FRÉTTABLAÐIÐ

236. TÖLUBLAÐ 18. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — LAUGARDAGUR 6. OKTÓBER 2018

Guð blessi Ísland

... sagði Geir H. Haarde þáverandi forsætisráðherra við íslenska þjóð fyrir nákvæmlega tíu árum. En hvernig blessaðist þetta? Og hvar eru helstu áhrifamenn hrunsins í dag?

→ 24–30

Góðir Íslendingar.

Ég hef óskað eftir því að fá að ávarpa ykkur á þessari stundu, nú þegar miklir erfiðleikar steðja að íslensku þjóðinni. Heimsbyggðin öll gengur nú í gegnum mikla fjármálakreppu og má jafna áhrifum hennar á bankakerfi heimsins við efnahagslegar hamfarir. Stórir og stöndugir bankar beggja vegna Atlantshafsins hafa orðið kreppunni að bráð og ríkisstjórnir í mörgum löndum róa nú lífróður til að bjarga því sem bjargað verður heima fyrir. Í aðstæðum sem þessum hugsar auðvitað hver þjóð fyrst og síðast um sinn eigin hag. Jafnvel stærstu hagkerfi heims eiga í tvísýnni baráttu við afleiðingar kreppunnar.

Íslensku bankarnir hafa ekki frekar en aðrir alþjóðlegir bankar farið varhluta af þessari miklu bankakreppu og staða þeirra nú er mjög alvarleg. Á undanförnum árum hafa vöxtur og velgengni íslensku bankanna verið ævintýri líkust. Mikil sóknarfæri sköpuðust þegar aðgengi að lánsfé á erlendum mörkuðum var í hámarki og bankarnir, ásamt öðrum íslenskum fyrirtækjum, nýttu sér tækifærið til sóknar og útrásar.

Á þessum tíma hafa íslensku bankarnir stækkað gríðarlega og nema skuldbindingar þeirra nú margfaldri þjóðarframleiðslu Íslands. Undir öllum eðlilegum kringumstæðum væru stórir bankar líklegri til að standa af sér tímabundinn mótbyr en þær hamfarir sem nú ríða yfir heimsbyggðina eru annars eðlis og stærð bankanna í samanburði við íslenska hagkerfið er í dag þeirra helsti veikleiki.

Þegar alþjóðlega fjármálakreppan hófst fyrir rétt rúmu ári með hruni fasteignamarkaðarins í Bandaríkjunum og keðjuverkun vegna svokallaðra undirmálslána var staða íslensku bankanna talin sterk, enda höfðu þeir ekki tekið þátt í slíkum viðskiptum að neinu marki. En afleiðingar þeirrar keðjuverkunar sem þá hófst hafa reynst alvarlegri og umfangsmeiri en nokkurn óraði fyrir.

Á allra síðustu vikum hefur fjármálakerfi heimsins orðið fyrir gríðarlegum áföllum. Nokkrir af stærstu fjárfestingabönkum heims hafa orðið kreppunni að bráð og lausafé á mörkuðum í raun og veru þurrkast upp. Þetta hefur haft þau áhrif að stórir alþjóðlegir bankar hafa kippt að sér höndum við fjármögnun annarra banka og algjört vantraust hefur skapast í viðskiptum banka á milli. Af þessum völdum hefur staða íslensku bankanna versnað mjög hratt á allra síðustu dögum.

Góðir landsmenn.

Ríkisstjórn Íslands, Seðlabankinn og Fjármálaeftirlitið hafa síðustu daga og vikur unnið baki brotnu að lausn á þeim gríðarlegu erfiðleikum sem steðja að íslenskum bönkunum í góðu samstarfi við þá sjálfa. Að þeirri vinnu hafa ýmsir aðilar komið, til að mynda lífeyrissjóðir og aðilar vinnumarkaðarins. Af hálfu ríkisstjórnarinnar hefur allt kapp verið lagt á að íslensku bankarnir seldu erlendar eignir sínar og minnkuðu umsvif sín svo að íslenska ríkið, svo smátt í samanburði við íslensku bankanna, hefði bolmagn til að styðja við bakið á þeim. Við skulum hafa í huga í því samhengi að þær risastóru aðgerðir sem bandarísk yfirvöld hafa ákveðið til bjargar þarlendu bankakerfi eru um 5% af þeirra landsframleiðslu. Efnahagur íslensku bankanna er hins vegar margföld landsframleiðsla Íslendinga.

Ákvörðun um umfangsmiklar björgunaraðgerðir til handa íslensku bönkunum er því ekki spurning um að skattgreiðendur axli þyngri byrðar tímabundið heldur varðar hún stöðu íslensku þjóðarinnar í heild sinni til langrar framtíðar.

Ríkisstjórnin hefur lýst því yfir að hún muni gera það sem í hennar valdi stendur til að styðja við bankakerfið. Í þeirri viðleitni hafa margir mikilvægir áfangar náðst á síðustu vikum og mánuðum. En í því ógnarástandi sem nú ríkir á fjármálamörkuðum heimsins þá felst mikil áhætta í því fyrir íslensku þjóðina alla að tryggja bönkunum örugga líflínu. Þetta verða menn að hafa í huga þegar talað er um erlenda lántöku ríkissjóðs upp á þúsundir milljarða til að verja bankana í þeim ólgusjó sem þeir eru nú staddir í. Sú hætta er raunveruleg, góðir landsmenn, að íslenska þjóðarbúið myndi, ef allt færi á versta veg, sogast með bönkunum inn í brimrótið og afleiðingin yrði þjóðargjaldþrot. Engin ábyrg ríkisstjórn teflir framtíð þjóðar sinnar í slíka tvísýnu, jafnvel þótt sjálft bankakerfi þjóðarinnar sé í húfi. Til slíks höfum við, ráðamenn þjóðarinnar, ekki leyfi. Íslenska þjóðin og framtíð hennar gengur framar öllum öðrum hagsmunum.

Um helgina var fundað nær linnulaust um stöðu fjármálakerfisins. Ég get fullyrt að allir þeir sem komu að því borði reyndu sitt ítrasta til að búa svo um hnútana að starfsemi banka og fjármálastofnana gæti haldið áfram í dag og ávinningur af vinnu helgarinnar gerði það að verkum að í gærkvöldi var útlit fyrir það að bankarnir gætu fleytt sér áfram um sinn. Af þeim sökum gat ég þess í gærkvöldi að það væri mat mitt og ríkisstjórnarinnar að ekki væri ástæða til sérstakra aðgerða af okkar hálfu. Engin ábyrg stjórnvöld kynna afdrifaríkar aðgerðir varðandi banka- og fjármálakerfi sinnar þjóðar nema allar aðrar leiðir séu lokaðar.

Þessi staða hefur nú í dag gerbreyst til hins verra. Stórar lánalínur við bankana hafa lokast og ákveðið var í morgun að loka fyrir viðskipti með bankastofnanir í Kauphöll Íslands.

Nú reynir á ábyrg og fumlaus viðbrögð. Ég mun nú á eftir mæla fyrir frumvarpi á Alþingi sem mun gera ríkissjóði kleift að bregðast við því ástandi sem nú er á fjármálamörkuðum. Ég hef rætt við forystu stjórnarandstöðunnar í dag og fengið góð orð um að frumvarpið verði afgreitt í dag. Þakka ég þeim samstarfið í því efni.

Með lagabreytingum þessum munum við aðlaga bankakerfið að íslenskum aðstæðum og endurreisa traust erlendra aðila á banka- og fjármálastarfsemi á Íslandi. Verði lögin samþykkt í dag má gera ráð fyrir að þessar heimildir verði virkar strax í kjölfarið.

Ég vil taka af öll tvímæli um að innstæður Íslendinga og séreignasparnaður í íslensku bönkunum öllum er tryggur og ríkisjóður mun sjá til þess að slíkar inneignir skili sér til sparifjáreigenda að fullu. Um þetta þarf enginn að efast. Þá munu stjórnvöld sjá til þess að atvinnulíf landsins hafi aðgang að fjármagni og bankaþjónustu eftir því sem frekast er unnt.

Góðir Íslendingar.

Mér er ljóst að þetta ástand er mörgum mikið áfall sem veldur okkur öllum bæði ótta og angist. Undir þeim kringumstæðum er afar brýnt að stjórnvöld, fyrirtæki, félagasamtök, foreldrar og aðrir sem geta látið gott af sér leiða, leiti allra leiða til að daglegt líf fari ekki úr skorðum.

Ef einhvern tímann hefur verið þörf á því að íslenska þjóðin stæði saman og sýndi æðruleysi andspænis erfiðleikum – þá er sú stund runnin upp. Ég hvet ykkur öll til að standa vörð um það sem mestu máli skiptir í lífi hvers einasta manns, standa vörð um þau lífsgildi sem standast það gjörningaveður sem nú geisar. Ég hvet fjölskyldur til að ræða saman og láta ekki örvæntingu ná yfirhöndinni þótt útlitið sé svart hjá mörgum. Við þurfum að útskýra fyrir börnunum okkar að heimurinn sé ekki á heljarþröm og við þurfum sjálf, hvert og eitt, að finna kjark innra með okkur til að horfa fram á veginn.

Þrátt fyrir þessi miklu áföll er framtíð þjóðarinnar bæði trygg og björt. Það sem mestu máli skiptir er að undirstöður samfélagsins og efnahagslífsins eru traustar, þótt yfirbyggingin gefi eftir í þeim hamförum sem nú ríða yfir. Við eigum auðlindir, bæði í sjó og á landi, sem munu tryggja okkur góða lífsafkomu sama hvað á dynur. Menntun þjóðarinnar og sá mannauður sem hér er til staðar er ekki síður öfundsverður í augum annarra þjóða en náttúruauðlindirnar. Við höfum að sama skapi tækifæri til endurreisnar í fjármálakerfinu. Við höfum lært af þeim mistökum sem gerð voru á hinum miklu uppgangstímum og sú reynsla verður okkur dýrmæt þegar fram í sækir. Með sameiginlegu átaki og af þeirri bjartsýni sem einkennir íslenska þjóð munum við komast í gegnum þessa erfiðleika og hefja nýja og þróttmikla sókn.

Góðir landsmenn.

Verkefni stjórnvalda á næstu dögum er skýrt: að koma í veg fyrir að upplausnarástand skapist, ef íslensku bankarnir verða óstarfhæfir að einhverju marki. Til þess hafa stjórnvöld margvísleg úrræði og þeim verður beitt. Á hinum pólitíska vettvangi, jafnt sem annars staðar, er mikilvægt að slíðra sverðin við þessar aðstæður. Miklu skiptir að við sýnum bæði stillingu og yfirvegun þá erfiðu daga sem nú fara í hönd, látum ekki hugfallast og styðjum hvert annað með ráðum og dáð. Á þann hátt, með íslenska bjartsýni, æðruleysi og samstöðu að vopni, munum við standa storminn af okkur.

Guð blessi Ísland.

Veður

Hvöss suðaustanátt með slyddu eða rigningu á SA-, S- og V-landi, en hríðarveður til fjalla. Hægari vindur og þurrt NA-lands. Lægir SV til í kvöld með skúrum. SJÁ SÍÐU 48

Geir færir sig til í Washington

UTANRÍKISMÁL Geir H. Haarde mun láta af störfum sem sendiherra Íslands í Washington D.C. þann 1. júlí næstkomandi. Í staðinn tekur hann sæti í stjórn Alþjóðabankans.

Norðurlöndin og Eystrasaltsríkin skiptast á að eiga fulltrúa í stjórn bankans. Geir var gerður að sendiherra árið 2015.

Bergdís Ellertsdóttir, fastafulltrúi Íslands hjá Sameinuðu þjóðunum mun taka við stöðu sendiherra í Bandaríkjunum af Geir.– smj

Geir H. Haarde.

Hugnaðist ekki mótmælin

Samtökin Reykjavík Animal Save stóðu fyrir samstöðuvöku við sláturhús SS á Selfossi í gær og mótmæltu illri meðferð dýra. Nokkrar harðar kjötætur gátu ekki hugsað sér að grænkerarnir tækju afstöðu með dýrunum og virtust, af ummælum á Facebook-síðu gagnmótmæla sinna að dæma, lita á mótmælin sem persónulega árás á sinn lífsstíl. Brugðu þær því á það ráð að grilla SS pylsur hinum megin við götuna. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Atvikið átti sér stað á Hamborgarabúllunni í Kópavogi. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Lögreglumaður neitar sök

DÓMSMÁL Lögreglumaður sem ákærður hefur verið fyrir brot í starfi og fyrir að hafa af gáleysi valdið manni stórfelldu líkamstjóni, neitaði sök við þingfestingu málsins í vikunni. Atvikið átti sér stað við Hamborgarabúlluna í Kópavogi í fyrra en lögreglumanninum er gefið að sök að hafa ítrekað skellt bílhurð lögreglubíls á fætur hins handtekna með þeim afleiðingum að hann tvífótbrotnaði.

Hinn handtekni kærði handtökuna en málið var látið niður falla og ákvörðun tekin um að ákæra ekki þá tvo lögreglumenn sem komu að handtökunni. Sú ákvörðun var kærð til ríkissaksóknara sem sneri ákvörðuninni við og fól héraðssaksóknara að gefa út ákæru í málinu. Brotaþolinn fer fram á 7 milljónir í bætur. – aá

Túristaþyrla í Hornvík vekur furðu Ísfirðinga

Bæjarstjórn Ísafjarðarbæjar vill að Umhverfisstofnun svari því hvort sveitarfélagið geti bannað þyrluflug og -lendingar í friðlandinu á Hornströndum. Ferðaþjónustufyrirtæki hafi brotið gegn takmörkunum sem settar voru 2014.

UMHVERFISMÁL Bæjarfulltrúar á Ísafirði íhuga að takmarka landgöngu ferðamanna á skemmtiferðaskipum og vilja svör um heimildir sínar til að að setja reglur um þyrluflug í friðlandinu á Hornströndum.

Bæjarstjórnin ákvað í maí 2014 að takmarka verulega þyrluflug í atvinnuskyni yfir friðlandinu. Flugið yrði algjörlega bannað á sumrin og að ekki mætti lenda þyrlum í atvinnustarfsemi nema á viðurkenndum lendingarstöðum sem eru að Látrum í Aðalvík og í Fljótavík.

Í ljósi þess segir bæjarstjórnin nú að það veki „furðu að Ferðaþjónustufyrirtæki hafi flogið ferðamönnum til Hornvíkur þar sem þeir voru skildir eftir í nokkra daga“ eins og segir í fundargerð bæjarstjórnar. „Ekki var leitað eftir leyfi Ísafjarðarbæjar né landeigenda í Hornvík vegna þessarar ferðar. Upp komst um þessa ferð þegar leita þurfti aðstoðar ferðaþjónustuaðila á Ísafirðir til að sækja farþegana á bát þar sem ekki var hægt að lenda í Hornvík vegna veðurs.“

Samþykkti bæjarstjórnin að fá svör Umhverfisstofnunar við því hvort bærinn hafi heimild til að banna þyrluflug og lendingar í friðlandinu, til dæmis í gegn um skipulag svæðisins. „Hver hefur heimild til að heimila þyrluflug og lendingar þyrlu í friðlandinu á Hornströndum?“ spyrja bæjarfulltrúar.

Sérstaklega er undirstrikað að í Hornvík sé ekki viðurkenndur lendingarstaður. „Þar sem ekki var um neyðarflug að ræða er ekki heimilt að lenda þar nema með leyfi landeigenda eða Ísafjarðarbæjar,“ segir um áðurnefnt þyrluflug. Eðlilegt sé að fá svar frá Umhverfisstofnun sem fari með friðlýsingu svæðisins um það hvar heimildir Ísafjarðarbæjar liggi og hver fari með eftirlitshlutverk í friðlandinu.

Ferðamenn af skemmtiferðaskipi stíga á land á Ísafirði. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

> **Átroðningur þessara farþega mun engu að síður eiga sér stað innan sveitarfélagsins og hafa áhrif á upplifun annarra gesta sem og landeigenda sem borga fasteignagjöld af húsum.**
>
> Úr tillögu í bæjarstjórn Ísafjarðar

Afgreiðslu tillögu um að takmarka landtöku farþega skemmtiferðaskipa var hins vegar frestað. Tillagan er um að banna landtöku skemmtiferðaskipa og farþegabáta með fimmtíu farþega eða fleiri nema í viðurkenndum höfnum sveitarfélagsins.

Í tillögunni er sagt að það sé stefna margra skemmtiferðaskipa og þjónustuaðila þeirra fyrir árið 2020 að sniðganga hafnir á Vestfjörðum og bjóða gestum sínum frekar að fara frá borði í Hornvík, Hesteyri, Aðalvík, í minni Lónafjarðar, í Dynjandisvogi og undir Látrabjargi.

„Þeir spara þá hafnargjöld og tekjur af ferðum gesta verða allar eftir um borð í stað þess að deilast út í hagkerfi sveitarfélaganna, átroðningur þessara farþega mun engu að síður eiga sér stað innan sveitarfélagsins og hafa áhrif á upplifun annarra gesta sem og landeigenda sem borga fasteignagjöld af húsum sínum,“ segir í tillögunni sem taka á aftur fyrir síðar. gar@frettabladid.is

HÚSGAGNABÆKLINGURINN OKKAR ER KOMINN ÚT!

AF ÞVÍ TILEFNI VEITUM VIÐ **20% AFSLÁTT** AF ÖLLUM HÚSGÖGNUM, RÚMUM, DÝNUM, SÆNGUM OG KODDUM!

RÚMFATA LAGERINN

HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

GILDIR TIL 09.10.18

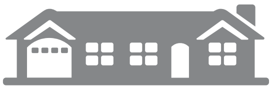
TÖLUR VIKUNNAR 30.09.2018 – 06.10.2018

13%
var hlutfall matvöru af útgjöldum heimilanna árið 2016. Fullveldisárið 1918 fór stærstur hluti útgjaldi heimilanna í matvæli eða um helmingur.

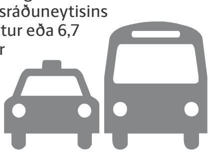
23,7%
fækkun varð á sölu nýrra fólksbíla í september miðað við septembermánuð í fyrra. Nú voru nýskráðir bílar 935 talsins en voru 1.266 í september í fyrra.

32,1%
eigna landsmanna var í skuld í árslok 2017. Skuldahlutfallið hefur ekki verið svona lágt síðan 1992 en þá var það 30,9 prósent.

586
byggingar eru á miðhálendinu samkvæmt skýrslu Skipulagsstofnunar. Aðeins 60 prósent þeirra eru skráð í fasteignaskrá Þjóðskrár.



17,4 milljónum
króna eyddu ráðuneytin níu undanfarið ár í leigubílaferðir. Kostnaður utanríkisráðuneytisins var mestur eða 6,7 milljónir króna.



57%
eru mótfallin aðild Íslands að Evrópusambandinu samkvæmt könnun sem Gallup gerði fyrir samtökin Já Ísland. 46 prósent eru fylgjandi því að taka upp evru í stað krónunnar.

Þrjú í fréttum
Ofurhlaup, bætur og léttburar

Elísabet Margeirsdóttir
ofurhlaupari og næringarfræðingur

var í 9. sæti af 60 keppendum í 409 kílómetra hlaupi í Góbíeyðimörkinni í Asíu. Elísabet, sem kom í mark langfyrst kvenna, kláraði hlaupið á fjórum dögum.

Ragnar Aðalsteinsson
hæstaréttarlögmaður

sem var verjandi eins hinna sýknuðu í Guðmundar- og Geirfinnsmálum, sagði fásinnu að líta til sanngirnisbótamála við ákvörðun bóta til þeirra. Ragnar sagði þá eiga bótakröfur sem unnt væri að fá úrlausn um fyrir almennum dómstólum ef ekki semdist.

Geir Gunnlaugsson
prófessor

sem skoðaði hvernig heilsa og líðan barna var fyrir og eftir hrun og hvað gæti breyst á tímum efnahagskreppu, segir börn hafa fæðst léttari eftir hrun miðað við meðgöngulengd.

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.** Það kostar ekkert.

Finna þarf urðunarstað fyrir óvirkan úrgang á Suðurlandi

Meirihluti bæjarstjórnar Ölfuss vill ekki nýjan sorpurðunarstað í sveitarfélaginu. Urðunarstaðurinn hafði verið hugsaður sem framlag Suðurlands í samvinnu sorpsamlaga á Suðvesturlandi. Formaður stjórnar Sorpstöðvar Suðurlands segir að spýta þurfi í lófana til að leysa málið og að ímynd urðunar hafi breyst.

Sífellt minna sorp er urðað en eftir stendur úrgangur eins og múrbrot, gler og uppmokstur. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

UMHVERFISMÁL „Það er öllum ljóst að þetta er brýnt úrlausnarefni. Bæjarstjórnin vill hins vegar stíga varlega til jarðar þegar kemur að því að bæta við urðunarstað í sveitarfélaginu,“ segir Elliði Vignisson, bæjarstjóri Ölfuss, en meirihluti bæjarstjórnar samþykkti í síðustu viku tillögu um að hafna nýtingu Nessands fyrir urðunarstað.

Í viljayfirlýsingu sorpsamlaga á Suðvesturlandi, sem undirrituð var í apríl síðastliðnum, segir að nauðsynlegt sé að þessir aðilar sameinist um lausnir eins og kostur er. Hámarkshagkvæmni verði náð með því að hver og einn leggi sitt til lausna sem nýst geti öðrum.

Meðal þessara lausna er fyrirhuguð gas- og jarðgerðarstöð Sorpu á Álfsnesi sem ætlað er að breyta lífrænum úrgangi í lífdísil og sorpbrennsla Kölku á Reykjanesi. Fyrir liggur að urðun verði hætt í Álfsnesi 2020 og finna þarf stað fyrir urðun óvirks úrgangs. Var nýr urðunarstaður hugsaður sem framlag Suðurlands í þetta samstarf.

„Við höfum verið í viðræðum við Sorpstöð Suðurlands um urðunarstað sem tæki að hluta til við af Álfsnesi. Þessi ákvörðun bæjarstjórnar Ölfuss kemur mér svolítið á óvart því það hefur legið í loftinu að það væri vilji fyrir þessu. Þarna yrðu um 20 þúsund tonn urðuð á ári og ekki yrði um að ræða úrgang sem rotnar eða fýkur,“ segir Björn H. Halldórsson, forstjóri Sorpu.

Elliði segir að ýmislegt hafi breyst frá því 2009 þegar Nessandur hafi verið talinn ákjósanlegur staður fyrir urðun. „Matvælavinnslan er nær og sérstaða Ölfuss sem matvælaklasa hefur breyst. Svo höfum við hér fyrirtæki í vatnsútflutningi.“

Hann bendir á að urðunarstaður hafi verið í sveitarfélaginu fram til 2009. Nessandur hafi aðeins verið einn af níu stöðum sem hafi þótt koma til greina. „Það þarf að setja aukna áherslu á að leysa þetta og við munum fara í þá vinnu með okkar samstarfsaðilum,“ segir Elliði.

Fulltrúar O-listans í bæjarstjórn Ölfuss greiddu atkvæði gegn tillögunni um að hafna urðunarstað á Nessandi. Í bókun minnihlutans segir að það sé samfélagsleg ábyrgð að taka þátt í því að leita lausna í þessum málaflokki. Engar forsendur séu fyrir því að leggjast gegn því að viðkomandi urðunarstaður verði áfram skoðaður sem valmöguleiki.

Jón Valgeirsson, sveitarstjóri Hrunamannahrepps og formaður stjórnar Sorpstöðvar Suðurlands, segir samvinnu á þessu sviði mikilvæga og að styrkleikar hvers aðila séu nýttir.

„Þessi gamla ímynd af sorpurðun á ekki lengur við. Þetta er allt annað í dag þegar búið er að taka lífræna úrganginn út og engin lyktarmál fyrir hendi. Hugmyndafræðin er samt sú að urða sem allra minnst. Aukin áhersla á endurvinnslu og endurnýtingu gerir það að verkum að eftir standa efni sem eru frekar föst og ekki fokgjörn.“

Hann segir enga niðurstöðu komna í málið en finnist rétti staðurinn eigi þetta ekki að vera neitt mál. „Við ákváðum að halda áfram að skoða okkar möguleika en það þarf að kanna möguleikana á svæðinu betur. Nú reynum við að spýta í lófana og sjá hvort við getum ekki leyst þetta.“ **sighvatur@frettabladid.is**

Kringlan
4.–8. OKT.
FIMMTUDAG TIL MÁNUDAGS
KRINGLU
KAST
LAUGARDAGUR
10 – 18
SUNNUDAGUR
13 – 18
20–50%
AFSLÁTTUR AF NÝJUM VÖRUM
kringlan.is
facebook.com/kringlan.is

EFLING STÉTTARFÉLAG

FÉLAGSFUNDUR
EFLINGAR - STÉTTARFÉLAGS

Efling - stéttarfélag boðar til félagsfundar þriðjudaginn 9. október klukkan 19:00. Fundarstaður er fundarsalur Eflingar á 4. hæð í Guðrúnartúni 1, 105 Reykjavík.

Dagskrá:
1. Kosning fulltrúa í uppstillingarnefnd
2. Önnur mál

Allir félagsmenn velkomnir og hvattir til að mæta.

Stjórn Eflingar

595 1000 Heimsferðir

Styrkir úr Tónlistarsjóði
Umsóknarfrestur til 15. nóvember

Rannís auglýsir eftir styrkumsóknum úr Tónlistarsjóði til verkefna sem efnt verður til á tímabilinu 1. janúar – 30. júní 2019.

Hlutverk Tónlistarsjóðs er að efla íslenska tónlist og stuðla að kynningu á íslenskum tónlistarmönnum og tónsköpun þeirra. Sjóðurinn skiptist í tvær deildir, tónlistardeild og markaðs- og kynningardeild.

Upplýsingar og umsóknargögn er að finna á www.rannis.is. Umsóknum og lokaskýrslum skal skila á rafrænu formi.

Umsóknarfrestur rennur út 15. nóvember 2018 kl. 16.00.
Ekki er hægt að senda inn umsóknir eftir þann tíma.

Umsóknarfrestir eru tvisvar á ári, í maí og nóvember.

Rannís, Borgartúni 30, 105 Reykjavík
Sími: 515 5800, tonlistarsjodur@rannis.is

rannís
www.rannis.is

HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

Formaður sambands kúabænda segir kerfi með kaup og sölu mjólkurkvóta komið að þolmörkum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Sprunginn markaður sem skaðar greinina

Mjólkurframleiðendur fá aðeins brot af því greiðslumarki sem þeir ætla sér að kaupa. Dæmi um að bændur hafi fengið 0,0000184 prósent af þeim kvóta sem þeir vildu kaupa. Formaður Landssambands kúabænda segir kerfið sprungið.

LANDBÚNAÐUR Mjólkurbændur sem ætluðu sér að kaupa mjólkurkvóta á markaði um mánaðamótin fengu aðeins brotabrot af þeim kvóta sem þeir vildu kaupa. Arnar Árnason, formaður Landssambands kúabænda, segir að kerfið sé meingallað og skaði greinina. Mikilvægt sé að fara í gagngerar endurbætur á þessum hluta búvörusamninganna.

„Þeir sem vilja selja eða kaupa greiðslumark setja inn tilboð á Innlausnarmarkað. Úthlutun fer svo þannig fram að hver og einn kaupandi fær úthlutað í hlutfalli við heildareftirspurn. Ef eftirspurnin er milljón lítrar og bóndi óskar eftir hundrað þúsund lítrum þá fær viðkomandi bóndi 10 prósent af því greiðslumarki sem í boði er,“ segir Arnar

> Við vitum af tilboði upp á milljarð lítra
>
> Arnar Árnason, formaður Landssambands kúabænda

Að mati Arnars er kerfið með kaup og sölu mjólkurkvóta því komið að þolmörkum. „Það sem gerir þetta kerfi gallað er að menn geta boðið í eins mikið og þeir vilja án þess að leggja fram neina tryggingu. Því bjóða menn miklu meira en þeir þurfa á að halda í þeirri von að fá það sem þeir þurfa,“ segir Arnar. „Við vitum af tilboði upp á milljarð lítra. Til samanburðar er heildarframleiðsla á Íslandi um 150 milljón lítrar. Þetta skekkir alla myndina og við þurfum að laga þetta.“

Það séu því bændur sjálfir sem eru á vissan hátt að skemma fyrir hinum bændunum með því að búa til gríðarmikla eftirspurn eftir greiðslumarki á markaði. Þar sem bændur fái aðeins hlutfall af því sem þeir vilja ef eftirspurn er meiri en framboðið verði það til þess að þeir geri óraunhæf tilboð. Þannig sé kerfið sprungið.

Verði á markaðnum er haldið föstu, um 122 krónur á hvern lítra, og er það of lágt að mati margra sem starfa í greininni. Því eru líkur til þess að þeir bændur sem vilja selja greiðslumark sitt nú haldi að sér höndum og bíði. Nýtt kerfi gæti verið handan við hornið og því eðlilegt að ákveðin stöðnun sé á markaðnum. „Það á að kjósa um kvótann í almennum kosningum meðal mjólkurframleiðenda eftir áramótin og því mjög eðlilegt að menn bíði með að bregða búi eða breyta rekstrinum hjá sér á meðan,“ bætir Arnar við.

sveinn@frettabladid.is

Fjórir ákærðir vegna tilefnislausra líkamsárása í Hafnarstræti í fyrra

DÓMSMÁL Fjórir karlmenn á þrítugsaldri hafa verið ákærðir af embætti héraðssaksóknara fyrir þrjár líkamsárásir sem áttu sér stað í febrúar á síðasta ári. Málið var þingfest í Héraðsdómi Reykjavíkur síðastliðinn mánudag.

> Árásirnar virðast hafa verið með öllu tilefnislausar.

Tveimur mannanna er gefið að sök að hafa ráðist að stúlku í Hafnarstræti í Reykjavík, hrint henni á vegg og í kjölfarið í jörðina með þeim afleiðingum að hún tognaði á hné og hruflaðist á höndum.

Strax í kjölfarið á annar þeirra, í félagi við annan mann sem ekki er ákærður fyrir hrindinguna, að hafa ráðist á kærasta stúlkunnar með höggum og spörkum. Hlaut hann heilablæðingu og stóran skurð á hnakka. Er þeim gefin stórfelld líkamsárás að sök vegna þessa.

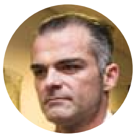
Þeim sem ákærður er vegna beggja fyrri árásanna er gefin önnur árás að sök í félagi við fjórða manninn. Eru þeir ákærðir fyrir að hafa slegið hann í bak og höfuð með þeim afleiðingum að hann hlaut skurð og mar á höfði.

Fjallað var um árásirnar skömmu eftir að þær áttu sér stað eftir að Runólfur Ágústsson, fyrrverandi rektor og faðir Eyvindar Ágústs Runólfssonar, þess sem mesta áverka hlaut, sagði frá afleiðingum þeirra á Facebook. Virðast árásirnar hafa verið tilefnislausar en upptökur úr öryggismyndavélum komu að gagni við rannsókn málsins.

Eyvindur fer fram á fimm milljónir króna í miskabætur og 55 þúsund krónur til viðbótar vegna útlagðs sjúkrakostnaðar. Aðrir krefjast 1,1 milljónar samanlagt í miskabætur. – jóe

Sigurður tekur sér umhugsunarfrest

DÓMSMÁL Sigurður Kristinsson hefur verið ákærður fyrir að hafa skipulagt og fjármagnað innflutning á rúmum 5 kílóum af amfetamíni frá Spáni.



Sigurður Kristinsson.

Tveir eru ákærðir í málinu ásamt Sigurði; Hákon Örn Bergmann, fyrir að hafa lagt á ráðin með Sigurði og Jóhann Axel Viðarsson. Í ákæru segir að ákærði Jóhann hafi tekið þátt í brotinu að beiðni Hákonar gegn niðurfellingu skuldar. Sigurður og Hákon tóku sér frest til að taka afstöðu til ákærunnar en samkvæmt heimildum Fréttablaðsins hafði Sigurður áður játað að hafa ætlað að flytja fíkniefni til landsins. – aá

SMÁRALIND

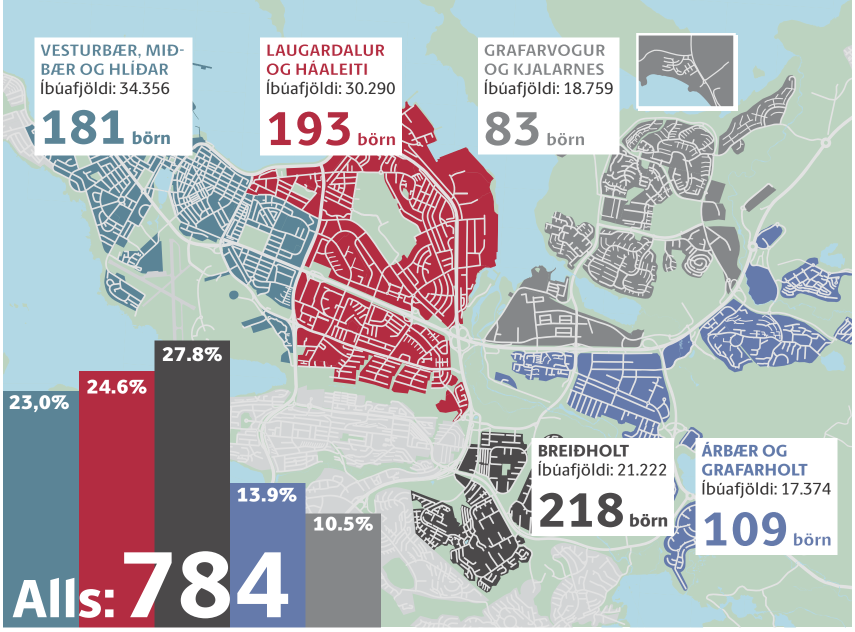
ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR AF NÝJUM VÖRUM

SKOÐAÐU TILBOÐIN Á SMARALIND.IS

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

Fátæku börnin í Reykjavíkurborg

Af þeim tæplega átta hundruð börnum foreldra sem þiggja einhvers konar fjárhagsaðstoð frá Reykjavíkurborg búa 28 prósent í Breiðholti. Borgarfulltrúi segir fátækt fólk hafa einangrast þar og ekkert barn ætti að þurfa að lifa undir fátæktarmörkum.



Fjöldi barna þeirra sem þiggja fjárhagsaðstoð frá borginni eftir þjónustmiðstöðvum hverfa. Íbúafjöldi m.v. árslok 2015

Í Reykjavík ættu engin börn að þurfa að lifa undir fátæktarmörkum.

Kolbrún Baldursdóttir, borgarfulltrúi Flokks fólksins

REYKJAVÍK „Í Breiðholti hefur fátækt fólk einangrast. Í Reykjavík ættu engin börn að þurfa að lifa undir fátæktarmörkum,“ segir borgarfulltrúi Flokks fólksins, Kolbrún Baldursdóttir. Hún fékk þau svör við fyrirspurn sinni að nærri fimm hundruð börn tilheyra fjölskyldum sem fá fjárhagsaðstoð til framfærslu í Reykjavík. En alls nemur heildarfjöldi barna þeirra sem fá fjárhagsaðstoð af einhverju tagi frá borginni nær átta hundruðum. Tæp 28 prósent þessara barna búa í Breiðholti. Kolbrún segir borgarmeirihlutanum hafa mistekist að koma á félagslegri blöndun.

Kolbrún lagði í júlí fram fyrirspurn um hversu mörg börn í Reykjavík búi undir fátæktarmörkum, þ.e. framfærsluviðmiði velferðarráðuneytis. Í svari Regínu Ásvaldsdóttur, sviðsstjóra velferðarsviðs, eru tölur fyrir tímabilið janúar til maí 2018. Á því tímabili voru börn þeirra sem fá fjárhagsaðstoð til framfærslu samtals 489, eða tæp tvö prósent allra barna 17 ára og yngri í Reykjavík. Heildarfjöldi barna þeirra sem fá fjárhagsaðstoð af einhverju tagi frá borginni, að meðtöldum þeim sem fá fjárhagsaðstoð til framfærslu, var samtals 784.

Fjárhagsaðstoð til framfærslu getur verið allt að 189.875 krónur fyrir einstakling og 284.813 krónur á mánuði til hjóna eða fólks í sambúð. Aðstoðin er óháð barnafjölda þar sem reiknað er með að barnabætur, meðlög og barnalífeyrir mæti kostnaði vegna barna samkvæmt upplýsingum af vef borgarinnar. Framfærsluviðmið velferðarráðuneytisins gera hins vegar ráð fyrir að einstætt foreldri með eitt barn á framfæri í leikskóla þurfi 302 þúsund krónur á mánuði. Er þá ekki tekinn með húsnæðiskostnaður sem Regína gerir í svari sínu ráð fyrir að sé að lágmarki 100 þúsund krónur til viðbótar að teknu tilliti til húsnæðisbóta. Sviðsstjórinn gerir ráð fyrir því að fleiri reykvísk börn en þeirra foreldra sem fá fjárhagsaðstoð frá borginni séu undir fátæktarviðmiðum. Skýrsla UNICEF frá 2016 áætlaði að 9,1 prósent barna liði skort árið 2014.

Fulltrúar meirihlutans í borgarráði boða stofnun stýrihóps til að móta aðgerðir borgarinnar gegn fátækt, en um áramót er að vænta niðurstöðu greiningar sem velferðarráð óskaði eftir á síðasta kjörtímabili um fjölda barna sem búa við fátækt í borginni.

mikael@frettabladid.is

Telur að frumvarp um veiðigjöld myndi hvata til að skerða hlut sjómanna

SJÁVARÚTVEGUR Það að greiða veiðigjöld af afla þremur árum eftir að hann er veiddur er léttvægt vandamál og kallar ekki eitt og sér á lagabreytingu á veiðigjöldum og frumvarp Kristjáns Þórs Júlíussonar sjávarútvegsráðherra um breytingu á lögunum gæti gefið útgerðarmönnum hvata til að verðleggja fisk í innbyrðis viðskiptum eins lágt og hægt er og skerða þannig hlut sjómanna og lækka veiðigjöld til þjóðarinnar.

Þetta er mat Þórólfs Matthíassonar, prófessors í hagfræði við Háskóla Íslands. Hann hefur sent atvinnuveganefnd þingsins greinargerð vegna frumvarpsins þar sem hann fer yfir helstu vankanta þess.

Í frumvarpi ráðherrans mun veiðigjald aðeins reiknast á veiddan fisk og er fiskvinnslum haldið fyrir utan veiðigjöldin. Þórólfur bendir á að útgerðir og fiskvinnslur séu í mörgum tilvikum tengdir aðilar og semji því við sjálfar sig um verðið á fiskinum. Verðið á fiskinum til fiskvinnslunnar ákvarðar því veiðigjöldin. „Verði frumvarpið að lögum með óbreyttum ákvæðum hvað þetta varðar munu útgerðarmenn fá viðbótarhvata til að verðleggja fisk í innbyrðis viðskiptum á sem lægstu verði. Slík aðgerð mundi bæði lækka launakostnað og framtíðarveiðigjald,“ segir Þórólfur.

Sjómenn hafa talið sig hlunnfarna. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Þórólfur Matthíasson.

Hann segir einnig að sjóðstreymisvandi fyrirtækjanna, að greiða veiðigjöld vegna afla nokkru áður, sé ekki stórt vandamál. „Vandinn tengdur greiðslu veiðigjalds er ekki með nokkrum hætti frábrugðinn öðrum sjóðstreymisvandamálum sem koma upp,“ segir Þórólfur. „Nú er það svo að höfuðverkefni þeirra sem reka fyrirtæki er að stjórna sjóðstreymi þannig að ekki komi til sjóðþurrðar. Sjóðstreymisvandinn sem tengist veiðigjaldinu er því tiltölulega léttvægur og kallar ekki einn sér á lagabreytingar.“ **– sa**

Fresta ekki réttaráhrifum úrskurða

UMHVERFISMÁL Úrskurðarnefnd umhverfis- og auðlindamála ákvað í gær að fresta ekki réttaráhrifum úrskurða sinna um að fella úr gildi starfs- og rekstrarleyfi eldislaxfyrirtækjanna Fjarðalax ehf. og Arctic Sea.

Í úrskurði nefndarinnar kemur fram að fyrirtækin hafi beðið þess að réttaráhrifum yrði frestað á meðan málin væru til meðferðar fyrir dómstólum.

Í úrskurði nefndarinnar er beiðni fyrirtækjanna um frestun vísað frá og telur nefndin að hún hafi ekki heimild til að fresta réttaráhrifum. Þeirri ákvörðun er síðan í úrskurðinum vísað til ráðherra og segir þar að hann hafi heimild til að veita tímabundna undanþágu frá kröfu um starfsleyfi.

