútuvogi.



**Allir fá ís  
í dag kl. 12-15**

Komdu og gæddu þér á gómsætum ís.



**Kanínuklapp  
í dag kl. 13-16**

Komdu og klappaðu kaninum í Blómavali í Skútuvogi.



**Orbiloc öryggisljós**

Skemmtileg kynning á Orbiloc öryggisljósum. Fáðu ráðgjöf á vali á endurskiñi og öryggisvörum fyrir hunda.

**Vilmundur  
Hansen í dag  
og sunnudaginn  
kl. 13-17**

Fræðandi ráðgjöf í Blómavali í Skútuvogi alla helgina.



# Málningardagar

## í Húsasmiðjunni

25% afsláttur af allri málningu og málningarverkfærum



**25%  
afsláttur**

Öll málningarverkfæri



**25%  
afsláttur**

Öll sprej



**25%  
afsláttur**

Öll útimálning



**25%  
afsláttur**

Öll viðarvörn

Byggjum á betra verði

husa.is



## DAGSKRÁ

## Laugardagur



# Premier League

## Laugardagur 22. september



Fulham

11:20



Watford

#FULWAT



Liverpool

13:50



Southampton

#LIVSOU



Brighton

16:20



Tottenham

#BHATOT

## Sunnudagur 23. september



West Ham

12:20



Chelsea

#WHUCHE



Arsenal

14:50



Everton

#ARSEVE

## SPORT

KAUPTU STAKAN LEIK:

## STÖÐ 2

07.00 Strumparnir  
07.25 Kalli á þakinu  
07.50 Blíða og Blær  
08.10 Gulla og grænjaxlarnir  
08.20 Lina Langsokkur  
08.45 Dóra og vinir  
09.10 Nilli Hólmeirsson  
09.25 Dagur Diðrik  
09.50 Bili Blíkk  
10.00 Ævintýri Tinna  
10.25 Ninja-skjaldböckurnar  
10.50 Friends  
11.15 Friends  
12.20 Viglín  
13.05 Bold and the Beautiful  
13.25 Bold and the Beautiful  
13.45 Bold and the Beautiful  
14.05 Bold and the Beautiful  
14.25 Bold and the Beautiful  
14.50 So You Think You Can Dance 15  
16.15 The Sticky Truth About Sugar

17.30 Einfalt með Evu  
18.00 Sjáðu Asegir Kolbeins kynnir allt það heitasta í bíóheiminum, hvaða myndir eru að koma út og hverjar aðalstjörnur eru. Ömissandi þáttur fyrir alla kvikmyndaáhugamenn.  
18.30 Fréttir Stöðvar 2 Fréttastofa Stöðvar 2 flytur fréttir í opinni dagskrá.  
18.55 Sportpakkin Íþróttarfréttamenn fara yfir það helsta úr heimi íþróttanna.  
19.05 Lottó  
19.10 Top 20 Funnest  
19.50 The X-Factor Einn vinsælasti skemmtiþáttur veraldar þar sem efnilegir söngvarar fá tækifæri til að slá í gegn. Simon Cowell fer fyrir dómnefndinni en með honum við dómaraborðið situr söngvarinn Louis Tomlinson úr One Direction, söngarinn göðkunnir Robbie Williams, leikkonan Ayda Field og að lokum sjálf Sharon Osbourne.  
20.45 The X-Factor  
21.35 Swiss Army Man  
23.10 Jackie  
00.50 The Fate of the Furious  
03.05 Kate Plays Christine  
04.55 Almost Married

## STÖÐ 2 SPORT

07.00 Wigan Athletic - Bristol City  
08.50 Huesca - Real Sociedad  
10.30 Evrópudeildarmörkin  
11.20 Fulham - Watford  
13.30 Premier League Preview  
13.50 Liverpool - Southampton  
16.00 Laugardagsmörkin  
16.20 Brighton - Tottenham  
18.30 Premier League World  
19.00 Pepsi-mörk kvenna  
20.00 Cardiff - Manchester City  
21.40 UFC Now  
22.30 Aston Villa - Sheffield

## STÖÐ 2 SPORT 2

07.35 Young Boys - Manchester United  
09.15 Manchester City - Lyon  
10.55 Rayo Vallecano - Alaves  
13.00 Goðsagnir - Steingrímur Jó  
13.45 Valur - Breiðablik  
15.55 Fulham - Watford  
17.45 Fram - KA  
19.45 Fram - Valur  
21.25 Leicester City - Huddersfield  
23.05 Getafe - Atletico Madrid

## ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádio  
FM 89,5 Retro  
FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan  
FM 93,5 Rás 1  
FM 95,7 FM957

## STÖÐ 3

15.00 Friends  
15.20 Friends  
15.45 Friends  
16.05 Friends  
16.35 Friends  
17.00 The Big Bang Theory  
17.25 The Goldbergs  
17.50 Landnemarnir  
18.25 Hönnun og lífsstíll með Völu Matt  
18.55 Masterchef USA  
19.40 Hversdagsreglur  
20.00 My Dream Home  
20.55 Eastbound and Down  
21.15 Vice Principals  
21.45 Banshee  
22.35 Game of Thrones  
23.30 Flash  
01.00 Arrow  
01.45 Masterchef USA  
02.30 Hversdagsreglur  
02.55 The Big Bang Theory  
03.20 Tónlist