Fyrirtækin tvö, Fjarðalax og Arctic Sea Farm, höfðu fengið leyfi frá MAST til að framleiða 10.700 tonn annars vegar og 6.800 tonn hins vegar í opnum sjókvíum. Fyrirtækin lögðu saman fram frummatsskýrslu fyrir Skipulagsstofnun fyrir rétt tæpum þremur árum og lá álit stofnunarinnar fyrir tæpu ári síðar, en leyfisveiting MAST á samkvæmt lögum að byggja á áliti Skipulagsstofnunar á frummatsskýrslu framkvæmdaaðila. **– la**

HAGKAUP Meira svona alla daga

Krossá á Skarðsströnd
- útboð á laxveiði

Veiðifélag Krossár á Skarðsströnd óskar hér með eftir tilboði í lax- og silungsveiði á starfssvæði félagsins fyrir árin 2019 til 2021, að báðum árum meðtöldum, samkvæmt útboðsskilmálum í útboðsgögnum og fyrirliggjandi upplýsingum.

Krossá er á Skarðsströnd í Dalabyggð í rúmlega 200 km akstursfjarlægð frá Reykjavík. Leyfð er veiði með tveimur stöngum á hverjum tíma. Á tímabilinu 28. júní til og með 31. júlí er leyfð veiði með flugu og maðki en eingöngu er leyfð fluguveiði frá og með 1. ágúst til og með 20. september.

Útboðsgögn eru fáanleg hjá umsjónarmanni útboðsins, Símoni Sigurpálssyni
– sími: 893 7249
– netfang: simonsig@simnet.is.

Áskilið er að tilboðum sé skilað á tilboðsformi sem fylgir útboðsgögnunum. Áskilinn er réttur til að taka hvaða tilboði sem er eða hafna öllum.

Tilboðum skal skilað til formanns veiðifélagsins Símonar Sigurpálssonar, Þingási 3, 110 Reykjavík fyrir kl. 18:00, fimmtudaginn 25. október 2018.

Tilboðin verða opnuð laugardaginn, 3. nóvember 2018, kl. 13:00 að Krossi á Skarðsströnd í viðurvist þeirra bjóðenda sem þess óska.

Styrkir úr Lýðheilsusjóði 2019

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

Áhersla er lögð á eftirfarandi:

- *Aðgerðir sem miða að því að efla geðheilsu.*
- *Aðgerðir sem miða að heilbrigðu mataræði, svefni og hreyfingu.*
- *Áfengis, vímu- og tóbaksvarnir.*
- *Verkefni sem tengjast kynheilbrigði.*
- *Verkefni sem beinast að minnihlutahópum til að stuðla að jöfnuði til heilsu.*

Við úthlutun verður tekið mið af eftirfarandi stefnum:

- Lýðheilsustefna og aðgerðir sem stuðla að heilsueflandi samfélagi
- Stefna í áfengis- og vímuvörnum til 2020
- Stefna og aðgerðaráætlun í geðheilbrigðismálum til 2020

Verkefni sem uppfylla eftirtalin skilyrði hafa forgang:

- Verkefni sem unnin eru í víðtæku samstarfi hagsmunaaðila í samfélaginu.
- Verkefni með eigin fjármögnun og/eða aðra fjármögnun.

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

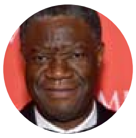
Opnað verður fyrir umsóknir þann 20. september en umsóknarfrestur rennur út þann 15. október 2018. Sótt er um á vefsvæði Lýðheilsusjóðs, http://lydheilsusjodur.sidan.is/pages/.

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

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

Þessi verðlaun eru viðurkenning á þeim þjáningum og skorti á bótum til þeirra kvenna sem eru fórnarlömb nauðgunar og kynferðisofbeldis alls staðar í heiminum.

Denis Mukwege



Ég deili þessum verðlaunum með öllum Jasídum, Írökum, Kúrdum, öðrum minnihlutahópum sem eiga undir högg að sækja og hinum óteljandi þolendum kynferðisofbeldis.

Nadia Murad

Tvö fengu friðarverðlaun

Jasídi og Kongómaður fengu friðarverðlaun Nóbels fyrir baráttu gegn nauðgunum. Jasídinn lifði af kynlífsþrælkun ISIS en Kongómaðurinn er læknir sem hefur meðhöndlað tugi þúsunda þolenda.

NOREGUR Nadia Murad og Denis Mukwege hljóta friðarverðlaun Nóbels í ár. Um þetta tilkynnti nóbelsnefndin í Ósló í gær og sagði Beritt Reiss-Andersen formaður að tvíeykið hlyti verðlaunin fyrir „baráttu þeirra fyrir því að hætt verði að nota kynferðisofbeldi sem vopn í stríði“.

Hin 25 ára Murad er næstyngsta manneskjan til að fá verðlaunin. Hún er af þjóðflokki Jasída og var á meðal þeirra fjölmörgu stúlkna og kvenna sem hryðjuverkasamtökin sem kenna sig við íslamskt ríki hnepptu í kynlífsþrældóm. Frá því hún slapp hefur hún verið ein háværasta rödd Jasída, talað gegn mansali og fyrir því að alþjóðasamfélagið beiti sér af hörku gegn þeim sem beita kynferðisofbeldi sem vopni.

Kvensjúkdómalæknirinn Mukwege er öllu eldri, 63 ára, og hefur með samstarfsmönnum sínum meðhöndlað um 30.000 þolendur kynferðisofbeldis. Hann hefur áður fengið mannréttindaverðlaun SÞ og var útnefndur Afríkumaður ársins 2009. Það var árið 1999 sem fyrsti þolandinn kom á spítala Mukwege. Henni hafði verið nauðgað og skotið hafði verið úr byssu á kynfæri hennar og læri. Síðar átti Mukwege eftir að meðhöndla fleiri slíka þolendur. **– þea**

Ingibjörg Dögg og Jón Trausti, ritstjórar Stundarinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Stundin lagði Glitni aftur

DÓMSMÁL „Vonandi lýkur þessu hér,“ segir Ingibjörg Dögg Kjartansdóttir, ritstjóri Stundarinnar, sem hafði í gær betur gegn Glitni í lögbannsmálinu svokallaða fyrir Landsrétti.

Rétturinn staðfesti niðurstöðu Héraðsdóms Reykjavíkur um að fella úr gildi lögbann sýslumanns á fréttaflutning byggðan á gögnum úr bankanum. Umfjöllun Stundarinnar og Reykjavik Media, fjölmiðlafyrirtækis Jóhannesar Kr. Kristjánssonar, um málefni Bjarna Benediktssonar og fjárfestingar hans fyrir hrun vakti mikla athygli.

Lögbann hefur hvílt á Stundinni frá 16. október í fyrra og þrátt fyrir sigurinn fyrir Landsrétti í gær eru hendur Stundarfólks og Reykjavik Media enn bundnar. Lögbanninu verður nefnilega ekki aflétt fyrr en Glitnir hefur tekið ákvörðun um hvort félagið láti reyna á að áfrýja málinu til Hæstaréttar eða ekki.

Það er mjög mikilvægt að fá niðurstöðu í þetta mál.

Ingibjörg Dögg Kjartansdóttir, ritstjóri Stundarinnar

„Það er mjög mikilvægt að fá niðurstöðu í þetta mál. Það er algjörlega óásættanlegt fyrir lýðræðislega umræðu að hægt sé að leggja lögbann á fréttaflutning, og að sýslumaður geti ruðst inn á ritstjórnir og gengið fram með þessum hætti,“ sagði Ingibjörg Dögg. **– sks**

3. - 8. október

Kauphlaupstilboð

Allar aðrar vörur á 10% afslætti

Tax Free

Enn fleiri frábær tilboð í verslun og á **lifoglist.is**

LE CREUSET

Allar vörur frá LE CREUSET á
20% AFSLÆTTI

GEORG JENSEN
Jólaóróinn 2018
~~Verð áður: kr. 6.780~~
Tax Free verð: **kr. 5.468***
*19,35% afsláttur

GEORG JENSEN
Aðventustjaki
Gylltur
~~Verð áður: kr. 13.540~~
Verð nú: **kr. 10.830**

Glansandi eða matt stál
~~Verð áður: kr. 12.690~~
Verð nú: **kr. 10.150**

20% AFSLÁTTUR

KÄHLER
Urbania kertahús
~~Verð áður frá: kr. 3.120~~
Verð nú frá: **kr. 2.490**

20% AFSLÁTTUR

Margar gerðir

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

30% AFSLÁTTUR

Georg Jensen kerti fylgja

stelton
Hitakanna
EM77 – 10 litir
~~Verð áður: kr. 9.580~~
Verð nú: **kr. 5.740**

40% AFSLÁTTUR

WMF
Hnífaparasett
Philadelphia - 60 stk
fyrir 12 manns
~~Verð áður: kr. 43.350~~
Verð nú: **kr. 23.840**

45% AFSLÁTTUR

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

33% AFSLÁTTUR

WMF
Pottasett - Provence Plus
5 pottar
~~Verð áður: kr. 33.330~~
Verð nú: **kr. 19.990**

40% AFSLÁTTUR

20% AFSLÁTTUR af öllum öðrum Moomin vörum.

3 fyrir 2

ARABIA
Múmínkrús - Allar gerðir
~~Verð áður: kr. 3.180 stk.~~
Verð nú: **kr. 2.120 stk.**
Við kaup á 3 könnum

33% AFSLÁTTUR

iittala
Kastehelmi
Allar vörur

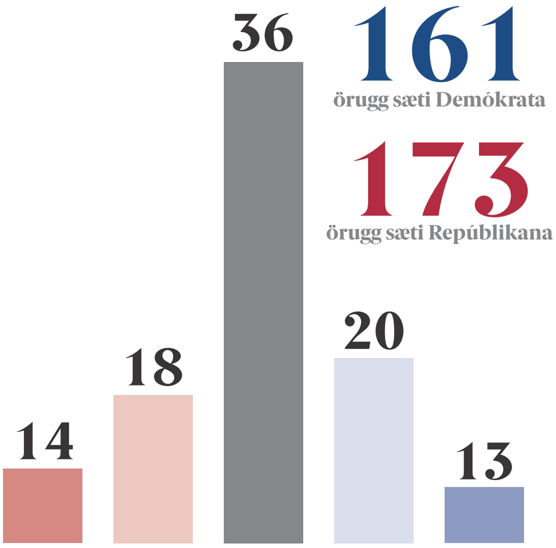
20% AFSLÁTTUR

Líf&List
SMÁRALIND

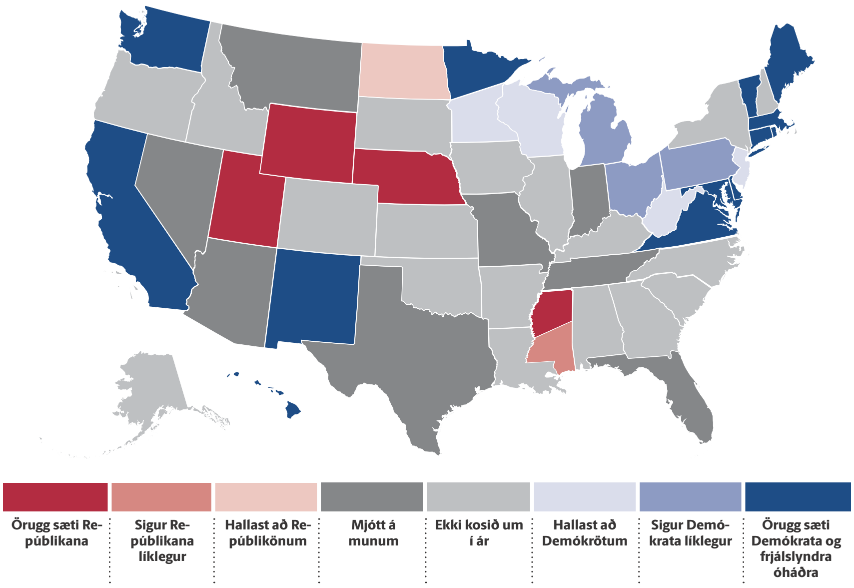
Skoðið úrvalið á **lifoglist.is**

Sími. 544-2140

Fulltrúadeild samkvæmt könnunum



Staðan í öldungadeildinni samkvæmt skoðanakönnunum



Stefnir í sigur Demókrata

Útlit er fyrir að Demókratar taki fulltrúadeildina. Virðast ætla að bæta við sig um það bil þrjátíu sætum. Metfjöldi Repúblikana hættir á þingi.

Þorgnýr Einar Albertsson
thorgnyr@frettabladid.is

Í dag er sléttur mánuður þar til Bandaríkjamenn ganga að kjörborðinu. Skoðanakönnunum og stjórnmálaskýrendum í Bandaríkjunum ber saman um að Demókratar séu líklegir til þess að fá meirihluta sæta í fulltrúadeildinni. Eins og stendur hafa Repúblikanar 235 sæti, Demókratar hafa 193 og og sjö eru auð. 218 sæti duga til að mynda einfaldan meirihluta.

Það væru engin óvænt tíðindi að Demókratar bættu við sig sætum í kosningunum, sem fara fram eftir sléttan mánuð. Það er nærri algild regla að flokkur forsetans tapi í kosningum á miðju kjörtímabili hans. Ekki bætir úr skák að Donald Trump mælist óvinsælli en Barack Obama gerði árið 2010. Þá sögðust 45,5 prósent styðja forsetann, nú 42,2 prósent.

Donald Trump og aðrir Repúblikanar hafa því hvatt íhaldssama kjósendur eindregið til þess að skila sér á kjörstað. „Eina ástæðan fyrir því að kjósa Demókrata er sú að þú sért orðinn þreyttur á því að sigra,“ tísti Trump forseti til að mynda í vikunni.

> **Eina ástæðan fyrir því að kjósa Demókrata er sú að þú sért orðinn þreyttur á því að sigra.**
>
> Donald Trump, forseti Bandaríkjanna

Ítarlegasta útgáfa spálíkans tölfræðisíðunnar FiveThirtyEight tekur tillit til skoðanakannana, fjáröflunar flokkanna, sögunnar og fleiri þátta. Samkvæmt því eru 28,8 prósenta líkur á því að Repúblikanar haldi meirihluta sínum. Líkurnar á því að Demókratar nái meirihluta eru þá 71,2 prósent.

Almennt eru bandarískir kjósendur ósáttir við störf fulltrúadeildarinnar en sáttir við sinn fulltrúa. Er það því venjulega töluvert auðveldara að verja sæti sitt en að hirða sæti af sitjandi þingmanni. Það bætir því ekki úr skák fyrir Repúblikana að mun fleiri þingmanna flokksins eru að hætta á þingi en er raunin hjá Demókrötum. Alls eru 39 Repúblikanar að segja það gott og er það mun hærri tala en í undanförnum kosningum.

Hlutverk þingsins og fyrirkomulag

Bandaríska þingið skiptist í tvær deildir, fulltrúa- og öldungadeild. Þingið fer með löggjafarvaldið. Forseti hefur takmarkað neitunarvald og getur sjálfur gefið út tilskipanir.

Nokkur munur er á starfi deilda þingsins sem og fyrirkomulagi þeirra. Hvert ríki Bandaríkjanna sendir þingmenn í báðar deildir. Mismargir sitja í fulltrúadeild þingsins frá hverju ríki Bandaríkjanna. Fjöldi þingmanna hvers ríkis er ákveðinn með tilliti til íbúafjölda ríkisins. Þannig eru einhver ríki bara með einn þingmann í fulltrúadeildinni á meðan önnur eru með tugi. Tveir fara hins vegar frá hverju ríki í öldungadeildina, algjörlega óháð íbúafjölda.

Sömuleiðis eru kjörtímabilin mislöng. Öldungadeildarþingmenn sitja í sex ár en fulltrúadeildarþingmenn tvö. Þess vegna er bara kosið um rétt rúman þriðjung sæta í öldungadeildinni nú en öll sæti í fulltrúadeildinni.

Hlutverk deildanna er líka misjafnt. Öldungadeildin getur ein samþykkt milliríkjasamninga og skipun embættismanna, líkt og margir gætu hafa tekið eftir í máli Bretts Kavanaugh undanfarna daga. Hins vegar sér fulltrúadeildin um almenna alríkislöggjöf.

Varaforseti gegnir ávallt hlutverki forseta öldungadeildarinnar en meirihlutinn kemur sér saman um forseta fulltrúadeildar. Ef atkvæðagreiðslur í öldungadeild enda í jafntefli sker varaforsetinn úr um niðurstöðuna.

Repúblikanar með forskot

Útlit er fyrir að Repúblikanar haldi meirihluta í öldungadeildinni. Eru líklegri til að bæta við sig sætum. Demókratar í íhaldssömum ríkjum í vondri stöðu.

Mjótt er á munum í öldungadeildinni eins og staðan er nú, fyrir kosningar. Repúblikanar hafa 51 sæti og Demókratar 47. Tveir eru óháðir en þeir greiða alla jafna atkvæði með Demókrötum og má því segja að staðan í öldungadeildinni sé í raun 51-49. Í ljósi þess að varaforsetinn Mike Pence hefur oddaatkvæði mega Repúblikanar við því að tapa einu sæti án þess að tapa völdum.

Eins og venjulega er einungis kosið um þriðjung öldungadeildarþingsæta. Þau eru reyndar 35 talsins í ár. Ætti því að vera mögulegt fyrir Demókrata að ná meirihluta í ljósi óvinsælda ríkisstjórnar Trumps. En málið er flóknara en svo.

Af þeim 35 sætum sem kosið er um þurfa Demókratar og hinir tveir óháðu að verja 26 sæti. Þar af tíu í ríkjum sem Trump vann í forsetakosningunum 2016. Þeir þurfa því að treysta á að vinna tveimur fleiri sæti en þeir tapa.

Samkvæmt spálíkani FiveThirtyEight eru 78,7 prósenta líkur á að Repúblikanar haldi meirihluta en einungis 21,3 prósenta líkur á að Demókrötum takist ætlunarverk sitt. Forskot Repúblikana í könnunum hefur aukist undanfarnar vikur á meðan mál Bretts Kavanaugh, sem Trump hefur tilnefnt til hæstaréttar, hefur verið í hámæli.

Þau sæti sem Repúblikanar halda nú og jöfnust barátta er um eru í Tennessee, þar sem Repúblikani leiðir með hálfu prósenti samkvæmt meðaltali skoðanakannanna sem RealClearPolitics tekur saman, í Nevada leiðir Demókrati með 2,3 prósentum, í Arizona leiðir Demókrati með 3,5 prósentum og í Texas leiðir Repúblikani með 4,6 prósentum.

Fimm sæti Demókrata þykja hins vegar afar viðkvæm. Útlit er fyrir að Demókratar tapi sæti sínu í Norður-Dakóta, en þar leiðir Repúblikani nú með 8,7 prósentum. Meiri spenna er í Flórída þar sem Demókrati leiðir með 2,4 prósentum, Indiana þar sem Demókrati leiðir með 2,5 prósentum, Missouri þar sem Repúblikani leiðir með 0,4 prósentum og Montana þar sem Demókrati leiðir með þremur prósentum.

Gangi þessar skoðanakannanir eftir myndu Demókratar tapa tveimur af sætum sínum. Þeir myndu þó vinna tvö sæti af Repúblikönum. Staðan yrði sem sagt óbreytt í öldungadeildinni.

Ríkisstjórastólar gætu skipst jafnt

Kosið er um ríkisstjórastólinn í 36 af 50 ríkjum Bandaríkjanna. Eins og stendur halda Repúblikanar 33 ríkisstjórasetrum, Demókratar sextán og einn er óháður. Samkvæmt spá RealClearPolitics er útlit fyrir að Repúblikanar haldi að minnsta kosti 23 sætum og Demókratar 19 en í átta ríkjum er afar mjótt á munum.

Einna mest spennandi er baráttan í Flórída. Þar mætast algjörlega andstæðir pólar bandarískra stjórnmála. Demókratinn Andrew Gillum er á meðal þeirra frjálslyndustu í flokki sínum en Repúblikaninn Ron DeSantis er harður íhaldsmaður. Í síðustu tveimur könnunum sem birst hafa mælist Gillum með eins prósentustigs forskot. Forskot hans hefur farið minnkandi undanfarnar vikur en stóð til að mynda í fimm prósentustigum um miðjan september.

> **Andstæðir pólar bandarískra stjórnmála berjast um Flórída. Íhaldsmaður saxar á forskot frjálslynds sem mælist nú eitt prósent.**

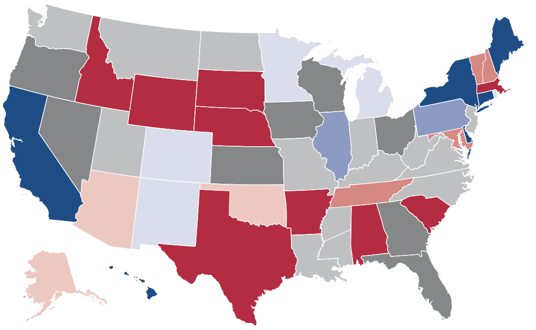
Demókratar mælast sigurstranglegri í flestum öðrum ríkjum þar sem mjótt er á munum. Það er að segja í Wisconsin, Oregon, Ohio, Nevada og Iowa.

Einnig er spenna í Georgíu þar sem Repúblikani mælist með 0,5 prósenta forskot og í Kansas þar sem Repúblikani mælist með eins prósents forskot.

Demókratar virðast svo líklegir til þess að hirða fjóra stóla sem Repúblikanar halda og Repúblikanar eru líklegir til að taka stól hins óháða.

Verði þetta raunin myndu Repúblikanar samtals halda 25 ríkisstjórastólum og Demókratar 25.

Ríkisstjórar samkvæmt könnunum



HAUSTÚTSALA!
30% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM HÚSGÖGNUM OG GJAFAVÖRU
20% AFSLÁTTUR AF SÉRPÖNTUNUM

CAMERICH CRESCENT SÓFI
KR. 324.000,-, NÚ KR. 226.800,-
FÁANLEGUR Í GRÁU, BRÚNU OG LJÓSU ÁKLÆÐI

HEIMAHÚSIÐ

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

Ford Volvo Mazda Peugeot Citroën

BÍLAFJÖR BRIMBORGAR

LAUGARDAG FRÁ 12-16

Komdu í Bílafjör Brimborgar í dag.
Brimborg býður upp á yfir 500 gerðir bíla,
frábært verð og framúrskarandi þjónustu.
– við eigum rétta bílinn fyrir þig!

GLÆSILEGIR NÝIR BÍLAR!

ÚRVAL OG ÞJÓNUSTA

CITROËN C3 AIRCROSS FEEL

1,2 bensín, 110 hö, beinskiptur

Verð frá: 2.990.000 kr.

MAZDA CX-5 VISION AWD

2,0 bensín, 160 hö, sjálfskiptur

Verð frá: 5.390.000 kr.

VOLVO V40CC

Volvo 30 ár hjá Brimborg

D2 Momentum, 120 hö, sjálfskiptur

Aukabúnaður innifalinn:
Málmlitur, hljómtæki Sensus Connect,
nálægðarskynjari aftan og bakkmyndavél

Verð frá: 4.090.000 kr.

NÝR VOLVO V60

BÍLL ÁRSINS Á ÍSLANDI 2019

Volvo V60 hefur verið valinn Bíll ársins 2019 af Bandalagi íslenskra bílablaðamanna. Komdu og sjáðu þennan glæsilega bíl í nýjum sýningarsal Volvo að Bíldshöfða 6.

Verð frá: 6.190.000 kr.

MADE BY SWEDEN

BANDALAG ÍSLENSKRA BÍLL ÁRSINS 2019 BÍLABLAÐAMANNA

ALLT Á EINUM STAÐ

FORD FIESTA TREND

1,1 bensín, 85 hö, beinskiptur

Verð frá: 2.250.000 kr.

PEUGEOT 3008 ACTIVE

1,2 bensín, 130 hö, sjálfskiptur

Verð frá: 3.990.000 kr.

BANDALAG ÍSLENSKRA BÍLL ÁRSINS 2018 BÍLABLAÐAMANNA

ÚRVAL! ÚRVAL! ÚRVAL! ÚRVAL!

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

– Komdu í reynsluakstur í dag!

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 8

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5

brimborg.is

brimborg

Öruggur staður til að vera á

FRÉTTABLAÐIÐ

SKOÐUN

8000 teskeiðar

Kristín Þorsteinsdóttir
kristin@frettabladid.is

Meðaljóninn í okkar heimshluta brennir um það bil fimmtungi þeirra hitaeininga sem afi hans og amma gerðu í daglegu amstri. Ræktin, fjallgöngur, útihlaup og hreyfing til heilsubótar er ekki talið með.

Skortir okkur agann sem forfeðurnir bjuggu yfir? Erum við kærulausari, látum okkur eigin heilsu og velferð barna okkar í léttu rúmi liggja? Auðvitað ekki. En eðli vinnu hefur breyst og freistingarnar eru allt í kring. Hvernig snúum við þessu við – náum hinu langþráða jafnvægi milli matar og hreyfingar, hinum gullna meðalvegi sem allflestir fetuðu áður fyrr?

Íslendingar eru meðal feitustu þjóða. Viðbúið er að senn komi að skuldadögum. Uppgjörið snertir ekki einungis þá sem glíma við aukakílóin og sjúkdómana, sem tengjast óhófinu, og þeirra fólk. Heilbrigðiskerfið er rekið fyrir skattfé. Þetta snertir alla.

Og þar spilar mataræðið langstærsta rullu og svo hreyfingin.

Upp úr 1980 fór af stað mikil herferð gegn fitu. Þegar fitan fór út af matseðlinum kom viðbættur sykur í staðinn. Einnig fór að bera meira á unninni matvöru. Því sem náttúran býður var skipt út fyrir matvöru sem maðurinn sjálfur hafði fundið upp og átt við.

Varla þarf að leita lengi á Íslandi til að sjá að matarvenjum okkar er stórlega ábótavant. Við hringveginn eru sykraðir gosdrykkir, unnar kjötvörur og sælgæti meira áberandi en einfaldur, hollur matur. Ekki bara hér á landi. Við getum ekki farið um flugvöll, keypt bensín eða hóstamixtúru án þess að á vegi okkar verði stæðurnar af snakki, sælgæti og hvers kyns óhollustu.

Sjálft höfuðvígi heilsunnar – Landspítalinn – er ekki barnanna bestur. Furðulegt er að sjúklingar, sem fá úrvals þjónustu frá læknum og hjúkrunarfólki, fái matarbakka sem hæfir þorrablóti.

Meðal Bandaríkjamaður innbyrðir 36 kíló af fitu árlega og setur 8000 teskeiðar af sykri inn fyrir varir sínar. Gosdrykkjaþamb vegur þungt. Meðalþambið er 215 lítrar. Það er ekki lítið. Rannsóknir sýna, að þegar 100 manns sem berjast við aukakílóin fara í megrun og æfa reglulega – eru færri en fimm þeirra enn að tveimur árum síðar.

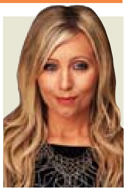
Uppeldi ræður miklu um mataræði og hreyfingu. Foreldrum ber að leiðbeina börnum sínum um hollt mataræði og hvetja þau til hreyfingar. En fólki sem ekki hefur úr miklu að spila er vorkunn. Það kostar mikla peninga að borða hollan mat og tómstundir eru rándýrar. Þarna þarf hið opinbera – ríki og sveitarfélög – að stíga inn. Skattkerfið á að hvetja til neyslu hollari fæðu. Skipuleg hreyfing á að vera fyrir alla – veigamikill hluti af skólagöngu.

Við gerum ábyggilega margt vel á Íslandi í þessum efnum. Ef marka má afrek landans í alþjóðlegum íþróttum er hann duglegur að hreyfa sig. En betur má ef duga skal. Við erum meðal feitustu Evrópuþjóða. Leiðin til að reka af sér slyðruorðið er vel þekkt. Við þurfum að sameinast um að feta einstigið milli hófsemi í mat og drykk og hollrar hreyfingar.

Við getum ekki farið um flugvöll, keypt bensín eða hóstamixtúru án þess að á vegi okkar verði stæðurnar af snakki, sælgæti og hvers kyns óhollustu.

Gunnar

Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir



Orkuveitan og kynlífs-költið

Mildan vormorgun árið 2011 gekk Catherine Oxenberg eftir Venice Beach í Los Angeles ásamt nítján ára dóttur sinni, Indiu. India átti sér þann draum heitastan að opna bakarí og hafði Catherine skráð mæðgurnar á námskeið í rekstri fyrirtækja. Þann dag upphófst áralöng martröð kvennanna tveggja.

Sex árum síðar fékk Catherine símtal frá kunningjakonu. „Þú verður að bjarga Indiu.“

Þegar Catherine hitti Indiu næst var hún horuð, fáskiptin, sljó og farin að missa hárið.

Catherine vildi helst ekki spyrja – hún óttaðist svarið. En líf dóttur hennar lá við. „Er búið að brennimerkja þig?“

India hikaði. „Já, mamma, það er búið að brennimerkja mig. Og hvað með það?“

Örþrifaráð

Í mars síðastliðnum var Keith Raniere, leiðtogi „sjálfhjálparhópsins“ NXIVM, handtekinn grunaður um mansal og kynlífsþrælkun. Var honum gefið að sök að halda úti þaulskipulögðu „þrælakerfi“ þar sem konum var gert að stunda með honum kynlíf, þær voru sveltar, heilaþvegnar og brennimerktar með upphafsstöfum hans.

Það sem Catherine Oxenberg hafði talið námskeið um fyrirtækjarekstur reyndist sjálfstyrkingarnámskeið NXIVM. India gekk til liðs við samtökin og sökk djúpt í kviksyndi sértrúarsafnaðarins.

Þegar Catherine missti allt samband við dóttur sína einsetti hún sér að heimta hana úr helju. Catherine tókst að fá Indiu til að mæta á fund með fjölskyldunni. India lét ekki segjast. Næst leitaði Catherine til lögreglunnar. Enginn vildi hlusta. Catherine átti ekki annarra kosta völ en að grípa til örþrifaráða. Hún fór með málið í fjölmiðla.

Eftir að Catherine, sem þekkt er fyrir leik sinn í sápuóperunni Dynasty, lýsti vegferð dóttur sinnar í dagblaðinu The New York Times gengu yfirvöld loks í málið. Réttarhöld yfir Raniere hefjast í janúar næstkomandi.

Hrollvekjandi snertiflötur

Skandall skekur Orkuveitu Reykjavíkur. Skemmst er frá því að segja að Bjarni Már Júlíusson var rekinn úr stöðu framkvæmdastjóra Orku náttúrunnar, dótturfélags OR, fyrir óviðeigandi hegðun og Bjarni Bjarnason, forstjóri OR, steig tímabundið til hliðar á meðan úttekt er gerð á vinnustaðamenningu fyrirtækisins. Aðdragandi málsins er brottrekstur Áslaugar Thelmu Einarsdóttur sem gegndi starfi forstöðumanns einstaklingsmarkaðar Orku náttúrunnar. Telur Áslaug að rekja megi uppsögn sína til þess að hún hafi ítrekað kvartað við starfsmannastjóra fyrirtækisins undan óviðeigandi hegðun Bjarna Más í garð kvenkyns starfsmanna og viðskiptavina fyrirtækisins.

Til að forða lögfræðideild Orkuveitunnar frá því að fara á límingunum skal það tekið fram strax að hér stendur alls ekki til að líkja fyrirtækjamenningu OR við sóðalegan kynlífs-költ. Við bíðum eftir niðurstöðum úttektarinnar. Það er þó hrollvekjandi snertiflötur á máli Orku náttúrunnar og NXIVM.

Rotin vinnustaðamenning

#metoo byltingin hófst er leikkonur í Hollywood greindu annars vegar frá kynferðisofbeldi sem þær höfðu orðið fyrir í starfi og hins vegar atvinnumissi í kjölfar þess að þær reyndu að segja frá.

Flestum var ljóst í kjölfar #metoo að fauskum og níðingum yrði ekki útrýmt með einu myllumerki. Eitt töldu þó flestir hafa áunnist: Þögnin var rofin.

Mál Áslaugar bendir hins vegar til annars. Í átján mánuði kvartaði Áslaug undan hegðun yfirmanns eftir þeim boðleiðum sem OR bauð upp á. Á hana var þó ekki hlustað fyrr en hún greip til örþrifaráða – þeirra sömu og Catherine Oxenberg. Ekkert var gert til að huga að rotinni vinnustaðamenningu OR fyrr en málið rataði í fjölmiðla.

Á dögunum kom út bók um mál Catherine Oxenberg. Endalokin eru hamingjurík: Catherine og dóttir hennar eru sameinaðar á ný. Áslaug hefur hins vegar ekki fengið lok sinna mála. Áhorfendur bíða óþreyjufullir lokaþáttar sápuóperunnar Skömm Orkuveitunnar.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
RITSTJÓRAR: Kjartan Hreinn Njálssson *kjartanh@frettabladid.is*, Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is*, **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* **FRÉTTABLAÐIÐ.IS:** Sunna Karen Sigurþórsdóttir *sunnak@frettabladid.is.*
Fréttablaðið kemur út í 85.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5800,** *ritstjorn@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is*
MENNING: Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Way of Life!
NÝR JIMNY!
ALVÖRU JEPPI
FRUMSÝNUM HANN
6. OKT. KL. 12–17
LÉTTAR VEITINGAR Í BOÐI
ALLIR SEM REYNSLUAKA
SUZUKI BÍL Á SÝNINGUNNI FARA
Í LUKKUPOTT. DRÖGUM ÚT TVO
HEPPNA EFTIR SÝNINGUNA SEM MUNU
VINNA SÉR INN SKEMMTIFERÐ
INNANLANDS FYRIR TVO.
Það er fernt sem skilgreinir Jimny sem ekta jeppa:
Sterkbyggð grind
Mikil veghæð
Heilar hásingar með gormafjöðrun
Fjórhjóladrif með lágu drifi
Það er alltaf Suzuki veður!
FLUTT MEÐ
EIMSKIP
Fáðu nánari upplýsingar á suzuki.is
SUZUKI
Suzuki bílar hf. I Skeifunni 17 I Sími 568 5100

FRÉTTABLAÐIÐ
SPORT

Verðum að spila betur á lengri köflum

Erik Hamrén krefst þess af sínum leikmönnum að þeir bæti sig frá fyrstu leikjum hans við stjórnvölinn hjá íslenska karlalandsliðinu. Hamrén lagði ríka áherslu á það þegar hann ræddi við blaðamenn í gær að meginmarkmiðið væri að komast í lokakeppni EM 2020.

FÓTBOLTI Íslenska karlalandsliðið í knattspyrnu mætir til leiks eftir erfiða daga í frumraun sinni í Þjóðadeild UEFA þegar liðið leikur tvo leiki, annars vegar vináttulandsleik gegn heimsmeisturum Frakklands í Guingamp 11. október og hins vegar þriðja leik sinn í Þjóðadeildinni gegn Sviss 15. október.

Erik Hamrén, þjálfari íslenska liðsins, var borubrattur þegar hann ræddi við fjölmiðla á blaðamannafundi í gær, en tilkoma nokkurra lykilleikmanna aftur í liðið vekur líklega von í brjósti hans, auk þess sem frammistaðan gegn Belgíu í öðrum leik Þjóðadeildarinnar var betri en í leiknum gegn Sviss.

Erik Hamrén á blaðamannafundinum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

„Ég hef notað tímann frá síðustu leikjum til þess að greina leikina gegn Sviss og Belgíu og hef sent leikmönnum liðsins klippur úr leikjunum með athugasemdum um það hvað betur má fara,“ segir Hamrén í samtali við Fréttablaðið.

„Við munum mæta öflugum andstæðingum, líkt og við gerðum síðast, og meginmarkmið okkar er að bæta leik okkar og spila lengri góða kafla en við gerðum í leikjunum gegn Sviss og Belgíu. Við bættum okkur vissulega á milli leikja og leikurinn við Belgíu var mun betri en skellurinn í Sviss. Við þurfum hins vegar að fækka mistökum okkar, halda einbeitingu okkar allan tímann og ná betri heildarframmistöðu í leikjunum sem fram undan eru. Ég lærði mikið af leikjunum í september og leikmenn kynntust mér líka. Við munum nýta tímann vel fram að komandi leikjum og freista þess að koma áherslum okkar í gegn. Meginmarkmiðið er svo að komast í lokakeppni EM 2020,“ sagði Svíinn enn fremur.

„Mér finnst ólíklegt að við munum breyta um leikkerfi í þessum leikjum, en ég hef lungann úr mínum þjálfaraferli spilað með fjögurra manna varnarlínu. Það er hins vegar ekki loku fyrir það skotið að við leikum með þriggja manna varnarlínu á einhverjum tímapunkti í Frakkaleiknum þó svo að mér finnist það ólíklegt,“ segir þjálfarinn um komandi verkefni.

„Það er gott að vita af Arnóri [Sigurðssyni] og þróuninni á ferli hans. Ég tók eftir þessum leikmanni þegar hann var að spila í Svíþjóð áður en ég tók við íslenska landsliðinu og ég þekki hann vel. Eins og ég sagði um Albert [Guðmundsson] fyrir síðasta verkefni finnst mér hins vegar mikilvægara að Arnór spili allan tímann með U-21 árs landsliðinu gegn Spáni og Norður-Írlandi en nokkrar mínútur með okkur,“ segir Hamrén um Arnór og aðra unga og efnilega íslenska leikmenn.

hjorvaro@frettabladid.is

Landsliðshópurinn

Markverðir:
Hannes Þór Halldórsson
Rúnar Alex Rúnarsson
Ögmundur Kristinsson

Varnarmenn:
Birkir Már Sævarsson
Ari Freyr Skúlason
Sverrir Ingi Ingason
Hólmar Örn Eyjólfsson
Ragnar Sigurðsson
Kári Árnason
Hörður Björgvin Magnússon
Jón Guðni Fjóluson

Miðjumenn:
Gylfi Þór Sigurðsson
Birkir Bjarnason
Guðlaugur Victor Pálsson
Rúrik Gíslason
Jóhann Berg Guðmundsson
Rúnar Már Sigurjónsson
Emil Hallfreðsson
Arnór Ingvi Traustason

Sóknarmenn:
Kolbeinn Sigþórsson
Jón Dagur Þorsteinsson
Alfreð Finnbogason
Viðar Örn Kjartansson
Albert Guðmundsson

Kom mér skemmtilega á óvart

Jón Dagur Þorsteinsson er eini nýliðinn í hópi íslenska karlalandsliðsins sem mætir Frakklandi og Sviss. Jón Dagur segir að valið hafi komið honum að vissu leyti á óvart þó svo að honum finnist það verðskuldað.

FÓTBOLTI Jón Dagur Þorsteinsson, sem leikur þessa stundina með danska liðinu Vendsyssel á láni frá enska liðinu Fulham er einn fjögurra leikmanna sem koma inn í íslenska A-landsliðið í knattspyrnu fyrir komandi verkefni með liðinu. Hann hefur leikið vel bæði fyrir U-21 árs landsliðið í síðustu leikjum þess og látið til sín taka hjá Vendsyssel undanfarið og hlaut náð fyrir augum Eriks Hamrén og Freys Alexanderssonar, þjálfara íslenska A-landsliðsins, að þessu sinni.

„Þetta er auðvitað mjög kærkomið og mikill heiður. Þetta kom mér ekki algerlega í opna skjöldu, en samt alveg flatt upp á mig þegar ég sá þetta. Ég hef verið að spila reglulega hér í Danmörku og gengið vel að mínu mati, þannig að mér fannst þetta alveg raunhæft. Ég var hins vegar ekki búinn að fá að vita af þessu áður en þetta vera opinberað, þannig að ég var ekki viss,“ segir Jón Dagur í samtali við Fréttablaðið.

„Ég býst ekki við því að fá spilmínútur í þessum verkefnum, en verð auðvitað klár ef kallið kemur. Mér finnst líklegra að hugmyndin sé að ég fái smjörþefinn af því hvernig hlutirnir virka hjá A-liðinu og að kynnast tempóinu á æfingum hjá liðinu. Þetta er líklega töluvert stökk frá U-21 árs liðinu og það verður bara gaman að takast á við það,“ segir Jón Dagur enn fremur.

Jón Dagur Þorsteinsson fagnar marki sínu fyrir Vendsyssel í sigri á stórliði FC København í dönsku úrvalsdeildinni um síðustu helgi. NORDICPHOTOS/GETTY

> Ég hef verið að spila reglulega hér í Danmörku og gengið vel að mínu mati, þannig að mér fannst þetta alveg raunhæft.
>
> Jón Dagur Þorsteinsson

„Það er gaman að við Albert [Guðmundsson] fáum kallið að þessu sinni og ég tel að fleiri leikmenn í U-21 árs liðinu gætu dottið inn í A-hópinn innan tíðar. Við erum með marga góða unga leikmenn og ég tel að framtíðin sé björt hjá A-liðinu. Nú er það bara mitt að grípa þetta tækifæri og standa mig vel. Mér líður annars vel í Danmörku og það er gott að fá að spila reglulega með aðalliði. Mér hefur líka gengið vel hérna og vonandi heldur það bara áfram,“ segir HK-ingurinn.

hjorvaro@frettabladid.is

Nýjast

Dominos-deild karla

Stjarnan - ÍR 94-77

Stjarnan: Paul Jones III 26/10 fráköst, Hlynur Bæringsson 17/12 fráköst/7 stoðsendingar, Collin Pryor 16/8 fráköst, Ægir Þór Steinarsson 14/7 stoðsendingar, Tómas Þórður Hilmarsson 12, Antti Kanervo 6/8 fráköst, Arnþór Freyr Guðmundsson 3.

ÍR: Justin Martin 23/9 fráköst, Matthias Orri Sigurðarson 18, Gerald Robinson 14, Sigurkarl Róbert Jóhannesson 9, Hákon Örn Hjálmarsson 8/6 fráköst, Sigurður Gunnar Þorsteinsson 5/7 fráköst.

Leik Njarðvíkur og Keflavíkur var ekki lokið þegar Fréttablaðið fór í prentun.

FYLKIR

Aðalfundur

knattspyrnudeildar Fylkis

Fimmtudaginn 25. október 2018 kl. 19:30 er boðað til aðalfundar knattspyrnudeildar Fylkis í samkomusal Fylkishallar.

Dagskrá:

Hefðbundin aðalfundastörf samkvæmt lögum félagsins
Önnur mál.

Stjórn knattspyrnudeildar Fylkis.

CLEVELAND

Hornsófi með tungu. Hægri eða vinstri tunga. Dökk- eða ljósgrátt slitsterkt áklæði. Stærð: 308 x 140/203 x 81 cm

145.153 kr. ~~179.990 kr.~~

CONNECT

U-sófi. Hægri eða vinstri tunga. Svart leður.
Stærð: 311 x 205 x 88 cm

354.831 kr. ~~439.990 kr.~~

NORWICH

Nettur tungusófi. Ljósgrátt áklæði, svört grind og fætur.
Stærð: 233 x 148 x 81 cm.

112.895 kr. ~~139.990 kr.~~

KIRUNA

Hornsófi.
Dökkgrátt slitsterkt áklæði.
Stærð: 236 x 200 x 78 cm

145.153 kr. ~~179.990 kr.~~

SUN

2,5 og 3ja sæta sófar frá Furninova. Slitsterkt Cortina-áklæði. Silfurgrátt, dökkgrátt og brúnt.

2,5 sæta, stærð: 179 x 93 x 78 cm.
112.895 kr. ~~139.990 kr.~~

3ja sæta, stærð: 199 x 93 x 78 cm.
129.024 kr. ~~159.990 kr.~~

FRANKLIN

2,5 og 3ja sæta sófar. Dökkgrátt, slitsterkt áklæði. D. 86 H: 81 cm

2,5 s.: B: 180 cm
96.766 kr. ~~119.990 kr.~~

3ja s.: B: 208 x cm
145.153 kr. ~~179.990 kr.~~

HOLIDAY

Hornsófi. Svart slitsterkt áklæði.
Stærð: 279 x 238 x 89 cm

282.250 kr. ~~349.990 kr.~~

HOLIDAY

Tungusófi. Svart slitsterkt áklæði
Stærð: 279 x 238 x 89 cm

193.540 kr. ~~239.990 kr.~~

ÖLL SÓFABORÐ & ALLIR PÚÐAR Á

TAXFREE

MIKIÐ OG FJÖLBREYTT ÚRVAL

SÓFAR TAXFREE

Allir sófar á taxfree tilboði*

VEFVERSLUN
www.husgagnahollin.is
ALLTAF OPIN

BOYD

Þriggja sæta sófi. Dökkgrátt sléttflauel áklæði og brúnt PU-leður.
Stærð: 215 × 87 × 78 cm

Áklæði
96.766 kr. ~~119.990 kr.~~

PU-Leður
100.798 kr. ~~124.990 kr.~~

Þú finnur nýja bæklinginn okkar á husgagnahollin.is

KIRUNA

U-sófi. Hægri eða vinstri tunga. Kaffibrúnt slitsterkt áklæði einnig fáanlegt dökkgrátt.
Stærð: 301 × 200 × 78 cm

177.411 kr. ~~219.990 kr.~~

* Taxfree tilboðið gildir á sófum, sófaborðum og púðum og jafngildir 19,35% afslætti.

Að sjálfsögðu fær ríkissjóður virðisaukaskatt af söluverði. Afslátturinn er alfarið á kostnað Húsgagnahallarinnar.

HÚSGAGNA HÖLLIN

FRÉTTABLAÐIÐ
HELGIN

Slökun, sítrusávextir og hollur heimalagaður matur

Lax og egg eru matartegundir ríkar af d-vítamíni.

Dr. Teitur Guðmundsson gefur lesendum góð ráð til að verjast pestum vetrarins.

Flensur og kveisur?

– Hvernig er best að verjast því að fá flensu og kveisur vetrarins?

Við vitum að það ganga mjög margar pestir yfir haust- og vetrarmánuðina, inflúensan kemur iðulega um miðjan vetur og er þá bólusetning ágætis vörn. Það að bólusetja sig reglulega byggir upp ónæmi gegn flensuveiru sem er á hverju ári nýr stofn og þess vegna þarf að framkvæma bólusetninguna árlega. Almenna reglan er svo sú að fara vel með sig, fá nægan svefn og huga að streituþáttum og vellíðan, álag hefur dempandi áhrif á ónæmiskerfið og viðbragð þess.

– Á hverju á fólk að vara sig?

Það er ágætt að hafa það í huga að flest smit eru dropa- og snertismit, þannig að mikil nálægð við veika einstaklinga getur valdið veikindum og smiti, handþvottur er ágæt regla líka til að draga úr líkum á smiti.

– Áttu einhver góð ráð um mataræði eða lífsstíl sem fólk ætti að fylgja?

Þetta er mjög einstaklingsbundið auðvitað en með vísan til þess sem segir hér að ofan er aðalatriðið að vera í góðu jafnvægi. Almennt má segja að næringarríkur matur, fjölbreyttur og ferskur sé lykilatriði. Skyndifæði og unnin matvara er ekki skynsamlegt almennt burtséð frá því hvaða tími ársins er. Ávextir og grænmeti eru rík af vítamínum og bætiefnum, sérstaklega sítrusávextir.

– En bætiefni og vítamín?

Bætiefni og vítamín fáum við flest hver með réttu mataræði og ef upptaka í líkamanum er í lagi. Það má þó segja að líklega fáum við ekki nóg af D-vítamíni og það má bæta það upp sérstaklega. Ýmis bætiefni eru nefnd til sögunnar líkt og C-vítamín, sink, ýmis andoxunarefni og margt fleira. Flest eru vítamínin vatnsleysanleg svo það er erfitt að gera sér illt, B-vítamín hafa löngum verið notuð og við vitum að þau dempast við streitu og álag. Hin fituleysanlegu geta verið varhugaverðari og ætti ekki að taka inn í óhófi en það eru A-, D-, E- og K-vítamín.

– Hvernig styrkir fólk ónæmiskerfið ef það hefur hug á því?

Best er að hreyfa sig reglulega, borða hollan mat og ferskan, elda sjálfur og njóta, huga að svefninum sérstaklega, að fá nægan svefn, og draga úr streitu og álagi almennt ef hægt er eru svona þessi hefbundnu ráð. Það getur svo verið skynsamlegt að iðka slökun og hugleiðslu eða jóga til viðbótar. **– kbg**

Dr. Teitur Guðmundsson leggur áherslu á gott mataræði, slökun og hreyfingu.

Heitt sítrónuvatn er mikil heilsubót.

Gott

- Jóga og hugleiðsla
- Sítrusávextir
- Hollur heimalagaður matur
- C-, B- og D-vítamín
- Sink
- Handþvottur
- Hreyfing

Slæmt

- Skyndifæði og unnin matvara
- Streita og álag

Það er ráð að þvo hendur til að forðast smit.

Jóga styrkir og mýkir líkamann.

Það er ágætt að hafa það í huga að flest smit eru dropa- og snertismit, þannig að mikil nálægð við veika einstaklinga getur valdið veikindum og smiti.

B-vítamínforðinn minnkar undir álagi.

Meira á www.frettablaðið.is. Vefurinn Doktor.is hefur eignast annað heimili á Lífinu á www.frettabladid.is.

Um helgina

Sjónvarp: Hryllingur í október

Hryllingur verður alls ráðandi á stærstu veitunum, Netflix, Hulu og Amazon Prime. Á Netflix verða teknar til sýninga hin klassíska hryllingsmynd The Shining, Truth or Dare og The Hunting of Molly Hartley. Þá verður einnig frumsýnd Netflix-myndin The Haunting of Hill House. Á Hulu verða American Psycho og Anaconda. Amazon Prime sýnir The Amityville Horror, Curse of Chucky, Jeepers Creepers 2 og The Texas Chainsaw Massacre 2.

Bók: Sænsk gúmmístígvél

Still Hennings Mankell er bæði margslunginn og fallegur. Óhætt er að mæla með nýútkominni bók hans, Sænsk gúmmístígvél, um hinn sjötuga einbúa Fredrik Welin sem vaknar upp við að húsið hans brennur. Hann kemst undan en allt er horfið og hefst þá uppgjör.

Myndlist: Véfréttir í Listasafninu

Í Listasafni Íslands verður í dag opnuð sýningin Véfréttir. Sýnd verða verk úr samnefndri myndröð Karls Einarssonar Dunganon (1897-1972). Einnig verða til sýnis ljóð, úrklippubækur og önnur skjöl Dunganons sem Þjóðskjalasafn Íslands varðveitir og lánar á sýninguna.

Fyrir börnin: Bangsi litli í skóginum

Franski rithöfundurinn og teiknarinn Benjamin Chaud er væntanlegur hingað til lands. Nýlega kom út bók hans Bangsi litli í skóginum sem heillar bæði börn og fullorðna sem lesa. Textinn er hnyttinn og teikningarnar undurfallegar og skemmtilegar. Bangsi litli lendir í miklum ævintýrum þegar hann ákveður að hætta að vera björn og verða krakki.

HONDA 70 YEARS

HONDA
The Power of Dreams

MEIRI AFKÖST
MEIRI BÚNAÐUR
MEIRI CIVIC

COMFORT

1.0 VTEC TURBO - 130 hestöfl
6-gíra beinskipting
7-gíra sjálfskipting (CVT)

frá kr. **2.990.000**

- 16" álfelgur
- ECON sparakstursstilling
- CMBS radartengd árekstrarvörn
- LDW akreinaviðvörn
- LKAS akreinaaðstoð
- Vitræn hraðatakmörkun
- Vitrænn aðlaganlegur skriðstillir
- RDM rásvörn
- TSRS umferðarmerkjagreining
- EPS hraðatengt aflstýri
- Rafstýrð handbremsa með brekkuaðstoð
- Idle Stop tækni
- Loftkæling
- Rökkurstilling á aðalljósum
- Rafstýrðir og upphitaðir hliðarspeglar
- Hiti í sætum (framan)
- 5" skjár fyrir hljómtæki
- USB / AUX tengi (iPod samhæft)†
- 8 hátalarar
- Aðgerðarhnappar í stýri
- HFT Bluetooth™ handfrjáls búnaður*
- LED dagljós

ELEGANCE

1.0 VTEC TURBO - 130 hestöfl
6-gíra beinskipting
7-gíra sjálfskipting (CVT)

frá kr. **3.360.000**

- 17" álfelgur
- Leðurklætt stýri og gírstangarhnúður
- Ál pedalar
- ECON sparakstursstilling
- CMBS radartengd árekstrarvörn
- LDW akreinaviðvörun
- LKAS akreinaaðstoð
- ISL vitræn hraðatakmörkun
- ICC vitrænn radartengdur skriðstillir
- RDM rásvörn
- TSRS umferðarmerkjagreining
- Hraðatengt EPS rafmagnsstýri
- LSF vitræn hæghraðastilling
- Flipaskipting í stýrishjóli
- Tvísktipt tölvustýrð loftkæling
- Fjarlægðarskynjarar (framan og aftan)
- Hiti í sætum (framan)
- Honda CONNECT með Garmin leiðsögukerfi
- 2x USB tengi / HDMI tengi
- 8 hátalarar
- Aðgerðarhnappar fyrir hljómtæki í stýri
- HFT Bluetooth™ handfrjálsbúnaður**
- Bakkmyndavél
- Skyggðar rúður að aftan
- LED dagljós

SPORT PLUS

1.5 VTEC TURBO - 182 hestöfl
6-gíra beinskipting
7-gíra sjálfskipting (CVT)

frá kr. **3.990.000**

- 17" álfelgur
- Leðurklætt stýri og gírstangarhnúður
- Ál pedalar
- Hraðatengt EPS rafmagnsstýri
- LSF vitræn hæghraðastilling
- CMBS radartengd árekstrarvörn
- LDW akreinaviðvörun
- LKAS akreinaaðstoð
- ISL vitræn hraðatakmörkun
- ICC vitrænn radartengdur skriðstillir
- RDM rásvörn
- TSRS umferðarmerkjagreining
- Flipaskipting í stýrishjóli
- Fjarlægðarskynjarar (framan og aftan)
- Hiti í sætum (framan)
- Honda CONNECT með Garmin leiðsögukerfi
- Aðgerðarhnappar fyrir hljómtæki í stýri
- HFT Bluetooth™ handfrjálsbúnaður**
- Bakkmyndavél
- 8 hátalarar
- 2x USB tengi / HDMI tengi
- Sport-listar (Framan / Hliðar / Aftan)
- Skyggðar rúður að aftan
- LED aðal- og dagljós
- Tvískipt tölvustýrð loftkæling
- BSI blindbletta- og hliðarumferðaviðvörun
- Lykillaust aðgengi og ræsing
- Þráðlaus hleðsla fyrir símtæki
- HPA hljómkerfi - 11 hátalarar
- Opnanlegt glerþak
- ADS stillanleg fjöðrun

PRESTIGE

1.5 VTEC TURBO - 182 hestöfl
6-gíra beinskipting
7-gíra sjálfskipting (CVT)

frá kr. **4.060.000**

- 17" álfelgur
- Leðurklædd innrétting
- Leðurklætt stýri og gírstangarhnúður
- Ál pedalar
- Hraðatengt EPS rafmagnsstýri
- LSF vitræn hæghraðastilling
- CMBS radartengd árekstrarvörn
- LDW akreinavari
- LKAS akreinaaðstoð
- ISL vitræn hraðatakmörkun
- ICC vitrænn radartengdur skriðstillir
- RDM rásvörn
- TSRS umferðarmerkjagreining
- Flipaskipting í stýri
- ADS stillanleg fjöðrun
- Fjarlægðarskynjarar (framan og aftan)
- Hiti í sætum (framan og aftan)
- Honda CONNECT með Garmin leiðsögukerfi
- Aðgerðarhnappar fyrir hljómtæki í stýrishjóli
- HFT Bluetooth™ handfrjálsbúnaður**
- Bakkmyndavél
- HPA hljómkerfi - 11 hátalarar
- 2x USB tengi / HDMI tengi†
- Skyggðar hliðarrúður að aftan
- LED aðal- og dagljós
- Tvískipt tölvustýrð loftkæling
- BSI blindbletta- og hliðarumferðaviðvörun
- Krómað framgrill og hurðarhúnar
- Þráðlaus hleðsla fyrir símtæki
- Opnanlegt glerþak
- Lykillaust aðgengi

TYPE-R

2.0 VTEC TURBO - 320 hestöfl
6-gíra beinskipting

frá kr. **5.995.000** STAÐGREITT

- 20" Piano black álfelgur
- ISL vitræn hraðatakmörkun
- ICC vitrænn radartengdur skriðstillir
- Lykillaust aðgengi og ræsing
- Type-R sportsæti með innbyggðum höfuðpúða og rússkinsáferð
- Type-R leðurklætt sportstýri
- Áklæði og mælaborð með rauðum saumi
- Merkt serialnúmer eintaks
- Ál gírstangarhnúður og pedalar
- Comfort / Sport / Type-R akstursstilling
- Þyngdaraflsmælir (G-force)
- Hraðatengt aflstýri
- Rafstýrð handbremsa með brekkuaðstoð
- Idle stop tækni
- Stillanleg fjöðrun (framan og aftan)
- Rafstýrðar rúður (framan og aftan)
- Hæðarstillanlegt ökumannssæti
- Hágæða upplýsingaskjár fyrir ökumann
- Honda CONNECT
- HFT Bluetooth™ handfrjáls búnaður
- Bakkmyndavél
- Carbon sportlistar (framan/hliðar/aftan)
- Type-R vindskeið
- Type-R þrefalt púst
- Type-R merki (framan og aftan)

Einnig fáanlegur með GT LINE aukahlutapakka

OPIÐ LAUGARDAGA MILLI KL. 12:00 OG 16:00

Honda Jazz
verð frá kr. 2.540.000

Honda Civic
verð frá kr. 2.990.000

Honda HR-V
verð frá kr. 3.870.000

Honda CR-V
verð frá kr. 4.840.000

Bernhard - Honda á Íslandi • Vatnagörðum 24 • 104 Reykjavík • Sími 520 1100 • www.honda.is

Umboðsaðilar: Bernhard, Reykjanesbæ, sími 421 7800 • Bílver, Akranesi, sími 431 1985 • Höldur, Akureyri, sími 461 6020 • Bragginn, Vestmannaeyjum, sími 481 1535

HONDA

HRUNIÐ

1989 DESEMBER 1990 JANÚAR FEBRÚAR 1998 JÚLÍ ÁGÚST SEPTEMBER 1999 NÓVEMBER DESEMBER 2000 JANÚAR JÚNÍ

Janúar
■ Stærsti einkabanki landsins lítur dagsins ljós þegar Íslandsbanki verður til við sameiningu Alþýðubanka, Iðnaðarbanka, Útvegsbanka og Verzlunarbanka.

28. ágúst
■ Ríkisstjórnin samþykkir stefnumótun um sölu hlutafjár í bönkunum þremur.

Nóvember
■ Fjárfestingarbanki atvinnulífsins seldur til hóps sem samanstendur af 26 lífeyrissjóðum, fyrirtækjum og einstaklingum fyrir 9,7 milljarða króna.

Desember
■ Sala á 15 prósenta hlut ríkissjóðs í Landsbanka Íslands og Búnaðarbankanum. Alls skrá 55 þúsund manns sig fyrir hlut í bönkunum og söluandvirði nemur 5,5 milljörðum króna. Eftirstandandi hlutur ríkisins í bönkunum er um 72 prósent eftir söluna.

Júní
■ Íslandsbanki og Fjárfestingarbanki atvinnulífsins sameinast.

2001 APRÍL MAÍ 2002 DESEMBER 2003 JANÚAR

18. maí
■ Alþingi samþykkir frumvarp viðskiptaráðherra sem fól í sér heimild til að selja eignarhlut ríkisins í Landsbanka Íslands og Búnaðarbankanum að fullu.

31. desember
■ Undirritun kaupsamningum um hlutafé í Landsbanka Íslands milli íslenska ríkisins og Samson eignarhaldsfélags ehf. sem þeir Björgólfur Guðmundsson, Björgólfur Thor Björgólfsson og Magnús Þorsteinsson standa að baki. Hluturinn nemur 45,8 prósentum og kaupverð í heild er rúmar 139 milljónir Bandaríkjadala.

16. janúar
■ Undirritun kaupsamnings um hlutafé í Búnaðarbankanum milli íslenska ríkisins og S-hópsins en fyrir hópnum fara Ólafur Ólafsson og Finnur Ingólfsson. 45,8 prósenta hlutur seldur á 11,9 milljarða króna.

2004 ÁGÚST SEPTEMBER 2005 JANÚAR MARS APRÍL

Ágúst
■ Bankarnir fara í samkeppni við Íbúðalánasjóð um íbúðalán. ÍLS slakar á lánaskilyrðum til að mæta aukinni samkeppni og yfirvöld hækka veðhlutfall lána Íbúðalánasjóðs upp í 90 prósent.

September
■ Íslandsbanki hefur sókn á erlenda markaði árið 2004 með kaupum á Kredittbanken í Noregi. Opnaðar eru skrifstofur eða útibú í London, Kaupmannahöfn og á fleiri stöðum.

September
■ Kaupþing kaupir danska bankann FIH en með kaupunum tvöfaldast efnahagsreikningur íslenska bankans.

Janúar
■ Landsbanki Íslands opnar útibú í London og setur Lárus Welding sem útibússtjóra.

Mars
■ Íslandsbanki breytir nafni sínu í Glitnir.

Apríl
■ Kaupþing kaupir breska fjármálafyrirtækið Singer & Friedlander.

Virði hlutabréfa féll um 85 milljarða króna

Vorið 2006
Lausafjárskortur gengur nærri bönkunum en þetta tímabil hefur almennt gengið undir nafninu „míní-krísan“. Erlendir fjármálagreinendur og fjölmiðlar beina augum sínum að íslensku bönkunum og vekja athygli á veikri stöðu þeirra.

2006 OKTÓBER

Október
■ Landsbanki Íslands hleypir netbankanum Icesave af stokkunum í Bretlandi í því skyni að fá erlend innlán.

Apríl 2007
FL Group nær undirtökunum í Glitni með kaupum á hlut Milestone í bankanum. Þannig er athafnamaðurinn Jón Ásgeir Jóhannesson orðinn einn af aðaleigendum Glitnis.

Desember 2007
Skammtímaskuldir þjóðarinnar orðnar um fimmtánfaldur gjaldeyrisforði Seðlabankans en stærstur hluti skammtímaskuldanna er vegna fjármögnunar bankanna. Erlend innlán bankanna þriggja eru einnig um áttfaldur gjaldeyrisforðinn.

Janúar 2008
Kaupþing fellur frá kaupum á hollenska bankanum NIBC upp á þrjá milljarða evra en viðskiptin hefðu á þeim tíma orðið þau stærstu í Íslandssögunni. Ástæðan er sögð óróleiki á fjármálamörkuðum.

2008 SEPTEMBER OKTÓBER

15. september
■ Alþjóðlegi fjárfestingarbankinn Lehman Brothers verður gjaldþrota. Þetta er enn þann dag í dag stærsta gjaldþrot sögunnar.

25. september
■ Glitnir óskar eftir 600 milljóna evra neyðarláni frá Seðlabankanum til þess að standa skil á lánum en því er hafnað.

29. september
■ Ríkið tekur yfir 75 prósenta hlut í Glitni og leggur til hlutafjárframlag að jafnvirði 600 milljóna evra.

3. október
■ Gylfi Magnússon, dósent í hagfræði við Háskóla Íslands, segir að bankarnir séu tæknilega gjaldþrota í útvarpsviðtali. Áhlaup á bankana hefst og myndast örtröð í bankaútibúum.

Viðrar hugmynd um þjóðstjórn

4.–5. október
■ Fjöldi funda haldinn á vegum ríkisstjórnar og forsvarsmanna bankanna. Tillögur um yfirtöku Kaupþings á Glitni og flýtimeðferð til að koma Icesave í breskt dótturfélag lagðar fram.

Ris og fall íslensku bankanna

Fordæmalaus vöxtur bankakerfisins og hrunið sem af honum leiddi verður lengi í minnum haft. Hér er stiklað á stóru um atburðarásina.

6. október
■ Geir H. Haarde forsætisráðherra ávarpar þjóðina í sjónvarpsútsendingu. Í kjölfarið er kynnt frumvarp til neyðarlaga sem gefur Fjármálaeftirlitinu víðtækar heimildir til inngripa í fjármálastofnanir.

7. október
■ Fjármálaeftirlitið tekur yfir rekstur Landsbanka Íslands á grundvelli neyðarlaganna. Bretar beita hryðjuverkalögum gegn bankanum eftir samtal þáverandi fjármálaráðherra, Alistairs Darling og Árna Mathiesen.

8. október
■ Fjármálaeftirlitið tekur yfir rekstur Glitnis á grundvelli neyðarlaganna.

9. október
■ Fjármálaeftirlitið tekur yfir rekstur Kaupþings á grundvelli neyðarlaganna. Þar með eru íslensku viðskiptabankarnir allir komnir í hendur yfirvalda.

Komdu og skoðaðu Iveco Daily sendibíl ársins 2018 í fjölbreyttum útfærslum hjá eftirfarandi söluaðilum:

Toyota Akureyri | Toyota Kauptúni | Toyota Reykjanesbæ | Toyota Selfossi | Kraftvélum Kópavogi

---

KRAFTVÉLAR

Dalvegur 6-8 • 201 Kópavogur • Sími 535 3500
Draupnisgata 6 • 603 Akureyri • Sími 535 3526
www.kraftvelar.is • kraftvelar@kraftvelar.is

Afdrif áhrifamanna í bankakerfinu

Bankastjórar, stórir hluthafar í bönkunum og aðrir áhrifamenn í fjármálalífinu hurfu margir hverjir úr sviðsljósinu í kjölfar fjármálahrunsins. Flestir þeirra hafa þó náð að fóta sig að nýju.

Lárus Welding

Lárus Welding var ráðinn bankastjóri Glitnis vorið 2007 og tók við af Bjarna Ármannssyni. Lárus hefur frá hruni sinnt ýmsum ráðgjafarstörfum og kom meðal annars að sölu á helmingshlut í Sjóklæðagerðinni 66°Norður í sumar. Þá hefur hann unnið fyrir Malcolm Walker, eiganda verslanakeðjunnar Iceland í Bretlandi og veitti honum ráðgjöf í tengslum við kaup Bretans á brugghúsi Ölgerðarinnar í Borgarfirði árið 2012.

„Ákvörðunin sem ég myndi vilja taka aftur er að taka að mér starf forstjóra Glitnis," sagði Lárus í yfirlýsingu í dómsal 2017.

Halldór J. Kristjánsson

Halldór J. Kristjánsson var bankastjóri Landsbanka Íslands frá árinu 1998 en áður starfaði hann sem ráðuneytisstjóri.

Halldór fór til Kanada í kjölfar hrunsins. Hann var ráðinn til fjármálafyrirtækisins Prospect Financial Group en það komst í fréttir hérlendis þegar greint var frá því að það væri tilbúið til að gangast í ábyrgð fyrir fjármögnun á hluta tilboðs fyrrverandi forstjóra og stofnanda Fáfnis Offshore í eignarhluti tveggja stærstu hluthafa íslenska olíuþjónustufyrirtækisins.

Jón Ásgeir Jóhannesson

Kaupsýslumaðurinn Jón Ásgeir Jóhannesson byggði upp verslunarveldi út frá stofnun Bónuss 1989 og varð einn stærsti eigandinn í Glitni í gegnum FL Group vorið 2007.

Á meðal eigna hans og eiginkonu hans Ingibjargar Stefaníu Pálmadóttur í dag eru Fréttablaðið, 101 Hótel og yfir fimm prósenta hlutur í Högum en nýlega var greint frá því að þau hefðu selt allan hlut sinn í Sýn, tæplega 11 prósenta hlut, fyrir tæpa tvo milljarða króna til þess að bæta við hlut sinn í Högum.

365 miðlar eignuðust hlut sinn í Sýn þegar Sýn keypti stærstan hluta reksturs 365 miðla í fyrra.

Bjarni Ármannsson

Bjarni Ármannsson lét af störfum sem forstjóri Glitnis vorið 2007 eftir tíu í ár stólnum í kjölfar breytinga á eignarhaldi bankans. Síðan þá hefur hann verið virkur í fjárfestingum hérlendis. Bjarni hefur frá árinu 2012 byggt upp flutningastarfsemina Cargow á Norður-Atlantshafi á grundvelli þjónustusamnings við álrisann Alcoa. Þá varð hann nýlega næststærsti hluthafinn í sjávarútvegsfyrirtækinu Iceland Seafood. Fjárfestingarfélag Bjarna, Sjávarsýn, hagnaðist um 420 milljónir króna á síðasta ári en félagið á meðal annars hluti í hreinlætisvörufyrirtækinu Tandri og Ellingsen.

„Ég get verið sjálfum mér reiður fyrir að hafa tekið ákvarðanir í uppbyggingu kerfis sem ekki stóðst," skrifaði Bjarni í grein í Morgunblaðið í ársbyrjun 2009.

Björgólfur Thor Björgólfsson

Björgólfur Thor Björgólfsson var árið 2007 í 249. sæti á lista tímaritsins Forbes yfir ríkustu menn veraldar. Hann var aðaleigandi Landsbankans og Actavis, auk þess að eiga í fjarskiptafyrirtækjum erlendis.

Björgólfur Thor lauk skuldauppgjöri í ágúst 2014 en í því fólst að hann yrði áfram hluthafi í félögum á borð við Actavis, pólska fjarskiptafélagið Play, nýsköpunarfyrirtækið CCP og gagnaverið Verne Holding.

Fjarskiptafélagið Nova, sem Björgólfur stofnaði 2006, var selt til bandarísks eignastýringarfyrirtækis árið 2016 og CCP var nýlega selt til Suður-Kóreu fyrir 46 milljarða króna. Greint var frá því í vor að Björgólfur væri í sæti 1.215 á lista Forbes yfir ríkustu einstaklinga heims. Voru auðævi hans þá metin á 211 milljarð króna.

„Ég velti því fyrir mér hvort ég ætti að skríða undir stein og bíða eftir að storminn lægði. Mér leið svo illa út af þessu öllu saman," er haft eftir Björgólfi í viðtali við Forbes.

Sigurjón Þ. Árnason

Sigurjón Þ. Árnason tók við stöðu bankastjóra Landsbanka Íslands vorið 2003 við hlið Halldórs J. Kristjánssonar. Hann var áður framkvæmdastjóri rekstrarsviðs Búnaðarbankans.

Eftir fjármálahrunið tók Sigurjón að sér stundakennslu við tækni- og verkfræðideild Háskólans í Reykjavík. Sigurjón hefur undanfarið starfað sem sérfræðingur hjá Veritas ráðgjöf. Hann veitti til að mynda ráðgjöf í deilu Sunshine Press og Datacell við Valitor. Deilan snýst um lok á greiðslugátt fyrir fjáröflun Wikileaks og lagði Sigurjón mat á tjón félaganna. Sigurjón mun auk þess hafa veitt ráðgjöf í tengslum við fjármögnun á United Silicon.

„Ég var sannfærður fram á síðustu stundu um að við myndum lifa þetta af."

Hreiðar Már Sigurðsson

Hreiðar Már Sigurðsson hafði starfað hjá Kaupþingi frá árinu 1994 þegar hann var ráðinn forstjóri bankans árið 2003. Eftir fall bankans sneru Hreiðar og fjölskylda hans sér að rekstri gistihúsa. Félagið Gistiver tengdist rekstri gististaða víðsvegar um landið. Meðal þeirra er lúxusgistihúsið ION hótel á Nesjavöllum við Þingvallavatn.

„Ég held að við höfum verið kynslóð stjórnenda sem ætlaði ekki að láta nappa sig í Öskjuhlíðinni," sagði Hreiðar Már við rannsóknarnefnd Alþingis.

Ágúst og Lýður Guðmundssynir

Ágúst og Lýður Guðmundssynir, oftast kenndir við fyrirtækið Bakkavör, voru fyrir fall Kaupþings í hópi stærstu eigenda bankans.

Bræðurnir misstu tökin á Bakkavör í kjölfar fjármálahrunsins en fyrir rúmum tveimur árum keyptu þeir hlut íslenskra lífeyrissjóða og Arion banka í félaginu sem síðan var skráð á markað.

Ágúst og Lýður voru í 197. sæti yfir ríkustu íbúa Bretlands samkvæmt lista The Sunday Times frá síðustu áramótum. Voru eignir þeirra metnar á rúmlega 100 milljarða króna.

Hannes Smárason

Hannes Smárason var um tíma einn stærsti eigandinn í fjárfestingarisanum FL Group. Hann tók við forstjórastöðu hjá félaginu árið 2005 en lét síðan af störfum í árslok 2007 þegar Baugur varð aðaleigandi í kjölfar hlutafjáraukningar.

Eftir hrun veitti Hannes ráðgjöf vegna sölu Íslenskrar erfðagreiningar til bandaríska fyrirtækisins Amgen. Hannes var einn af stofnendum líftæknifyrirtækisins WuXi NextCODE árið 2013. Það var keypt á 8,5 milljarða króna tveimur árum síðar.

NÓI SÍRÍUS

KÖKUBÆKLINGURINN

ER KOMINN

Síríus
Sælkerabakstur

Bökunarvörurnar frá Nóa Síríus eru fullkomnar í baksturinn.
Hvort sem það er silkimjúkt rjómasúkkulaði, kraftmikið suðusúkkulaði eða ljúffengt lakkrískurl, þá verður þinn sælkerabakstur enn betri með vörunum frá Nóa Síríus.

HRUNIÐ

Björgvin G. Sigurðsson, þá viðskiptaráðherra, afhendir Sigurjóni Þ. Árnasyni, fyrrverandi bankastjóra Landsbanka, verðlaun fyrir ársskýrslu ársins 2007. „Vönduð í alla staði,“ var mat dómnefndar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Björgólfur Thor hélt á fund forsætisráðherra, 29. september. Daginn sem ríkið yfirtók 75 prósent hlut í Glitni banka. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Samhugur fólks bjargaði geitunum

Þetta er fyrsta árið í tuttugu ár sem við erum í plús,“ segir Jóhanna Þorvaldsdóttir um rekstrarstöðuna á geitabúinu á Háafelli.

„Það er þrjóskan og hlýhugur fólks til okkar og geitanna sem hefur skilað okkur áleiðis. Bæði Íslendinga og útlendinga. Straumur ferðamanna til landsins hefur orðið okkur til hagsbóta,“ bætir hún við. Jóhanna selur afurðir sínar til veitingastaða í Reykjavík og Krauma í Borgarfirði. Sem er eini veitingastaðurinn á landinu sem er með geitakjöt á matseðli. Þessir veitingastaðir leggja áherslu á hreinar afurðir. Þá selur hún sápur, krem, skinn (stökur), geitaost í kryddlegi og pylsur. Viðskiptavinir hennar eru bæði hér á landi og víða um heim.

Árið 2014 stefndi í að jörðin að Háafelli yrði boðin upp vegna skulda eftir þungan rekstur eftir hrun. Geitunum hefði þurft að slátra. „Vinkona mín í Bandaríkjunum ákvað að koma mér til hjálpar og efndi til söfnunar á netinu til að reyna að afstýra uppboðinu. Það tókst. Ótrúlegur fjöldi fólks, hér á landi, í Bandaríkjunum og víðar um heim lagði okkur til fé,“ segir hún frá en um þrettán milljónir króna söfnuðust.

„Það munaði ekki nema hænuskrefi að við töpuðum jörðinni. Það var ekki bara vegna þess að bankarnir féllu. Það var líka vegna þess að við stóðum í hugsjónastarfi. Við þurftum til að mynda að vera með jörðina í tíu ár í einangrun af því að við tókum kollóttu geiturnar. Það var meðal annars þess vegna sem við höfðum litla innkomu í byrjun.

Eftir hrun kom Jón Bjarnason með tillögu að samningi við okkur og bankann. Svo var honum potað í burtu. Hann var í raun eini ráðherrann sem hefur sýnt okkur einhvern áhuga. Næsti ráðherra, það var ekki séns að ná í hann og ekki gefinn möguleiki á viðtali. Þeir vissu í ráðuneytinu að þeir báru ábyrgð á dýrategund í útrýmingarhættu en þótti það ekki mikilvægt á þessum tíma og fannst erfitt að réttlæta hjálp við einn bónda umfram aðra.

Bankinn stóð samt við sinn hluta

„Bankinn græddi ekkert á á þeim sem skulduðu lítið.“ FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

samningsins og frysti helming lána í þrjú ár. Þetta var gríðarlega þungt allt saman. Árið 2007 ætluðum við að reisa byggingu á jörðinni, ef við hefðum haft kjark til þess þá hefðum við líklega sloppið betur. Það ímynda ég mér að minnsta kosti því mér virðist að þeir sem skulduðu mikið hafi fengið afskrifaðar óheyrilegar upphæðir. Um þá giltu aðrar leikreglur. Við hin sem skulduðum minna skyldum borga hverja krónu og standa svo löskuð á eftir. Bankinn græddi ekkert á því að hjálpa þeim sem skulduðu lítið. Þetta var að ég held veruleiki margra í hruninu.

Jóhanna segir hug þeirra standa til að hafa ostagerð á Háafelli. „Það fæst minni mjólk frá geitum en kúm, osturinn er því dýrari í framleiðslu. Hann er framleiddur fyrir okkur á Erpsstöðum sem er í klukkutíma fjarlægð. Það er áríðandi fyrir okkur að byggja þetta upp. Það er búið að teikna upp bygginguna og við erum komin með tilskilin leyfi.“

Jóhanna segir það aldrei munu koma til greina að gefast upp. Enn er fólk með geitur í fóstri til að létta undir með henni og styðja við íslenska geitastofninn. „Og án stuðnings fjölskyldu væri þetta ekki hægt. Ef maður hefur nógu mikla trú á því sem maður er að gera og baráttuvilja þá kemst maður áfram. Ég er stundum eins og trúboði, ég veit að það að rækta geitastofninn og halda honum við skiptir máli. Litafjölbreytileiki íslenska geitastofnsins er einstakur í heiminum og það er einnig heilbrigðið og hreinleiki afurðanna. Söfnunin og samhugur fólks með mér og geitunum er hins vegar það sem skilaði okkur í mark. Svo eru ýmis önnur ævintýri sem við geiturnar lentum í. Svo sem óvænt frægð þeirra í Game of Thrones. Hingað er enn að koma fólk sem er alveg veinandi yfir því að fá að klappa geitunum sem léku í þáttunum. Og fyrsta sumarið kom fólk langan veg til þess að fá mynd af sér með hafrinum sem drekinn tók,“ segir Jóhanna.

Þó að hugarfar landsmanna hafi að einhverju leyti breyst eftir hrun segir Jóhanna enn vanta skilning á mikilvægi íslensks landbúnaðar. „Um tíma varð algjör bylting í viðhorfi fólks. Fólk fór að skilja hversu mikilvæg íslensk framleiðsla á matvöru er. Eyjafjallagosið hjálpaði enn frekar til að ýta undir skilning. Enn finnst mér þó vanta dýpri skilning. Hér er flutt inn hráefni, tökum til dæmis rabarbara sem vex eins og gorkúlur um allt land. Hann er flutt ur sérstaklega inn til þess að búa til sultur, þetta er ofboðslega skrýtið,“ segir Jóhanna. „Fólk hugsar enn ekki nægilega mikið um það hvaðan það fær matinn sinn og hvernig hann verður til.“

Íris Ösp segist fegin því að fjölskyldan hafi sleppt tökunum og flutt til Grænlands. Hún tengdist náttúrunni þar sterkum böndum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Settu í fyrsta gír á Grænlandi

Þegar hrunið skall á var ég fimmtán ára, að verða sextán. Ég stundaði nám í tíunda bekk í Hlíðaskóla. Reyndar varð rask á skólagöngunni þennan vetur og ég kláraði í grunnskólanum á Ísafirði,“ segir Íris Ösp Heiðrúnardóttir um októbermánuð árið 2008.

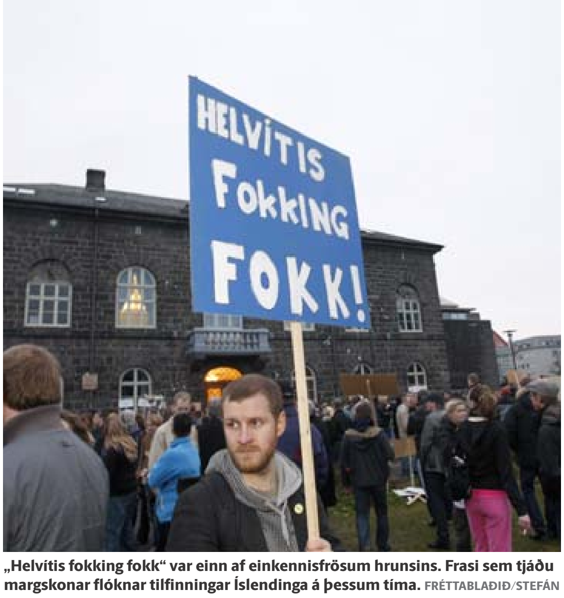
Hún segist hafa farið á nokkur mótmæli en fundist hún utangarðs. „Ég stóð svolítið fyrir utan þau, fannst þau spennandi en vissi varla hverju ég átti að mótmæla. Fannst ég ekki eiga beint tilkall til þess, ég var dæmigerður týndur unglingur býst ég við,“ segir Íris.

Þegar hrunið skall á var stjúpfaðir hennar í byggingarvinnu. Í þeim geira missti fjöldi fólks atvinnu sína. „Hann missti vinnuna og sótti um störf víða, eiginlega alls staðar þar sem honum datt í hug að störf væru í boði. Meðal annars á Grænlandi. Hann kom heim einn daginn og sagði: Heyrið mig, við þurfum að flytja til Grænlands,“ segir Íris og segir fjölskylduna hafa gapað af undrun.

Hún segist ekki hafa tekið fréttunum sérlega vel. „Ég sá það ekki þá, en ég sé það núna að þetta var besta ákvörðun sem fjölskyldan gat tekið. Þetta áttu eftir að verða góð ár. Ég var bara unglingur með fordóma og sá fyrir mér glatað líf innan um gamla, tannlausa og hjólbeinótta karla,“ segir Íris og hlær.

„Grænland gerði mig að betri manneskju. Við fluttum fyrst til eins syðsta bæjar á Grænlandi, Nanortalik. Við vorum þar í um tvö ár. Á átján ára afmælisdaginn minn fluttum við svo til Qaqortoq og þar bjuggum við í önnur tvö ár. Hér heima var allt í volli en við skiptum í fyrsta gír. Mamma fór að hugsa um garðinn sinn, hún hefur mikinn áhuga á blómum og garðyrkju. Ég á lítinn bróður, hann var eins árs þegar við fluttum og það var gott fyrir hann að búa þarna,“ segir Íris.