## STÖÐ 2 KRAKKAR

07.24 Svampur Sveins  
07.49 Lalli  
07.54 Rasmus Klumpur og félagar  
08.00 Strumparnir  
08.25 Ævintýraferðin  
08.37 Gulla og grænjaxlarnir  
08.48 Hvellur keppnisbill  
09.00 Stóri og Litli  
09.13 Tindur  
09.23 Mæja býfluga  
09.35 K3  
09.46 Grettir  
10.00 Dóra könnuður  
10.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar  
10.47 Doddi litli og Eyrnastór  
11.00 Áfram Diego, áfram!  
11.24 Svampur Sveins  
11.49 Lalli  
11.55 Rasmus Klumpur og félagar  
12.00 Strumparnir  
12.25 Ævintýraferðin  
12.37 Gulla og grænjaxlarnir  
12.48 Hvellur keppnisbill  
13.00 Stóri og Litli  
13.13 Tindur  
13.23 Mæja býfluga  
13.35 K3  
13.46 Grettir  
14.00 Dóra könnuður  
14.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar  
14.47 Doddi litli og Eyrnastór  
15.00 Áfram Diego, áfram!  
15.24 Svampur Sveins  
15.49 Lalli  
15.55 Rasmus Klumpur og félagar  
16.00 Strumparnir  
16.25 Ævintýraferðin  
16.37 Gulla og grænjaxlarnir  
16.48 Hvellur keppnisbill  
17.00 Stóri og Litli  
17.13 Tindur  
17.23 Mæja býfluga  
17.35 K3  
17.46 Grettir  
18.00 Dóra könnuður  
18.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar  
18.47 Doddi litli og Eyrnastór  
19.00 Syngdu

## GOLFSTÖÐIN

11.00 Estrella Damm Mediterranean  
14.00 Evian Championship  
16.30 Tour Championship  
22.30 Inside the PGA Tour  
22.55 Golfing World  
23.45 Tour Championship

## STÖÐ 2 BIÓ

07.30 The Portrait of a Lady  
09.50 Florence Foster Jenkins  
11.40 Dear Eleanor  
13.10 Along Came Polly  
14.40 The Portrait of a Lady  
17.05 Florence Foster Jenkins  
Frábær mynd frá 2016 með Meryl Streep og Hugh Grant í aðalhlutverkum. Hér er sögð sönn saga hinnar kostulegu Florence Foster Jenkins sem þráði að verða óperusöngkona þrátt fyrir að vera auðheyrnlega alveg rammfölsk.  
18.55 Dear Eleanor  
20.25 Along Came Polly  
22.00 Opening Night Gamanmynd frá 2016 með Topher Grace, Anne Heche, Taye Diggs og fleiri stórgóðum leikurum.  
23.25 Two Wrongs  
00.55 Salt  
02.35 Opening Night

## RÚV

07.30 KrakkaRÚV  
10.05 Bitið, brennt og stungið  
10.25 Viti í Vestmannaeyjum - Sagan öll  
10.50 Hljóðupptaka í tímans rás  
11.40 Með okkar aufer  
12.10 Þegar tíminn hverfur  
12.55 Einfaldlega Nigella  
13.25 Saga Danmerkur  
14.25 Tómas Jónsson fimmtugur  
15.00 Eðlabærinn Akureyrir  
16.00 Michael Jackson kveður Motown  
17.35 Táknafréttir  
17.45 KrakkaRÚV  
17.46 Hönnunarstírnin  
18.01 Hvergidrengir  
18.26 Kveikt á perunni  
18.35 Boxið 2017 - framkvæmda-keppni framhaldsskólanna  
18.45 Boxið 2017 - framkvæmda-keppni framhaldsskólanna  
18.54 Lottó  
19.00 Fréttir  
19.25 Íþróttir  
19.35 Veður  
19.45 Viti í Vestmannaeyjum - Sagan öll  
20.10 Bióast: E.T.  
22.10 Magic Mike  
00.00 U2 á tónleikum  
01.00 Útvarpsfréttir í dagskrálok

## SJÓNVARP SÍMANS

08.00 American Housewife  
08.25 Life in Pieces  
08.50 The Grinder  
09.15 The Millers  
09.35 Superior Donuts  
10.00 Man With a Plan  
10.25 Speechless  
10.50 The Odd Couple  
11.15 The Mick  
11.40 Superstore  
12.00 Everybody Loves Raymond  
12.25 King of Queens  
12.50 How I Met Your Mother  
13.10 America's Funniest Home Videos  
13.35 90210  
14.20 Survivor  
15.05 A.P. Bio  
15.30 Madam Secretary  
16.15 Everybody Loves Raymond  
16.40 King of Queens  
17.05 How I Met Your Mother  
17.30 Futurama  
17.55 Family Guy  
18.20 Son of Zorn  
18.45 Glee  
19.30 Playing for Keeps  
21.20 Old School  
22.50 Blue Valentine  
00.45 Won't Back Down  
02.50 Agents of S.H.I.E.L.D.  
03.40 Rosewood  
04.25 Síminn + Spotify

FM 102,9 Lindin

FM 96,3 FM Suðurland FM 98,9 Bylgjan  
FM 96,7 Lítt Bylgjan FM 99,4 Útvarp Saga  
FM 97,7 X-ið FM 100,5 K100

## DAGSKRÁ

## Sunnudagur

## STÖÐ 2

**07.00** Strumparnir  
**07.25** Elias  
**07.35** Kormákur  
**07.50** Tindur  
**08.05** Tindur  
**08.20** Heiða  
**08.45** Grettir  
**09.00** Skógardýrið Húgó  
**09.25** Tommi og Jenni  
**09.45** Ljótí andarunginn og ég  
**10.10** Lukku-Láki  
**10.35** Ninja-skjaldbókurnar  
**11.00** Friends  
**12.00** Nágrannar  
**13.20** Nágrannar  
**13.45** The X-Factor  
**14.40** The X-Factor  
**15.30** Divorce  
**16.00** Dýraspítalinn  
**16.25** Dýraspítalinn  
**16.55** Masterchef USA  
**17.40** 60 Minutes  
**18.30** Fréttir Stöðvar 2  
**18.55** Sportpakinn  
**19.10** So You Think You Can Dance  
**20.35** Fósturbörn Sindri Sindrason heldur áfram að kynna sér fósturkerfið á Íslandi. Við heyrum sögur foreldra sem hafa misst börn sín frá sér og eru allt annað en sáttir við starfsfólk barnaverndarnefnda og fólkinu sem tekur við börnunum og hræðist ekkert meira en að þau fari til baka.  
**21.00** The Sinner  
**21.45** Shameless  
**22.40** Queen Sugar Þriðja syra þessara mögnuðu þátta sem byggðir eru á metsölibók og framleiddir af Oprah Winfrey. Þættirnir fjalla um líf þriggja afar ólíkra systkina sem taka við fjölskyldufyrirtækinu í hjarta Louisiana. Í kjölfarið hrikir í stöðum þess þegar í ljós kemur að þeim er ekki vel tekið af öllum þeim sem koma að fyrirtækinu. Öppgerð mál líta dagsins ljós og systkinin þurfa að taka á honum stóra sinum við að koma rekstri fyrirtækisins í réttan farveg og lífi sínu aftur í eðlilegt horf.  
**23.25** Vice  
**23.55** The Sandhamn Murders  
**00.40** Suits  
**01.25** The Deuce  
**02.25** Before I Go to Sleep  
**03.55** Cardinal  
**04.40** Cardinal  
**05.25** Friends

## STÖÐ 2 SPORT

**06.35** Liverpool - Southampton  
**08.15** Manchester United - Wolves  
**09.55** Levante - Sevilla  
**12.00** Premier League Preview  
**12.20** West Ham - Chelsea  
**14.30** La Liga Report  
**14.50** Arsenal - Everton  
**17.00** Messan  
**18.05** Goðsagnir - Ragnar Margeirsson  
**18.40** Barcelona - Girona  
**20.45** PL Match Pack  
**21.15** Pepsímörkin  
**22.40** Fjölínir - Breiðablik

## STÖÐ 2 SPORT 2

**07.25** Fram - Valur  
**08.55** Fram - KA  
**10.25** Torino - Napoli  
**12.30** Evrópuvæðingarmörkin  
**13.20** La Liga Report  
**13.45** FH - Valur  
**16.00** Goðsagnir - Tryggvi Guðmundsson  
**16.55** Kansas City Chiefs - San Francisco 49ers  
**20.00** LA Rams - LA Chargers  
**23.00** Villarreal - Valencia

## ÚTVARP

FM 88,5 XA-Ríó FM 90,9 Gullbylgjan FM 96,3 FM Suðurland FM 98,9 Bylgjan FM 102,9 Lindin  
 FM 89,5 Retro FM 93,5 Rás 1 FM 96,7 Lítt Bylgjan FM 99,4 Útvarp Saga  
 FM 90,1 Rás 2 FM 95,7 FM957 FM 97,7 X-ið FM 100,5 K100

## STÖÐ 3

**15.05** Seinfeld  
**15.25** Seinfeld  
**15.50** Seinfeld  
**16.10** Seinfeld  
**16.35** Seinfeld  
**17.00** The Mentalist  
**17.45** The Great British Bake Off  
**18.45** Grand Designs  
**19.35** The Big Bang Theory  
**20.00** Grantchester  
**20.50** Bones  
**21.35** Ballers  
**22.05** Girls  
**22.35** Game of Thrones  
**23.30** Rome  
**01.10** Supergirl  
**01.55** Arrow  
**02.40** Tónlist

## KRAKKASTÖÐIN

**07.00** Stóri og litli  
**07.13** Tindur  
**07.23** Mæja býfluga  
**07.35** K3  
**07.46** Skoppa og Skritla enn út um hvippinn og hvappinn  
**08.00** Könnuðurinn Dóra  
**08.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar  
**08.47** Doddi litli og Eyrnastór  
**09.00** Áfram Diego, áfram!  
**09.24** Svampur Sveinsson  
**09.49** Lalli  
**09.54** Rasmus Klumpur og félagar  
**10.00** Strumparnir  
**10.25** Ævintýraferðin  
**10.37** Hvellur keppnisbill  
**10.49** Gulla og grænjaxlarnir  
**11.00** Stóri og litli  
**11.13** Tindur  
**11.23** Mæja býfluga  
**11.35** K3  
**11.46** Skoppa og Skritla enn út um hvippinn og hvappinn  
**12.00** Könnuðurinn Dóra  
**12.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar  
**12.47** Doddi litli og Eyrnastór  
**13.00** Áfram Diego, áfram!  
**13.24** Svampur Sveinsson  
**13.49** Lalli  
**13.54** Rasmus Klumpur og félagar  
**14.00** Strumparnir  
**14.25** Ævintýraferðin  
**14.37** Hvellur keppnisbill  
**14.49** Gulla og grænjaxlarnir  
**15.00** Stóri og litli  
**15.13** Tindur  
**15.23** Mæja býfluga  
**15.35** K3  
**15.46** Skoppa og Skritla enn út um hvippinn og hvappinn  
**16.00** Könnuðurinn Dóra  
**16.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar  
**16.47** Doddi litli og Eyrnastór  
**17.00** Áfram Diego, áfram!  
**17.24** Svampur Sveinsson  
**17.49** Lalli  
**17.54** Rasmus Klumpur og félagar  
**18.00** Strumparnir  
**18.25** Ævintýraferðin  
**18.37** Hvellur keppnisbill  
**18.49** Gulla og grænjaxlarnir  
**19.00** Smáfólkið

## GOLFSTÖÐIN

**09.15** Golfing World  
**10.05** Champions Tour Highlights  
**11.00** Estrella Damm Mediterranean  
**14.00** BMW Championship  
**16.00** Tour Championship  
**22.00** PGA Special: This is MacKenzie Tour  
**22.25** Inside the PGA Tour  
**22.50** Tour Championship