„Ég fylgdist lítið með fréttum frá Íslandi. Internetið var af skornum skammti þar sem við bjuggum. Grænlenskt samfélag er svo allt öðru vísi en íslenskt. Þar er annar taktur. Ef það er ekki til mjólk í búðinni. Þá kemur þú bara aftur næsta dag. Eða þar næsta. Við löbbuðum líka út um allt, sama hversu langt við þurftum að fara á milli staða. Við fjölskyldan urðum eiginlega frjáls. Við erum öll fegin því að hafa farið. Við slepptum takinu, fórum að horfa betur í kringum okkur. Ég væri ekki sama manneskjan, ég tengdist náttúrunni sterkt og opnaði huga minn og hjarta fyrir menningu annarra,“ segir Íris.



„Helvítis fokking fokk“ var einn af einkennisfrösum hrunsins. Frasi sem tjáðu margskonar flóknar tilfinningar Íslendinga á þessum tíma. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Gerðubergsfundir Eflingar
alla laugardaga í október
frá klukkan 14:30 til 16:00

6. október

Is your boss stealing from you?

Ingólfur Jónsson Efling's staff member, will give a short presentation on the current situation in the hospitality sector. After this employees from restaurant and hotels will share their experience.

Er verið að svindla á þér?
Á fundinum munu starfsmenn á gisti- og veitingahúsum og kjarafulltrúar Eflingar deila reynslu sinni og taka við spurningum úr sal.

13. október

Stéttaskipting í grunnskólum

Berglind Rós Magnúsdóttir dósent við Menntavísindasvið HÍ ræðir ójöfnuð og misskiptingu í menntakerfinu. Vitað er að víða erlendis hefur efnahagsleg misskipting og frekari innleiðing á markaðs- og einkavæðingu í skólakerfinu ýtt enn frekar undir félagslega og menningarlega aðgreiningu í menntakerfum, en hvernig er staðan á Íslandi?

20. október

Afkoma lágtekjufólks á Íslandi

Sameiginlegur fundur með Öryrkjabandalagi Íslands um skatta- og skerðingarmál. Erindi frá **Stefáni Ólafssyni** og pallborð með **Sólveigu Önnu Jónsdóttur** formanni Eflingar, **Þuríði Hörpu Sigurðardóttur** formanni ÖBÍ og **Bergþóri H. Þórðarsyni** öryrkja og dyraverði.

27. október

Brotastarfsemi á íslenskum vinnumarkaði

Viljum við byggja „hagvöxt og velsæld" íslensks samfélags til framtíðar á grunni nútíma þrælahalds?
María Lóa Friðjónsdóttir sérfræðingur hjá ASÍ ræðir um kjarasamningabrot.

Efling invites to open meetings held in Gerðuberg at 14:30, every Saturday until mid-December. The meetings will be streamed live and recorded, to enable people who cannot attend the meeting to watch from home.
A live, on-screen English translation of the meeting's content will be provided.
More information in English about each meeting is on www.efling.is

Ókeypis barnagæsla verður í boði á bókasafninu í Gerðubergi. Nauðsynlegt er að skrá börnin fyrirfram í gæsluna á www.efling.is
Nánari upplýsingar um hvern fund og dagskrá fram í desember verða gerðar aðgengilegar á vef Eflingar www.efling.is eins fljótt og auðið er.

Félagsmenn eru hvattir til að skrá sig á fundinn á www.efling.is

EFLING STÉTTARFÉLAG

Efling-stéttarfélag, Sætúni / Guðrúnartúni 1 • 105 Reykjavík • Sími: 510 7500 • www.efling.is

Óhætt er að segja að mikil reiði og óvissa hafi ríkt með almennings þessa örlagaríku daga. Reiði margra beindust að stjórnvöldum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Missti föður sinn og bróður

Alex Ford er að ná sér á strik eftir áföll og erfiða lífsreynslu í hruninu. Hún fær aðstoð sálfræðings og er hjá Umboðsmanni skuldara. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Alex Ford er fædd árið 1993. Hún er tuttugu og fimm ára gömul námskona og listamaður. Hún segist muna afar lítið eftir upphafi hrunsins og mótmælunum sem urðu í kjölfarið. Eftirleikurinn næstu ár er í brennidepli. „Afleiðingar hrunsins urðu miklar á líf fjölskyldu minnar og við misstum allt,“ segir Alex.

Alex bjó með foreldrum sínum og systkinum í rúmgóðri íbúð á Laugavegi. „Foreldrar mínir keyptu íbúðina árið 2005. Hún kostaði þá 21 milljón króna. Svo kom hrunið og það fór allt í klessu og lánin hækkuðu alveg svakalega,“ segir Alex frá og segir fjölskylduna hafa reynt af fremsta megni í fyrstu að halda í við afborganirnar. „Þau gátu það bara ekki. Við fluttum í Garðabæinn í litla stúdíóíbúð sem amma mín átti. Þar fengum við að borga lágmarksleigu. Við bjuggum þar, öll fjölskyldan, og leigðum íbúðina á Laugavegi til námsmanna. Þannig gekk þetta í smá tíma,“ segir Alex.

Faðir hennar veiktist og lést árið 2010. Alex segir líklegt að álag í kjölfar atvinnumissis og skuldaklafa hafi haft vond áhrif á heilsu hans. „Pabbi var hjartveikur og það var mikið álag á honum. Það var líka mikið álag á spítalanum þegar hann veiktist og þurfti að leita þangað. Hann var bara 57 ára þegar hann dó,“ segir hún frá. Alex missti bróður sinn einnig úr álagstengdum veikindum. „Hann dó úr blæðandi magasári og fékk einnig ekki þá umönnun sem hann þurfti á að halda,“ segir hún.

Alex hefur reynt að takast á við vanlíðan af völdum álags og áfalla með aðstoð sálfræðings. „Ég er greind með áfallastreituröskun. Ég ákvað í samráði við sálfræðinginn minn að vera ekki að róta í áföllunum heldur einbeita mér að framtíðinni. Ég er hins vegar ekki að gera þetta á hnefanum og er miklu frekar meðvitað að einbeita mér að því að komast af,“ segir hún.

Hún segist líklega ekki muna eins og aðrir landsmenn eftir hruninu. „Áföllin yfirskyggja það allt saman. Skuldabagginn var svo þungur og við stóðum ekki undir honum. Það var ekki nægilega vel haldið utan um venjulegar fjölskyldur. Vinnuálagið og skuldirnar voru of háar,“ segir Alex.

„Svo misstum við íbúðina og þá sundraðist fjölskyldan enn frekar,“ segir Alex frá. „Mamma flutti á Vatnsleysuströnd því að hún hafði ekki efni á því að leigja íbúð í borginni. Nú býr hún á Akureyri, amma hjálpaði henni að kaupa íbúð þar. Ég fór á leigumarkaðinn, nítján ára gömul,“ segir hún og segist hafa komist af síðustu ár með því að safna skammtímaskuldum.

„Ég komst af með því að lifa á yfirdrætti. Þegar bankinn hringdi og bauð mér kreditkort þá sagði ég bara já því ég var staurblönk og þurfti peninga til að lifa af. Ég er núna hjá Umboðsmanni skuldara og að læra að umgangast peninga upp á nýtt. Ég mun komast í gegnum fjárhagsvandann. En ég mun líklega aldrei geta keypt mér íbúð,“ segir Alex.

Mæðginin Guðrún og Sigurjón Geir Eiðsson. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Héldum bara áfram að prjóna og taka slátur

Mæðginin Sigurjón Geir Eiðsson og Guðrún Sigurjónsdóttir hitta blaðamann í Varmalandsskóla í Borgarfirði. Sigurjón Geir stundar þar nám en fjölskyldan býr á Glitstöðum sem eru skammt frá í firðinum rétt við Grábrók.

Fyrir tíu árum voru foreldrar hans á heimleið af fæðingardeildinni með hann. Þau kveiktu á útvarpinu og hlustuðu á Geir Haarde biðja guð um að blessa Ísland á ferð undir Hafnarfjalli.

„Við áttum hann 2. október. Ég fékk að liggja á fæðingardeildinni í fjóra daga og þá var að hefjast fréttaumfjöllun sem tengdist hruninu. Ég hef aldrei haft eins gott næði til að horfa á fréttir. Ég var ein á stofu og það var eiginlega svolítið ógnvænlegt. En svo vorum við að keyra heim 6. október og vorum stödd undir Hafnarfjalli þegar Geir flutti þetta lamandi ávarp sitt sem allir muna eftir hvar þeir voru þegar það var flutt,“ segir Guðrún. „Maður var að koma með nýjan einstakling inn í þessar aðstæður,“ segir Guðrún og segir að þau hjón hafi að sjálfsögðu fundið til meiri ábyrgðar en vanalega. „En við vissum reyndar að það þyrfti mikið til að líf okkar myndi raskast mikið, en auðvitað hafði þetta áhrif. En svona kreppa kemur misjafnlega mikið niður á fólki, hún kom ekki eins við sveitirnar eins og aðra. Þenslan var ekki jafn mikil hjá okkur. Þetta brjálæði sem var búið að vera skilaði sér ekki endilega í launaumslögin hjá okkur. Við héldum bara áfram að prjóna og taka slátur, tala saman. Okkur varð ekki haggað. Við gerðum allt eins og áður og gerum enn,“ segir Guðrún.

„Mér fannst við vera á réttri leið í samfélaginu eftir hrun. En því miður þá finnst mér bullið aftur orðið ískyggilega mikið. Nú er aftur mikil neysla þó að það sé ekki mikil skuldasöfnun eins og var áður. En neyslan og þenslan, hún er ekki hér í sveitinni. Það sem maður óttast mest eru afleiðingar þess að boginn verði aftur of hátt spenntur. Sumir fara alltaf fram úr sér og svo þarf alltaf að borga brúsann og það deilist á okkur öll,“ segir hún.

Sigurjón segist vita í grófum dráttum um hvað hrunið snerist. „Fyrst og fremst fóru bankarnir á hausinn. En síðan veit ég ekkert meira um það,“ segir hann. Um peninga og góðæri segir hann: „Það er misjafnt hvort það er gott að eiga mikið af þeim eða lítið. Það fer eftir ýmsu,“ segir hann. Hann er ekki harðákveðinn í því hvað hann ætlar að verða þegar hann er orðinn stór. Guðrún móðir hans segir að fyrir stuttu hafi hann ætlað sér að verða fuglafræðingur. Á hann sér þá uppáhaldsfugl? „Já, það er glókollur,“ segir hann.

Logi Pedro

Ég fór beint úr skólanum, var busi í MH, niður á Austurvöll og fylgdist með. Ótrúlegt að sjá hvað þessi mótmæli hreyfðu við fólki og það voru allir svo svekktir og reiðir. Örsmár hópur var mættur til að berja á holdgervingum valdsins, lögreglunni, en meirihlutinn mætti af því að þeim blöskraði taktleysi stjórnvalda og ábyrgðarleysi. Mér fannst mótmælin rosaleg, og vel heppnuð og mikilvæg. En ég hefði samt ekki viljað þurfa að standa vörð um Alþingishúsið og ég get ímyndað mér að það blundi enn gremja í lögreglumönnum yfir þessu öllu saman. But that's the job.

Geir H. Haarde forsætisráðherra eftir fund í ráðherrabústaðnum þar sem mögulegt lán hjá AGS var rætt helgina 19. október 2008. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

FRÉTTABLAÐIÐ +PLÚS

Frekari upprifjun á hruninu í máli og myndum.

Fréttablaðið +Plús er eingöngu í Fréttablaðs-appinu eða í PDF-útgáfu blaðsins sem er aðgengileg á frettabladid.is.

GOTT VERÐ Í ICELAND
NAMMILAND
50%
AFSLÁTTUR FÖSTUDAG TIL SUNNUDAGS
ÍSPINNAR 6 STK
2 TEG
299
KR/PK
CHICAGO TOWN PIZZA 2PK
OG 1 L COKE Í PLASTI
499 KR
FJALLALAMB
LAMBALÆRI FROSIÐ
999
KR/KG
KRISTALL Í DÓS
330 ML
79
KR/STK
D-VÍTAMÍN
LÉTTMJÓLK, 1L
149
KR/STK
BEN & JERRY'S
6 TEG
599
KR/STK
MYLLU
HEIMILISBRAUÐ, 700 G
349
KR/STK
10 SS VÍNARPYLSUR,
10 MYLLU PYLSUBRAUÐ
OG 2L PEPSI
1.399 KR
PEPSI, PEPSI MAX
OG APPELSÍN Í DÓS
500 ML
99
KR/STK
SÓMA SAMLOKA OG
HÁLFUR LÍTER AF GOSI Í
PLASTI, FRÁ ÖLGERÐINNI
499 KR
KJÖRFUGL
BRINGUR
1.599
KR/KG
KÓKÓMJÓLK
6*250 ML
669
KR/PK
SÓMA LANGLOKA OG
HÁLFUR LÍTER AF GOSI Í
PLASTI, FRÁ ÖLGERÐINNI
599 KR
OPIÐ
24
TÍMA
netgíró
Iceland
ENGIHJALLI – VESTURBERG – ARNARBAKKI – GLÆSIBÆR – STAÐARBERG – HAFNARGATA – KAUPANGUR

Geir H. Haarde fundaði með blaðamönnum þann 6. október 2006, daginn sem neyðar-lögin voru sett. Sama dag flutti hann ávarp til þjóðarinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/ ANTON BRINK

Mikil mótmæli voru fyrir framan Stjórnarráðið þann 22. janúar 2009. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Hér hreinsar sjúkraflutningamaður augu ungs mótmælanda eftir að reynt var að stöðva útsendingu Kryddsíldar á Hótel Borg. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Fjölmennur hópur lögreglumanna stóð vaktina. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Aðsúgur var gerður að bifreið Geirs H. Haarde við Stjórnarráðið þann 21. janúar 2009. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Mótmælendur veifa blysum yfir opnum eldi við Þjóðmenn-ingarhúsið. FRÉTTABLAÐIÐ/ ANTON BRINK

„Fyrir mér var gríðarleg opinberun að skilja að það er aldrei of seint að eignast hamingjuríka æsku. Það fallega í þessu öllu er að uppgötva að það er til lausn.“ FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Ógæfan varð styrkur minn

Bubbi Morthens gerir upp kynferðislega misnotkun í ljóðabók. Hann segir það stórkostlega reynslu að vera loks frjáls frá því sem hélt honum í fjötrum svo lengi. Vinnur að nýrri plötu og síðan taka við tónleikar víðs vegar.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrun@frettabladid.is

Í nýrri ljóðabók sinni, Rof, yrkir Bubbi Morthens um kynferðislega misnotkun sem hann varð fyrir sem barn. Í fyrsta ljóði bókarinnar nefnir hann áfallið sem

læddist inní drauminn
eitraði framtíðina
hvarf útí myrkrið

með æskublómið

Sú kynferðislega misnotkun sem hann varð fyrir í æsku hefur litað líf Bubba í áratugi, en nú tekst hann á við áfallið í áhrifamikilli ljóðabók. „Þegar upp er staðið held ég að öll skáld yrki um innra líf sitt. Meira að segja Halldór Kiljan þótt hann segðist frábiðja sé slíkt. Þessi ljóð tóku af mér ráðin,“ segir Bubbi. „Ég var að vinna úr æsku minni og áföllum með aðstoð leiðsögumanns og við vorum að fara yfir lífshlaup mitt. Ég átti erfitt með að festa niður ákveðna hluti, þannig að ég punktaði hjá mér það sem ég ætlaði að tala um. Þessir punktar urðu að ljóðum. Svo hugsaði ég með mér: Láttu bara vaða! Þannig að nú eru ljóðin komin í ljóðabók. Án þess að ég sé að setja það í stórkostlegan fókus finnst mér þessi bók eiga erindi til annarra karlmanna. Karlmenn hafa ekki mikið verið að ræða kynferðislegt ofbeldi sem þeir verða fyrir.“

Var aldrei einn

Hver var þessi maður sem beitti þig kynferðislegu ofbeldi þegar þú varst barn?

„Nafn hans skiptir í rauninni ekki máli eða hvaðan hann kom. Hins vegar breytti þetta lífi mínu og það svo sterklega að í rauninni var ég aldrei einn. Eins og segir í ljóðinu Ánauð: Við vorum alltaf tveir.“

Hatarðu þennan mann?

„Nei. Ég er hins vegar búinn að skila honum skömminni. Í bókinni er ljóð sem heitir Staðreynd og er upptalning á staðreyndum og endar á: Aðeins eitt prósent viðurkennir verknaðinn.

Ljóðin í bókinni segja þessa sögu á frekar skýran máta. Það skiptir hins vegar gríðarlega miklu máli að til er lausn við áföllum eins og þessum. Það er hægt að vinna sig út úr þeim með hjálp fagaðila. Með því móti brýtur maður hlekki og verður frjáls. Það er aldrei of seint. Lífið er of merkilegt og dásamlegt til þess að maður gefi því ekki öll möguleg tækifæri og leggi sig fram við að finna kjarnann sinn og lifa í heiðarleika gagnvart sjálfum sér.“

Loksins laus við kenginn

Þú ert rúmlega sextugur. Ertu í fyrsta skipti frá því þessir hræðilegu atburðir gerðust orðinn frjáls?

„Já.“

Finnst þér ekki dapurlegt að það skuli hafa orðið svo seint?

„Þetta er súrrealískt, að vera frjáls gagnvart einhverju sem hefur haldið þér í fjötrum svo lengi en um leið stórkostleg reynsla. Ameríkaninn segir: It is never too late to have a happy childhood. Fyrir mér var gríðarleg opinberun að skilja að það er aldrei of seint að eignast hamingjuríka æsku.

Ég er ekki að segja að líf mitt hafi að öllu leyti verið hörmung. Hins vegar má segja að ég og einhvers konar ógæfa höfum bundist í bandalag. Þessi ógæfa varð um leið styrkur minn vegna þess að ég lifði hana af, en um leið skerti hún lífsgæði mín verulega. Þar af leiðandi er ég afskaplega þakklátur fyrir að vera loksins laus við kenginn sem hefur plagað mig nánast frá því ég var lítill strákur.

Lykillinn að velsæld vitundarinnar er sjálfskærleikur, og eins og segir í bókinni:

það er aldrei of seint
að byrja að elska sjálfan sig

Ekki mikið mál að deyja

Í ágústmánuði síðastliðnum varð Bubbi að hætta við tónleika á Menningarnótt eftir að hafa verið lagður inn á spítala. Það tók hann nokkurn tíma að jafna sig. „Það rofnaði slagæð í kokinu á mér og hefði hún rofnað ofar þá hefði ég dáið á staðnum,“ segir Bubbi. Spurður hvort hann hafi óttast að deyja segir hann: „Ég varð skelkaður en óttaðist ekki að deyja. Ég var aðallega að pirra mig á því hvað þetta var subbulegt. Það er óþægilegt að blæða í fjóra sólarhringa og enginn vissi hvað væri í gangi. Ég þurfti að fara í mjög magnaða aðgerð þar sem var farið með myndavél í gegnum nárann.“

Það hefði getað farið illa, þú hlýtur að vera glaður yfir að vera á lífi?

„Lífsþorstinn er forritaður í okkur, hver einasta fruma er forrituð með þau skilaboð að lifa. Vitundin og vitundarlíf er nokkuð sem ekki er hægt að setja fingur á og er ekki sjáanlegt. Ég held að hver einasta lifandi vera með sjálfsvitund hafi sínar óskir og þrár um það hvernig hún vill deyja og sé búin að teikna það upp.“

Hvernig teiknar þú þinn dauða upp?

„Ég á mér þá ósk að deyja á árbakkanum, eða í fangi konu minnar í miðri athöfn eða deyja í svefni. Annars skipta mínar óskir engu máli í þessu sambandi. Ég held að tími okkar á þessari jörð sé ákveðinn og dauðinn mætir sama hvað við erum að gera, dagurinn er ákveðinn, mínútan er ákveðin.

Það hlýtur að vera óskaplega erfitt djobb að vera dauðinn, það hlýtur að taka á. Stundum finn ég til samúðar með honum. Ég er kominn á þá skoðun að lífið og dauðinn séu par sem eigi í eldheitu ástarsambandi. Þar sem ég hef áttað mig á þessu þá er það að deyja ekki mikið mál, þannig séð. Svo að þegar dauðinn kemur, þá bara kemur hann. Það er hins vegar ágætt að vera búinn að hugleiða dauðann og undirbúa ➡

„MIÐAÐ VIÐ LÍFERNIÐ OG ÞAÐ MAGN FÍKNIEFNA SEM ÉG NEYTTI ÞÁ ER ÉG VIÐ GÓÐA ANDLEGA OG LÍKAMLEGA HEILSU OG ER ÓSKAPLEGA ÞAKKLÁTUR FYRIR ÞAÐ.“

„ÉG ER EKKI AÐ SEGJA AÐ LÍF MITT HAFI AÐ ÖLLU LEYTI VERIÐ HÖRMUNG. HINS VEGAR MÁ SEGJA AÐ ÉG OG EINHVERS KONAR ÓGÆFA HÖFUM BUNDIST Í BANDALAG.“

ego dekor

MIKIÐ ÚRVAL AF HÚSGÖGNUM OG SMÁVÖRU

SEAL TUNGUSÓFI
Stærð: 278X173cm
Verð: 229.000,-

CAMILO TUNGUSÓFI
Stærð: 297x172cm
Verð: 269.900,-

VEGGBORÐ METAL
Stærð: 100x36x H: 85cm
Verð: 35.000,-

STÆKKANLEGT BORÐ - HNOTA
Stærð: 160(248)X100cm - Verð: 199.000,-
Stærð: 200(288)X110cm - Verð: 219.000,-

SÓFABORÐ MIRROR
Stærð: 63x63x H: 45cm
Verð: 29.900,-

VEGGHILLA METAL
Stærð: 80x15x H: 80cm
Verð: 28.000,

DELTA STÓLL
Verð: 19.900,-

KENDALL HÆGINDASTÓLL
Verð: 58.000,-

CIRO STÓLL
Verð: 24.500,-

LOGAN STÓLL
~~Verð: 19.500,-~~
TILBOÐSVERÐ: 15.600,-

Opið mán - fös: 10.00 - 18.00
Opið um helgina: Lau: 10.00 - 16.00
Sun: Lokað.

Ego Dekor - Bæjarlind 12
www.egodekor.is
S. 544 4420

Framúrskarandi fyrirtæki

Bubbi, Hrafnhildur, Ísabella Ósk 13 ára, Dögun París 9 ára og Aþena Lind 6 ára. Bubbi segist leggja mikið upp úr því að börnin lesi bækur sér til gagns og ánægju. MYND/HARALDUR GUÐJÓNSSON THORS

ÞAÐ ER EITT SEM ÉG LEGG MIKIÐ UPP ÚR Í SAMBANDI VIÐ BÖRNIN OG ÞAÐ ER BÓKLESTUR, SEM MÉR FINNST SKIPTA MIKLU MÁLI.

„Hins vegar breytti þetta lífi mínu og það svo sterklega að í rauninni var ég aldrei einn.“ FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

sig undir hann þannig að maður lifi ekki endalaust hugaróra Einars Ben sem var svo ægilega hræddur við dauðann að það litaði alla tilveru hans. Það er ekki skemmtilegt.“

Bubbi hefur ekki farið leynt með drykkju og dópneyslu sína í fortíðinni, sem hann segir hafa staðið í átján ár. Hann er spurður hvort hann haldi að þetta líferni hafi haft varanleg áhrif á líkamlega og andlega heilsu. „Klárlega. Kannabis var mitt efni og ég held að ég muni aldrei jafna mig fullkomlega á þeirri neyslu. Kannabis er lúmskt og skilur eftir sig sviðna vitund hjá alltof mörgum. Auðvitað eru til manneskjur sem geta notað það og sloppið sæmilega frá því en því miður eru fleiri sem geta það ekki. Þetta er lúmskasta dópið. Hins vegar er ég svo ótrúlega heppinn að það eru góð gen í mér, eins og Kári myndi segja. Miðað við líferni ið og það magn fíkniefna sem ég neytti er ég við góða andlega og líkamlega heilsu og er óskaplega þakklátur fyrir það.“

Samúð með svíninu

Blaðamaður hefur reynslu af því að Bubbi hafi frestað viðtölum vegna þess að hann vildi sinna dætrum sínum þegar starfsdagar voru í skólanum. Er hann afar umhyggjusamur pabbi? „Ég veit það ekki en ég á nógan tíma ef svo ber undir,“ segir hann. „Ef það er frí í skólanum og konan er að vinna þá er ég bara heima með krakkana og spilli þeim. Þau eru með iPad og Netflix og fá að sinna hugðarefnum sínum án þess að ég sé að trufla þau.

Það er eitt sem ég legg mikið upp úr í sambandi við börnin og það er bóklestur, sem mér finnst skipta miklu máli. Miðdóttirin, Dögun París, er svo góður upplesari að ég er farinn að láta hana lesa upp fyrir mig. Hún les með tilþrifum og ástríðu. Undanfarið hefur hún verið að lesa fyrir mig Vefinn hennar Karlottu. Þar er lýst ægilegri angist sem grípur svínið þegar rolluskjátan skellir því á það að örlög þess séu að enda sem jólasteik. Ég hef svo mikla samúð með svíninu að ég hugsa í öngum mínum: Get ég virkilega haldið áfram að borða svínakjöt?

Dögun París les miklu meira en skólinn ætlast til og við fjölskyldan skemmtum okkur alveg konunglega yfir upplestri hennar á framhaldssögunni um svínið og Karlottu. Ísabella Ósk, eldri dóttir mín, er gríðarlegur lestrarhestur og las bókina Bókaþjófinn þegar hún var ellefu ára og les enn í dag mikið.

Af eigin reynslu veit ég hversu miklu máli það skiptir að börn lesi. Ég var alinn upp við bóklestur og las eins og enginn væri morgundagurinn. Ég held að ég hefði aldrei orðið það sem ég er nema vegna þess hversu mikið ég las af bókum og ljóðum. Síðustu tuttugu árin eða svo hef ég aðallega lesið ljóð. Ég á gríðarlega stórt safn ljóðabóka þannig að ég les bæði gömul og nýrri ljóð. Næstu vikur og mánuðir munu mikið fara í að lesa þær ljóðabækur sem koma út fyrir þessi jól.

Ég held að gullöld ljóðsins númer tvö sé í uppsiglingu. Unga kynslóðin kaupir ljóðabækur og les ljóð vegna þess að formið höfðar til þeirra. Formið á samfélagsmiðlunum kallast á við ljóðformið vegna þess að það er líka mjög knappt. Ég held að þetta sé ástæðan fyrir því hvað ljóðið er að koma sterkt inn.“

Merkingarríkur dagur

Auk þess að senda frá sér ljóðabók er Bubbi að vinna að plötu. „Eftir útkomu hennar tekur við tónleikaröð. En núna er ég að fara að spila í kirkjum. Þar er gott að koma fram. Fólk kann sig í kirkjum, er til dæmis ekki með símann uppi þar og það skiptir máli. Kirkjur eru passlega stórar, þar myndast nánd og hljómburðurinn er oftast mjög góður.

Ég er að fara að spila mikið af nýju efni í bland við gamalt og svo endar þetta auðvitað á Þorláksmessutónleikum í Hörpu og tónleikum á aðfangadag á Litla-Hrauni.“

Bubbi hefur lengi haft það fyrir sið að spila fyrir fanga á Litla-Hrauni á aðfangadag. Dagurinn er fyrir vikið mjög eftirminnilegur dagur í lífi hans. „Aðfangadagur er svefnlaus dagur hjá mér. Á Þorláksmessu er ég búinn að spila í Hörpu milli tólf og eitt, fer að sofa þrjú, fjögur, vakna klukkan tíu á aðfangadag og legg af stað á Litla-Hraun að spila.

Aðfangadagur er sérstakur og merkingarríkur dagur af því ég fer á Litla-Hraun að spila. Hinn klassíski boðskapur jólanna kristallast í huga mínum í því þegar ég geng út af Litla-Hrauni, auðmjúkur og þakklátur maður fyrir líf mitt.“

Rauði krossinn

Hjálpin

LAUGARDAGUR 6. OKTÓBER 2018

Fréttablað Rauða krossins

Ragna og Halima hittast öll þriðjudagskvöld og tala saman íslensku.

Síða → 2

Ásgeir og Þrúður eru leiðsögumenn flóttafólks á vegum Rauða krossins.

Síða →3

Sólrún María hefur áralanga reynslu í kynja- og jafnréttismálum á alþjóðavettvangi.

Síða →4

Heimsóknavinir Rauða krossins heimsækja fólk á heimili þess, stofnanir, sambýli eða dvalarheimili.

Síða →6

Þú finnur gersemar í Rauðakrossbúðunum

og styður í leiðinni við hjálpar- og mannúðarstörf

14 búðir víðsvegar um landið

RAUÐI KROSSINN ICELANDIC RED CROSS

Ágætu lesendur

Rauði krossinn á Íslandi er fjöldahreyfing. Félagar eru yfir 20.000 og sjálfboðaliðar skipta þúsundum. Þar að auki nýtur félagið virks og mikilvægs fjárhagslegs stuðnings fólks sem við nefnum Mannvini. Rauði krossinn á einnig í miklum og árangursríkum samskiptum og samvinnu við stjórnvöld og sveitarfélög. Íslendingar þekkja Rauða krossinn og stuðningur almennings við félagið er mikill. Við sem vinnum sem sjálfboðaliðar hjá félaginu þökkum landsmönnum fyrir samstarfið og munum leggja okkur fram um að það verði gjöfult á komandi tímum.

Verkefni Rauða krossins eru margvísleg. Félagið er hluti af stærstu mannúðarhreyfingu heims og því er í mörg horn að líta, því víða ríkir neyð og hörmungar. Meginkraftur félagsins fer þó í að sinna fjölþættum málefnum í okkar eigin landi, þar er að mörgu að hyggja því margir standa höllum fæti. Deildir félagsins um allt land sinna sínu nærsamfélagi af dugnaði og í þessu blaði má sjá umfjöllun um mörg viðfangsefni þeirra. Þá eru æpandi úrlausnarefni í fjarlægum löndum, allir sem fylgjast með fréttum vita að víða ríkir ófriður sem er þess valdandi að fólk í milljónatali rekst á vergang, ýmist í sínu eigin landi eða hrekst land úr landi til að finna frið og skjól. Enginn þekkir nema sá sem í því lendir hversu sárt það er að yfirgefa allt sitt og leggja af stað út í fullkomna óvissu með börnin sín oft ung og smá.

Við lifum í viðsjálum heimi. Ófriður, náttúruhamfarir og loftslagsbreytingar geta orðið miklir áhrifavaldar í lífi einstaklinga og þjóða. Þó margt bendi til þess að afleiðingar þessa alls geti á komandi árum orðið miklar og viðvarandi skulum við ekki gleyma því að aldrei hefur mannkynið verið betur í stakk búið til að takast á við slík viðfangsefni. Mannkynið hefur í heild aldrei verið ríkara, betur menntað og heilbrigðara en nú. Mikilvægustu verkefni framtíðarinnar verða því þau að koma í veg fyrir stríðsátök, tryggja sem best viðbrögð við náttúruvá, bæta umgengni við náttúruna og skipta auði jarðar jafnar milli barna en við höfum hingað til gert. Hin alþjóðlega mannúðarhreyfing Rauða krossins á þar miklu hlutverki að gegna og Rauði krossinn á Íslandi er þar virkur þátttakandi.

Með kærri kveðju,
Sveinn Kristinsson
formaður

Sveinn Kristinsson, formaður Rauða kross Íslands.

Vilt þú gerast sjálfboðaliði?

Skráðu þig á raudikrossinn.is

RAUÐI KROSSINN ICELANDIC RED CROSS

Ragna og Halima hafa hist á hverjum þriðjudegi í hátt í tvö ár og stefna á að gera það áfram. MYND/AUÐUNN NÍELSSON

Ræða allt milli himins og jarðar

Sjálfboðaliðar Rauða krossins í Eyjafirði aðstoða fólk af erlendum uppruna við að efla íslenskukunnáttu sína. Þær Ragna Þórisdóttir og Halima Darwish Alhamo hittast öll þriðjudagskvöld og tala um daginn og veginn.

Ég var að fletta í gegnum gamla Dagskrá, sem ég geri annars aldrei, þegar ég rakst á auglýsingu þar sem óskað var eftir sjálfboðaliðum til að kenna sýrlenskum flóttamönnum á Akureyri íslensku. Mér fannst þetta strax rosalega áhugavert enda taldi ég að þetta gæti verið mjög þroskandi upplifun. Mér fannst spennandi að fá að kynnast fólki með allt aðra menningu, heyra sögu þess og geta aðstoðað það með einhverjum hætti,“ segir Ragna um af hverju hún ákvað að gerast sjálfboðaliði. Hún starfar sem aðstoðarverslunarstjóri í Húsgagnahöllinni. „Ég hafði aldrei komið nálægt íslenskukennslu áður og tók það fram þegar ég sótti um. Þá var mér bent á að íslenskuþjálfunin væri aðeins hluti af verkefninu og það skipti líka máli að rjúfa félagslega einangrun.“

Ragna fékk það verkefni að hjálpa Halimu, sýrlenskri flóttakonu sem hafði komið til Íslands árið 2016 með fjölskyldu sinni.

„Ég byrjaði að læra íslensku með hinum Sýrlendingunum við komuna til landsins. Þetta var stutt námskeið og ég fékk lítið út úr tímunum af því ég kunni hvorki að lesa arabísku né ensku. En ég hélt áfram að reyna með hjálp kennara eins og Önnu og Sóleyjar,“ segir Halima sem finnst afar mikilvægt að læra íslensku. „Ég þarf að geta talað við nýju vini mína og geta hjálpað börnunum í skólanum. Þá er Ísland mitt nýja land og íslenska mitt nýja tungumál. Ég er svo glöð þegar ég sé börnin mín tala íslensku við bekkjarfélaga sína og ég er svo stolt af þeim. Þau eru ekki búin að læra málið alveg og eiga enn í vandræðum en reyna sitt besta.“

> **„Ég þarf að geta talað við nýju vini mína og geta hjálpað börnunum í skólanum. Þá er Ísland mitt nýja land og íslenska mitt nýja tungumál. Ég er svo glöð þegar ég sé börnin mín tala íslensku við bekkjarfélaga sína.**

Halima segir sjálfboðaliðaframtak Rauða krossins hafa hjálpað sér mikið. „Ingibjörg hjá Rauða krossinum sagði mér frá tveimur sjálfboðaliðum, þeim Grétu og Rögnu, sem væru til í að hjálpa mér að þjálfa mig í íslenskunni. Gréta hjálpaði mér í smá tíma en þurfti að hætta en Ragna hefur kennt mér núna í bráðum tvö ár. Hún kemur heim til mín alla þriðjudaga eftir vinnu og saman höfum við náð miklum árangri.“

Þær Ragna og Halima hittust fyrst í janúar 2017. „Við hittumst alltaf á þriðjudögum, oftast heima hjá Halimu, og því hef ég kynnst allri fjölskyldunni líka, en hún á eiginmann, sex börn og tengdamóður. Stundum förum við reyndar út, á kaffihús eða í göngutúr. Við spjöllum um daginn og veginn. Hún segir mér oft frá fjölskyldu sinni, systkinum og foreldrum, sýnir mér myndir og við tölum um þær. Hún segir mér líka frá sýrlenskum mat. Stundum sýni ég henni myndir, og svo tölum við bara um það sem við höfum verið að gera vikuna á undan,“ lýsir Ragna. Hún reynir líka að vera Halimu og fjölskyldu til aðstoðar við ýmislegt sem kemur upp á. „Ég reyni að útskýra fyrir þeim pósta sem þau fá til dæmis frá skólanum og bendi þeim á hvar þau geti leitað sér aðstoðar.“

Ragna segir Halimu afar áhugasama um að læra íslensku og komast inn í samfélagið. „Hún er afskaplega dugleg kona og mér fór fljótt að þykja vænt um hana.“

„Það er frábært að geta fengið hjálp frá Rauða krossinum og fólkinu í samfélaginu eins og Rögnu. Þá eru börnin á leikskólanum þar sem ég vinn líka frábærir kennarar, þau hjálpa mér að þjálfa mig í íslenskunni og því þarf ég að þakka þeim,“ segir Halima glaðlega.

Ragna getur tekið undir að Halimu hafi fleygt fram í íslenskunni eftir að hún fór að vinna á leikskólanum. „Við hittumst ekki í nokkrar vikur í sumar. Þegar við hittumst aftur fann ég hvað henni hafði farið mikið fram.“

Ragna segir að þótt verkefnið miði að því að hún aðstoði og hjálpi Halimu þá hafi það gefið henni sjálfri mikið. „Ég er svo ánægð með að ég skyldi álpast til að skoða þessa gömlu Dagskrá á sínum tíma. Ég hef fengið heilmikið til baka og sé fram á að halda áfram að hitta Halimu á meðan hún nennir að hitta mig. Svo skora ég bara á fleiri að gerast sjálfboðaliðar hjá Rauða krossinum.“

Útgefandi: Torg ehf. | Ábyrgðarmaður: Rauði krossinn | Veffang: frettabladid.is

Leiðsögumenn flóttafólks eru lykill inn í samfélagið

Ásgeir Jóel Jacobson og Þrúður Arna Briem skráðu sig sem leiðsögumenn flóttafólks á vegum Rauða krossins. Í kjölfarið kynntust þau Danila Krapivenko frá Rússlandi, sem átti sér þann draum að búa til vegan-sápur. Með samvinnu þeirra þriggja varð draumurinn að veruleika.

Leiðsögumenn flóttafólks er verkefni á vegum Rauða krossins þar sem einstaklingar og fjölskyldur eru paraðar saman við fólk sem hefur fengið stöðu flóttafólks hér á landi. Leiðsögumenn aðstoða fólk á ýmsa lund og veita vináttu og hjálparhönd í eitt ár. Markmiðið er að stuðla að gagnkvæmri aðlögun að íslensku samfélagi og oft myndast falleg vinátta milli fólks.

„Okkur langaði að sinna mannúðarmálum í nærumhverfinu,“ segir Ásgeir Jóel Jacobson um tildrög þess að þau Þrúður Arna Briem kynntust Danila Krapvenko en hann kom sem flóttamaður hingað til lands fyrir tveimur og hálfu ári.

„Það var afar hjálplegt fyrir mig að komast í kynni við Ásgeir og Þrúði og þau voru fús til að svara mörgum spurningum sem mig vantaði svör við. Það er mikilvægt fyrir flóttamenn að kynnast Íslendingum og íslensku samfélagi,“ segir Danila.

„Málefni flóttamanna hafa lengi verið í brennidepli um heim allan. Okkur sárnaði framkoma íslenskra yfirvalda við fólk sem var sent úr landi og langaði að leggja okkar af mörkum. Þegar við sáum auglýsingu frá Rauða krossinum þar sem óskað var eftir leiðsögumönnum fyrir flóttafólk fannst okkur liggja beint við að skrá okkur. Rauði krossinn hafði strax samband og í kjölfarið fórum við á námskeið. Skömmu eftir að því lauk vorum við komin í samband við Danila,“ segir Ásgeir. „Álitið var að við myndum smellpassa saman því hann væri á svipaðri línu og við. Hann er mjög sjálfstæður og talar ensku en oft eru tungumálaerfiðleikar helsta hindrunin þegar kemur að samskiptum,“ bætir Ásgeir við.

„Okkur langaði að sinna mannúðarmálum í nærumhverfinu,“ segja Ásgeir Jóel Jacobson og Þrúður Arna Briem. Þau kynntust Danila Krapvenko en hann kom sem flóttamaður hingað til lands fyrir tveimur og hálfu ári. MYND/ERNIR

Sápan sem Danila býr til fæst á gistiheimili sem Ásgeir og Þrúður reka.

Útbúinn var samningur sem þau þrjú skrifuðu undir og fljótlega hittust þau í mat. „Danila sagði okkur að hann langaði til að búa til sínar eigin sápur alveg frá grunni. Við fórum strax í að hjálpa honum af stað og höfðum samband við sápugerðir til að finna rétta hráefnið fyrir hann. Í framhaldinu datt okkur í hug að gaman væri að hann gerði sápur fyrir gistiheimili sem við rekum yfir sumartímann að Öxl á Snæfellsnesi. Danila bjó til þrívíddarmót sem hann sendi til Rússlands og lét prenta í þrívíddarprentara. Þegar mótin komu til Íslands gat hann byrjað að steypa sápurnar,“ rifjar Ásgeir upp.

Í framhaldinu bjó Danila til sérstakar sápur sem nú eru til sölu á gistiheimilinu. Sápurnar hafa vakið töluverða athygli og flestir kaupa þær þegar þeir heyra söguna á bak við þær.