## BÍÓSTÖÐIN

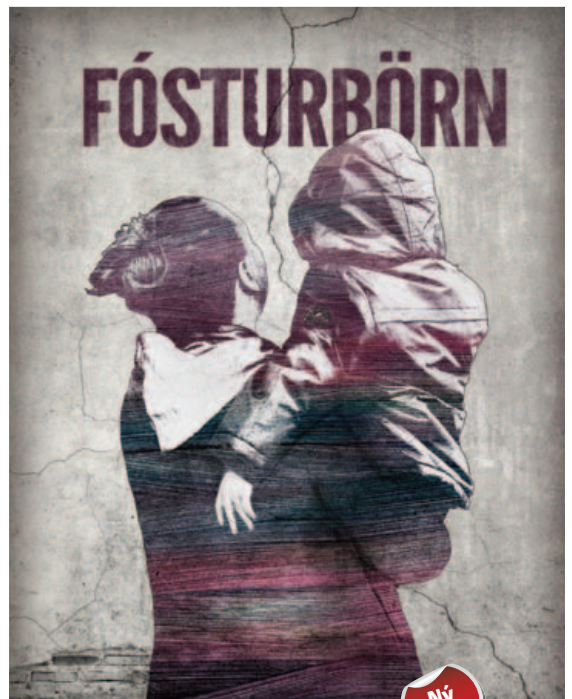
**06.55** Rachel Getting Married  
**08.45** Gifted  
**10.25** Friday Night Lights  
**12.20** Joy Dramatísk mynd frá 2015 með Jennifer Lawrence sem var tilnefnd til Óskarsverðlaunanna 2016 fyrir leik sinn í myndinni, Bradley Cooper og Robert De Niro.  
**14.20** Rachel Getting Married  
**16.15** Gifted  
**17.55** Friday Night Lights  
**19.55** Joy  
**22.00** The Danish Girl  
**00.00** The Last Witch Hunter Mögnuð ævintýramynd frá 2015 með Vin Diesel, Elijah Wood, Rose Leslie og Ólafí Darra Ólafssyni. Nornabaniinn Kaulder barðist á öldum áður við hlið annarra mennskra stríðsmanna við illar norrir úr öðrum heimi sem ásamt óvættum sínum og forynjum reyndu að ná yfirráðum í mannheimum.  
**01.45** Fathers & Daughters  
**03.40** The Danish Girl

## RÚV

**07.30** KrakkaRÚV  
**11.00** Silfríð  
**12.10** Menningin - samantekt  
**12.35** Trompeteria í Hallgrimskirkju  
**13.05** Máttur fegurðarinnar  
**13.35** Uppstriluð stelpnamening  
**14.30** Grænkeramatúr  
**15.00** Morgan Freeman: Saga guóstrúar  
**15.50** Brautryðjendur  
**16.15** Æfing  
**17.50** Tákn málsfréttir  
**18.00** KrakkaRÚV  
**18.01** Stundin okkar  
**18.25** Basl er búskapur  
**19.00** Fréttir  
**19.25** Íþróttir  
**19.35** Veður  
**19.45** Landinn  
**20.15** Fullveldisöldin  
**20.35** Veröld sem var  
**21.05** Poldark  
**22.05** Gómorra  
**23.00** Paradís: Ást  
**01.00** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

## SJÓNVARP SÍMANS

**08.00** American Housewife  
**08.25** Life in Pieces  
**08.50** The Grinder  
**09.15** The Millers  
**09.35** Superior Donuts  
**10.00** Man With a Plan  
**10.25** Speechless  
**10.50** The Odd Couple  
**11.15** The Mick  
**11.40** Superstore  
**12.00** Everybody Loves Raymond  
**12.25** King of Queens  
**12.45** How I Met Your Mother  
**13.10** Family Guy  
**13.35** Ally McBeal  
**14.20** Survivor  
**15.05** Superstore  
**15.30** Top Chef  
**16.15** Everybody Loves Raymond  
**16.35** King of Queens  
**16.55** How I Met Your Mother  
**17.20** Million Dollar Listing  
**18.05** Trúno  
**18.45** Með Loga  
**19.45** A.P. Bio  
**20.10** Madam Secretary  
**21.00** Billions  
**22.00** The Handmaid's Tale  
**22.00** Agents of S.H.I.E.L.D.  
**23.45** Rosewood  
**01.20** Penny Dreadful  
**02.05** MacGyver  
**02.55** The Crossing  
**03.40** The Affair  
**04.40** Síminn + Spotify



## FÓSTURBÖRN

KL. 20:35

Glæný og vönduð þáttaröð í umsjón Sindra Sindrasonar þar sem hann heldur áfram að kynna sér fósturkerfið á Íslandi. Við heyrum sögur foreldra sem misst hafa börn sín frá sér og eru allt annað en sáttir við starfsfólk barnaverndarnefndar og fólkinu sem tekur við börnunum og hræðist ekkert meira en að missa þau frá sér.

## Spennandi Sunnudagskvöld

Fáðu þér áskrift á **stod2.is**

## SO YOU THINK YOU CAN DANCE

KL. 19:10

Stærsta danskeppni í heimi þar sem efnilegir dansarar fá tækifæri til að slá í gegn. Í hverri viku fá þeir krefjandi verkefni og það færkar í höpunum þar til ný dansstjarna er krýnd.

## THE SINNER

KL. 21:00

Bill Pullman er frábær sem rannsóknarlögreglumadurinn Harry Ambrose og rannsókar nú af hverju ellefu ára drengur myrti foreldra sína, að því er virðist að ástæðulausu.

## SHAMELESS

KL. 21:45

Glæný þáttaröð um þessa skrautlegu og skemmtilegu fjölskyldu. Fjölskyldufaðirinn er forfallinn alkóhólísti, mamma löngu flúin að heiman og uppátækjasamir krakkarnir sjá um sig sjálfir.

## QUEEN SUGAR

KL. 22:45

Þriðja séria þessara mögnuðu þátta um líf þriggja afar ólíkra systkina sem taka við fjölskyldufyrirtækinu í hjarta Luisiana.

Allt þetta og meira til á aðeins 9.990 kr.

stod2.is



Ákvörðun um að gera upp húsaþyrpingu í Nauthólsvík hefur reynt borgarbúum afar dýr. Framkvæmdirnar kostuðu 415 milljónir. Húsaþyrpingin á sér magnaða sögu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

# Braggablús í Nauthólsvík

Endurgerð á gamla Hótel Winston hefur kostað 415 milljónir. Húsaþyrpingin hefur verið friðuð í 20 ár og átti fyrst að vera stríðsminjasafn. Eftir vandræðagang var ákveðið að ganga til samninga við HR og gera braggana upp.

## Meningararfurinn

### Ágúst 1946

Morgunblaðið greindi frá því 1. ágúst 1946 að Flugmálastjórn hefði tekið við rekstri Hótel Winston og það væri stærsta gistihús landsins og gæti hýst allt að 90 manns í einu. Iburður var mikill. Í aðalbyggingu voru tvær setustofur, sem voru alveg sérstaklega vistlegar, eins og það var orðað. „Í báðum þeirra er arineldur. Þá er í annarri billiardborð og piano, en í hinn er radiógrammofónn og piano,“ sagði í greininni. Báðar stofurnar voru vel búnar húsgögnum, en á gólfum voru þykk teppi. Þá var í annarri stofunni bar, þar sem hægt var að fá hvers konar hressingu. Kaj Ólafsson hóteltjóri var stórhuga ef marka má greinina. Sagði að það ætti að koma upp dálitlum skrúðgarði. Jafnvel blaða- og timaritasölu í anddyrinu og sölu minjagripa. Mikil eftirspurn væri eftir slíkum munum meðal útlendinga. „Við ætlum að reyna að gera þetta hótél sem allra vistlegast fyrir þá sem hingað koma. Það er ekki svo lítið atriði í landkynningarstarfsemi, sem allir tala nú um,“ sagði hóteltjörinn.

Samkvæmt gögnum borgarinnar



Braggarnir setja sterkan svip á nærumhverfi sitt í Nauthólsvíkinni.

um braggana kemur fram að rekstrinum hafi verið hætt 1951.

### Apríl 1947

Vikverji Morgunblaðsins sagði í grein í aprílmánuði 1947 að flugvallarstjóri og forstöðumaður gistihússins hefðu sent Vikverja bréf til að andmæla þeim orðum sem Vikverji hefði áður látið falla um Hótel Winston. Í greininni segir

Vikverji að því miður séu ekki neinar upplýsingar í þessum bréfum sem hreki það sem áður hafi verið sagt. Að herbergin séu hriplek, raflagnir ólöglegar og kolareikningur upp á 10 þúsund krónur á mánuði. Að lokum segir Vikverji: „Annars er vist best að tala sem allra minnst um þetta hótél. Það er ekki til frambúðar og það verður aldrei annað en kostnaðurinn og leiðindi að því eins og yfir-



Nú eru braggarnir til þrói en þannig var það ekki á árum áður.

leitt flestum braggabyggingum, sem hróflað var upp í hveli á styrjaldartímunum. Allar slíkar byggingar ættu að hverfa sem allra fyrst, sem mannabústaðir að minnsta kosti.“

### Mars 1948

Hótel Winston varð að Hótel Ritz og Þjóðviljinn birti grein eftir höfundinn Viðförlan þar sem hann segir þjónustugildi og gæðin á hótelinu

til skammar. „Þetta er sá staður sem erlendum ferðamönnum er ætlað að dvelja á, og ef þeir fá sömu viðtökur og íslenzku gestirnir fengu á téðum dansleik held ég að ekki fari hjá því að þeir sannfærast um það að hér búi skrælingjar,“ segir höfundurinn.

Telur hann svo upp að hann hafi beðið í 90 mínútur eftir þjónustu. Þegar hann svo loks fékk þjón á borðið gat hann ekki orða bundist.

## Milljónakostnaðurinn sundurliðaður

36

milljónir fóru í múrvinnu.

5,2

milljónir fóru í eftirlit sérfræðinga frá Arkibúllunni ehf.

15,8

milljónir fóru til Blikk-smiðsins hf. fyrir einangraða þaklúgu og loftræstingu.

26,9

milljónir fóru til Eflu í ástandsmat.

421

þúsund kostaði borðplata.

100

þúsund fékk Friðþór Eydal fyrir textasmíði.

21

milljón for í lóðina.

16,8

milljónir fóru í pipulagnir.

8,5

milljónir fóru í máln.

2,6

milljónir fóru í barinn. 850 þúsund í bargrindina, 369 þúsund í vinnu og um milljón í uppsetningu. Glerskermur og uppsetning hans kostaði 245 þúsund. Sérsmíði ehf. sá um verkíð.

105,5

milljónir fóru til Smiðsins þíns slf. fyrir vinnu.

12,9

milljónir til Þórs Gunnars sonar fyrir húsmíði.

12,1

milljón for í umsýslu-þöknum.

## The Sun þarf að borga Elton John skaðabætur

Þreska blaðið The Sun þarf að borga Sir Elton John og eiginmanni hans, David Furnish, umtalsverðar skaðabætur í kjölfar lygafréttar um hund þeirra.

Blaðið birti á forsiðu sinni að í febrúar 2016 hefði hundur Eltons og Davids bitið fimm ára stelpu. Sagði í fyrirsögninni að stúlkann væri einna líkust Freddy Krueger eftir slýsið.

Hjónakornin tóku þessu ekki þegjandi og hljóðalaust og stefndu blaðinu. Í gær kom svo dómur sem var þeim í hag. Mun blaðið borga

skaðabætur og allan lögfræðikostnað. Lögfræðingur blaðsins sagði að fréttin hefði skipt sköpum. Hundur fræga fólksins hefði bitið litla stúlkun og þeir hefðu ekkert gert til að komast að því hvernig hún hefði það. Sannleikurinn hafi hins vegar verið sá að meidslin voru minniháttar og Elton og David höfðu báðir verið ítrekað í sambandi við fjölskyldu telpunnar. Þar hafi komið í ljós að henni varð ekki meint af hundsbitinu. Hvorki Elton né David voru viðstaddir þegar dómurinn var kveðinn upp. –bb



Elton John var ekki sáttur við forsiðu The Sun og stefndi blaðinu fyrir lygar. Hann vann málið í gær.

NORDIC-  
PHOTOS: GETTY

# RISA LAGERSALA

## NTC GLÆSIBÆR

TÖKUM UPP NÝJAR VÖRUR DAGLEGA!