Þau Ásgeir og Þrúður eru sammála um að það hafi verið einstaklega ánægjulegt að hafa fengið að taka þátt í þessu verkefni. „Ekki síst vegna þess hvað við vorum heppin að fá að kynnast Danila. Það var mjög lærdómsríkt fyrir okkur að fá að kynnast þessum frábæra strák því hann er svo einbeittur í því sem hann gerir og er alltaf jákvæður. Hann sér engar hindranir, bara áskoranir og hann heyrist aldrei kvarta yfir neinu. Þetta var mjög áreynslulaust, afslappað og skemmtilegt alveg frá byrjun. Við smullum strax saman. Það hjálpaði mjög mikið að við deildum þeim lífsstíl að vera vegan og höfum að mörgu leyti svipaðar lífsskoðanir,“ segir Þrúður.

„Krakkarnir okkar kynntust Danila, hann kom heim til okkar í spjall og mat og við fórum saman á andlega setrið okkar í sveitinni að Öxl á Snæfellsnesi. Það var einstaklega gaman að hafa afdrep í sveitinni þar sem við gátum farið og verið yfir helgi, þannig nær maður oft betri tengslum, auk þess sem hann naut þess að fá tækifæri til að skoða landið,“ bætir hún við.

Nú er komið meira en ár frá því að Ásgeir og Þrúður gerðust leiðsögumenn Danila en þau halda enn sambandi og reikna ekki með að breyting verði þar á. Spurð hvaða áhrif verkefni á borð við þetta hafi fyrir flóttamenn segja þau að það geti hjálpað fólki að fóta sig í íslensku samfélagi. „Fyrstu skrefin hjá flóttamönnum sem koma til Íslands felast oft í samskiptum við stofnanir. Þetta er leið til að komast inn í samfélagið og í tengsl við innfædda sem fólk getur leitað til,“ segir Ásgeir.

Danila hefur eignast nokkra íslenska vini og segir hvorki auðveldra né erfiðara að kynnast Íslendingum en fólki af öðru þjóðerni. Hann hefur áhuga á að bæta íslenskukunnáttu sína og langar að fara í skóla til þess. „Það var mjög gott að kynnast Ásgeiri og Þrúði og fá aðstoð þeirra við að gera drauminn um sápuna að veruleika.“

Aðstoða börn með heimalærdóm

Bókasafn Reykjanesbæjar hefur boðið börnum og unglingum upp á námsaðstoð með heimalærdóm í samstarfi við Rauða krossinn. Starfið hefur gefist vel og börnin hafa tekið nám sitt alvarlega.

Unnur Katrín Valdimarsdóttir segir að þetta hafi verið í boði undanfarin ár með mjög góðum árangri. Í bókasafninu er frábær aðstaða til að taka við börnunum, þau geta jafnt lesið, skrifað og reiknað. Ef þau lenda í erfiðleikum fá þau aðstoð hjá Unni Katrínu og Elvu Dögg Sigurðardóttur háskólanema.

„Það voru þær Kolbrún Sveinsdóttir kennari og Stefanía Gunnarsdóttir, forstöðumaður bókasafnsins, sem byrjuðu á þessu. Þetta var hugsað fyrir börn sem þurftu á aðstoð að halda með heimalærdóminn, bæði íslensk börn og börn af erlendum uppruna. Aðstoðin er opin öllum börnum frá fjórða bekk og upp úr. Þau hafa reyndar komið yngri og eru velkomin. Eldri krakkar hafa komið hingað og nýtt sér aðstoðuna til að læra undir próf. Við erum með opið á þriðjudögum og fimmtudögum frá klukkan 14.30 til 16,“ segir Unnur Katrín og bætir við að krakkarnir biðji um aðstoð við hitt og þetta.

Unnur Katrín aðstoðar börn á Suðurnesjum við heimalærdóm í bókasafninu.

„Stundum þurfa þau bara stuðning og hjálp við að byggja upp sjálfstraust. Aðrir þurfa hjálp við stærðfræðina, náttúrufræði eða lestur. Það koma alls konar beiðnir um aðstoð til okkar. Við viljum gjarnan að fleiri börn komi og nýti sér þessa aðstoð því mikil ánægja hefur verið með þetta. Ég er búin að fá sömu krakkana ár eftir ár og þau hafa bætt sig í námi með þessari aðstoð. Það mættu fleiri vita af þessum möguleika.“

Aðstoðin heldur áfram í vetur á þriðjudögum og fimmtudögum. Þegar Unnur Katrín er spurð hvort þær Elva standi aldrei á gati gagnvart námsefni krakkanna, játar hún því. „Jú, það kemur fyrir. Við höfum til dæmis þurft að rifja upp stærðfræðina en það kemur fljótt. Við lærum mikið af krökkunum og þau af okkur. Þessi félagsskapur er einstaklega skemmtilegur og gefandi. Þetta er annað árið mitt í þessu starfi og mér finnst þetta ótrúlega gaman. Ég vil endilega hvetja foreldra á Suðurnesjum til að senda börnin til okkar og létta undir með heimalærdóminn,“ segir hún.

Fullvíst má telja að þetta getur komið mörgum foreldrum og börnum vel í annasömum nútímanum.

Bókasafn Reykjanesbæjar er staðsett að Tjarnargötu 12, sími 421 6770.

Höfum ýmislegt fram að færa

Rauði krossinn leggur mikla áherslu á kynja- og jafnréttissjónarmið í alþjóðastarfinu. Sólrún María Ólafsdóttir er sendifulltrúi og verkefnastjóri í alþjóðamálum hjá Rauða krossinum á Íslandi en hún hefur áralanga reynslu í kynja- og jafnréttismálum á alþjóðavettvangi.

Eins og margir höfum við verið að samþætta kynja- og jafnréttissjónarmið í öllum verkefnum sem þýðir að við pössum upp á að hugað sé að þörfum mismunandi samfélagshópa, sérstaklega mismunandi þörfum karla og kvenna, stráka og stelpna,“ segir Sólrún María. „Þannig reynum við að koma í veg fyrir að verkefnin viðhaldi eða styrki valdaójafnvægi sem fyrir er í þeim samfélögum sem við vinnum í og helst koma á meiri jöfnuði. Undanfarið höfum við verið að gera þetta á meira kerfisbundinn hátt til að auðvelda okkur og samstarfslandsfélögum okkar að samþætta kynja- og jafnréttissjónarmiða í verki.“

Sólrún María Ólafsdóttir hefur starfað að kynja - og jafnréttisverkefnum á vegum Rauða krossins um allan heim, með áherslu og konur og stúlkur.

> Almennt leggjum við áherslu á að hjálp berist þeim samfélagshópum sem eru í hvað viðkvæmastri stöðu og þurfa mest á aðstoðinni að halda.

Hún segir reynsluna hafa sýnt að samþætting kynja- og jafnréttissjónarmiða ein og sér skili ekki alltaf árangri. „Samþættingin verður oft meiri í orði en á borði, eitthvað sem gert er til málamynda, og því erum við ekki einungis að styrkja okkar innra starf heldur einnig að styðja verkefni sem styrkja konur og stúlkur sérstaklega. Almennt leggjum við áherslu á að hjálp berist þeim samfélagshópum sem eru í hvað viðkvæmastri stöðu og þurfa mest á aðstoðinni að halda. Reynslan og tölfræðin sýnir að vegna félagslegrar stöðu kvenna og stúlkna eru það oft þær sem verða verst úti í náttúruhamförum og vopnuðum átökum. Konur eru einnig líklegri til að vera fátækar, ef þær fæðast fátækar eru þær síður líklegar til að vinna sig upp úr því en líklegri til að lifa við heilsubrest og hljóta ekki menntun og því beinum við sjónum okkar sérstaklega að þeim. Við hér á Íslandi erum framarlega í jafnréttismálum og hugsum um þessi mál. Við getum ekki gert allt, alls staðar – en þarna höfum við ýmislegt fram að færa.“

Hún nefnir verkefni í Líbanon fyrir flóttafólk frá Sýrlandi þar sem Rauði krossinn á Íslandi styður við beinan fjárstuðning til einstæðra mæðra. „Við erum einnig að styðja verkefni gegn kynferðislegu ofbeldi í Sýrlandi og Suður-Súdan og erum að leggja grunninn að verkefni sem miðar að því að vinna gegn kynferðislegu ofbeldi gegn skólastúlkum í Malaví. Alþjóðasamband Rauða krossins og Rauða hálfmánans er líka með okkar stuðningi að vinna í handbókum og öðru efni tengdu blæðingaheilbrigði sem miðar að því að aðstoða stúlkur og konur í þeim efnum.“

Hún segir helstu áskoranirnar felast í því að koma inn í rótgróna menningu og reyna að breyta hlutunum. „Breytingar í venjum og hugsunarhætti eru aldrei auðveldar og það er alls ekki alltaf auðvelt að koma á breytingum í rótgrónum samfélögum. Við erum að vinna í svo mörgum ólíkum menningarheimum og mætum ekki alltaf fullum skilningi á því sem við erum að reyna að gera. Á sama tíma mætum við líka miklum stuðningi og samstarfsfólk í öðrum landsfélögum hefur verið mjög ánægt með hversu mikla áherslu við leggjum á jafnréttissjónarmið. Sum landsfélög hafa leitað sérstaklega til okkar eftir aðstoð við innleiðingu jafnréttisverkefna og skilningurinn á verkefnum sem þessum er alltaf að aukast. Jafnréttismál eru í deiglunni á Íslandi og við höfum mikla reynslu í að miðla auk þess sem yfirvöld á Íslandi styðja okkur vel í þessum málaflokki.“

Mannúð, menning og gleði á Ísafirði

Á Ísafirði hafa verið haldin námskeið fyrir börn til að kynna starf Rauða krossins fyrir þeim og leyfa þeim að verja tíma með eldri borgurum. Námskeiðin hafa skapað mikinn áhuga á hjálparstarfi.

Undanfarin ár hafa námskeiðin Mannúð og menning/Gleðidagar verið kennd í Barnaskólanum í Hnífsdal í júlí. Þar fá börn á aldrinum 6-9 ára fræðslu um starf og hugsjónir Rauða krossins, að starfa með eldri borgurum og læra skyndihjálp. Margrét Heiða Magnúsdóttir, tómstunda- og félagsmálafræðingur, er verkefnastjóri námskeiðsins Mannúð og menning.

„Námskeiðið snýst fyrst og fremst um að kynna starf Rauða krossins fyrir börnum og fræða þau um hlutverk hans og helstu hugtökin sem tengjast starfinu,“ segir Margrét. „Við kennum þeim líka um mannúð, ólíka menningu og vinnum verkefni út frá hugsun og grundvallarmarkmiðum Rauða krossins. Þetta er líka bara mikil hreyfing, útivera, leikir og skemmtun. Þetta er mjög fjölbreytt.

Þegar krakkarnir vinna verkefni út frá grundvallarmarkmiðum Rauða krossins skapast umræða og við leyfum þeim að túlka þau sjálf, en á þessum aldri skilja þau ekki endilega öll hugtökin sem við tölum um,“ segir Margrét. „Í lokin er svo alltaf haldin sýning fyrir foreldra, þar sem þeir fá að koma og sjá verkefnin sem krakkarnir hafa verið að vinna.

Svo blandast við þetta svokallaðir Gleðidagar, sem er námskeið þar sem við fengum eldri borgara með okkur í lið,“ segir Margrét. „Hugmyndin er að brúa bilið milli yngstu og elstu kynslóðarinnar og leyfa eldri borgurum sem eru hættir að vinna að koma og vera sjálfboðaliðar og verja tíma með börnunum.

Á námskeiðunum læra börn um starf Rauða krossins, fá kennslu í skyndihjálp og starfa með eldri borgunum.

Við fáum líka heimsókn frá slökkviliðinu og sjúkraflutningafólki sem kennir börnum hvað þau geta gert í neyð og fræðir þau um störf sín,“ segir Margrét. „Þá fá þau líka að fara upp í sjúkrabíl og slökkviliðsbíl, sem þeim finnst mjög spennandi. Við höfum líka farið að hitta björgunarsveitina í Bolungarvík og skoðað skipið þeirra.

Námskeiðið skilar árangri og skapar áhuga á hjálparstarfi. Þetta eru oft fyrstu kynni barnanna af Rauða krossinum en mörg þeirra halda áfram í námskeiðum hjá félaginu,“ segir Margrét. „Margir af krökkunum sem komu til mín fyrst fyrir tíu árum eru orðnir sjálfboðaliðar hjá Rauða krossinum eða starfa í hjálparsveitunum í dag. Okkur fannst líka mikilvægt að byrja snemma að kenna þeim skyndihjálp, því þau geta hjálpað ótrúlega mikið ef eitthvað kemur upp á. Þetta námskeið er hluti af fræðslustarfinu „Skyndihjálp út lífið“ sem allar deildir Rauða krossins á norðanverðum Vestfjörðum standa fyrir.

Margrét Heiða Magnúsdóttir, tómstunda- og félagsmálafræðingur, er verkefnastjóri námskeiðsins Mannúð og menning.

Námskeiðið var ekki haldið í sumar vegna persónulegra aðstæðna og það er smá óvissa með námskeiðið næsta sumar, en við viljum endilega halda áfram, því námskeiðið er rosalega vinsælt,“ segir Margrét.

Fólk
Helgin

LAUGARDAGUR 6. OKTÓBER 2018

Það er talið sjálfsagt að fólk fái frítíma til að syrgja þegar einhver nákominn þeim lætur lífið. En fólk fær ekki frí frá vinnu þegar gæludýrin þeirra deyja, þó þau séu oft nánir vinir, jafnvel fjölskyldumeðlimir. ➔8

Ingibjörg Sveinsdóttir hárgreiðslumeistari hefur aldrei séð aðra eins bót og betrun á hári og eftir inntöku á Protis® Kollagen. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Upplifði kraftaverk á hári sínu

Hárgreiðslumeistarinn Ingibjörg Sveinsdóttir lenti í slæmu hárlosi í fyrravetur. Til að styrkja hárið hóf hún að taka inn Protis® Kollagen í apríl og hefur síðan í vor öðlast mikinn hárvöxt sem skilar henni fallegu og ræktarlegu hári. ➔2

ENZYMEDICA®

Á að grilla í kvöld?

Framhald af forsíðu ➜

Ég missti heilmikið hár í fyrravetur vegna vöðvabólgu en gæti nú klippt á mig þykkan þvertopp," segir Ingibjörg Sveinsdóttir, hárgreiðslumeistari á Hári í höndum.

Ingibjörg hefur síðan í apríl síðastliðnum tekið inn Protis® Kollagen sem styrkir uppbyggingu og endurnýjun húðar, hárs og nagla.

„Sem hárgreiðslukona hef ég aldrei séð annað eins," segir Ingibjörg sem tekur þrjár töflur á dag og hefur ekki misst úr dag.

„Protis® Kollagen hefur gert kraftaverk fyrir mig. Á innan við hálfu ári var ég aftur komin með hár en áður var farið að skína ofan í kollinn á mér. Þá hefur húðin mín, sem orðin var þurr, aftur fengið eðlilegan raka og aukinn þéttleika, og neglurnar eru sterkar og flottar."

Líka gott fyrir karla

Ingibjörg segir þekkt að vöðvabólga og allt sem þrengi að blóðflæði upp í höfuðið valdi hárlosi.

„Það, ásamt minni framleiðslu kollagens í líkamanum, er ástæða þess að eldra fólk verður þunnhærðara og kollvik hækka. Ég mæli því hiklaust með Protis® Kollagen fyrir þá sem vilja fallegt hár og ekki síst fyrir konur með hárlos og þær sem eru að eiga börn því eftir barnsburð er hárlos oft vandamál. Ég er líka viss um að Protis® Kollagen hjálpi körlum sem eru farnir að finna hár sitt þynnast en það gerist gjarnan vegna of mikillar gelnotkunar sem lokar hársekkjunum."

Í Bleikum október mælir Ingibjörg með Protis® Kollagen fyrir konur sem greinst hafa með krabbamein og ganga í gegnum erfiðar krabbameinsmeðferðir. „Lyfjameðferðir fara illa með húðina og valda hármissi. Því er kollgen eitt það besta sem hægt er að gera til að styrkja og efla hárið, húðina og neglurnar," segir Ingibjörg, en þess má geta að 250 krónur af öllum seldum vörum Protis í október fara til Krabbameinsfélagsins.

Náttúrulegt yngingarmeðal

Kollagen er náttúrulegt byggingarefni húðar, hárs og nagla en eftir því sem aldurinn færist yfir fara birgðir þess minnkandi í líkamanum.

„Þess vegna hafa konur keypt sér kollagen í gegnum árin og ég er þar engin undantekning. Hins vegar er þrefalt meira kollagen í Protis® Kollagen en því sem ég hef keypt annars staðar. Kollagen má segja að sé náttúrulegt yngingarmeðal því það spornar við hrukkumyndun, endurnýjar húðina og dregur úr fínum línum," segir Ingibjörg sem talar af reynslu og fann fljótt mikinn mun á húð sinni, hári og nöglum með Protis® Kollagen.

Ingibjörg mælir með Protis® Kollagen fyrir allar konur sem glíma við hárlos en segir það einnig gott fyrir karla þegar hár fer að þynnast. MYND/SIGTRYGGUR ARI

> **Protis® Kollagen hefur gert kraftaverk fyrir mig. Á innan við hálfu ári var ég aftur komin með hár en áður var farið að skína ofan í kollinn á mér.**

„Ég hef aldrei séð slíkan mun áður. Hárið var orðið til vandræða og ég farin að nota gamla blástursbursta frá diskóárunum til að ná að lyfta því upp frá andlitinu. Hárið vex hratt og þykknar eftir því sem ný hár vaxa. Endurnýjunin er því mikil og hröð."

Góður og greinilegur árangur

Fagurt hár Ingibjargar vekur athygli viðskiptavina hennar sem taka eftir því hár hennar hefur þykknað og er orðið ræktarlegt.

„Breytingin er svo mikil og augljós. Það er stór munur á mér og fólk veltir fyrir sér hvað ég gerði. Eftir að hafa tekið inn Protis® Kollagen í aðeins tvær vikur var ég laus við hárlosið og eftir tvo mánuði var greinilegur munur á hárinu sem hafði bæði þykknað og vaxið mikið. Þeir sem prófa svo Protis® Kollagen einu sinni kaupa það aftur og aftur því árangurinn er svo góður og greinilegur."

Protis® Kollagen fæst í flestum matvöruverslunum, apótekum og heilsuverslunum. Nánari upplýsingar á protis.is.

PROTIS® Kollagen – Eina íslenska kollagenið

Kollagen er náttúrulegt prótein og eitt helsta byggingarefni líkamans. Virkni þess styrkir bæði uppbygginguna og endurnýjun húðar, hárs og nagla.

- Ekkert gelatín eða sykur
- Meira magn virkra efna en hjá flestum samkeppnisaðilum
- Engin aukaefni
- Sýnilegur árangur á 30 dögum
- Íslenskt hugvit og framleiðsla

PROTIS® KOLLAGEN

Fyrsta og eina íslenska kollagenið sem er framleitt á Íslandi.

Protis® Kollagen er framleitt úr íslensku fiskroði hjá líftæknifyrirtækinu PROTIS. Varan er einstök blanda af bestu innihaldsefnum sem öll styðja við styrkingu á húð, hári og nöglum. Kollagen úr fiski er áhrifaríkara en kollagen úr landdýrum þar sem upptaka úr meltingarvegi er betri.

Helstu innihaldsefni

- SeaCol® er blanda af vatnsrofnu kollageni úr íslensku fiskroði og vatnsrofnu þorskprótíni úr íslenskum þorski. SeaCol ® tekur þátt í að styrkja vefi líkamans og viðhalda teygjanleika.
- C-vítamín tekur þátt í myndun kollagens í líkamanum.
- Hyaluronic-sýra er eitt mest rakagefandi efni náttúrunnar og viðheldur meðal annars raka húðarinnar.
- Kóensím Q10 er að finna í nær öllum frumum líkamans. Það er mikilvægt fyrir endurnýjun fruma eins og húðfruma.
- B2- og B3-vítamín, sink, kopar og bíótín fyrir hárvöxt, endurnýjun húðar og vöxt nagla.

Protis® Kollagen er fyrsta og eina kollagenið sem framleitt er á Íslandi. Það er einstök blanda af bestu innihaldsefnum sem öll styðja við styrkingu á húð, hári og nöglum.

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

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir

Umsjónarmenn efnis: **Sólveig Gísladóttir,** solveg@frettabladid.is s. 512 5351 | **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 **Brynhildur Björnsdóttir,** brynhildur@frettabladid.is, s. 512 5347 | **Sigríður Inga Sigurðardóttir,** sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | **Starri Freyr Jónsson,** starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is s. 512 5338

Sölumenn: **Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 512 5442, **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 512 5457, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429,

Mælir heils hugar með Bio-Kult

Bio-Kult Pro-Cyan er háþróuð þrívirk formúla sem tryggir heilbrigða þvagrás. Guðlaug Jóna Matthíasdóttir hefur endurtekið haft þvagfæraóþægindi en er nú betri eftir að hún fór að taka Bio-Kult Pro-Cyan.

Guðlaug Jóna tekur Bio-Kult Pro-Cyan þegar hún finnur fyrir einkennum þvagfæraóþægindi. MYND/GVA

Margar konur þjást af þvagfæraóþægindum og er algengt að það sé af völdum E. coli-bakteríunnar. Ein af hverjum þremur konum hefur þjáðst af þvagfæraóþægindum fyrir 24 ára aldur og að minnsta kosti helmingur allra kvenna fær þvagfæraóþægindi einu sinni á ævinni. Fjórðungur þeirra fær endurteknar sýkingar. „Ég hef verið með krónísk óþægindi í blöðrunni í rúmlega tvö ár og hefur það valdið mér mikilli vanlíðan og óþægindum. Ég gat til dæmis aldrei farið í heitan pott eða verið úti í miklu frosti því það olli mér strax mikilli vanlíðan. Þar sem ég stunda hestamennsku og þarf oft að vera á ferðinni í vinnu þá var þetta mjög óþægilegt og hamlandi fyrir mig,“ segir Guðlaug Jóna Matthíasdóttir. Henni var ráðlagt að fara á meðhöndlandi kúr í tólf mánuði en hún var ekki alveg tilbúin til þess. „Því ákvað ég að prófa Bio-Kult Pro-Cyan þegar ég sá umfjöllun um það í blöðunum og fann fljótlega að það virkaði mjög vel gegn þessum króníska vanda mínum. Í fyrstu tók ég bara eitt hylki á dag eða þegar ég fann að ég fékk einkennin, en núna tek ég tvö hylki um leið og ég finn fyrir óþægindum og stundum nokkrum sinnum yfir daginn þegar ég er verst. Ég finn að Bio-Kult Pro-Cyan gerir mér gott, ég er í betra jafnvægi, meltingin er betri og ég er öll mun betri,“ segir Guðlaug ánægð.

> **Ég finn að Bio-Kult Pro-Cyan gerir mér gott, ég er í betra jafnvægi, meltingin er betri og ég er öll mun betri.**

Tryggir heilbrigða þvagrás

Orsakir óþæginda í þvagrás geta verið nokkrar, meðal annars utanaðkomandi áhrif á þarmaflóruna, breyttur lífsstíll, aukið stress, ýmsir sjúkdómar og aukin lyfjanotkun. Einkennin eru meðal annars tíð þvaglát, aukin þörf fyrir þvaglát án þess að kasta af sér þvagi, verkir við þvaglát og óeðlileg lykt og litur á þvaginu. Trönuber hafa löngum verið þekkt fyrir að virka vel sem fyrirbyggjandi meðhöndlun gegn þvagfærasýkingum. Trönuber hindra að E. coli-bakteríán nái fótfestu við slímhúð þvagrásar og skola bakteríunni út með þvaginu. Bio-Kult Pro-Cyan inniheldur þrívirka formúlu, sem hefur verið vísindalega þróuð og staðfest, og á hún að tryggja heilbrigða þvagrás. Hylkin innihalda trönuberja-extrakt, vinveitta gerla og A-vítamín. Hlutverk gerlanna og A-vítamíns í Bio-Kult Pro-Cyan er að hjálpa líkamanum að viðhalda eðlilegu bakteríumagni í þörmum, einnig að viðhalda eðlilegri starfsemi í þvagrásarkerfinu. Bio-Kult Pro-Cyan er sérstaklega hannað fyrir barnshafandi konur en alltaf er mælt með því að ráðfæra sig við fagfólk áður en inntaka hefst. Börn mega líka nota Bio-Kult Pro-Cyan en þá er mælt með hálfum skammti af ráðlagðri skammtastærð fyrir fullorðna.

Vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

Aldrei haft jafn þykkt hár

Er hárlos eða of þunnt hár að plaga þig? Hair Volume inniheldur vaxtarvakann Proxyanidin B2, hirsisþykkni, vítamín og steinefni sem eru mikilvæg fyrir hárið og geta gert það líflegra og fallegra.

Hair Volume er bætiefni sem getur hjálpað til að viðhalda þykkt hársins.

Edda Dungal hefur tekið inn Hair Volume í nokkurn tíma eftir að hún missti allt hár í lyfjameðferð:

„Þegar ég var í krabbameinsmeðferð missti ég allt hár, bæði á höfði, augnhár og augabrúnir. Þegar lyfjagjöfinni lauk byrjaði ég að taka Hair Volume frá New Nordic en það tók um það bil 4-6 vikur að sjá hárið byrja að vaxa aftur. Ég hef aldrei haft jafn löng augnhár, þykkar augabrúnir og þykkt hár og núna og það hvarflar ekki að mér að hætta að taka þetta inn.“

Líflegra og fallegra hár

Hair Volume bætiefnið getur hjálpað til við að viðhalda þykkt hársins og hárvexti en það inniheldur jurtaþykkni úr eplum sem er ríkt af Proxyanidin B2 og hirsi sem er bæði ríkt af steinefnum og B-vítamínum. Bíótín og sink stuðla að viðhaldi eðlilegs hárs og kopar stuðlar að viðhaldi húð- og hárlitar.

Sölustaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.

> **Hef aldrei haft jafn löng augnhár og þykkt hár.**

Edda Dungal hefur góða reynslu af Hair Volume.

Undir áhrifum frá Tove Jansson

Sólrún Ylfa Ingimarsdóttir og Atli Arnarsson, höfundar stillukvikmyndarinnar Marglita marglyttan, standa fyrir hreyfimyndasmiðjum um helgina, fyrir krakka á aldrinum átta til þrettán ára.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is

Sólrún Ylfa Ingimarsdóttir og Atli Arnarsson kenna stillimyndagerð á bókasöfnunum á Seltjarnarnesi og í Grófinni um helgina. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Í fyrrasumar var ég að vinna í skapandi sumarstörfum hjá Kópavogsbæ og þetta var verkefnið mitt, stillumyndin Marglita marglyttan," segir Sólrún Ylfa og bætir við: „En þar sem við Atli erum trúlofuð og búum saman þá varð hann fljótt mjög flæktur í verkefnið og á endanum varð þetta að samstarfsverkefni okkar. Fyrr í sumar settum við myndina svo á netið og þá hafði fólk frá RIFF samband og bað okkur að halda námskeið fyrir krakka í tengslum við RIFF."

Atli bætir við að hvorugt þeirra hafi haft neina sérstaka reynslu af stillumyndagerð áður. „Ég hafði reyndar unnið í kvikmyndum en þá sem hljóðmaður en ég lærði hljóðtækni hjá Stúdíó Sýrlandi. Svo hafði ég verið í tónlist," segir hann og Sólrún bætir við: „Og ég er að mennta mig í fiðluleik. En ég hef alltaf verið með myndlistina svona til hliðar og þarna gafst mér tækifæri til að hafa það ekki til hliðar." Hún segir myndina vera undir áhrifum frá myndasögum eftir Tove Jansson. „Mig langaði að gera svona furðusögu sem gæti passað inn í söguheim hennar. Á sama tíma langaði mig líka að vinna með jafnrétti, vildi að aðalpersónan væri alveg kynlaus og eiginlega bara allar persónurnar sem var eiginlega útgangspunktur. En myndin fjallar um umhverfisvernd og líka bara samvinnuverkefni og hvernig lífið getur komið manni á óvart."

Námskeiðið er ætlað krökkum á aldrinum 8 til 13 ára. Sólrún og Atli hafa þegar haldið eitt námskeið, á Bókasafni Kópavogs. „Svo erum við með tvö námskeið um helgina, á Bókasafni Seltjarnarness í dag og á Grófarsafni á morgun. Við byrjum á því að sýna myndina og svo gefum við krökkunum lausan tauminn til að sleppa sköpunarkraftinum lausum," segir Atli og bendir á að þátttakendur megi taka með sér plastfígúrur, leikfangabíla, skrautpappír eða annað eftirlætisefni ef þeir óska eftir að vinna sérstaklega með það. „Og þau eru mjög hugmyndarík og fara strax að skapa. Við komum líka með efni til að vinna með. Það er best ef krakkar vinna á eigin síma eða spjaldtölvur en við verðum líka með spjaldtölvur til að lána þeim sem hafa ekki aðgang að slíkum tækjum," segir Sólrún. Þau benda á að æskilegt sé að þeir sem mæta með eigin snjalltæki verði búnir að hlaða niður forritinu Stop motion studio áður en þeir koma á staðinn. Forritið er ókeypis. En skyldi vera önnur stillumynd í farvegi hjá þeim Sólrúnu og Atla? „Það er ein mynd í pottinum sem okkur langar að gera og erum spennt að sjá hvernig kemur út," segir Sólrún og Atli bætir við: „Þetta er tímafrek vinna og þarf að skipuleggja sig vel og mikið. Það tók svona þrjá mánuði að gera Marglitu marglyttuna en okkar langar að gera ennþá vandaðri og flottari mynd næst."

„Við byrjum á því að sýna myndina og svo gefum við krökkunum frelsi til að sleppa sköpunarkraftinum lausum.

Atli Arnarsson

Aðgangur að smiðjunum er ókeypis en nauðsynlegt er að skrá sig. Skráning fer fram á heimasíðu bókasafnanna þar sem námskeiðin eru haldin. Þátttakendafjöldi er takmarkaður.

Ert þú með bakflæði?

Lansoprazol Krka 15 mg – nýtt lyf án lyfseðils við brjóstsviða og súru bakflæði.

Lansoprazol Krka 15 mg

- Magasýruþolin hörð hylki
- Meðferð við brjóstsviða og súru bakflæði
- Skammtur: 1–2 hylki á dag
- Hylkin skal taka að minnsta kosti 30 mínútum fyrir mat
- Pakkningastærðir: 28 stk. og 56 stk.

Brjóstsviði, einkenni:

- Bruna- eða sviðaóþægindi undir bringubeini
- Súrt óbragð í munni
- Kyngingarerfiðleikar
- Brjóstverkur
- Hæsi og hósti

Margir þjást af brjóstsviða og súru bakflæði og hefur það áhrif á líðan og líf einstaklingsins. Hjá sumum er brjóstsviði hreinlega fylgifiskur þess að borða," segir Sigrún Sif Kristjánsdóttir, lyfjafræðingur hjá LYFIS.

Brjóstsviði og súrt bakflæði stafa oftast af því að súr magavökvi flæðir frá maga upp í vélinda vegna þess að lokuvöðvinn í vélindanu starfar ekki eðlilega. Þegar magasýrur flæða ítrekað þessa leið getur það leitt til þess að bólgur og skemmdir verða á slímhúð í vélinda.

„Lansaprozol Krka inniheldur virka efnið lansoprazol sem hefur áhrif á seytingu magasýru. Það hemur magasýrumyndun með því að hamla virkni ákveðins ensíms í saltsýrufrumum magans," segir Sigrún Sif.

Lansoprazol Krka 15 mg er til í tveimur pakkningastærðum: 28 hylki og 56 hylki. Meðferð við brjóstsviða og súru bakflæði er 1–2 hylki á dag. Lyfið er ætlað fullorðnum.

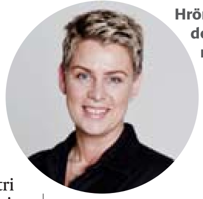
Salan hófst 1. september og er Lansaprozol Krka 15 mg komið í sölu í flestum apótekum en hingað til hefur eingöngu verið hægt að fá þetta lyf gegn ávísun frá lækni.

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

LYFIS
Traust í lyfjum

D-vítamínskortur og heilsubrestur

Rekja má allt að 100 mismunandi sjúkdóma og sjúkdómseinkenni til skorts á D-vítamíni. D-Lux munnúðarnir frá Better You skila vítamíninu beint út í blóðrásina og tryggja hámarks upptöku.



Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfi hjá Artasan.

D-vítamín gegnir gríðarlega víðtæku hlutverki í líkamsstarfsemi okkar og hafa fjölmargar rannsóknir gefið okkur vísbendingar um hversu alvarlegar afleiðingar D-vítamínskortur hefur í för með sér.

Beinþynning og D-vítamínskortur

D-vítamínskortur er algengur í vestrænum löndum en hann getur haft mjög alvarlegar afleiðingar til lengri tíma. Skiptir þetta vítamín t.a.m. sköpum fyrir heilbrigt ónæmiskerfi, starfsemi vöðva og fyrir sterkar tennur og bein. Rannsóknir gefa þó til kynna að það gegni mun víðtækara hlutverki en talið var og það sé í raun grundvallarefni til að viðhalda heilsu og fyrirbyggja sjúkdóma. Vitað er um a.m.k. 100 mismunandi sjúkdómseinkenni eða sjúkdóma sem tengjast D-vítamínskorti. D-vítamín er talið leika lykilhlutverk gegn bólgum í líkamanum og skortur getur átt þátt í því að ónæmiskerfið virkar ekki sem skyldi. Einnig getur orðið aukin hætta á öllum helstu krabbameinum, hjartasjúkdómum, minnisglöpum, sykursýki 1 og 2, MS, liðagigt, smitsjúkdómum og jafnvel meðgöngueitrun.

D-vítamínskortur á norðlægum slóðum

Sérfræðingar við Friedman School of Nutrition Science and Policy hafa birt rannsóknir sem gerðar voru á skólabörnum í Boston og sýndu að allt að 90% þeirra voru með D-vítamínskort. Einnig kom það fram að þeir sem eru í ofþyngd, með dökka húð og/eða lifa á norðlægum slóðum séu oftar með skort en aðrir. Í september á síðasta ári voru birtar niðurstöður klíniskra rannsókna við þennan sama skóla þar sem skoðað var hversu mikið D-vítamín þyrfti að taka inn daglega til að hækka gildin hjá þeim börnum sem mældust með skort. Í ljós kom að stærstur hluti barnanna þurfti að taka 2000 a.e. (alþjóðlegar einingar) af D-vítamíni í 6 mánuði til að ná ásættanlegum gildum en hámarksskammtur fyrir 9 ára og eldri er 4000 a.e. á dag. Þetta segir okkur að ef um D-vítamínskort er að ræða dugir ekki að taka bara ráðlagðan dagskammt, enda eru þeir hugsaðir til að viðhalda þeim gildum sem fyrir eru, ekki til að hækka þau.

Skortur á Íslandi

Landskönnun á mataræði 6 ára barna á Íslandi frá 2011–2012 sýndi að einungis um 25% barnanna fengu ráðlagðan dagskammt eða meira af D-vítamíni og var neysla fjórðungs barna undir lágmarksþörf (2,5 μg/dag). Þessar tölur eru væntanlega orðnar betri í dag en það er full þörf á stöðugri umfjöllun þar sem þetta vítamín er okkur svo lífsnauðsynlegt. Önnur rannsókn frá 2004 leiddi í ljós að 15% Íslendinga 30 ára og eldri þjást af D-vítamínskorti. En á þeim tíma taldist það skortur ef gildin voru undir 25 nmól/l sem er af mörgum erlendum sérfræðingum talið allt of lágt viðmiðunargildi. Síðan þessi rannsókn var gerð hefur Landlæknisembættið hækkað skortsmörkin í 50 nmol/l en ákjósanlegast er að hafa gildin á bilinu 75-125 nmol/l.

Hvar fáum við D-vítamín?

D-vítamín er ekki eins og önnur vítamín sem við getum fengið úr fjölbreyttri fæðu en aðeins um 10% af D-vítamíni koma úr matnum. Sólin er helsta og besta uppspretta D-vítamíns en það verður til í líkama okkar vegna áhrifa UVB-geisla sólarinnar á húðina. Þetta gerist eingöngu þegar hún er mjög hátt á lofti og ef hún skín á stóran hluta líkamans. Því er erfitt fyrir fólk á norðlægum slóðum að tryggja sér nægilegt magn nema kannski rétt yfir hásumarið. Landlæknisembættið hvetur fólk til þess að taka D-vítamín sérstaklega á formi bætiefna.

D-vítamín frá fæðingu

Allir þurfa að taka inn D-vítamín og er ráðlagt að gefa ungbörnum það nánast alveg frá fæðingu eða um 2 vikna aldur. D-Lux munnspreyin frá Better You eru hönnuð sérstaklega með þetta í huga en munnsprey fyrir yngstu krílin eru bragðlaus og innihalda ráðlagðan dagskammt í einum úða. Munnúði kemur einnig í veg fyrir magaónot sem margir kannast við.

Munnsprey frá Better You

Nú er komin heildstæð lína af D-vítamín munnspreyjum sem henta hverju aldursbili fyrir sig og í réttum skammtastærðum. Spreyin eru einnig góð fyrir þá sem vilja hækka gildin sín og svo eru þau afar bragðgóð og auðveld í notkun. Munnsprey er góður kostur þar sem meltingin getur verið undir álagi og dregið úr frásogi en með því að úða D-Lux út í kinn förum við fram hjá meltingarkerfinu og tryggjum hraða og mikla upptöku.

D-Lux hentar grænmetisætum og sykursjúkum, sem og þeim sem eru á glútenlausu fæði.

VÍTAMÍNSPREY SEM TRYGGJA HÁMARKSUPPTÖKU

D +K2
Dlux +K2 vítamín vinna saman að viðhaldi og heilbrigði beina og hjarta

D 3000
Dlux 3000 munnúði, hver úði inniheldur 3000 a.e.

D 1000
Dlux 1000 munnúði, hver úði inniheldur 1000 a.e.

JUNIOR
Dlux Junior munnúði fyrir 3 ára og eldri, hver úði inniheldur 400 a.e.

INFANT
Dlux Infant munnúði fyrir ungabörn, hver úði inniheldur 400 a.e. og er bragðlaus

Sölustaðir: Flest apótek, heilsubúðir og heilsuhillur stórmarkaða og verslana.

Áhrifarík vörn gegn tannkuli

Færð þú stundum sting í tennurnar þegar þú drekkur heitan eða kaldan drykk? Þegar þú borðar eitthvað súrt eða sætt, eða jafnvel þegar þú ert úti að ganga í kulda? Ef svo er þá er líklegt að þú sért með tannkul. Fjórir af hverjum tíu finna fyrir sting í tönnum en einungis 48% af þeim leita að lausn við þessu vandamáli.

Tannkul er tímabundinn sársauki í tönnum, sem einkennist af skammvinnum, stingandi verk sem er svar við örvun sem stafar af óvöðru tannbeini en er ekki af völdum tannskemmda eða sjúkdóma.

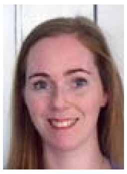
Það geta verið margar ástæður fyrir tannkuli og viðkvæmni í tönnum.

Algengustu ástæður fyrir sting í tönnum:

- Alltof kröftug tannburstun
- Bólga í tannholdi (tannholdsbólga)
- Tanngníst
- Tannhold gengið til baka

Tannkul kemur fram þegar glerungurinn og tannbeinið ná ekki að verja taugina gegn utanaðkomandi áreiti. Einnig getur tannkul komið fram ef tannhálsarnir eru berir og standa upp úr tannholdinu.

„Sensodyne tannkremin miða öll að því að vernda tennurnar gegn tannkuli,“ segir Þórhildur Edda Ólafsdóttir, sölufulltrúi hjá Artasan. „Nýjasta tannkremið frá Sensodyne er Sensodyne Repair & Protect, það gerir við viðkvæm svæði og verndar gegn tannkuli við notkun tvisvar á dag.“



Þórhildur Edda Ólafsdóttir, sölufulltrúi hjá Artasan.

» Sensodyne tannkremin miða öll að því að vernda tennurnar gegn tannkuli.

Sensodyne® Repair & Protect er fyrsta tannkremið sem ætlað er til daglegrar notkunar sem inniheldur hina nýstárlegu NovaMin® tækni auk flúors. Sýnt hefur verið fram á í klínískum rannsóknum að það hjálpar til við viðgerðir á viðkvæmum svæðum berskjaldaðs tannbeins og minnkar verki vegna ofurnæmni og veitir áframhaldandi verkjaminnkun við samfellda notkun tvisvar á dag. Tannkremið byggir á sérstakri kalsíumtækni og inniheldur náttúruleg byggingarefni tanna, kalsíum og fosfat.

Sensodyne® Repair & Protect sækir í tannsvæði sem eru viðkvæm fyrir tannkuli. NovaMin® virkjast eftir snertingu við munnvatn og festist við berskjaldað tannbein og myndar verndandi lag sem hjálpar til að gera við viðkvæm svæði.