OPIÐ ALLA DAGA 12 - 18

Kultúr galleri sautján eva

KARAKTER  
KONUR

gs skór

FLÓ & FRANSI

COMPANYS

GK  
REYKJAVÍK

SMASH

URBAN

Kultúr  
menn

# 60-80% AFSLÁTTUR

## HERRA- OG DÖMUFATNAÐUR

JAKKAFÖT - HERRASKYRTUR - STAKIR JAKKAR - KJÓLAR MIKIÐ ÚRVAL  
GALLABUXUR - TOPPAR - ÚLPUR OG ULLARKÁPUR - FÍNNI BUXUR



DIESEL

YFIR 100 VINSÆL VÖRUMERKI

carhartf



Herschel

BY  
MALENE BIRGER

SAMSÖE & SAMSÖE

billi bi

WORLD

MOSS  
REYKJAVÍK

NIKE

J.LINDBERG

Paul Smith

LAGERSALA NTC

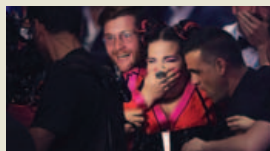
... í GLÆSIBÆ (áður Útilíf)

„Og ekki var nú mikil fjölbreytnin í því sem hægt var að fá: Coca-cola og Póló að drekka, fyrir utan whisky, gín og eitthvað fleira af áfengi. En þegar líða tók á kvöldið, voru allir gosdrykkir búnir og ekkert að hafa nema óblandað áfengi. Sigarettur fengust ekki allt kvöldið, að Player's undanskildum, engar eldspýtur og engir vindlar. Þannig er nú búskapurinn á flugvallarhótelinu við höfuðborg Íslands.“

Kristján Sigurðsson hóteltstjóri sá ástæðu til að svara hinum nafnlausu höfund. Sagði hann meðal annars að á tæðum dansleik teldi hann vist að hver og einn erlendur ferðamaður hefði sannfærst um að hér byggju skrælingjar. „Dömmur sátu einar víða við borð og pöntuðu hjá þjónunum hálfar og heilar brennivinsflöskur, en báðu um að komið yrði með þær á bjórlöskum og getur hver maður gert sér ljósa ástæðuna fyrir því. Ekki leið á löngu áður en drykkjuskapurinn fór að ná hámarki sínu og á tólfta tímanum logaði í slagsmálum yfir allt.“

Útvarpstæki er stendur inni í salnum og hátalarakerfi var slitið úr sambandi. Borðlampar eyðilagðir og auk þess einn þeirra numinn á brott. Glós brotin svo mörgum tugum skipti, rúður brotnar og veggir, sem hér eru úr texti, eyðilagðir á stóru svæði auk fleiri borðdúka.“ skrifaði hóteltstjórinn. benediktboas@frettabladid.is

Lífið í vikunni  
16.09.18-  
22.09.18



### ÁFRAM BYRJAD Á AÐ SYNGJA Á ÍSLENSKU

Erlendir lagahöfundar mega ekki taka sjálfir þátt í forkeppni Íslenka Eurovision en þeir mega vinna lagið með Íslendingum. Frá því að tungumálareglan var tekin upp árið 2010 hefur Ísland skrapað botninn.



### MÍÐASÖLURJSI SÉR UM SÓNAR-HÁTÍÐINA

Erlendum gestum hefur fjölgað jafnt og þétt á tónlistarhátíðinni Sónar Reykjavík síðustu árin og hefur nú verið gerður samningur

við StubHub til að mæta þessari þróun. Erlendir gestir geta nú keypt miða af traustum aðila í gríð og erg.

### KATRÍN TANJA SELUR MIBBÆJARSLOTID

Afrefskonan Katrín Tanja Davíðsdóttir hefur sett íbúð sína á Lindargötu 39 á sölu. Hún segist vilja kaupa hús við hliðina á Annie Mist Þórisdóttur. Ásett verð er 69,5 milljónir króna.



### KELI ER HINN UPPRUNA-LEGI HARRY POTTER

Borgarbókasafnið uppljóstraði því á Facebook að trommarinn kná Keli í Agent Fresco hefði verið módelið fyrir teikninguna af Harry Potter á fyrstu íslensku útgáfunni af bókinni Harry Potter og vísu-steininn. Lífið náði í skottið á Kela en hann er um þessar mundir að túra um Evrópu.



ALLT ÞAÐ NÝJASTA FRÁ TEMPUR ...  
AÐ SOFA ER EITT  
AÐ HVÍLAST ER ANNAD  
... MED 25% AFSLÆTTI Í BETRA BAKI Í SEPTEMBER



KOMDU NÚNA!

TEMPUR-DAGAR

25%  
AFSLÁTTUR

TEMPUR

TEMPUR® Hybrid

Hönnuð fyrir sneggra viðbragð



TEMPUR® Original

Hönnuð fyrir meiri stuðning



TEMPUR® Cloud

Hönnuð fyrir meiri mjúkt



Nýjar gerðir  
og fjölbreytt úrval

TEMPUR  
heilsukodda

FAXAFENI 5  
Reykjavík  
588 8477

DALSBRAUT 1  
Akureyri  
588 1100

SKEIDI 1  
Ísafrði  
456 4566

Betra  
BAK

# Menningarbylting eftir poppsprengju

Logi Pedro gaf út plötu aðfaranótt föstudags sem nefnist Fagri Blakkur. Þar eru svipuð þemu og á sólóplötunni Litlir svartir strákar. Lagahöfundurinn er orðinn poppstjarna og líkar það vel.

Ég ætlaði alltaf að bæta bónus-lögum við hina plötuna en svo leið tím-inn þannig að það „meik-aði“ minni og minni „sens“ því að platan kom út í maí, þannig að ég ákvað bara að gefa út „standalone“ plötu. Það eru auðvitað engar reglur – ég gef út tvö lög en það er kannski ekkert algengt nú til dags.“ segir tónlistarmaðurinn Logi Pedro sem gaf út plötuna Fagri Blakkur aðfaranótt föstudags. Á henni eru tvö lög: Fuðri upp (GOGO) og Reykjavík en bæði eru þau popplög í anda þess sem má finna á sóló-plötunni Litlir svartir strákar sem kom út í vor við gífurlegar vinsældir.

„Ég er dálítið að spila á gítar í þessum lögum. Við vorum að gera stúdíóið okkar allt upp og rýmið er núna svo vel sett upp að það er þægilegt að gripa í gítarinn. Ég byrjaði í fram-haldinu að semja svolítið á hann – en á sama tíma er þetta í stíl við það sem ég hef verið að gera.“

Bláðamaður spyr hvort Loga hafi fundist vanta smá rokkara í músik-ina og þess vegna hafi hann skuldað nokkrum rokkduðum riffum inn í þessi nýju lög.