SENSODYNE®

SENSODYNE TANNKREM

Sensodyne Original
Það upprunalega gegn tannkuli

Sensodyne Gentle Whitening
Hvíttar tennur mildilega

Sensodyne Extra Fresh
Sérstaklega f

rískt bragð, gefur langvarandi ferskan andardrátt

Sensodyne Rapid
Hröð virkni gegn tannkuli á 60 sekúndum[2,3]

Sensodyne Repair & Protect
Gerir við viðkvæm svæði og verndar gegn tannkuli[1]

Sensodyne Pro-Emalj
Verndar gegn glerungseyðingu og sýruskemmdum

1. Myndar verndandi lag yfir viðkvæm svæði á tönnum. Burstið tvisvar á dag fyrir samfellda vörn gegn tannkuli.
2. Við notkun tvisvar á dag. 3. Þegar Sensodyne Rapid er notað samkvæmt leiðbeiningum á umbúðum.

Sensodyne sérfræðingur í tannkuli

- Áhrifarík vörn gegn tannkuli
- Inniheldur flúor og vinnur gegn tannskemmdum
- Sensodyne vinnur gegn sting í tönnum við notkun tvisvar á dag
- Mild hreinsun
- Ferskt bragð
- Inniheldur ekki SLS (natríumlaurylsúlfat)
- Inniheldur ekki slípiefni (RDA)

Fæst í verslunum og apótekum.

Spennandi starf

Lögfræðingur

Hjá umhverfis- og auðlindaráðuneytinu er laust til umsóknar starf lögfræðings á skrifstofu umhverfis og skipulags.
Leitað er að lögfræðingi með góða samskiptahæfni sem er tilbúinn til að takast á við krefjandi og áhugaverð verkefni.
Um er að ræða fjölbreytt starf í lifandi umhverfi.

Umsóknarfrestur
22. október

Upplýsingar og umsókn
capacent.com/s/10239

Starfssvið
- Vinna við afgreiðslu stjórnsýsluerinda, úrskurði og álitsgerðir.
- Samning lagafrumvarpa og reglugerða.
- Vinna við framkvæmd EES samningsins og innleiðingu EES gerða.
- Þátttaka í stefnumótun á málefnasviði skrifstofunnar.
- Samskipti við Alþingi, stjórnvöld, og hagsmunaaðila.
- Alþjóðleg samskipti.

Menntunar- og hæfniskröfur
- Embættis- eða meistarapróf í lögfræði.
- Þekking og/eða reynsla af störfum innan stjórnsýslunnar er æskileg.
- Þekking í evrópurétti og/eða reynsla af framkvæmd EES samningsins er kostur.
- Mjög gott vald á ritaðri og talaðri íslensku.
- Mjög góð kunnátta í ensku og góð kunnátta í einu Norðurlandamáli.

Umhverfis- og auðlindaráðuneytið fer m.a. með loftslagsmál, málefni hafsins, mengunarvarnir og hollustu, náttúruvernd, veiðistjórnun, skógrækt og landgræðslu, skipulag og landmælingar, mannvirkjamál og sjálfbæra þróun. Í ráðuneytinu starfa um fjörutíu starfsmenn og er verkefnum ráðuneytisins skipað á fjórar skrifstofur.

Um launakjör fer samkvæmt kjarasamningi Félags háskólamenntaðra starfsmanna stjórnarráðsins og fjármálaráðherra. Ráðuneytið hvetur konur jafnt sem karla til að sækja um starfið.

Capacent – leiðir til árangurs

capacent

Störf fyrir **framsækið fólk**

Við leitum að metnaðarfullu og þjónustulunduðu fólki sem vill takast á við spennandi verkefni í líflegu starfsumhverfi. Um er að ræða nokkur störf á ólíkum sviðum innan Advania.

Sérfræðingur í viðskiptagreind
Greining, ráðgjöf og útfærsla á viðskiptagreindarlausnum í öflugum hópi sérfræðinga BI deildar Advania.

Sérfræðingur í SalesForce
Aðlögun, ráðgjöf og hugbúnaðarþróun í SalesForce umhverfinu.

Sérfræðingur í vöruþróun
Vöru- og hugbúnaðarþróun á sviði mannauðs-, ráðninga- og fræðslulausna og vörustýring eftir Scrum aðferðafræðinni.

Deildarstjóri grunnþjónustu
Ábyrgð á daglegum rekstri grunninnviða hýsingarumhverfis. Verkefnastýring umbótaverkefna og þátttaka í þjónustuþróun.

Hugbúnaðarsérfræðingar
Vegna aukinna umsvifa viljum við bæta við sérfræðingum í hugbúnaðargerð og -þróun á ýmsum sviðum.

Forritari í .NET
Hugbúnaðarþróun í Visual Studio .NET, sérstaklega bakendaforritun.

Forritari í Outsystems
Þróun vef- og snjalltækjalausna í Rapid Application Delivery Platform umhverfi.

Forritari í JS, Java, Python og CSS
Framendaforritun á skólalausnum Advania.

Nánari upplýsingar og umsóknir á
www.advania.is/atvinna

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

advania

Spennandi starf

Lögfræðingur

Hjá umhverfis- og auðlindaráðuneytinu er laust til umsóknar starf lögfræðings á skrifstofu umhverfis og skipulags.
Leitað er að lögfræðingi með góða samskiptahæfni sem er tilbúinn til að takast á við krefjandi og áhugaverð verkefni.
Um er að ræða fjölbreytt starf í lifandi umhverfi.

Umsóknarfrestur
22. október

Upplýsingar og umsókn
capacent.com/s/10239

Starfssvið
- Vinna við afgreiðslu stjórnsýsluerinda, úrskurði og álitsgerðir.
- Samning lagafrumvarpa og reglugerða.
- Vinna við framkvæmd EES samningsins og innleiðingu EES gerða.
- Þátttaka í stefnumótun á málefnasviði skrifstofunnar.
- Samskipti við Alþingi, stjórnvöld, og hagsmunaaðila.
- Alþjóðleg samskipti.

Menntunar- og hæfniskröfur
- Embættis- eða meistarapróf í lögfræði.
- Þekking og/eða reynsla af störfum innan stjórnsýslunnar er æskileg.
- Þekking í evrópurétti og/eða reynsla af framkvæmd EES samningsins er kostur.
- Mjög gott vald á ritaðri og talaðri íslensku.
- Mjög góð kunnátta í ensku og góð kunnátta í einu Norðurlandamáli.

Umhverfis- og auðlindaráðuneytið fer m.a. með loftslagsmál, málefni hafsins, mengunarvarnir og hollustu, náttúruvernd, veiðistjórnun, skógrækt og landgræðslu, skipulag og landmælingar, mannvirkjamál og sjálfbæra þróun.
Í ráðuneytinu starfa um fjörutíu starfsmenn og er verkefnum ráðuneytisins skipað á fjórar skrifstofur.

Um launakjör fer samkvæmt kjarasamningi Félags háskólamenntaðra starfsmanna stjórnarráðsins og fjármálaráðherra. Ráðuneytið hvetur konur jafnt sem karla til að sækja um starfið.

Capacent – leiðir til árangurs

capacent

---

rue de net

Ert þú framúrskarandi FORRITARI?

Vegna aukinna verkefna og umsvifa leitum við að framúrskarandi og drífandi einstaklingum til þess að starfa með okkur við forritun fyrir einhver mest spennandi fyrirtæki á Íslandi.

Ef þú hefur áhuga á að vinna á líflegum vinnustað og í framlínu tæknibreytinga þá erum við að leita að þér.

Rue de Net er hugbúnaðarhús í upplýsingatækni sem aðstoðar fyrirtæki og stofnanir við val og innleiðingu á viðskipta- og verslunarlausnum.

VERKEFNI

- **Forritun í viðskiptakerfum Microsoft Dynamics 365 Business Central (áður kallað Dynamics NAV)**
- **Forritun í verslunarkerfum LS Retail, eins og LS Nav**
- **Forritun vefverslanakerfa í Microsoft .NET (C#)**
- **Forritun skýjalausna fyrir Microsoft Azure**

HÆFNISKRÖFUR

- **Háskólapróf í verkfræði eða tölvunarfræði**
- **Þekking og reynsla af Microsoft hugbúnaði**
- **Samskiptahæfileikar og góð þjónustulund**
- **Frumkvæði og öguð vinnubrögð**

UPPLÝSINGAR VEITA:

Torfi Markússon (torfi@intellecta.is) og Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) ráðgjafar hjá Intellecta í síma 511 1225. Umsóknarfrestur er til og með 15. október. Umsókn með ferilskrá óskast fyllt út á www.intellecta.is. Farið verður með allar umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál.

Verkefnastjórar

Ríkiseignir

Ríkiseignir óska eftir að ráða verkefnastjóra, annars vegar á sviði leigumála og hins vegar á sviði gæða og skjalavörslu. Um er að ræða afar fjölbreytt og krefjandi verkefni.

VERKEFNASTJÓRI LEIGUMÁLA

Verkefnastjóri hefur yfirumsjón með leigusamningum.

Upplýsingar og umsókn
capacent.com/s/10224

Helstu verkefni:

- Yfirumsjón með leigusamningum.
- Ákvarða leiguverð, sem ígildi markaðsleigu, út frá ástandi, gæðum og staðsetningu.
- Útfæra stofnkostnaðarleigu vegna nýfjárfestinga.
- Samningagerð.
- Forsvar gagnavart leigutökum varðandi leigumál
- Ábyrgð á að innheimtu, bókun húsaleigu og yfirliti um nýtingu húsnæðis.

Hæfniskröfur

- Háskólapróf í viðskiptafræði eða sambærilegt próf sem nýtist í starfi.
- Reynsla af verkefnastjórnun.
- Reynsla af fjármálagerningum er kostur.
- Jákvætt viðmót og færni í mannlegum samskiptum.
- Nákvæmni í vinnubrögðum.
- Gott vald á íslensku í ræðu og riti.

VERKEFNASTJÓRI GÆÐA OG SKJALAVÖRSLU

Verkefnastjóri hefur yfirumsjón með innleiðingu, þróun og rekstri gæðakerfis ásamt skjalavörslu.

Upplýsingar og umsókn
capacent.com/s/10223

Helstu verkefni:

- Gerð og uppfærsla gæða- og starfsmannahandbóka
- Kynning á gæðakerfi og þjálfun við innleiðingu
- Úttekt á virkni gæðakerfis og notkun þess.
- Uppbygging skjalastjórnunarkerfis og innleiðing.
- Umsjón með móttöku, söfnun, skráningu, varðveislu og miðlun skjala.
- Önnur verkefni er lúta að öruggri umhirðu gagna, s.s. persónuverndarmál.

Hæfniskröfur

- Háskólapróf eða önnur framhaldsmenntun sem nýtist í starfi.
- Reynsla og þekking á gæðastjórnun.
- Reynsla af skjalastjórnun og rafrænum skjalvörslukerfum.
- Jákvætt viðmót og færni í mannlegum samskiptum.
- Nákvæmni í vinnubrögðum.
- Gott vald á íslensku í ræðu og riti.
- Góð almenn tölvukunnátta.

Ríkiseignir hafa umsjón með fasteignum, jörðum og auðlindum í eigu ríkisins í umboði fjármálaráðuneytis. Hlutverk Ríkiseigna er að tryggja örugga og hagkvæma umsýslu þessara eigna. Umsýsla fasteigna felst einkum í útleigu húsnæðis til stofnana ríkisins, viðhaldi fasteigna og daglegum rekstri þeirra. Umsýsla jarðeigna felst aðallega í útleigu og ábúð á ríkisjörðum, umsjón með leigusamningum og samskiptum við leigutaka og ábúendur. Að auki annast Ríkiseignir umsýslu og skráningu auðlinda í eigu ríkisins.

Umsóknir geta gilt í 6 mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út.

Umsóknarfrestur

22. október

Capacent — leiðir til árangurs

capacent

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

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

capacent

www.capacent.is

Sérfræðingar í alþjóðlegum nýsköpunarverkefnum

Loftslagsmál og nýsköpun eiga hug og hjörtu starfsfólks á Þróunarsviði OR og við stefnum á sporlausa vinnslu jarðhita í framtíðinni. Við hlutum styrk til fjögurra ára frá Evrópusambandinu til verksins og vantar liðsauka.

Kannt þú að gera og græja?
- sérfræðingur í vélbúnaðarþróun

Við leitum að sérfræðingi til að þróa, setja upp og prófa vélbúnað í tengslum við gashreinsun og -niðurdælingu við háhitavirkjanir auk þátttöku í alþjóðlegum rannsóknaverkefnum. Ef þú býrð yfir góðri samstarfshæfni, frumkvæði og hefur gaman af vinnu í þverfaglegum teymum hvetjum við þig til að sækja um.

- Menntun á sviði verkfræði, tæknifræði, iðnfræði eða skyldum greinum
- Ástríða fyrir nýsköpun og loftslagsmálum
- Reynsla af uppsetningu og rekstri tækjabúnaðar
- Þekking á rekstri og ferlum jarðhitavirkjana og gerð áhættumats er kostur

Hefur þú alla þræði í hendi þér?
- sérfræðingur í rekstri rannsóknarverkefna

Við leitum að sérfræðingi til að skipuleggja og halda utan um rannsóknarverkefni sem unnin eru í samstarfi við erlenda og innlenda aðila. Starfið krefst yfirsýnar, nákvæmni, sveigjanleika, skipulagshæfileika og að geta hugsað í lausnum. Samskiptamál er stór hluti starfsins, þar á meðal umsjón með upplýsingamiðlun á vef- og samfélagsmiðlum.

- Menntun á sviði raunvísinda, verkfræði eða skyldum greinum
- Skilningur á rekstri stórra alþjóðlegra rannsóknaverkefna er kostur
- Áhugi og innsýn í notkun samfélagsmiðla til að gera vísindi aðgengileg og stuðla að samtali við umheiminn
- Mjög góð íslensku- og enskukunnátta

Umsóknarfrestur er til og með 28. október 2018

Við hvetjum jafnt karla sem konur til að sækja um.

Nánari upplýsingar veitir Ásdís Eir Símonardóttir mannauðsráðgjafi í netfanginu starf@or.is.
Þú sækir um á ráðningavef OR, starf.or.is, þar sem nánari upplýsingar um starfið er að finna.

Orkuveita Reykjavíkur

JAFNRÉTTISRÁÐ

JAFNLAUNAVOTTUN 2018 - 2021

GLERVERKSMIÐJAN SAMVERK OG TRÉSMIÐJAN BÖRKUR ÓSKA EFTIR STARFSFÓLKI Á SÖLUSKRIFSTOFU FYRIRTÆKJANNA AÐ SMIÐJUVEGI

SAMVERK: Uppsetningar og mælingar

Starfslýsing
- Mælingar og önnur undirbúningsvinna áður en gler er pantað til framleiðslu
- Uppsetning og frágangur glers hjá viðskiptavinum í samstarfi við sölu- og þjónusturáðgjafa

Hæfniskröfur
- Reynsla af byggingarvinnu eða öðrum iðngreinum
- Iðnmenntun er kostur
- Þekking og reynsla af almennri smíða- og uppsetningarvinnu
- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð
- Snyrtimennska og hæfni í mannlegum samskiptum
- Skipulagshæfni, frumkvæði og þjónustulund

Óskir um nánari upplýsingar um starfið og umsóknir sendist á: gudmundur@samverk.is.

BÖRKUR: Ráðgjöf og sala

Starfslýsing
- Ráðgjöf og upplýsingar við sölu á gluggum og hurðum
- Tilboðsgerð og eftirfylgni
- Vettvangsskoðun á verkstaði

Hæfniskröfur
- Reynsla af sölu og þjónustu
- Gott vald á íslensku, talaðri sem ritaðri
- Jákvætt hugarfar og sjálfstæð vinnubrögð
- Menntun eða reynsla af iðnaðarstörfum er kostur

Óskir um nánari upplýsingar um starfið og umsóknir sendist á: emil@samverk.is.

Umsóknarfrestur fyrir bæði störfin er til 15. október 2018.

SAMVERK GLERVERKSMIÐJA

BÖRKUR HF

Söluskrifstofur | Smiðjuvegi 2 | 201 Kópavogur | Sími 488 9000 | www.samverk.is | www.borkur.is

HLJÓMAHÖLL

HLJÓÐMAÐUR/VERKEFNASTJÓRI Í HLJÓMAHÖLL

Hljómahöll auglýsir lausa 100% stöðu hljóðmanns/verkefnastjóra. Tæknimál á höndum hljóðmanns/verkefnastjóra varða allar hliðar rekstursins s.s. tónleika- og ráðstefnuhald, fundi, dansleiki, Rokksafn Íslands o.s.frv. Viðkomandi þarf að búa yfir framúrskarandi þjónustulund,vera mjög sveigjanlegur varðandi vinnutíma, geta haft umsjón með hljóðblöndun á viðburðum, verkefnastjórn á viðburðum og helst búa yfir tæknimenntun af einhverju tagi. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.

Hæfniskröfur:
- Reynsla af hljóðvinnslu og tæknimálum á viðburðum
- Góð og yfirgripsmikil þekking á tæknibúnaði sem tengist viðburðahaldi
- Mikil tölvukunnátta (Apple, Windows, iOS og Android umhverfi)
- Tæknimenntun t.d. á sviði hljóðstjórnar er kostur
- Reynsla af verkefnastjórnun er kostur
- Reynsla af lýsingu á viðburðum er kostur
- Góð yfirsýn og hæfni til að vinna undir álagi
- Góð íslensku- og enskukunnátta

Áhugasamir fylla út umsókn á vef Reykjanesbæjar. Umsókninni um starfið þarf að fylgja starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Upplýsingar gefur Tómas Young, framkvæmdastjóri Hljómahallar og Rokksafns Íslands (tomas@hljomaholl.is)

Umsóknarfrestur til: 18. október 2018

We are seeking talented people to join our team of energetic and passionate people. We build products used by healthcare professionals in over 40 countries to help people sleep better.
Nox Medical was founded 12 years ago and now employs more than 50 people. We have grown to more than 2 billion ISK in revenue and have been profitable for 10 years.

Frontend Developer

FUNCTION & RESPONSIBILITIES:

- Development of web based medical software
- Contribute to architecture design both front and backend
- Contribute to software development processes

QUALIFICATION AND EDUCATION REQUIREMENTS:

- B.Sc. / M.Sc. in Computer Science or equivalent
- Familiarity with Typescript, React, CSS
- Experience with Scrum, Continuous integration and TDD
- Extensive experience in Development
- Excellent oral and written communication skills to support quality documentation of engineering actions and assessments within the applicable QMS

Software Developer

FUNCTION & RESPONSIBILITIES:

- Development of medical software
- Contribute to architecture design both front and backend
- Contribute to software development processes

QUALIFICATION AND EDUCATION REQUIREMENTS:

- B.Sc. / M.Sc. in Computer Science or equivalent
- Familiarity with WinForms, docker/kubernetes, Entity Framework and SQL
- Experience with Scrum, Continuous integration and TDD
- Extensive experience in development
- Comfort for working in highly regulated Medical Device Development environment
- Excellent oral and written communication skills to support quality documentation of engineering actions and assessments within the applicable QMS

IT Manager

FUNCTION & RESPONSIBILITIES:

- Oversee the technological infrastructure (networks and computer systems) in the organization to ensure optimal performance
- Participate in designing, developing, implementing and coordination of systems, policies and procedures
- Ensure security of data, network access and backup systems
- Plan the implementation of new systems to streamline all internal operations and provide guidance to other staff within the organization
- Troubleshoot and resolve all problems encountered with hardware and software within the organization

QUALIFICATION AND EDUCATION REQUIREMENTS:

- B.Sc. / M.Sc. degree in Information Technology, Computer Science or related discipline
- At least 5 years experience in a related field
- Excellent knowledge of IT systems and infrastructure
- Hands-on experience with computer networks, network administration and network installation
- Excellent oral and written communication skills to support team leadership, project update and interaction with all levels within the organization

---

APPLICATIONS
Please attach your resume and cover letter to your application when applying. Application deadline is until October 18, 2018.
Applications should be sent through the form on https://noxmedical.com/about/careers/ – Applications are treated with full confidentiality.
For further details on developer positions, please contact kristmundur@noxmedical.com. For details on IT Manager position, please contact arnarth@noxmedical.com.

nox medical

Nox Medical | Katrínartún 2 | 105 Reykjavík | 570 7170 | info@noxmedical.com | noxmedical.com

Rafvirki í Borgarnesi

RARIK ohf auglýsir eftir rafvirkja til starfa á starfsstöð fyrirtækisins í Borgarnesi. Hér er um fjölbreytt starf að ræða í öflugum vinnuflokki sem vinnur við dreifikerfi RARIK á Vesturlandi. Við hvetjum bæði konur og karla til að sækja um.

Rafvirki í Ólafsvík

RARIK ohf auglýsir eftir rafvirkja til starfa á starfsstöð fyrirtækisins í Ólafsvík. Hér er um fjölbreytt starf að ræða í öflugum vinnuflokki sem vinnur við dreifikerfi RARIK á Vesturlandi. Við hvetjum bæði konur og karla til að sækja um.

Helstu verkefni

- Viðhald á dreifikerfi RARIK
- Eftirlit með tækjum og búnaði
- Viðgerðir
- Nýframkvæmdir
- Vinna samkvæmt öryggisreglum

Hæfniskröfur

- Sveinspróf í rafvirkjun
- Öryggisvitund
- Almenn tölvukunnátta
- Drifkraftur og sjálfstæð vinnubrögð
- Bílpróf

Nánari upplýsingar veitir Sturla Rafn Guðmundsson, deildarstjóri framkvæmdasviðs á Vesturlandi eða starfsmannastjóri RARIK í síma 528 9000. Umsóknarfrestur er til 16. október 2018 og skal skila umsóknum með ferilskrá á netfangið atvinnuumsokn@rarik.is.

RARIK ohf. er rekið sem opinbert hlutafélag í eigu ríkisins. Hlutverk RARIK er að dreifa raforku auk þess að afla, dreifa og annast sölu á heitu vatni. Starfsmenn RARIK eru um 200, aðalskrifstofa er í Reykjavík og um 20 starfsstöðvar eru dreifðar vítt og breitt um landið.

RARIK ohf • Dvergshöfða 2, 110 Reykjavík • Sími 528 9000
www.rarik.is

RARIK

HEILBRIGÐISSTOFNUN SUÐURLANDS

Yfirlæknir og sérfræðingur í heimilislækningum óskast á heilsugæsluna í Vestmannaeyjum

Helstu verkefni og ábyrgð yfirlæknis heilsugæslunnar

- Skipulag og stjórnun lækninga við heilsugæslu
- Almennar heilsugæslulækningar og heilsuvernd
- Fræðsla til skjólstæðinga og aðstandenda
- Vaktþjónusta
- Leiðandi hlutverk í mótun og framkvæmd teymisvinnu starfsfólks á heilsugæslu
- Þátttaka í gæðaverkefnum innan stofnunarinnar s.s. þátttaka í kennslu og starfsþjálfun kandídata og sérnámslækna í heimilislækninum auk fræðslu til samstarfsmanna

Helstu verkefni og ábyrgð sérfræðings í heimilis-lækningum

- Almennar heilsugæslulækningar og heilsuvernd
- Fræðsla til skjólstæðinga og aðstandenda
- Vaktþjónusta
- Þátttaka í teymisvinnu og gæða- og nýsköpunarverkefnum innan stofnunarinnar

Hæfniskröfur í bæði störf

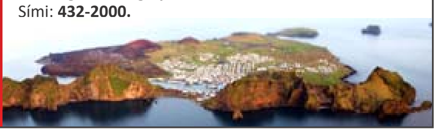
- Sérfræðiréttindi í heimilislækningum
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum
- Hæfni í tjáningu í ræðu og riti
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Áreiðanleiki, jákvæðni og árangursmiðað viðhorf

Frekari upplýsingar um störfin
Um er að ræða tvö 100% störf, annars vegar yfirlæknis við heilsugæsluna í Vestmannaeyjum og hins vegar sérfræðings í heimilislækningum við sömu heilsugæslu. Viðkomendur þurfa að geta hafið störf frá 1. febrúar 2019 eða samkvæmt nánara samkomulagi.
Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármálaráðherra og Læknafélag Íslands hafa gert.

Umsóknum skal skilað rafrænt á vef HSU **www.hsu.is** undir flipanum "lausar stöður".
Umsóknum þarf að fylgja staðfestar upplýsingar um menntun, starfsleyfi og fyrri störf.

Umsóknarfrestur í störfin er til og með 15.11.2018.

Nánari upplýsingar veitir:
Sigurjón Kristinsson, settur framkvæmdastjóri lækninga HSU, *sigurjon.kristinsson@hsu.is*
Sími: **432-2000.**



ERT ÞÚ NÝI AÐILINN Í SÖLUTEYMIÐ OKKAR?

AUGLÝSINGADEILD FRÉTTABLAÐSINS ÓSKAR EFTIR SÖLUSNILLINGI Á STÆRSTA PRENTMIÐIL LANDSINS.

Helstu kröfur:
- Reynsla af sölumennsku æskileg.
- Góð almenn tölvukunnátta.
- Sjálfstæði í starfi og geta unnið í hópi.
- Þjónustulund og færni í mannlegum samskiptum.
- Sveigjanleiki og frumkvæði í starfi.

Umsóknir ásamt ferilskrá skulu sendar á Jóhönnu Helgu Viðarsdóttur, framkvæmdastjóra rekstrarsviðs - **johannahelga@365.is**

Umsóknarfrestur er til og með 7. október 2018.

Stefnt er að því að umsækjandi hefji störf hið fyrsta.

FRÉTTABLAÐIÐ MARKAÐURINN GLAMOUR FRÉTTABLAÐIÐ.IS TORG

Sérfræðingur í öryggis-, heilsu- og umhverfismálum

Starfið felur í sér rekstur öryggis-, heilsu og umhverfisstjórnunarkerfis Actavis og Medis á Íslandi

Helstu verkefni:

- Daglegur rekstur ÖHU stjórnkerfis, s.s. innleiðing og eftirfylgni ÖHU reglna og leiðbeininga
- Þátttaka í og umsjón með forvarnaverkefnum
- Gerð áhættumata, úrvinnsla og eftirfylgni úrbótaverkefna
- Samantekt upplýsinga, skjalastýring og vinnsla í Sharepoint

Við leitum að einstaklingi

- með háskólamenntun sem nýtist í starfi
- með reynslu af öryggis-, heilsu- og/eða umhverfismálum hjá framleiðslufyrirtæki (kostur)
- með þekkingu á lögum og reglum á sviði öryggis-, heilsu- og umhverfismála (kostur)
- með góða tölvu- og enskukunnáttu
- sem býr yfir hæfni í mannlegum samskiptum
- sem er sjálfstæður og agaður í vinnubrögðum

Hjá Actavis bjóðum við upp á:

- snyrtilegan og öruggan vinnustað
- fjölskylduvænt starfsumhverfi
- góðan starfsanda
- gott mötuneyti
- fræðslu og þjálfun
- þjónustu sem snýr að heilsuvernd starfsmanna
- árlegan styrk til íþróttaiðkunar auk fræðslustyrks
- öflugt starfsmannafélag

Sérfræðingur – QA Specialist

Actavis leitar að sérfræðingi í Quality Affairs sem tilheyrir International 3rd Party Quality. Deildin sér um frígjöf á lyfjum sem framleidd eru af þriðja aðila fyrir Actavis. Einnig er deildin ábyrg fyrir gæðatengdum verkefnum er varða vörur losaðar af þriðja aðila fyrir Actavis.

Helstu verkefni:

- Yfirferð og samþykkt á forskriftum og gæðasamantektum (Product Quality Reviews)
- Meðhöndlun breytingarbeiðna og frávika
- Meðhöndlun kvartana og innkallana
- Stuðningur við gerð tæknisamninga
- Yfirferð og samþykkt á lotuskrám og skýrslum
- Þróun og viðhald á gæðakerfi deildarinnar

Við leitum að einstaklingi

- með grunnmenntun á háskólastigi á sviði raunvísinda
- með reynslu af GMP vinnu
- með góða ensku- og tölvukunnáttu
- sem er nákvæmur og agaður í vinnubrögðum
- sem er fljótur að tileinka sér nýja þekkingu
- með góða samskiptahæfni og skipulagshæfileika

Reynsla af lyfjaframleiðslu, yfirferð á gögnum og samskiptum við contract framleiðendur er kostur.

Umsóknarfrestur er til og með 14. október nk.
Sótt er um bæði störfin inn á www.alfred.is.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Heiðrún Hreiðarsdóttir, heidrun.hreidarsdottir@tevapharm.com

Actavis
www.actavis.is

Laus störf hjá Kópavogsbæ

Grunnskólar
- Aðstoðarskólastjóri í Smáraskóla
- Frístundaleiðbeinandi í Lindaskóla
- Frístundaleiðbeinandi í Hörðuvallaskóla
- Frístundaleiðbeinandi í Smáraskóla
- Frístundaleiðbeinandi í Snælandsskóla
- Kennari á yngsta stig í Snælandsskóla
- Matráður starfsfólks í Vatnsendaskóla
- Matráður starfsfólks og frístundar í Hörðuvallaskóla
- Umsjónarkennari í Vatnsendaskóla
- Þroskaþjálfi eða sérkennari í Hörðuvallaskóla

Leikskólar
- Deildarstjóri í Fífusali
- Deildarstjóri í leikskólann Kópahvol
- Leikskólakennari eða þroskaþjálfi
- Leikskólakennar í Kópastein
- Leikskólakennar í Marbakka
- Leikskólakennar í Álfatún
- Starfsmenn í hlutastarf eftir hádegi
- Starfsmaður í sérkennslu í leikskólann Læk

Velferðarsvið
- Starfsfólk í félagslega heimaþjónustu
- Starfsfólk í íbúðarkjarna fyrir fatlað fólk
- Þroskaþjálfi / fagaðili á heimili fatlaðra

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

Kópavogsbær

kopavogur.is

Veðurstofa Íslands

Framkvæmdastjóri upplýsingatæknisviðs

Veðurstofa Íslands óskar eftir að ráða í nýtt starf framkvæmdastjóra upplýsingatæknisviðs

Framkvæmdastjóri sinnir daglegri stjórnun upplýsingatæknisviðs. Þar má meðal annars telja:

- Ábyrgð á stefnumótun og markmiðasetningu sviðsins
- Ábyrgð á upplýsingatæknistefnu stofnunarinnar og framfylgd hennar
- Ábyrgð á rekstri sviðsins, s.s. skipulagi, mannauðsmálum og áætlanagerð
- Ábyrgð á samskiptum við önnur svið og stofnanir er varða upplýsingatæknimál
- Þátttaka í alþjóðlegri samvinnu á sviði upplýsingatækni

Framkvæmdastjóri situr einnig í framkvæmdaráði Veðurstofunnar sem tekur stefnumótandi ákvarðanir fyrir stofnunina.

Menntunar- og hæfniskröfur
- Háskólapróf og framhaldsmenntun sem nýtist í starfi, s.s. í tölvunarfræði, verkfræði eða sambærilegu
- Farsæl reynsla og yfirgripsmikil þekking á stjórnun
- Farsæl reynsla við lausn upplýsingatækniverkefna
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi
- Hæfni í mannlegum samskiptum og teymisvinnu
- Hæfni til að miðla upplýsingum
- Gott vald á íslensku og ensku, bæði munnlegri og skriflegri.

Hlutverk og meginverkefni
„Framsækni og áreiðanleiki" eru tvö af gildum Veðurstofu Íslands og endurspeglast þau í víðtæku starfsumhverfi upplýsingatæknisviðs. Sviðið sér um rekstur upplýsingakerfa, notendaþjónustu, kerfisþróun, DevOps og leggur til sérfræðiþekkingu og ráðgjöf á vettvangi upplýsingatækni.

Starfsmenn sviðsins eru að jafnaði um 15 talsins og sinna fjölbreyttu starfi. Vegna sérstöðu og víðtæks hlutverks Veðurstofunnar við eftirlit með náttúrunni er áhersla lögð á fjölhæfa og mikla getu í kerfisþróun og sérhæfðum kerfisrekstri. Einnig er þörf á víðtækri þekkingu í nýsköpun og getu til samvinnu við önnur svið stofnunarinnar, sem og aðrar innlendar og erlendar stofnanir. Náttúruvárhlutverk Veðurstofunnar krefst jafnframt hás uppitíma kerfa, stöðugs reksturs og yfirgripsmikillar þekkingar á þeim (*knowledgeable buyer* kerfa), sem og liprar og aðlögunarhæfrar þjónustu. Sviðið skiptist því annars vegar í kerfisrekstur og þjónustu sem veitt er í 24/7 umhverfi og hins vegar hreina kerfisþróun og DevOps. Þörfinni um lipurð og aðlögunarhæfni er mætt með Agile verklagi og þörfinni á stöðugleika með gæðavottun ISO 27001 og ISO 9001.

Nánari upplýsingar um starfið veita **Inga S. Arnardóttir, inga@hagvangur.is** og **Gyða Kristjánsdóttir, gyda@hagvangur.is**, hjá Hagvangi.

Umsækjendur eru vinsamlega beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu Hagvangs, **www.hagvangur.is**

Laun taka mið af kjarasamningum ríkisins og viðkomandi stéttarfélags.

Umsóknarfrestur er til og með 22. október nk.

*Hlutverk Veðurstofu Íslands er að stuðla að **bættu öryggi almennings, eigna** og **innviða** gagnvart öflum náttúrunnar, jafnframt því að styðja **sjálfbæra nýtingu náttúrunnar** og **samfélagslega hagkvæmni**. Því hlutverki sinnir starfsfólk Veðurstofunnar með **vöktun lofts, láðs** og **lagar**, byggðri á **öflun, varðveislu** og **greiningu gagna, rannsóknum, þróun** og **miðlun upplýsinga**.*

*Veðurstofa Íslands er opinber stofnun sem heyrir undir umhverfis- og auðlindaráðuneytið. Á Veðurstofunni starfa **um 140 manns** með **fjölbreytta menntun** og **starfsreynslu** sem spannar **mörg fræðasvið**. Auk þess starfa um **70 manns** við **athuganaog eftirlitsstörf** víðsvegar um landið.*

*Starfsemin fer nú fram á fjórum sviðum, en þau verða fimm með tilkomu sérstaks upplýsingatæknisviðs: **Athugana- og tæknisvið, eftirlits- og spásvið, fjármála- og rekstrarsvið, úrvinnslu- og rannsóknasvið** og **upplýsingatæknisvið**.*

*Gildi Veðurstofunnar eru **þekking, áreiðanleiki, framsækni** og **samvinna**. Ráðningar hjá stofnuninni munu taka mið af þessum gildum.*

*Nánari upplýsingar um stofnunina má finna á heimasíðu hennar **www.vedur.is***

HAGVANGUR

EAK óskar eftir starfsmanni

Vantar starfsmann í fast starf til viðhalds eldsneytisafgreiðslutækja á Keflavíkurflugvelli.

Fjölbreytt starf við eftirlit og viðgerðir á bílum og búnaði.
Meirapróf kostur en ekki skilyrði.
Hreint sakavottorð og íslenskukunnátta er skilyrði.
Viðkomandi þarf að hafa reynslu af viðgerðum og verkstæðisvinnu.

Upplýsingar og umsóknir sendast á melkorka@eak.is
Umsóknafrestur er til og með 16. október 2018

EAK ehf.
Aviation Fuel Service– Keflavík Airport Iceland

STUÐLAR
MEÐFERÐARSTÖÐ FYRIR UNGLINGA

Fossaleynir 17 (Grafarvogi), 112 Reykjavík
www.studlar.is

Ráðgjafar á Stuðla

Vilt þú taka þátt í krefjandi og spennandi starfi með unglingum þar sem starfsfólk fær þjálfun í meðferðarstarfi svo sem í ART (agression replacement training)?
Um er að ræða tvær 100% stöður í vaktavinnu.

Starfssvið
Starfið felst m.a. í:
- meðferðarvinnu og daglegum samskiptum við unglinga.
- Umönnun og gæslu unglinga.
- samskiptum við foreldra.
- vinnu að tómstundastarfi með unglingum.
- einstaklingsbundnum stuðningi við unglingana í meðferð í samvinnu við deildarstjóra, og sálfræðinga.

Persónulegir eiginleikar
Lögð er áhersla á persónulega eiginleika, svo sem góða samskiptahæfni, sveigjanleika, jákvætt viðhorf til skjólstæðinga, líkamlegt og andlegt heilbrigði, áhuga á meðferðarstörfum og skipulögð vinnubrögð.

Hæfnikröfur
- Reynsla og/eða þekking sem að mati forstöðumanns nýtist í starfi, t.d. í meðferðar-, tómstunda- eða íþróttastarfi.
- Áhugi á að vinna með unglingum.
- Umsækjendur þurfa að geta tileinkað sér þá meðferðarnálgun og verklagsreglur sem unnið er eftir á Stuðlum.
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Viðkomandi þarf að geta unnið sjálfstætt og í teymi.

Við úrvinnslu umsókna um störfin gildir mat forstöðumanns Stuðla á hæfni og eiginleikum umsækjanda. Launakjör eru skv. kjarasamningum SFR og ríkisins. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf fljótlega.

Umsóknir skulu berast til Barnaverndarstofu, Borgartúni 21, 105 Reykjavík eða á netfangið bvs@bvs.is.
Umsóknarfrestur er til og með 22. október nk.
Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Auglýsingin gildir í 6 mánuði frá birtingu.

Nánari upplýsingar um starfið er hægt að fá hjá Funa Sigurðssyni, forstöðumanni Stuðla, í síma 530 8800 eða funi@bvs.is

Starfsfólk í afgreiðslu óskast

Í boði eru vaktir bæði fyrir og eftir hádegi, einnig eitthvað um helgar. Framtíðarstarf.
Íslenskukunnátta skilyrði

Áhugasamir sæki um á netfangið
bjornsbakari@bjornsbakari.is merkt **ATVINNA**

BJÖRNSBAKARÍ
Sími: 561 1433

Vilt þú taka þátt í baráttunni gegn krabbameinum

og hefur reynslu af vinnslu og framsetningu tölfræðigagna?

Krabbameinsfélagið leitar að metnaðarfullum starfsmanni sem hefur brennandi áhuga á að vinna að markmiðum Krabbameinsfélags Íslands: að fækka þeim sem greinast með krabbamein, draga úr dauðsföllum af völdum krabbameina og bæta lífsgæði sjúklinga og aðstandenda þeirra.

Leitarstöð Krabbameinsfélags Íslands hefur umsjón með skipulagi, framkvæmd og uppgjöri skimunar fyrir brjósta- og leghálskrabbameinum á Íslandi.

Til starfa hjá Leitarstöðinni vantar okkur starfsmann í afleysingar í eitt ár. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst. Um er að ræða fjölbreytt starf, sem m.a. felur í sér framsetningu tölfræðiupplýsinga úr gagnagrunnum Leitarstöðvarinnar fyrir innlenda og erlenda aðila. Starfið felur einnig í sér vinnu við gæða- og öryggismál í tengslum við gagnagrunnana, þ.m.t. að byggja upp og endurbæta lýsigögn fyrir þá. Einnig verkefnastjórn með umbótum á boðunarkerfi LKÍ í samvinnu við tölvuþjónusutaðila innan- og utanhúss. Möguleiki er á sveigjanlegum vinnutíma.

Í starfinu er gerð krafa um meistaragráðu, gjarnan í heilbrigðisverkfræði eða skyldum greinum.

Gerð er rík krafa um frumkvæði, sjálfstæði og nákvæmni í vinnubrögðum. Kunnátta í ensku er nauðsynleg og reynsla af tölfræðiforritum og SQL fyrirspurnamáli er æskileg.

Launakjör fara eftir kjarasamningi við viðeigandi stéttarfélag. Næsti yfirmaður er sviðsstjóri LKÍ.

Umsóknir, ásamt náms- og starfsferilsskrá skulu berast Ágústi Inga Ágústssyni, sviðsstjóra Leitarstöðvarinnar á netfangið agust@krabb.is í síðasta lagi 21. október nk. Ágúst veitir einnig nánari upplýsingar.

www.krabb.is Krabbameinsfélagið

SKRÁÐU NAFN ÞITT Á SPJALD SÖGUNNAR

Við leitum að metnaðarfullum einstaklingum sem eru tilbúnir til að leggja sig alla fram í starfi. Viðkomandi verður að hafa ríka þjónustulund, vera útsjónarsamur, heiðarlegur, hafa gott auga fyrir gæðum og vera tilbúinn að taka þetta auka skref sem þarf til að gera gestinn ánægðan.

Á Radisson BLU Hótel Sögu er starfað eftir alþjóðlegum stöðlum virtrar hótelkeðju, þar er sterk liðsheild sem setur mikinn metnað í fagleg vinnubrögð.

GESTAMÓTTAKA

Laus eru til umsóknar störf fyrir gestamóttöku á næturvöktum og dagvöktum.

Helstu verkefni:
- Samskipti við gesti
- Innritun og útritun gesta og frágangur reikninga
- Daglegt uppgjör deildar
- Símsvörun
- Eftirlit og öryggi

Menntun og hæfni:
- Góð þjónustulund
- Stundvísi
- Íslensku og enskukunnátta skilyrði, önnur tungumálakunnátta kostur
- Sjálfstæði í vinnubrögðum
- Mikil samskiptahæfni

STARFSMAÐUR Í DELÍ

Vinnutími er allir virkir dagar frá 9:00-17:00

Helstu verkefni:
- Umsjón með delí
- Sala á mat og drykk
- Samskipti við gesti

Menntun og hæfni:
- Mikil þjónustulund
- Sjálfstæði í vinnubrögðum
- Íslensku- og enskukunnátta skilyrði, önnur tungumál eru kostur.