„Það er mjög mikilvægt að geta rokkað – það vantaði algjörlega smá rokk og ról í þetta. Svo er líka mikill gítar til að mynda í nýju Kanye West-lögnum, sérstaklega í lögnum hans með Kid Cudi – þetta er rosa mikið rokk.“

Logi var löngu byrjaður að semja á gítarinn þegar hann heyrði að Kanye, sá þekkti „trendsetter“, væri kominn á svipaðar slóðir og fann þá að hann var á góðri leið – enda Logi stundum kallaður Kanye Íslands, að minnsta kosti afundirrituðum.

Litlir svartir strákar varð eins og fyrr segir gífurlega vinsæl og má alveg segja að hún sé ein stærsta popplata sem komið hefur út á þessu ári. Logi hefur auðvitað getið sér orð

– „bak við tjöldin“ – hann hefur verið að semja og pröðusera fyrir aðra vinsæla poppara þessa lands en hvernig er það núna að stiga fram fyrir tjöldin og standa svona fremst á sviðinu?



Á nýrri stuttskífu Loga Pedros, Fagri Blakkur, eru tvö lög. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

ÉG ER SVO ÞAKK-LÁTUR FYRIR AÐ ÞAÐ SÉU ORDIN 10 EDA 11 ÁR SÍÐAN ÉG SPILADI FYRST Á MENNTA-SKÓLABALLI OG AÐ KRAKK-ARNIR NENNI ENN AÐ HLUSTA Á MANN.

„Platan varð vinsæl og það var ótrúlega gaman að fá að upplifa það að gefa út plötu og verða „talk of the town“. Ég er svo þakklátur fyrir að það séu orðin 10 eða 11 ár síðan ég spilaði fyrst á menntaskólaballi og að krakkarnir nenni enn að hlusta á mann.“

Það gengur ekki að vera alltaf aftast. Unnsteininn sagði einu sinni við mig að ég yrði að hætta að semja bara fyrir aðra, ég yrði að semja undir eigin nafni. Þegar ég var að vinna með Young Karin þá var það náttúrlega Young Karin, og sömuleiðis með Sturlu Atlas. Þannig að það var mjög nett að geta stigið fram og algjörlega kominn tími á það.“

Það hlýtur að vera erfitt að fylgja svona sprengju eins og Litlir svartir strákar eftir og dugur ekkert minna en eitthvað álíka eða meira til.

„Sko, það er svo ógeðslega mikið í gangi hjá okkur núna sem á næstu vikum á eftir að koma í ljós. Ég er með verkefni í pipunum sem á eftir að breyta íslensku samfélagi. Ég má ekkert segja um það – en þetta er rosa stórt. Þetta er menningarbylting.“ stefanhor@frettabladid.is


Kanye West og Logi Pedro hafa báðir verið að nota rafmagnsgítara upp á síðkastið.

SIMAR AUGLÝSINGAÐELDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jóhanna Helga Víðardóttir johanna@frettabladid.is ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401; Guðaf Bjarnason gustaf@frettabladid.is, Hjördis Zoega hjordis@frettabladid.is, Sigfus Örn Einarsson sigfus@frettabladid.is, Valdimar Bríggsson valdimar@frettabladid.is Örn Geirsson orn.geirsson@frettabladid.is FÓLK/SÉRBLÓÐ SÍMI 512-5402; Atli Bergmann atli@frettabladid.is, Arnar Magnússon arnarm@frettabladid.is, Jón Ívar Vilhelmsson joni@frettabladid.is, Ruth Bergsdóttir ruth@frettabladid.is. FÓLK OG SÉRBLÓÐ EFNÍ: Elín Albertsdóttir elin@frettabladid.is og Ragnheiður Tryggvadóttir heid@frettabladid.is. RAÐAUGLÝSINGAR: FASTEIGNIR SÍMI 512-5403; Hannar Helgsson hannar@frettabladid.is, Víbar Ingi Pétursson vip@frettabladid.is ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407; Anna Rut Kristinsdóttir annarut@frettabladid.is, Guðrún Inga Crétarsdóttir gudruning@frettabladid.is

28. september 2018  
ALLIR VELKOMNIR!



# Vísindin lifna við á Vísindavöku Rannís

í Laugardalshöll föstudaginn 28. september  
kl. 16.30 til 22.00  Aðgangur ókeypis!





JKE er danskt vörumerki sem býður upp á einstaklega breiða línu í innréttingum í hæsta gæðaflokki.

**25% afsláttur**

af JKE innréttingum út september

**Komdu eldhúsinu í lag fyrir jólin!**

Skoðaðu nýja JKE bæklinginn á byko.is



**damixa™**  
When design makes sense

Tilboð

**Pine**  
Hátt eldhústæki, krómað  
**12.195**  
15517066  
Almennt verð: 16.295



Tilboð

**Minta**  
Eldhústæki með hárrí sveiflu og útdraganlegum barka, krómað  
**28.995**  
15332321  
Almennt verð: 36.995



BYKO BREIDDINNI

MyStyle



**Wild West eik**  
12mm, 1285x192mm  
Hörkustuðull 33/AC4  
30 ára ábyrgð  
**4.296** kr/m<sup>2</sup>  
0113636



Tilboð

**Native Eik**  
8mm, 1285x192mm  
Hörkustuðull AC4/32  
**1.765** kr/m<sup>2</sup>  
0113509  
Almennt verð: 2.622kr/m<sup>2</sup>



[e]STONE

Tilboð

**Gólf- og veggflís**  
Calcatta. Einstaklega fallegar gegnheilar náttúruflísar, marmara-útlit. Hálfglans, 60x90cm  
**4.994** kr/m<sup>2</sup>  
17800175  
Almennt verð: 6.996kr/m<sup>2</sup>

DECUS

**NÝTT**

**Gólf og veggflís**  
Marmol Marquin, spænsk flís, 14x16,3cm  
**7.385** kr/m<sup>2</sup>  
18087651

Auðvelt að versla á byko.is • Sendum út um allt land

**20%**  
afsláttur

**TACTIX**

**20%**  
afsláttur

**Öryggisskór**



Birt með lýrvara um prentviltur og/ða myndabringl.