FRAMREIÐSLA

Vinnutími er 11-23, unnið á kokkavöktum.

Helstu verkefni:
- Framreiðsla í veitingadeild hótelsins
- Samskipti við gesti

Menntun og hæfni:
- Menntun í framreiðslu er kostur en ekki skilyrði
- Íslensku- og enskukunnátta er skilyrði, önnur tungumál eru kostur
- Öguð og vönduð vinnubrögð

UPPVASK

Vinnutími er 11-23, unnið á kokkavöktum

Helstu verkefni:
- Uppvask
- Umsjón með flokkun rusls

Menntun og hæfni:
- Dugnaður
- Skipulagni
- Enskukunnátta er skilyrði

Nánari upplýsingar veitir Anna Jónsdóttir, mannauðsstjóri, í síma 525 9803. **Umsóknarfrestur er til 14. október 2018** og eru umsækjendur beðnir að senda umsókn á netfangið: anna.jonsdottir@radissonblu.com.

Radisson BLU SAGA HOTEL, REYKJAVIK

Radisson BLU Saga Hotel • Hagatorg • 107 Reykjavík • Ísland

BYGG býður þér til starfa

BÚUM BETUR

BYGG

Píparar

Framtíðarstarf, öll vinna við nýlagnir Atvinnuhúsnæði og Íbúðabyggingar. Mikil mælingavinna framundan. Upplýsingar veitir Ólafur S:693-7325 olafur@bygg.is

Gröfumenn

Vantar vana gröfu- vélamenn í vinnu. Framtíðarstarf í boði.
Upplýsingar veitir Guðjón S:617-3000
guðjon@bygg.is

www.bygg.is

Byggingarfélag Gylfa og Gunnars hf. (BYGG) hefur á undanförnum árum byggt yfir 3.000 glæsilegar íbúðir á almennum markaði. Fyrirtækið hefur einnig byggt íbúðir fyrir Félag eldri borgara og húsnæðisnefndir í Reykjavík og Kópavogi. Hjá fyrirtækinu starfa nú um 200 manns og er meðalstarfsaldur hár. Öll verkefni fyrirtækisins eru á höfuðborgarsvæðinu. Hjá fyrirtækinu er öflugt starfsmannafélag. Traust atvinna í boði.

BYGG byggir á 32 ára reynslu á íslenskum byggingamarkaði.

LAUS STÖRF
FYRIR RÉTTA EINSTAKLINGA

Fjölskylduþjónusta
» Deildarstjóri barnaverndar

Fræðslu- og frístundaþjónusta
» Verkefnastjóri - Ungmennahús

Grunnskólar
» Frístundaleiðbeinandi - Áslandsskóli
» Stuðningsfulltrúi í Lækjarsel - Lækjarskóli
» Forfallakennari - Setbergsskóli
» Umsjónarkennari í miðdeild - Setbergsskóli
» Frístundaleiðbeinandi - Skarðshíðarskóli
» Grunnskólakennari - Skarðshlíðarskóli
» Frístundaleiðbeinandi - Víðistaðaskóli
» Frístundaleiðbeinandi í Selið - Öldutúnsskóli
» Stærðfræðikennari - Öldutúnsskóli

Umhverfis- og skipulagsþjónusta
» Bifvélavirki/vélvirki í Þjónustumiðstöð
» Yfirverkstjóri veitna

Málefni fatlaðs fólks
» Þroskaþjálfi - Geitungarnir
» Þroskaþjálfi - hæfingarstöðin Bæjarhrauni

Leikskólar
» Leikskólakennari - Hraunvallaskóli
» Leikskólakennari - Stekkjarás

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

JAFNRÉTTISVIÐURKENNING JAFNRÉTTISRÁÐ 2017

Nánar á **hafnarfjordur.is**

JAFNLAUNAMERKIÐ

HAFNARFJÖRÐUR

HAFNARFJARÐARBÆR
585 5500
hafnarfjordur.is

Forstöðumaður frístundamiðstöðvarinnar Bungubrekku

Óskað er eftir drífandi, hugmyndaríkum og ábyrgum einstaklingi í 100% starf til að leiða starf barna og unglinga í Hveragerði.

Í starfinu felst eftirfarandi:
Hafa yfirumsjón með starfsemi í Bungubrekku, *http://bungubrekka.hveragerdi.is/*
Þátttaka í stefnumótun til framtíðar í málaflokknum og að leiða uppbyggingu og skipulagningu.

Í Bungubrekku er:
- Frístundaheimili grunnskólans, Skólasel. Þar er veitt þjónusta fyrir börn í 1.-4. bekk eftir að skóla lýkur á daginn. Hlutverk frístundaheimilis er að bjóða uppá skapandi umhverfi þar sem starfshættir einkennast af frjálsum leik og vali.
- Félagsmiðstöðin Skjálftaskjól. Í félagsmiðstöðinni er boðið upp á félagsstarf fyrir börn og unglinga á aldrinum 10-16 ára í frítíma þeirra. Lögð er áhersla á að ná til sem flestra og bjóða upp á fjölbreytt viðfangsefni. Félagsmiðstöðin er opin þrisvar í viku.
- Íþrótta- og ævintýranámskeið. Á sumrin er boðið upp á heilsdagsnámskeið fyrir 5-11 ára börn þar sem áhersla er lögð á hreyfingu, sköpun og útiveru.
- Gæsluvöllur fyrir 2-5 ára börn yfir sumarið.

Hæfniskröfur:
Háskólapróf á sviði tómstunda- og félagsmálafræði, uppeldismenntun eða sambærileg menntun er æskileg.
Reynsla af stjórnun æskileg.
Reynsla af starfi með börnum og /eða unglingum er skilyrði.
Skipulögð, sjálfstæð og fagleg vinnubrögð ásamt framúrskarandi samskiptahæfni er skilyrði.
Almenn tölvukunnátta er skilyrði.
Umsækjandi þarf að skila inn sakavottorði í samræmi við lög og reglur Hveragerðisbæjar.

Frekari upplýsingar um starfið veitir Sævar Þór Helgason, skólastjóri Grunnskólans í Hveragerði í síma 660-3906, saevar@hveragerdi.is og Jóhanna Margrét Hjartardóttir, menningar- og frístundafulltrúi í síma 660-3911, jmh@hveragerdi.is.

Umsóknir sendist til Hveragerðisbæjar, Sunnumörk 2, 810 Hveragerði fyrir 24. október 2018.

www.hveragerdi.is

LANGAR ÞIG AÐ EIGA ÞÁTT Í AÐ MÓTA MATVÖRUVERSLUN FRAMTÍÐARINNAR?

Við leitum að kraftmiklum og jákvæðum **MANNAUÐSSTJÓRA** í stjórnendateymið okkar.

Nýtt og spennandi starf í vinnuumhverfi sem leggur áherslu á fjölbreytni og jafnrétti.

JAFNLAUNAVOTTUN 2018 - 2021

Umsóknarfrestur er til 21. október

KRONAN.IS/ATVINNA

KRÓNAN

MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI

ÞJÓNUSTULIÐI RÆSTING

í Menntaskólanum í Kópavogi

Menntaskólinn í Kópavogi óskar eftir að ráða þjónustuliða til ræstinga og umsjónar með umgengni í skólanum á dagvinnutíma. Möguleiki á hlutastörfum.

Laun eru skv. sérstökum samningi Eflingar og fjármálaráðuneytis. Nánari upplýsingar eru veittar á skrifstofu skólans í síma 594 4000 hjá skrifstofustjóra eða ræstingastjóra. Umsóknir skulu sendar á mk@mk.is

Skólameistari

HK

Íþrótta- og verkefnastjóri Handknattleiksfélag Kópavogs

Við leitum að kraftmiklum og jákvæðum íþrótta- og verkefnastjóra í 100% starf.

Starfssvið:
- Að stuðla að metnaðarfullu og faglegu starfi félagsins.
- Veita leiðsögn um íþróttastefnu HK, umsjón með framkvæmd og eftirfylgni.
- Samskipti við allar deildir HK, foreldra, iðkendur, sérsambönd og önnur félög ásamt skóla- og frístundasviði bæjarins.
- Úthlutun æfingatíma í samráði við framkvæmdastjóra.
- Skipulagning sumarnámskeiða og íþróttaskóla HK.
- Aðstoða deildir og foreldraráð við skipulagningu fjáraflanna, mótahalds og annara viðburða á vegum félagsins.
- Umsjón með fræðslu- og forvarnastarfi.
- Umsjón með heimasíðu.
- Önnur störf sem stjórn eða framkvæmdastjóri leggur fyrir á hverjum tíma.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Framúrskarandi hæfni í samskiptum.
- Háskólapróf og/eða mikil reynsla sem nýtist í starfi.
- Drifkraftur og hæfni til að leiða verkefni og/eða hópa.
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð.
- Góð tölvukunnátta.
- Þekking á starfsemi íþróttafélaga.
- Góð kunnátta í íslensku í ræðu og riti er skilyrði

Nánari upplýsingar um starfið veitir Hanna Carla framkvæmdastjóri félagsins, hannacarla@hk.is.

Samkvæmt lögum ÍSÍ verða umsækjendur að skila inn sakavottorði eða heimila félaginu að óska eftir því.

Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

Móttökuritari

Um okkur
Hjá Læknastöðinni í Orkuhúsinu starfa rúmlega 50 manns og er sérhæfing okkar bæklunarlækningar. Árlega leita til okkar rúmlega 20.000 einstaklingar og framkvæmdar um 5.000 aðgerðir. Við leggjum metnað okkar í að veita sjúklingum sem besta þjónustu og bjóðum upp á líflegt og gefandi starfsumhverfi.

Starfslýsing
Starfið felst aðallega í móttöku viðskiptavina, símaþjónustu, bókun reikninga, gagnaskráningu, upplýsingagjöf og ýmsum öðrum daglegum skrifstofustörfum. Unnið er að skipulagsbreytingu á starfinu og er verið að þróa það í átt að þjónustuveri. Starfið hentar því afar vel lausnamiðuðum og röggsömum einstaklingi sem þrífst í líflegu og breytilegu starfsumhverfi.

Starfið fer fram á dagvinnutíma alla virka daga og er starfshlutfall 100%.
Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Menntunar- og hæfniskröfur
- Stúdentspróf, heilbrigðisritari og/eða önnur gagnleg menntun.
- Góður kostur ef viðkomandi hefur reynslu af starfi í t.d. þjónustuveri eða bókhaldi.
- Við leitum að jákvæðum og drífandi einstaklingi með góða nærveru.

Nánari upplýsingar veitir Dagný Jónsdóttir framkvæmdastjóri í síma 520 0100.

Umsóknarfrestur er til og með 22. október 2018. Umsókn sendist á **dagnyj@orkuhusid.is** og henni þarf að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf. Farið verður með allar umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál. Allar umsóknir eru geymdar í 6 mánuði frá því þær berast, eftir þann tíma er þeim eytt. Haft verður samband við umsækjendur ef fleiri störf losna á tímabilinu.

LÆKNA STÖÐIN ORKU húsið

Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningar sniðnar að þörfum viðskiptavinarins.

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

ráðum
ráðningarstofa

Sérfræðingur á tæknideild Vestursvæðis í Borgarnesi

VEGAGERÐIN

FAGMENNSKA
ÖRYGGI
FRAMSÝNI

Vegagerðin auglýsir eftir sérfræðingi á tæknideild Vestursvæðis með starfsstöð í Borgarnesi. Um er að ræða fullt starf, við verkefnastjórnun og umsjón framkvæmda. Tæknideild Vestursvæðis hefur umsjón og eftirlit með nýframkvæmdaverkefnum, viðhaldi á slitlögum, efnisvinnslu, styrkingum og endurbótum á vegamannvirkjum. Umdæmi deildarinnar eru Vesturland og Vestfirðir.
Við erum að leita eftir öflugum starfsmanni sem hefur áhuga á að takast á við krefjandi og fjölbreytt verkefni á sviði framkvæmdaverkefna á svæðinu.

Starfssvið
Vinna við verkefnastjórnun í framkvæmdaverkum, umsjón og eftirlit með verkum, verkefni tengd viðhaldi vega, undirbúningur og áætlanagerð ásamt öðrum tilfallandi verkefnum innan deildarinnar.

Menntunar- og hæfniskröfur
- Menntun í byggingartæknifræði B.Sc. eða byggingarverkfræði M.Sc. eða önnur menntun sem nýtist í starfi.
- Reynsla af verkefnastjórnun og/eða vegagerð er 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 22. október. Umsóknir berist Vegagerðinni á netfangið starf@vegagerdin.is.
Í umsókninni komi fram persónulegar upplýsingar ásamt upplýsingum um þá menntun og hæfni sem gerð eru til starfsins, þar með talið menntunar- og starfsferilsskrá.
Nánari upplýsingar um starfið veitir Pálmi Þór Sævarsson, deildarstjóri tæknideildar Vestursvæðis (palmi.th.saevarsson@vegagerdin.is) í síma 522 1540.
Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Reykjavíkurborg
Velferðarsvið

Deildarstjóri

Velferðarsvið auglýsir laust starf deildarstjóra á skrifstofu fjármála og rekstrar.
Starfið er krefjandi og fjölbreytt í starfsumhverfi þar sem reynir á stjórnunar- og greiningarhæfni.

Á velferðarsviði vinna 2.500 starfsmenn á um 120 starfseiningum og er skrifstofan með aðsetur í Borgartúni 12–14.

Skrifstofa velferðarsviðs tekur þátt í tilraunaverkefni Reykjavíkurborgar um styttingu vinnuvikunnar.

Umsóknarfrestur er til 20. október nk.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og viðkomandi stéttarfélags.

Nánari upplýsingar um störfin veitir:
Agnes S. Andrésdóttir, skrifstofustjóri fjármála og rekstrar velferðarsviðs í síma 411-1111 eða agnes.sif.andresdottir@reykjavik.is

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

Umsóknum þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf. Velferðarsvið kallar eftir sakavottorðum í samræmi við lög sem og reglur Reykjavíkurborgar.

Helstu verkefni og ábyrgð:
- Ábyrgð á daglegum rekstri, starfsmannamálum og skipulagi verkefna í samráði við skrifstofustjóra
- Umsjón með þróun árangursmælikvarða og stjórnendaupplýsinga í fjármálum
- Umsjón með vinnslu fjárhagsáætlunar sviðsins
- Umsjón með frágangi uppgjöra sviðsins
- Umsjón með gerð og viðhaldi fjármálaferla
- Umsjón með móttöku og afgreiðslu fyrirspurna

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, framhaldsmenntun æskileg
- Reynsla af sambærilegum störfum
- Metnaður, frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti

VIRÐING • VIRKNI • VELFERÐ

TRÉSMIÐUR

Trésmiður óskast við uppsetningu steyptra einingahúsa á höfuðborgarsvæðinu.

Upplýsingar og umsóknir á nybygging33@gmail.com

Starfsfólk í afgreiðslu óskast

Í boði eru vaktir bæði fyrir og eftir hádegi, einnig eitthvað um helgar. Framtíðarstarf.
Íslenskukunnátta skilyrði

Áhugasamir sæki um á netfangið ***bjornsbakari@bjornsbakari.is*** merkt **ATVINNA**

BJÖRNSBAKARÍ Sími: 561 1433

REGNBOGINN

Leiðbeinandi

Regnboginn leikskóli óskar eftir að ráða leiðbeinanda í 100% starf.

Regnboginn er einkarekinn leikskóli sem starfar í anda Reggio Emilia með áherslu á skapandi starf, tilfinningalega styðjandi umhverfi og læsi í víðum skilningi.

Vinsamlega sendið fyrirspurnir og umsóknir í tölvupósti á regnbogi@regnbogi.is

Fanney Guðmundsdóttir
leikskólastjóri

Tæknivík ehf

Tæknivík óskar eftir að ráða rafvirkja til starfa

- Starfið fellst í uppsetningu, gangsetningu og viðhaldi á stýringum ásamt almennum rafvirkjastörfum.
- Leitað er eftir starfsmanni sem getur starfað sjálfstætt.

Tæknivík er leiðandi fyrirtæki í forritun og uppsetningu stýringa í fiskeldi á Íslandi.

Umsóknum skal skila á netfangið gulli@eldi.is

Allar upplýsingar um störfin fást í síma 895-3556 eða á fyrrgreint netfang.

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

INHOPE insafe SAFT

ÞÚSUND FJALIR EHF

FYRIRTÆKIÐ ÞÚSUND FJALIR EHF. ÓSKAR LIÐSVEISLU Í AÐ MANNA EFTIRFARANDI STÖRF.

- **Vana húsasmiði** - vinnan er afar fjölbreytt og krefjandi á tímum; reynsla og lipurð í samskiptum nauðsynleg.

Þúsund Fjalir er rótgróið fyrirtæki í byggingargeiranum sem þjónustar stofnanir og stór fyrirtæki í viðhaldi og viðgerðum fasteigna. Samfelldur vöxtur hefur verið á umgjörð fyrirtækisins sem speglast e.t.v. best í ánægju verkkaupa þess. Stærum við okkur af samheldni og góðum starfsanda innan hópsins. Sökum þess að starfsmenn eiga í daglegum samskiptum við viðskiptavini, og vinna náið með þeim að úrlausnum verkefna, gerum við þá kröfu að allir okkar starfsmenn séu íslenskumælandi.

Áhugasamir sendi ferilsskrá á retturmadur@gmail.com eða hringi í Björgvin 897 7983 / Alex 772 2301 / Ómar 772 1501

STUÐLAR
MEÐFERÐARSTÖÐ FYRIR UNGLINGA

Fossaleynir 17 (Grafarvogi), 112 Reykjavík
www.studlar.is

Tvær stöður sálfræðinga við meðferðarstöð ríkisins fyrir unglinga að Stuðlum eru lausar til umsóknar

Lausar eru til umsóknar tvær stöður sálfræðinga á Stuðlum. Starfshlutfall er 100%. Stuðlar starfa á grundvelli barnaverndarlaga og reglugerðar um Meðferðarstöð ríkisins. Stuðlar sinna unglingum á aldrinum 12-18 ára með hegðunarerfiðleika, þ.m.t. vímuefnavanda.

Starfssvið
Meðal verkefna sálfræðings er:
- Greining og meðferð unglinga og vinna með fjölskyldum þeirra.
- Gerð og framkvæmd meðferðaráætlana.
- Ráðgjöf og stuðningur við barnaverndarnefndir, skóla sem og samvinna við ýmsar aðrar stofnanir.
- Ráðgjöf og handleiðsla við starfsfólk Stuðla sem og við aðrar meðferðarstofnanir.
- Þátttaka í almennri stefnumótun.
- Þátttaka í ART (agression replacement training) og notkun áhugahvetjandi samtals (motivational interviewing).

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

Hæfnikröfur:
- Réttindi til að starfa sem sálfræðingur.
- Þekking og reynsla á meðferð og greiningu unglinga er æskileg.
- Þekking og færni í hugrænni atferlismeðferð, fjölskyldumeðferð, atferlismótun og félagsnámskenningum.
- Frumkvæði í starfi og skipulagshæfileikar.
- Viðkomandi þarf að geta unnið sjálfstætt og í teymi.

Nánari upplýsingar veitir Funi Sigurðsson, forstöðumaður Stuðla í síma 530-8800 eða á netfanginu funi@bvs.is.

Við úrvinnslu umsókna gildir mat forstöðumanns Stuðla á hæfni og eiginleikum umsækjanda. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi ríkisins við Sálfræðingafélag Íslands. Umsóknir skulu berast til Barnaverndarstofu, Borgartúni 21, 105 Reykjavík eða á netfangið bvs@bvs.is. **Umsóknarfrestur er til og með 22. október 2018** og þarf umsækjandi helst að geta hafið störf sem fyrst. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Auglýsingin gildir í 6 mánuði frá birtingu.

\STAFRÆN MARKAÐSSETNING

Við erum góð í að selja á netinu og aðstoðum sífellt fleiri viðskiptavini við að koma vöru sinni og þjónustu á framfæri í stafrænum miðlum. Við viljum bæta öflugu liðsfólki í teymið okkar.

1. Verkefnastjóri í stafrænni markaðssetningu

Starfssvið \ hæfniskröfur:
- Þekking og reynsla af vinnu með þekkt hugtök innan stafrænnar markaðssetningar
- Markaðssetning á samfélagsmiðlum ásamt uppsetningu áætlana
- Efnisdreifing og bestun efnis
- Mælingar og skýrslugjöf, eftirfylgni og greining gagna
- Viðkomandi þarf að vera söludrifinn og búa yfir góðum skipulagshæfileikum og hæfni í mannlegum samskiptum

2. Google sérfræðingur

Starfssvið \ hæfniskröfur:
- Víðtækur skilningur á stafrænni markaðssetningu og leiðum í kostuðum leitarniðurstöðum
- Google vottun og mikil þekking á Google umhverfinu (Analytics, Adwords, Tag Manager, Optimize o.fl.)
- Víðtæk reynsla af skipulagningu, uppsetningu og utanumhaldi á herferðum á leitarvélum s.s. Google, Bing, YT, Yahoo o.fl.
- Funnel markaðssetning og hugmyndafræði
- Þekking á aðferðafræði A/B prófana ásamt færni í uppsetningu og framkvæmd
- Færni í gagnagreiningu ásamt getu til að varpa niðurstöðum yfir í framkvæmanlegar aðgerðir

Menntun og reynsla:

Menntunar- og hæfniskröfur fyrir bæði störfin eru einfaldar. Við sækjumst eftir fólki með starfsreynslu í netmarkaðssetningu. Háskólamenntun sem nýtist í starfi er mjög æskileg ásamt **ríkum vilja til að setja sig stöðugt inn í og tileinka sér nýjungar á sviði stafrænnar markaðssetningar**. Í því felst jafnframt að enskukunnátta þarf að vera mjög góð. Skilyrði er að geta sýnt fram á árangur af fyrri störfum.

Umsóknir ásamt ferilskrá berist á netfangið umsoknir@pipar-tbwa.is fyrir 14. október 2018.

VR FYRIRTÆKI ÁRSINS 2018
JAFNLAUNA-VOTTUN VR
the engine
Pipar\TBWA

DEILDARSTJÓRI BARNAVERNDAR

Fjölskylduþjónusta Hafnarfjarðar auglýsir eftir öflugum, metnaðarfullum og framsýnum leiðtoga til að stýra barnaverndarstarfi sveitarfélagsins. Barnavernd Hafnarfjarðar ber ábyrgð á málum sem unnin eru á grundvelli barnaverndarlaga og starfar í umboði barnaverndarnefndar Hafnarfjarðar.

Helstu verkefni deildarstjóra barnaverndar:

- Stjórnunarleg ábyrgð á barnaverndarstarfi í sveitarfélaginu.
- Ábyrgð á undirbúningi mála fyrir barnaverndarnefnd Hafnarfjarðar og eftirfylgni með framkvæmd.
- Stefnumótun og umbótastarf.
- Situr í stjórnendateymi Fjölskylduþjónustunnar og tekur þátt í stefnumótun og forystu við þróun og innleiðingu nýjunga.
- Sér til þess að fagleg vinnubrögð séu ráðandi í barnaverndarstarfi sveitarfélagsins.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, framhaldsmenntun er æskileg.
- Þekking og reynsla af vinnslu barnaverndarmála.
- Leiðtogahæfileikar og framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum.
- Reynsla af stjórnun og umbótastarfi.
- Þekking á stjórnsýslu og skipulagi barnaverndarstarfs.
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti.

Umsóknarfrestur er til og með 21. október n.k.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir. Nánari upplýsingar veitir Rannveig Einarsdóttir, sviðsstjóri Fjölskylduþjónustu Hafnarfjarðar, **rannveig@hafnarfjordur.is**

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags.

Samkvæmt jafnréttisstefnu Hafnarfjarðar eru karlar jafnt sem konur hvött til að sækja um starfið.

HAFNARFJARÐARBÆR
RÁÐHÚS HAFNARFJARÐAR
STRANDGÖTU 6

ÞJÓNUSTUVER
OPIÐ FRÁ KL. 8.00 – 16.00
ALLA VIRKA DAGA

585 5500
hafnarfjordur.is

HAFNARFJÖRÐUR

Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið

Skóla- og frístundasvið Reykjavíkurborgar auglýsir starf fjármálasérfræðings laust til umsóknar

Skóla- og frístundasvið Reykjavíkurborgar auglýsir starf fjármálasérfræðings laust til umsóknar.
Leitað er að öflugum og metnaðarfullum einstaklingi í fjármála og rekstrarþjónustu skóla- og frístundasviðs.
Næsti yfirmaður fjármálasérfræðings er fjármálastjóri sviðsins.

Undir skóla- og frístundasvið heyrir rekstur leikskóla, grunnskóla og frístundamiðstöðva Reykjavíkurborgar, starfsemi Námsflokka Reykjavíkur og skólahljómsveita. Jafnframt greiðir sviðið framlög til sjálfstætt starfandi dagforeldra, leikskóla, grunnskóla og tónlistarskóla og hefur eftirlit með starfsemi þeirra. Skóla- og frístundasvið þjónustar yfir 20 þúsund börn og fjölskyldur þeirra. Útgjöld sviðsins eru u.þ.b. 50 milljarðar kr. á ári til tæplega 200 rekstrareininga.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólagráða í viðskiptafræði með áherslu á fjármál eða endurskoðun
- Mastersgráða í viðskiptafræði kostur
- Reynsla af vinnu við uppgjör og áætlanagerð æskileg
- Reynsla af lykiltalnagreiningu æskileg
- Reynsla af bókhaldskerfum og excel
- Þekking á starfsemi grunnskóla er kostur
- Góð íslenskukunnátta ásamt færni til að tjá sig í ræðu og riti
- Frumkvæði, sjálfstæði og metnaður til að ná árangri í starfi
- Skipulagshæfni, nákvæmni og ögun í vinnubrögðum
- Lipurð í samskiptum

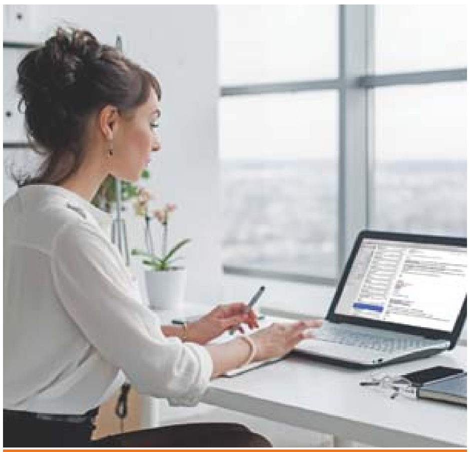
Helstu verkefni snúa aðallega að grunnskólum og þjónustu við þá.

- Áætlanagerð
- Mánaðarleg uppgjör og frávikagreining
- Eftirfylgni til að tryggja að útgjöld séu innan fjárheimilda
- Ýmsar greiningar, útreikningar og svörun fyrirspurna
- Fjárhagslegt eftirlit
- Samantekt á lykiltölum og þróun þeirra
- Upplýsingagjöf til stjórnenda og annarra
- Úthlutun til grunnskóla

Umsókn fylgi starfsferilskrá og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið. Um laun og starfskjör fer samkvæmt kjarasamningum Reykjavíkurborgar og viðeigandi stéttarfélag. **Umsóknarfrestur er til og með 21.október 2018.**
Umsækjendur eru beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar, www.reykjavik.is/storf

Nánari upplýsingar veita Kristján Gunnarsson, fjármálastjóri, og Guðmundur Guðbjörnsson, deildarstjóri, sími 411-1111, netföng: kristjan.gunnarsson@reykjavik.is og gudmundur.g.gudbjornsson@reykjavik.is

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



Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningarþjónustu 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 persónuleikaþætti sem geta skipt sköpum í ráðningum. Ráðum er í samstarfi við bandaríska mannauðslausnafyrirtækið CEB sem er í fararbroddi í persónuleikaprófum 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.

ráðum
ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

ERTU Í LEIT AÐ DRAUMA-STARFINU?

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.IS job.is

HS VEITUR

Auglýsum eftir rafvirkjum á starfsstöðvar okkar á Suðurnesjum og í Hafnarfirði

Starfssvið

Starfið felur í sér viðhald og rekstur dreifikerfis, nýlagnir, tengingar og uppsetningu búnaðar.
Við leitum að hæfileikaríkum einstakngum til að vinna í frábærum hópi fagmanna.

Hæfniskröfur

Sveinspróf í rafvirkjun er nauðsyn, tekið verður tillit til þess ef viðkomandi er að ljúka sveinsprófi.
Áhersla er lögð á fagleg og sjálfstæð vinnubrögð, samskiptahæfni, þjónustulund og brennandi áhuga á tæknimálum.
Viðkomandi þarf að vera reiðubúinn að ganga bakvaktir sé þess óskað.
Góð íslensku- og enskukunnátta æskileg.

Nánari upplýsingar veitir Ragnheiður Eyjólfsdóttir mannauðsstjóri í síma 422 5200.
Sótt er um störfin á heimasíðunni, **hsveitur.is**

Umsóknarfrestur er til og með 21. okt. 2018

hsveitur.is

Laust er til umsóknar starf innkaupastjóra til að hafa umsjón með samræmingu innkaupa allra stofnana Kópavogsbæjar með hagkvæmni að leiðarljósi.

Helstu verkefni

- Annast útboðsmál fyrir hönd Kópavogsbæjar en kaupendur bera ábyrgð á að innkaup séu í samræmi við innkaupastefnu og reglur Kópavogsbæjar.
- Taka þátt í gerð útboðsgagna í samstarfi við önnur svið og stofnanir.
- Sjá um verðkannanir, verðtilboð og samninga við birgja í samræmi við innkaupastefnu.
- Hafa eftirlit með innkaupum og veita ráðgjöf við innkaupastýringu.
- Innkaupastjóri er starfsmaður innkauparáðs, þ.e. hann boðar fundi ráðsins, situr þá og heldur fundargerð.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf sem nýtist í starfi eða önnur sambærileg menntun.
- Víðtæk reynsla af innkaupastjórnun og samningagerð um vöru- og þjónustukaup.
- Reynsla af útboðsmálum.
- Góð þekking á töflureiknum.
- Góð samskipta- og samstarfshæfni.
- Sjálfstæði og frumkvæði í starfi.

Umsóknarfrestur er til og með **22. október 2018.**

Nánari upplýsingar um starfið veitir Gauja Hálfdanardóttir, sérfræðingur á mannauðssviði, sími **441 1502** (gaujah@kopavogur.is).

Laun eru samkvæmt kjarasamningi viðkomandi stéttarfélags innan BHM.
Eingöngu er hægt að sækja um starfið rafrænt á vef Kópavogsbæjar **www.kopavogur.is.**

Kópavogsbær

kopavogur.is

Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Yfirlæknir	Þróunarmiðstöð heilsugæslunnar	Reykjavík	201810/1833
Hjúkrunarfræðingur	Heilsugæslan Hamraborg	Kópavogur	201810/1832
Þjónustufulltrúi	Þroska- og hegðunarstöð HH	Reykjavík	201810/1831
Sérfr. í Tölvurannsóknardeild	Lögreglustjórinn á höfuðborgarsv.	Reykjavík	201810/1830
Mannauðsstjóri	Landspítali, aðgerðarsvið	Reykjavík	201810/1829
Lögfræðingur	Umhverfis- og auðlindaráðuneytið	Reykjavík	201810/1828
Verkefnastjórar	Ríkiseignir	Reykjavík	201810/1827
Aðstoð í mötuneyti	Sýslumaðurinn á höfuðborgarsvæðinu	Kópavogur	201810/1826
Sálfræðingur	Heilbrigiðsstofnun Suðurnesja	Reykjanesbær	201810/1825
Næturverðir	Alþingi	Reykjavík	201810/1824
Sálfræðingar	Barnaverndarstofa, Stuðlar	Reykjavík	201810/1823
Sérfræðingur	Háskóli Íslands, Líf-/umhv.vísindast.	Reykjavík	201810/1822
Starfsmaður í móttöku	Háskóli Íslands, Hjúkrunarfræðideild	Reykjavík	201810/1821
Nýdoktor	Háskóli Íslands, Læknadeild	Reykjavík	201810/1820
Sérfræðingur í vefhögun	Hagstofa Íslands	Reykjavík	201810/1819
Gagnaforritari/gagnagrunnsstjóri	Hagstofa Íslands	Reykjavík	201810/1818
Innviðaforritari	Hagstofa Íslands	Reykjavík	201810/1817
Kennari í stjórnun	Menntaskólinn við Sund	Reykjavík	201810/1816
Skrifstofumaður	Sýslumaðurinn á Suðurnesjum	Reykjanesbær	201810/1815
Starfsnemi	Utanríkisráðuneytið	Reykjavík	201810/1814
Þingverðir	Alþingi	Reykjavík	201810/1813
Ráðgjafar	Barnaverndarstofa, Stuðlar	Reykjavík	201810/1812
Sérfr. á peningaþvættisskrifstofu	Héraðssaksóknari	Reykjavík	201810/1811
Kennari, félagsfræði ofl.	Menntaskólinn á Akureyri	Akureyri	201810/1810
Kennari, stærðfræði	Menntaskólinn á Akureyri	Akureyri	201810/1809
Sérfræðingur í tæknideild	Vegagerðin	Borgarnes	201810/1808
Upplýsingafræðingur	Mennta- og menningarmálaráðuneytið	Reykjavík	201810/1807
Rafvirki	Landspítali, viðhaldsdeild	Reykjavík	201810/1806
Rekstrarstjóri	Landspítali, matsalir	Reykjavík	201810/1805
Sjúkraliði	Landspítali, krabbameinslækningad.	Reykjavík	201810/1804
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, gjörgæsla	Reykjavík	201810/1803
Starfsmaður í vörumóttöku	Landspítali, rekstrarsvið	Reykjavík	201810/1802
Sérhæfður starfsmaður	Landspítali, ónæmisfræðideild	Reykjavík	201810/1801
Félagsráðgjafi	Landspítali, göngudeild geðsviðs	Reykjavík	201810/1800
Starfsmaður í þjónustudeild	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Neskaupstaður	201810/1799
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Neskaupstaður	201810/1798
Sjúkraliði	Heilbrigðisstofnun Vesturlands	Borgarnes	201810/1797
Sérfræðingur í heimilislækningum	Heilbrigðisstofnun Suðurlands	Vestm.eyjar	201810/1796
Yfirlæknir á heilsugæslu	Heilbrigðisstofnun Suðurlands	Vestm.eyjar	201810/1795
Kennari í húsasmíði	Fjölbrautaskólinn í Breiðholti	Reykjavík	201810/1794
Launafulltrúi	Lögreglustjórinn á Suðurnesjum	Reykjanesbær	201810/1793
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	Reykjanesbær	201810/1792

Embassy of India, Reykjavik (Iceland)

*****

Sub: Upkeep of Garden and Clearing of Snow

The Embassy of India in Reykjavik (Iceland) invites bids/quotations from firms/agencies for upkeep of garden and clearing of snow at Chancery, located at Tungata-7, 101 Reykjavik and Upkeep of garden of Embassy Residence, located at Laugarasvegur 46, 104 Reykjavik. Further details may be seen at our website - www.indianembassyreykjavik.gov.in/up keep-garden-clearing-snow/

2. The bids/price quoted should be in Icelandic local currency (ISK). The bids/quotations may kindly be sent, in sealed envelopes, by hard copies only at the given address :

Embassy of India,
Tungata-7, 101 Reykjavik.

3. The last date of receipt of quotations is **Thursday, the 25th October 2018.** For any further information, in addition to the details in above web link, please call - 5349955 or email - hoc.reykjavik@mea.gov.in

Útboð

OR Orkuveita Reykjavíkur

Orkuveita Reykjavíkur sef., fyrir hönd Veitna ohf., óskar eftir tilboðum í útboðsverkefnið:

SINGLE CORE 12 KV CABLE

Útboðsverkefninu er nánar lýst í útboðsgögnum „VEIK-2018-11 Single Core 12 kV XLPE Cable“

Útboðsgögn er hægt að sækja án greiðslu á vefsíðu Orkuveitunnar frá miðvikudeginum 10.10.2018 https://www.or.is/utbod

Tilboð verða opnuð hjá Orkuveitu Reykjavíkur., Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík, fimmtudaginn 25.10.2018 kl. 10:30

VEIK-2018-10 06.09.2018

Orkuveita Reykjavíkur
Bæjarhálsi 1 • 110 Reykjavík
Fax 516 630 • Sími 516 6100
www.or.is/utbod

Útboð

OR Orkuveita Reykjavíkur

Orkuveita Reykjavíkur sef., fyrir hönd Veitna ohf., óskar eftir tilboðum í útboðsverkefnið:

12 KV METAL CLAD INDOR SWITCHGEAR SUBSTATION A1

Útboðsverkefninu er nánar lýst í útboðsgögnum „VEIK-2018-10 12 kV Metal Clad Indor Switchgear Substation A1“

Útboðsgögn er hægt að sækja án greiðslu á vefsíðu Orkuveitunnar frá miðvikudeginum 10.10.2018 https://www.or.is/utbod

Tilboð verða opnuð hjá Orkuveitu Reykjavíkur., Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík, fimmtudaginn 08.11.2018 kl. 10:30

VEIK-2018-10 06.09.2018

Orkuveita Reykjavíkur
Bæjarhálsi 1 • 110 Reykjavík
Fax 516 630 • Sími 516 6100
www.or.is/utbod

Þarftu að ráða starfsmann?

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

ráðum ráðningarstofa

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

Sölumaður óskast

Sölumaður með reynslu af prentverki óskast til starfa sem fyrst.

Starfssvið

- Samskipti við viðskiptavini okkar.
- Öflun nýrra viðskiptavina.
- Tilboðsgerð.
- Móttaka verkefna.

Hæfniskröfur

- Þekking og reynsla af sölumálum.
- Framúrskarandi hæfileikar í mannlegum samskiptum.
- Þekking á prentverki er kostur en ekki skilyrði.
- Sjálfstæði og frumkvæði í starfi.

Umsóknarfrestur er til 12. október. Umsókn, ásamt ferilskrá sendist á kristthor@isafold.is.
Nánari upplýsingar veitir Kristþór Gunnarsson framkvæmdastjóri í síma 894 1399.

ÍSAFOLDAR PRENTSMIÐJA

UMHVERFISMERKI 141 825 Prentgripur | 2018 Framúrskarandi fyrirtæki | 2018 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

Suðurhraun 1 | 210 Garðabæ | Sími: 59 50 300 | www.isafold.is

Ísafoldarprentsmiðja er umhverfisvottuð prentsmiðja af Svaninum, norræna umhverfismerkinu.
Við höfum fengið viðurkenningu sem „Fyrirmyndar fyrirtæki í rekstri“ frá Viðskiptablaðinu og Keldan og „Framúrskarandi fyrirtæki“ frá Creditinfo.
Við framleiðum dagblöð, bækur, tímarit, bæklinga, umbúðir, veggspjöld, bréfsefni, umslög, nafnspjöld, fjölpóst og margt fleira.

:fá FJÖLBRAUTASKÓLINN VIÐ ÁRMÚLA

Aðstoðarskólameistari
Fjölbrautaskólans við Ármúla

Laus er til umsóknar staða aðstoðarskólameistara Fjölbrautaskólans við Ármúla. Skólann sækja rúmlega 900 nemendur í dagskóla og um 1300 nemendur í fjarnámi. Við skólann starfar einstaklega samhentur starfsmannahópur og virðing, jákvæðni, fjölbreytni og jafnrétti er grunnstef í öllu skólastarfinu.

Meginhlutverk Fjölbrautaskólans við Ármúla er að undirbúa nemendur undir líf og starf í lýðræðisþjóðfélagi, efla læsi þeirra í víðasta skilningi þess orðs, hafa að leiðarljósi lýðræði, jafnréttishugsjón, heilbrigði, menntun til sjálfbærni og sköpunaranda.

Skólastarfið byggist á því að hver nemandi finni sér nám við hæfi og geti stundað það á eigin námshraða og stefna skólans er að sinna hverjum og einum nemanda á sem bestan hátt.

Ráðið er í stöðuna frá 1. janúar 2019 - Starfshlutfall er 100% - Umsóknarfrestur er til og með 8. október 2018

Frekari upplýsingar á Starfatorgi

NÝ STÖRF Á UPPLÝSINGATÆKNISVIÐI HÁSKÓLA ÍSLANDS

Upplýsingatæknisvið er nýtt svið innan Háskóla Íslands. Sviðið stýrir þróun upplýsingatæknimála og sér um hugbúnaðargerð háskólans, þ.m.t. Uglu sem er notuð sem aðalkerfi flestra háskóla landsins. Sviðið sér um rekstur upplýsinga- og fjarskiptakerfa, notendaþjónustu og innkaup á upplýsingatæknibúnaði.