**20**  
**-50%** VERKFAERA-  
**DAGAR**  
afsláttur



**Snickerr**  
WORKWEAR

**20%**  
afsláttur

**RYOBI**

**TILBOÐ**

**Borvél og stingsög**

Sett með 1 x borvél - 50Nm  
2 gira, hraði 0-500/0-1800 rpm,  
1 x stingsög - strokulengd 25mm,  
2x2,0Ah rafhlöður og 1xhleðslutæki.

**39.996**

7133003575  
Almennt verð: 49.995



**Einhell**

**TILBOÐ**

**Stingsög**

TC-JS 60 SOLO. Góð stingsög sem er  
hluti af Power X-Change fjölskyldunni.

**7.596**

74826014  
Almennt verð: 9.495



**TILBOÐ**

**Bútsög**

PCM 8 1200W. Lítt og nett bútsög fyrir  
auðveldan og nákvæman skurð.

**23.196**

74862008  
Almennt verð: 28.995



**BOSCH**

**BOSCH**

**TILBOÐ**

**Rafhlöðuborvél**

PSR-18 Li-2x2,5Ah.

**23.996**

74864131  
Almennt verð: 29.995



**BOSCH**

**TILBOÐ**

**Rafhlöðuskrúfjárn**

IXO IV Basic 3,6V. Hleðslutæki og  
skrúfbitar fylgja.

**5.596**

74864005  
Almennt verð: 6.995



**BYKO**

GERUM PETTA SAMAN



## BAKÞANKAR

Sírrýjar  
Hallgrímsdóttur



## Fjórða valdið?

Það vill bregða við að litíð sé á ráðherra og það ráðuneyti sem hann eða hún stýrir sem tvo aðskilda hluti. Ráðuneytið sé fagleg stofnun og síðan er ráðherra í pólitík. Þetta er auðvitað rangt, allt sem ráðuneyti gerir er í nafni ráðherra. Ráðuneyti hefur ekki sjálfsstaða skoðun eða stefnu í nokkru máli, ráðherrann er alltaf ábyrgur fyrir öllu því sem ráðuneyti gerir eða gerir ekki.

Þetta rifaðist upp fyrir mér þegar ég sá frétt um það að umhverfis- og auðlindaráðuneytið hefði veitt fjölmíðlaverðlaun á dögnum. Til þessa hafði ráðuneytið skipað dómnefnd sem lagði mat á fréttaflokkun sem snéri að þeim málaflökkum sem féllu undir ráðuneytið. Og merkilegt nokk þá voru tilnefndar til verðlauna umfjallanir sem áttu það sammerkt að sýna að mati ráðuneytisins góðan skilning á þeim málum sem ráðherrann bæri ábyrgð á. Um það snýst málið, fréttaumfjöllun sem ráðherrann telur faglega, skynsamlega og vel unna.

Í fyrsta lagi þá er merkilegt að aðrir ráðherrar hafi ekki tekið upp á því að verðlauna blaðamenn fyrir þoknanlega umfjöllun. Sjávarútvegsráðherrann gæti t.d. verðlaunað 200 milur Morgunblaðsins fyrir skynsamlega umfjöllun um kvótakerfið og fjármálaráðherrann gæti verðlaunað Viðskiptablaðið fyrir næma umfjöllun um fjárlög.

Í öðru lagi, hvað er að blaðamönnum, finnst þeim í lagi að hljóta tilnefningar frá ráðherrum fyrir þoknanlega umfjöllun?

Í þriðja lagi þá er fyndið að verðlaun fóru til Tómasar Guðbjartssonar læknis, en sérstaklega var tekið fram að hann hefði „nýtt fjölmíðla“ í umfjöllun sinni um virkjanamál. Fjölmíðlameinn hljóta að vera afar stoltir af því að ráðherra hafi verðlaunað sérstaklega hversu sniðuglega þeir voru „nyttir“.



Opið allan  
solarhringinn  
í öllum verslunum

Iceland

Fjölskyldu-  
tilboð

3799 kr.



SUBWAY®

NÝTT  
FÖREMÁL  
blómavasi  
495,-



995,-

NJUTNING ilmkersti í glasi



SJÁLSLIGT skraut  
1.990,-/3 í setti



Pottaplöntur  
orkídea,  
einn stilkur  
1.490,-/stk.



Pottaplanta  
læknapryði  
950,-

## Heimilislegir tímar framundan

Það er gott að vera heima. Þar eigum við okkar bestu stundir með fjölskyldu og vinum – og í einrúmi. Flestum þykir mikilvægast að heimilið sé hlýlegt og notalegt, og það er gaman að breyta aðeins til þó ekki sé nema að litlu leyti. Hver árstími býður upp á nýjar áherslur og nú eru nýjar vörur í hverju horni í IKEA enda notalegir tímar framundan.



1.990,-

KANELSTÁNG plöntustandur



TILLSYN  
stundaglas  
895,-



CITRONSÝRA  
blómápottur  
Ø15cm 895,-

CITRONSÝRA  
blómápottur  
Ø12cm 595,-



Pottaplanta  
fikjutré  
Benjamins 995,-

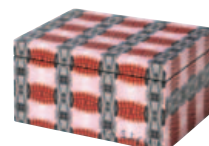


NÝTT  
NYPON  
blómápottur  
Ø24cm  
1.490,-

2.990,-

Pottaplanta gullpálmi. Ø21cm

NÝTT NYPON  
blómápottur  
Ø12cm 250,-



NÝTT FÖREMÁL  
kassi með loki 1.490,-



NÝTT  
FÖREMÁL  
blómavasi  
1.990,-

NÝTT  
SAMMANHANG  
gleraskja með loki  
L13×B13, H12cm  
695,-

NÝTT  
SAMMANHANG  
gleraskja með loki  
L13×B13, H8cm  
495,-



2.490,-/stk.

Pottaplöntur dvergré

### VEITINGASTAÐURINN

Aðeins í september

Ofnbakaður lambaskanki  
og meðlæti

995,-



Kornflexhjúpaðar  
kjúklingalundir  
og meðlæti

995,-



Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingastaður opin 9:30-20:30 - IKEA.is