KERFISSTJÓRI HEILSUBRUNNS

Starfssvið
- Þátttaka í þróun og uppbyggingu Heilsubrunns sem verður gagnasafn ætlað rannsóknaraðilum innan háskólans
- Ábyrgð gagnvart rekstri Heilsubrunns
- Kerfisstjórnun annarra kerfa

Hæfniskröfur
- Menntun sem nýtist í starfi
- Haldbær reynsla af kerfisstjórn
- Rík þjónustulund
- Þekking á Windows og Linux miðlaraumhverfi
- Sjálfstæði og frumkvæði
- Hæfni í mannlegum samskiptum

VEFFORRITARI

Starfssvið
- Þróun vefja Háskóla Íslands
- Þarfagreining, samræming og þróun upplýsingatæknikerfa
- Ráðgjöf um upplýsingakerfi

Hæfniskröfur
- Háskólamenntun eða sambærilegt sem nýtist í starfi
- Þekking á forritun, kerfishönnun og kerfisstýringu
- Þekking á Drupal vefumsjónarkerfum
- Sjálfstæði og frumkvæði
- Hæfni í mannlegum samskiptum

Umsóknarfrestur er til og með 18. október 2018.

Sótt er um störfin á vef Háskóla Íslands undir laus störf.

Háskóli Íslands er alþjóðlegur rannsóknaháskóli og stærsta kennslu-, rannsókna- og vísindastofnun landsins. Um 1.500 starfsmenn eru í föstum störfum við skólann og um 2.200 lausráðnir. Nemendur við skólann eru um 12.500. Háskóli Íslands starfar á fimm fræðasviðum, býður fjölbreytt nám á öllum stigum og er eini háskóli landsins sem býður grunnnám og framhaldsnám í öllum helstu fræðigreinum.

HÁSKÓLI ÍSLANDS

KELDUR

Tilraunastöð HÍ í meinafræði að Keldum
Verkefnastjóri á skrifstofu

Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræði að Keldum óskar eftir að ráða verkefnastjóra á skrifstofu Tilraunastöðvarinnar.

Helstu verkefni eru:
- Vinna við fjárhags- og viðskiptamannabókhald
- Ýmis verkefni tengd starfsmannahaldi
- Ýmis önnur verkefni

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólamenntun á sviði viðskiptafræði eða önnur sambærileg menntun
- Æskileg þekking á Oracle fjárhags- og mannauðskerfi ríkisins
- Gott vald á upplýsingatækni
- Mjög gott vald á Excel
- Faglegur metnaður, nákvæmni og öguð vinnubrögð
- Lipurð, jákvæðni og hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og sjálfstæði

Laun eru greidd samkvæmt kjarasamningum stéttarfélaga opinberra starfsmanna við fjármálaráðuneytið. Við ráðningu í störf við Tilraunastöðina er tekið mið af jafnréttisstefnu Keldna.

Um fullt starf er að ræða og æskilegt að starfsmaður geti hafið störf sem fyrst.

Nánari upplýsingar veitir Helgi Helgason (sími 5855120). Umsókn og ferilskrá sendist framkvæmdastjóra Keldna til og með **8. október 2018** (netfang starfkeldur@hi.is). Öllum umsóknum verður svarað.

Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræði að Keldum er háskólastofnun með margþætta starfsemi. Stofnunin sinnir grunn- og þjónusturannsóknum í líf- og læknisfræði dýra og manna. Tilraunastöðin sinnir einnig þjónustu vegna heilbrigðiseftirlits í dýrum og eftirlits með búvöruframleiðslu.

Bifvélavirki óskast

Tékkland bifreiðaskoðun óskar eftir bifvélavirkja til að annast almenna bifreiðaskoðun á höfuðborgarsvæðinu.

Hæfniskröfur:
- Faglærður bifvélavirki
- Rík þjónustulund
- Finnst gaman að vera í vinnunni

Nánari upplýsingar veitir Birgir Hákonarson í síma 665-9900

Umsókn með upplýsingum um menntun og reynslu skal skila á netfangið birgir@tekkland.is fyrir 15. október 2018

TÉKKLAND Bifreiðaskoðun

Borgartúni / Holtagörðum / Reykjavíkurvegi / Akureyri / Sími 414 9900

www.pwc.is

VSKur og vakandi

Við leitum að reyndum og áhugasömum bókara í okkar frábæra hóp.

Laus störf í Viðskiptaþjónustu PwC í Reykjavík og Reykjanesbæ.

Helstu verkefni:
- Færsla bókhalds
- Afstemmingar
- Vsk uppgjör
- Launavinnsla

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Menntun og reynsla sem nýtist í starfi.
- Reynsla af notkun DK viðskiptahugbúnaðar, Navision eða TOK er kostur.
- Samviskusemi og nákvæmni í vinnubrögðum
- Sjálfstæði, frumkvæði og samskiptahæfni.
- Áhugasamir einstaklingar eru hvattir til að sækja um.

Umsóknarfrestur er til 15. október 2018.

Vinsamlegast sækið um á vef PwC, **https://pwc.rada.is/is** og látið ferilskrá sem inniheldur upplýsingar um menntun og fyrri störf fylgja umsókninni.

Frekari upplýsingar veitir
Vilborg Jónsdóttir.
Netfang: vilborg.jonsdottir@pwc.com

Öllum umsóknum verður svarað og verða þær meðhöndlaðar sem trúnaðarmál.

pwc

PwC | Sími 550 5300 | www.pwc.is

Reykjavík | Akureyri | Reykjanesbær | Húsavík | Selfoss | Hvolsvöllur

Sérfræðingar í ráðningum

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST Ráðningar
www.fastradningar.is

AUGLÝSING Á NIÐURSTÖÐUM BÆJARSTJÓRNAR

Niðurstöður bæjarstjórnar samkvæmt 3. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010

Nýtt deiliskipulag fyrir Ásvallabraut

Bæjarstjórn Hafnarfjarðar samþykkti á fundi sínum þann 14. febrúar tillögu að nýju deiliskipulagi fyrir Ásvallabraut. Tillagan var auglýst skv. 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Athugasemdir bárust og hefur þeim sem gerðu athugasemdir verið send umsögn sveitarstjórnar. Hægt er að kæra samþykkt sveitarstjórnar til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála. Kærufrestur er einn mánuður frá birtingu auglýsingar um gildistöku deiliskipulagsins í B-deild Stjórnartíðinda.

Niðurstaða bæjarstjórnar samkvæmt 2. mgr. 32. gr. skipulagslaga nr. 123/2010

Breyting á aðalskipulagi Hafnarfjarðar 2013- 2025. Breytt lega Ásvallabrautar og tengingar við Kaldárselsveg

Bæjarstjórn Hafnarfjarðar samþykkti þann 14. febrúar 2018 tillögu að breytingu á Aðalskipulagi Hafnarfjarðar 2013 – 2025. Tillagan var auglýst frá 14. mars – 23. apríl 2018. Athugasemdir gáfu ekki tilefni til breytinga á tillögunni og hefur hún verið send Skipulagsstofnun til staðfestingar.

Nánar upplýsingar fást hjá skipulagsfulltrúa Hafnarfjarðar.

HAFNARFJARÐARBÆR
RÁÐHÚS HAFNARFJARÐAR
STRANDGÖTU 6

ÞJÓNUSTUVER
OPIÐ FRÁ KL. 8.00 – 16.00
ALLA VIRKA DAGA

585 5500
hafnarfjordur.is

HAFNARFJÖRÐUR

Byggðaþróun - styrkir til meistaranema

Byggðastofnun auglýsir styrki til meistaranema sem vinna að lokaverkefnum á sviði byggðaþróunar. Kostur er ef verkefnin hafa skírskotun til byggðaáætlunar. Til úthlutunar er allt að 1.000.000 kr. og stefnt er að því að veita fjóra styrki.

Rafrænt umsóknarform, verklagsreglur vegna úthlutunar og byggðaáætlun 2018-2024 er að finna á vef Byggðastofnunar www.byggdastofnun.is.

Í umsókn skal meðal annars koma fram greinargóð lýsing á verkefninu, markmiðum þess og hvernig það styður við byggðaþróun.

Nánari upplýsingar veitir Sigríður K. Þorgrímsdóttir.
Netfang: sigga@byggdastofnun.is, sími 545 8600 og 869 7203

Umsóknarfrestur er til miðnættis þriðjudaginn 6. nóvember 2018.

Samgöngu- og sveitarstjórnarráðuneytið

BYGGÐASTOFNUN

ÚTBOÐ

Norðurorka hf. óskar eftir tilboðum í: Hitaveiturör og fittings

Norðurorka hf. óskar eftir tilboðum í u.þ.b. 19.500 m af foreinangruðum hitaveiturörum, DN 500 mm.

Einnig er óskað eftir tilboðum í tengistykki, fittings og loka.

Nánari lýsing er í útboðsgögnum VB034208
sem eru aðgengileg á EES-útboðsvefnum
http://simap.europa.eu/enotices/changeLanguage.do?language=en
Gögnin og frekari upplýsingar er einnig hægt að fá frá og með 9. október hjá: **antonb@no.is**

Tilboð verða opnuð á skrifstofu Norðurorku, Rangárvöllum, 603 Akureyri, miðvikudaginn 31. október 2018 kl. 13:00.

NORÐURORKA
Vatnsveita - Rafveita - Hitaveita - Fráveita

RANGÁRVÖLLUM | 603 AKUREYRI | SÍMI 460 1300 | no@no.is | www.no.is

Mennta- og menningarmálaráðuneyti

auglýsir eftir umsóknum um styrki af safnliðum á sviði lista og menningararfs og stofnstyrki til íþrótta- og æskulýðsmála

Veittir eru styrkir til annarra en ríkisaðila þ. e. félaga, samtaka eða einstaklinga vegna verkefna á árinu 2019 sem ekki njóta lögbundins stuðnings eða falla undir sjóði eða sérstaka samninga.
Rafræn umsóknareyðublöð er að finna á umsóknarvef Stjórnarráðsins (http://minarsidur.stjr.is).
Nánari upplýsingar um skilyrði umsókna og mat á þeim er að finna í auglýsingu á vefsíðu ráðuneytisins.

Umsóknarfrestur er til kl. 24:00, miðvikudaginn 7. nóvember 2018.

6. október 2018

BERG FASTEIGNASALA

Löggiltur fasteignasali

BERG fasteignasala í Mosfellsbæ
óskar eftir að ráða löggiltan fasteignasala.

Helstu verkefni:
- Skjalagerð
- Gerð verðmata
- Samskipti við viðskiptavini
- Sala eigna og önnur tilfallandi verkefni.

Hæfniskröfur:
- Reynsla við fasteignasölu.
- Geta unnið undir álagi
- Hæfni í mannlegum samskiptum og þjónustulund
- Góð tölvufærni.

Umsóknir sendist á petur@berg.is.
Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

BERG fasteignasala - stofnuð 1989

Við mönnum stöðuna

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

www.capacent.is

capacent

ÚTBOÐ

Byggðastofnun – nýbygging Sauðármýri 2, Sauðárkróki JARÐVINNA

ÚTBOÐ NR. 20843

Framkvæmdasýsla ríkisins, fyrir hönd Byggðastofnunar óskar eftir tilboðum í JARÐVINNU vegna fyrirhugaðrar nýbyggingar Byggðastofnunar, Sauðármýri 2, Sauðárkróki. Byggingin mun verða 998 m² á tveimur hæðum og með kjallara undir hluta hússins.

Helstu magntölur:

Uppúrtekt	3.300 m³
Fyllingar	3.100 m³
Lagnaskurðir	240m
Brunnar á lóð	7 stk.

Heildarverktímabil er áætlað um 4 mánuðir, en verkið skal unnið í áföngum í takt við byggingu hússins sem verður boðin út síðar.
Útboðsgögn eru aðgengileg á vef Ríkiskaupa www.rikiskaup.is.
Tilboðin verða opnuð hjá Ríkiskaupum, þriðjudaginn 23. október 2014 kl. 11:00 að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

FRAMKVÆMDASÝSLA RÍKISINS

Borgartúni 7c, 105 Reykjavík
Sími 530 1400
www.rikiskaup.is

RÍKISKAUP

GAGNAGEYMSLAN EHF.
TIL SÖLU

PÓSTURINN

Gagnageymslan ehf., sem er sérhæft fyrirtæki á sviði geymslu gagna fyrir fyrirtæki og stofnanir, er til sölu.

Fyrirtækið, sem staðsett er í Reykjavík, er 100% í eigu Íslandspósts ohf. Það var stofnað árið 1996 og er eitt af leiðandi fyrirtækjum á sínu sviði. Um er að ræða traustan viðskiptamannagrunn og stöðuga veltu.

Áhugasamir hafi samband við Íslandspóst á annah@postur.is fyrir 19. október nk.

BLÁSKÓGABYGGÐ

ÚTBOÐ

LEIKSKÓLINN ÁLFABORG, REYKHOLTI Í BLÁSKÓGABYGGÐ INNANHÚSSFRÁGANGUR OG LÓÐ

Fyrir hönd Bláskógabyggðar er óskað eftir tilboðum í 2. áfanga framkvæmda vegna Leikskólans Álfaborgar í Reykholti, Bláskógabyggð.

Um er að ræða innanhússfrágang og lóð. Helstu verkþættir eru múrverk, einangrun, lagna- og raflagnavinna, málun, gólfefni ásamt jarðvinnu og yfirborðsfrágangi á lóð.

Nokkrar magntölur:

- Múrilögn:	500 m²
- Málun:	900 m²
- Gólfefni:	500 m²
- Heildarstærð lóðar:	2600 m²

Heildarverklok eru 1. ágúst 2019.

Útboðsgögn verða afhent rafrænt. Senda skal ósk um gögn á tölvupóstfang verkis.selfoss@verkis.is með nafni fyrirtækis, heimilisfangi og síma.

Kynningarfundur verður haldinn á verkstað 9. október kl. 14:00.

Tilboðum skal skila til Verkís, Austurvegi 10, Selfossi fyrir kl. 14:00, 23. október 2018, en þá verða þau opnuð að viðstöddum þeim bjóðendum, sem þess óska.

VERKÍS VERKFRÆÐISTOFA

VA ARKITEKTAR

STÁL~ORKA
SKIPAVIÐGERÐIR
HVALEYRARBRAUT 37 220 HAFNARFJÖRÐUR
SÍMI 565-0399 GSM 892-7687

Stálorka óskar eftir

Stálorka óskar eftir að ráða menn til framtíðarstarfa vana smíði úr ryðfríu stáli og áli. Aðalstarfsvið er smíði á búnaði í skip og báta. Hægt er að senda inn umsóknir á **stalorka@simnet.is** eða hafa samband við Benedikt í síma 8927687 á virkum dögum milli 8 og 18.

NÝTT HJÚKRUNARHEIMILI SLÉTTUVEGI

ÚTBOÐ

Reykjavíkurborg í samvinnu við Velferðarráðuneytið byggja nýtt 99 rýma hjúkrunarheimili við Sléttuveg sem Hrafnista mun reka. Ölduvör kt. 650213-0840 fyrir hönd Reykjavíkurborgar – eignasjóðs, kt: 570480-0149 óskar eftir tilboðum í verkið "Innanhúss frágangur hjúkrunarheimilis" – Útboð 18-05

Helstu magntölur eru: Heildargólfflötur hússins 6.435 m²

Loftræsikerfi	37.080 klst/m³	Hitakerfi	682 kW
Pípukerfi	6.350 m²	Vatnúðakerfi	6.350 m²
Rafstrengir og taugar	50.000 m	Máladir fletir	14.500 m²
Innveggir	6.900 m²	Niðurhengd loft	3.700 m²
Gólfdúkar	5.800 m²		

Verklok eru 6. september 2019.
Útboðsgögn verða afhent rafrænt á útboðsvef verksina frá og með miðvikudeginum 10.10.2018.
Ósk um aðgang berist á Karl Á. Ágústsson á netfangið: karl@thg.is.
Tilboðum skal skila skriflega á skrifstofu THG arkitekta Faxafeni 9, í síðasta lagi miðvikudaginn 7. nóvember 2018 kl.14:00.

Embassy of India, Reykjavik (Iceland)

*****

Sub: Upkeep of Garden and Clearing of Snow

The Embassy of India in Reykjavik (Iceland) invites bids/ quotations from firms/agencies for upkeep of garden and clearing of snow at Chancery, located at Tungata-7, 101 Reykjavik and Upkeep of garden of Embassy Residence, located at Laugarasvegur 46, 104 Reykjavik. Further details may be seen at our website - www.indianembassyreykjavik.gov.in/up keep-garden-clearing-snow/

2. The bids/price quoted should be in Icelandic local currency (ISK). The bids/quotations may kindly be sent, in sealed envelopes, by hard copies only at the given address :

Embassy of India,
Tungata-7, 101 Reykjavik.

3. The last date of receipt of quotations is **Thursday, the 25th October 2018.** For any further information, in addition to the details in above web link, please call - 5349955 or email - hoc.reykjavik@mea.gov.in

---

Útboð

OR Orkuveita Reykjavíkur

Orkuveita Reykjavíkur sef., fyrir hönd Veitna ohf., óskar eftir tilboðum í útboðsverkefnið:

SINGLE CORE 12 KV CABLE

Útboðsverkefninu er nánar lýst í útboðsgögnum „VEIK-2018-11 Single Core 12 kV XLPE Cable“

Útboðsgögn er hægt að sækja án greiðslu á vefsíðu Orkuveitunnar frá miðvikudeginum 10.10.2018 https://www.or.is/utbod

Tilboð verða opnuð hjá Orkuveitu Reykjavíkur., Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík, fimmtudaginn 25.10.2018 kl. 10:30

VEIK-2018-10 06.09.2018

Orkuveita Reykjavíkur
Bæjarhálsi 1 • 110 Reykjavík
Fax 516 630 • Sími 516 6100
www.or.is/utbod

Útboð

OR Orkuveita Reykjavíkur

Orkuveita Reykjavíkur sef., fyrir hönd Veitna ohf., óskar eftir tilboðum í útboðsverkefnið:

12 KV METAL CLAD INDOR SWITCHGEAR SUBSTATION A1

Útboðsverkefninu er nánar lýst í útboðsgögnum „VEIK-2018-10 12 kV Metal Clad Indor Switchgear Substation A1“

Útboðsgögn er hægt að sækja án greiðslu á vefsíðu Orkuveitunnar frá miðvikudeginum 10.10.2018 https://www.or.is/utbod

Tilboð verða opnuð hjá Orkuveitu Reykjavíkur., Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík, fimmtudaginn 08.11.2018 kl. 10:30

VEIK-2018-10 06.09.2018

Orkuveita Reykjavíkur
Bæjarhálsi 1 • 110 Reykjavík
Fax 516 630 • Sími 516 6100
www.or.is/utbod

Umsóknir um styrk til að rita meistaraprófsritgerð er varðar Alþingi.

ALÞINGI

Alþingi auglýsir styrk til að rita meistaraprófsritgerð er varðar Alþingi. Styrknum er ætlað að stuðla að rannsóknum á hlutverki Alþingis í lýðræðisskipan Íslands, verkefnum þingsins og starfsemi þess almennt. Rannsóknin er ekki bundin við tilteknar fræðigreinar.

Styrkur er veittur til einstaklinga sem vinna að lokaverkefni til meistaranáms, að lágmarki 30 ETCS einingar, við íslenska eða erlenda háskóla. Styrkurinn nemur 400.000 krónum. Styrkur er greiddur út í tvennu lagi. Helmingur er greiddur út þegar rannsóknaráætlun verkefnisins hefur verið samþykkt af leiðbeinanda og lokagreiðsla fer fram þegar verkefni hefur verið skilað.

Í umsókn um styrk skal eftirfarandi koma fram:
a. Nafn, heimilsfang og tölvupóstfang umsækjanda.
b. Lýsing á viðfangsefni rannsóknarinnar og á hvern hátt hún er fallin til að varpa ljósi á umfjöllunarefnið (200-500 orð).
c. Tímaáætlun um framvindu.

Umsókn skal fylgja ferilskrá umsækjanda og samþykki leiðbeinanda fyrir rannsókninni sem lokaverkefni.
Gert er ráð fyrir að Alþingi fái kynningu á niðurstöðum rannsóknarinnar auk prentaðs eintaks af henni.

Umsóknarfrestur er til 29. október 2018. Umsókn skal send á netfangið heidrunp@althingi.is

---

Umsóknarfrestur
15. október 2018
Nánari upplýsingar
www.efla.is/samfelagssjodur

EFLA

Samfélagssjóður EFLU

EFLA starfrækir samfélagssjóð sem hefur að markmiði að styðja við framtak einstaklinga og hópa sem stuðla að farsælli þróun samfélagsins, lífsgæðum og fjölbreyttu mannlífi. Úthlutanir styrkja úr sjóðnum fara fram tvisvar á ári.

Óskað er eftir umsóknum.

EFLA óskar nú eftir umsóknum. Umsóknir þurfa að berast sjóðnum fyrir 15. október næstkomandi. Vinsamlegast nálgist leiðbeiningar vegna umsókna á vefsíðu EFLU, efla.is/samfelagssjodur.

EFLA VERKFRÆÐISTOFA
412 6000 efla@efla.is www.efla.is

Ný tækifæri, nýjar áskoranir!

www.hagvangur.is

HAGVANGUR

EIGNAMIÐLUN

60 ÁRA
FRAMÚRSKARANDI SÍÐAN 1957

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957 | GRENSÁSVEGUR 11 | SÍMI 588 9090

NÝTT Í SÖLU

Efstaleiti 27 & Lágaleiti 1-9

FRÁBÆRLEGA STAÐSETTAR ÍBÚÐIR MIÐSVÆÐIS Í REYKJAVÍK
Í Efstaleitinu rís nútímalegt íbúðahverfi á einum besta stað í borginni. Efstaleitið er sannkallað miðborgarhverfi í göngufæri við helstu verslunar- og þjónustukjarna borgarinnar og falleg útivistarsvæði. Stærð íbúða er frá 34 fm – 120 fm.

Vandaðar og nútímalegar íbúðir
Flestar íbúðanna með stæði í bílageymslu

- **Stúdíóíbúð, verð frá 28,4 m.**
- **2ja herbergja íbúð, verð frá 36,9 m.**
- **3ja herbergja íbúð, verð frá 51,9 m.**
- **4ra herbergja íbúð, verð frá 64,9 m.**

OPIÐ SUNNUDAGINN 7. OKTÓBER

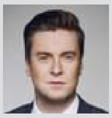
Á EIGNAMIÐLUN, GRENSÁSVEGI 11, MILLI KL. 13.00 OG 14.00

SÖLUMENN KYNNA ÍBÚÐIRNAR

Guðlaugur I. Guðlaugsson
löggiltur fasteignasali
gudlaugur@eignamidlun.is
Sími 864 5464

Hilmar Þór Hafsteinsson
löggiltur fasteignasali
hilmar@eignamidlun.is
Sími 824 9098

Hreiðar Levy Guðmundsson
nemi til lögg. fasteignasala
hreidar@eignamidlun.is
Sími 661 6021



Magnea Sverrisdóttir
löggiltur fasteignasali
magnea@eignamidlun.is
Sími 861 8511

Sigurður Samúelsson
Lögg. fast. og eigandi
sigurdur@landmark.is
sími 896 2312

Þórarinn Thorarensen
Sölustjóri og eigandi
th@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 Eyland
Lögg. fast og eigandi
sveinn@landmark.is
sími 690 0820

Benedikta Gísladóttir
Skjalavinnsla/móttaka
benedikta@landmark.is
Sími. 512.4900

Nadia Katrín Banine
Löggiltur fast.
nadia@landmark.is
sími 692 5002

Ingibjörg A. Jónsdóttir
Löggiltur fast.
inga@landmark.is
sími 897 6717

Eggert Maríuson
Löggiltur fast.
eggert@landmark.is
sími 690 1472

Jóhanna Gustavsdóttir
Löggiltur fast.
johanna@landmark.is
sími 698 9470

Helga Snorradóttir
Skrifstofa/skjalavinnsla
landmark@landmark.is
sími 512 4900

Guðrún D. Lúðvíksdóttir
Löggiltur fast.
gudrun@landmark.is
sími 512 4900

Ásdís Rósa Ásgeirsdóttir
Löggiltur fast.
asdis@landmark.is
sími 895 7784

LANDMARK
FASTEIGNASALA

Hlíðasmári 2, 201 Kópavogur. **Sími 512 4900 • landmark.is** Landmark leiðir þig heim!

KÓRSALIR 1 - 201 KÓP

OPIÐ HÚS SUNNUDAG 7. OKT KL. 13:00 - 13:30
- 116 fm, 4ra herbergja íbúð á 2. hæð í Salahverfi í Kóp.
- íbúðin er í lyftuhúsi og henni fylgir stæði í bílageymslu.
- Einfalt að hafa 2 stofur og 2 svefnherbergi.
- tilvalin eign fyrir fólk sem er að minnka við sig eða barnafólk.

V: 51 millj.
Sigurður s. 896-2312

DOFRABERG 1 - 221 HFJ

BÓKIÐ SKOÐUN
- 228 fm endaraðhús á tveimur hæðum, þar af rúmgóður bílskúr
- Fjögur svefnherbergi - hægt að hafa aukaíbúð með sérinngangi á jarðhæð
- stórar vestursvalir
- fallegur lítill garður með verönd og heitum potti.

V: 83,5 millj.
Sigurður s. 896-2312

MIÐVANGUR 129 – 220 HFJ.

OPIÐ HÚS
SUNNUDAG 7.OKT KL.16:00-16:30
- Fjölskylduvænt og vel skipulagt raðhús á 2.hæðum alls 188 fm.
- Rúmgóðar stofur / 4 svefnherb., búið að endurnýja aðalbaðherb.
- Afgirt suður-verönd, heitur pottur. Innbyggður rúmgóður bílskúr.
- Ca. 35fm svalir sem bjóða uppá möguleika.
- Stutt í alla þjónustu, skóla, íþróttar og útivistarsvæði.

GETUR VERIÐ LAUS FLJÓTLEGA
V. 66.9 millj.
Sveinn s. 6900.820

GERPLUSTRÆTI 12 – 270 MOS

BÓKIÐ SKOÐUN
- Nýjar 4ra & 5.herb. íbúðir.
- Íbúðir eru 117 – 134 fm.
- Afhentar fullbúnar án gólfefna.
- Rúmgóðar svalir með íbúðum.
- Stæði í bílgeymslu / lyfta í húsi.
- Nánast viðhaldsfrítt hús.

LAUSAR TIL AFHENDINGAR
V. 48.4 – 52.9 millj.
Sveinn s. 6900.820

KÓNGSBAKKI – 109 RVK

BÓKIÐ SKOÐUN
- Rúmgóð 4ra herb. íbúð á góðum stað.
- Íbúð er 96.8 fm á 2.hæð í 6.íbúða stigagangi.
- Þrjú svefnherb., þvottaherb. Innan íbúðar.
- Rúmgóð stofa útganegi á suður-svalir.

GÆTI LOSNAÐ FLJÓTLEGA
V. 37.9 millj.
Sveinn s. 6900.820

NÝTT – MELBÆR 35, 110 RVK

OPIÐ HÚS
SUNNUDAG 7. OKT KL 17:00 - 17:30
- 278,8 fm raðhús á þremur hæðum með bíkskúr.
- 3ja herbergja íbúð í kjallara sem er í útleigu.
- 4-7 svefnherbergi og 3 baðherbergi samtals.
- tvær stofur og eitt stórt sjónvarpsherb / 2 svefn á teikn.
- Frábær staðsetning, barnvænt og rólegt hverfi.

V. 79,9 millj.
Þórey, s. 663 2300

NÝTT – AUSTURKÓR 42, 203 KÓP

ÞÓREY SÝNIR HÚSIÐ, bókið skoðun í síma 663 2300
- Nýlegt 2ja hæða einbýli með bílskúr á frábærum stað.
- Mikið útsýni og aukin lofthæð. Fallegur arinn í stofu.
- Sérsmíðaðar innréttingar, fataherbergi innaf hjónah.
- Vönduð Chef tæki frá Samsung í eldhúsi. Tveir ofnar.
- Fjögur svefnherbergi, sjónvarpshol og tvö baðherbergi.

TILBOÐ
Þórey, s. 663 2300

ÆGISÍÐA 68 – 107 RVK.

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 7. OKT. KL. 14:00 – 14:30
- Einstaklega fallega 137,6 fm. sérhæð ásamt 36,5 fm. bílskúr samtals 174,1 fm. á þessum eftirsótta stað í Reykjavík, tvö rúmgóð svefnherbergi á hæðinni og aukaherbergi í kjallara.
- Afar rúmgóðar og bjartar stofur með frábæru útsýni yfir sjóinn.
- Eignin hefur fengið mikið viðhald á síðustu árum og t.d. frárennslislagnir og dren endurnýjað 2016. Rafmagnstafla í sameign endurnýjuð.

V. 94,9 millj. Þórarinn s. 770-0309

LOGASALIR 12 - 201 KÓP.

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 7. OKT. KL. 13:00 – 13:30
- Einstaklega glæsilegt og vel staðsett 257,3 fm. einbýlishús.
- Jarðhæð er 222,8 fm. þ.a. 39,4 fm. bílskúr.
- Efrihæð er 34,5 fm. 3 baðherbergi og 4 rúmgóð svefnherbergi.
- Vandaðar innréttingar og gólfefni.

V. 104 millj.
Þórarinn s. 770-0309

DALAKUR 4 – 210 GBÆ

OPIÐ HÚS SUNNUDAG 7. OKT KL.15:00-15:30
- Vel skipulagt 261 fm einbýli á einni hæð.

Eignin er tilbúin til innréttinga í dag.
- Mikil lofthæð í húsi og björt rými
- Fjögur svefnherbergi / tvö baðherbergi / stofa og borðstofa
- Harðviðarverönd til suðurs með steyptum stoðveggjum
- Gólfsíðir gluggar eru í stórum hluta hússins

LAUST VIÐ KAUPSAMNIG
Þórarinn s. 7.700.309

ÁSBÚÐ 77 – 210 GBÆ.

BÓKIÐ SKOÐUN
- Einstaklega fallegt og afar fjölskylduvænt 244,4 fm. endaraðhús á tveimur hæðum með innbyggðum 35,3 fm. bílskúr.
- Eignin hefur mikið verið endurnýjuð á síðustu árum, eldhús nýlega endurnýjað á glæsilegan hátt. 4 rúmgóð svefnherbergi og 2 rúmgóðar stofur. - Útigeymsla sem er ca. 12 fm. ekki hluti ef skráðum fermetrum. Stórt hellulagt bílaplan fyrir framan hús og við hliðina. Stór suðurverönd. Allar innréttingar sem hafa verið endurnýjaðar eru sérsmíðaðar. **V. 96,8 millj. Þórarinn s. 770-0309**

VESTURBERG 8 - 111 RVK.

OPIÐ HÚS MÁNUDAG 8.OKT KL: 17:15-17.45
- 63,6 fm. 2ja. herb. íbúð á 3.hæð
- Björt og rúmgóð með góðum svölum.
- Tengi fyrir þvottavél á baði.
- Tilvalin fyrsta eign.
- Stutt í verslun og þjónustu.

V. 29,7 millj.
Inga 897-6717

LANDMARK

FASTEIGNASALA

Hlíðasmári 2, 201 Kópavogur.

Sími 512 4900
landmark.is

Landmark leiðir þig heim!

GARÐSENDI 9 – 108 RVK

SELD

- 2ja herbergja 47.7fm ósamþykkt íbúð
- Rúmgóð stofa og vel skipulögð rými
- Stór sameiginlegur garður
- Uppgert eldhús

V.25.3 millj.
Nadia, s.6925002

LAUTASMÁRI 1 – 201 KÓP.

OPIÐ HÚS LAUGARDAG 6. OKT kl 12:30 – 13:00
- 94,8 fm 3ja herbergja
- Stæði í bílageymslu
- Snyrtileg og vel umgengin sameign
- Yfirbyggðar svalir
- Stutt í alla helstu þjónustu

V. 46,9 millj.
Andri s. 690 3111

HVASSALEITI 151 - 103 RVK.

BÓKIÐ SKOÐUN HJÁ ANDRA
- 245,1 fm endaraðhús
- Sérinngangur í kjallara / miklir möguleikar
- Þak endurnýjað árið 2013
- Dren endurnýjað árið 2015 og hús málað að utan árið 2016
- Fallegur og gróinn garður sem snýr í hásuður

V. 88,5 millj.
Andri s. 690 3111

VÍFILSGATA 23 - 105 RVK

OPIÐ HÚS MÁNUDAG 8.SEPT kl 18:00 - 18:30
-3ja herb. 70,1 fm á 2. hæð
- Búið að endurnýja þak, glugga, raflagnir, Skólp og dren.
-Endurnýjað eldhús, bað og gólfefni.
-Sjón er sögu ríkari.
-Frábær staðsetning, miðsvæðis en í rólegri götu.

V. 44.9 millj.
Ásdís Rósa, s. 895-7784

LAUGARNESVEGUR 90 - 105 RVK

SELD

BÓKIÐ SKOÐUN
- 3ja herb. 61,4 fm íbúð á 3. hæð.
- Stofa og eldhús í opnu rými.
- Sjávarútsýni.
- Frábær fyrstu kaup.
- Góð staðsetning og stutt í stofnbrautir.

V. 34.9 millj.
Ásdís Rósa, s. 895-7784

VESTURBERG 36 - 111 RVK

OPIÐ HÚS MÁNUDAG 8.OKT KL.17.30 – 18.00
- Bjart og fallegt 127,9 fm endaraðhús.
- Eldhús endurnýjað og opið í stofu.
- Pallur og lokaður garður.
- Stutt í þjónustu

V.55.9.- millj.
Eggert s.690-1472

8 EIGNIR SELDAR

- Nýjar 14 íbúðir í Urriðaholti sem er nýjasta hverfi Garðabæjar.
- Íbúðirnar eru 4ra – 5.herbergja og eru stærðir frá 118.5 – 180.3 fm.
- Íbúðir verða afhentar **í SEPT OG NÓVEMBER** 2018 fullbúnar með gólfefnum.
- Stæði í lokaðri bílgeymslu með íbúðum, lyfta í stærra húsi.
- Rúmgóðar svalir eru með íbúðum á hæðum og sérafnotareitir með íbúðum á jarðhæð.
- Fataherbergi er innaf hjónaherbergi með nokkrum íbúðum og er þvottaherbergi innan íbúðar.
- Byggingaraðili hússins er Hraungata ehf byggingarfélag, traustur aðili með langa byggingarsögu.

Verð: 60.3 – 99.9 millj.

Upplýsingar um íbúðir veita:

Þórarinn Thorarensen
Sölustjóri og eigandi
th@landmark.is
sími 770 0309

Sveinn Eyland
Lögg. fast og eigandi
sveinn@landmark.is
sími 690 0820

Opið hús | Þri. 9. okt. frá kl. 17:00-17:30

HJARÐHAGI 46 — 105 REYKJAVÍK

ÍBÚÐ | 3 HERB. | 103m² | BÍLSKÚR

VERÐ: 42.9M

GÓÐ ÍBÚÐ Á 2. HÆÐ

ÞÓRA BIRGISDÓTTIR 777 2882

Opið hús | Þri. 9. okt. frá kl. 18:00-18:30

HRANNARSTÍGUR 3 — 101 REYKJAVÍK

ÍBÚÐ | 3-4HERB. | 95m² | ÍBÚÐ MEÐ SÉR INNG.

VERÐ: 47.9M

LAUS VIÐ KAUPSAMNING

ÞÓRA BIRGISDÓTTIR 777 2882

Opið hús | Mán. 8. okt. frá kl. 17:30-18:00

LINDASMÁRI 45 — 200 KÓPAVOGUR

ÍBÚÐ | 4 HERB. | 92m² | BJÖRT OG FALLEG

VERÐ: 46.9M

ÍBÚÐ MEÐ SÉRGARÐI - AFNOTAREIT

ÞÓRA BIRGISDÓTTIR 777 2882

Opið hús | Þri. 9. okt. frá kl. 17:30-18:00

BREKKULÆKUR 1 — 105 REYKJAVÍK

FJÖLBÝLI | 4 HERB. | 150m² | ÍBÚÐ Á 3. HÆÐ

VERÐ: 47.5M

STÓR VINNUSTOFA Í KJALLARA

BÖÐVAR SIGURBJÖRNSSON 660 4777

VATNSSTÍGUR 20-22 — 101 REYKJAVÍK

ÍBÚÐ | 173.3m² | 3 HERB. | 10. HÆÐ

VERÐ: 165M

STÆÐI Í BÍLASKÝLI - FALLEGT ÚTSÝNI

BRANDUR GUNNARSSON 897 1401

KLEIFAKÓR 19 — 203 KÓPAVOGUR

EINBÝLI | 357.9m² | GLÆSILEGAR INNRÉTTINGAR

VERÐ: 169M

ARINN Í STOFU - GÓLFSÍÐIR GLUGGAR

BRANDUR GUNNARSSON 897 1401

Gunnlaugur Þráinsson
löggiltur 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 7. OKTÓBER
MILLI KL. 14:00-15:00

NÁNARI UPPLÝSINGAR

STÆRÐ FRÁ: 56.5-178.3m²

VERÐ FRÁ: 41.9M

BRAUTARHOLT 6 — 105 REYKJAVÍK

ATVINNUHÚS | 388.5m² | LYFTUHÚS - LAUS STRAX

SKEMMTILEGA INNRÉTTAÐ

VERÐ TILBOÐ

BRANDUR GUNNARSSON 897 1401

AUÐBREKKA 1 — 200 KÓPAVOGUR

ATVINNUHÚS | 397m² | IÐNAÐAR- OG LAGERHÚSNÆÐI

GÓÐ LOFTHÆÐ - LAUST STRAX

TIL SÖLU EÐA LEIGU

BRANDUR GUNNARSSON 897 1401

VÍKURBRUNNUR 34 — GRÍMSNES OG GRAFNINGSHR.

SUMARHÚS | 57.7m² | 3JA-4JA HERBERGJA

9.750 FERMETRA GRÓINN LÓÐ

VERÐ: 15.9M

BRANDUR GUNNARSSON 897 1401

PANTIÐ SKOÐUN

LÆKJARGATA 4 — 101 REYKJAVÍK

ATVINNUHÚS | SKRIFSTOFUHÚSNÆÐI Á ANNARI HÆÐ

VERÐ TILBOÐ

GUNNLAUGUR ÞRÁINSSON 844 6447

Opið hús | Þri. 9. okt. frá kl. 17:30-18:00

KLAPPARSTÍGUR 1 ÍBÚÐ 702 — 101 REYKJAVÍK

ÍBÚÐ | GÓÐ ÍBÚÐ, LYFTUHÚS OG STÆÐI Í BÍLAGEYMSLU

VERÐ 39.9M

GUNNLAUGUR ÞRÁINSSON 844 6447

Opið hús | Mið. 10. okt. frá kl. 17:00-17:30

LAUGARNESVEGUR 80 ÍB. 201 — 105 REYKJAVÍK

ÍBÚÐ | GÓÐ OG VEL SKIPULÖGÐ, 92.6 m² ÍBÚÐ Á ANNARI HÆÐ

VERÐ 39.9M

GUNNLAUGUR ÞRÁINSSON 844 6447

Opið hús | Sun. 7. okt. frá kl. 15:30-16:00

KÓNGSBAKKI 16 — 109 REYKJAVÍK

ÍBÚÐ | 5 HERB. | 110.3m² | LAUS TIL AFHENDINGAR

VIÐ UNDIRRITUN SAMNINGS

VERÐ: 38.9M

BÖÐVAR SIGURBJÖRNSSON 660 4777

BERGSTAÐASTRÆTI 14 — 101 REYKJAVÍK

ATVINNUHÚS | TIL AFHENDINGAR VIÐ SAMNING

TIL LEIGU

GUNNLAUGUR ÞRÁINSSON 844 6447

Opið hús | Sun. 7. okt. frá kl. 16:30-17:00

MÁNATÚN 6 — 105 REYKJAVÍK

ÍBÚÐ | 3-4 HERB. | STÆRÐ: 127m²

LAUS VIÐ KAUPSAMNING - LYFTUHÚS

VERÐ: 62.9M

ÞÓRA BIRGISDÓTTIR 777 2882

SÖLUSÝNING - Sun. 7. okt. frá kl. 15:00-16:00

GÓÐ STAÐSETNING - ÚTSÝNI

FALLEGT ÚTISVISTARSVÆÐI

SJAFNARBRUNNUR 5-19 — 113 REYKJAVÍK

RAÐHÚS | 220m² | TILBÚIN TIL INNRÉTTINGA

AFHENDAST FULLBÚIN AÐ UTAN

VERÐ: 74.9M

ÞÓRA 777 2882 og BRANDUR 897 1401

Valhöll fasteignasala og Heiðar Friðjónsson lögg. fast kynna:

Nýjar fullbúnar íbúðir við Skyggnisbraut 14-16 í Úlfarsárdal Reykjavík

2ja herb. íbúðir, 61 fm, verð frá 37,5 milj

3ja herb. íbúðir, 107,4 fm, verð frá 42,6 milj

4ra herb. íbúðir, 126,9 fm, verð frá 51,9 milj

5 – herb. íbúðir, 119,7 fm, verð frá 52,9 milj

Öllum íbúðum fylgir bílastæði í bílageymslu og skilast allar íbúðirnar fullbúnar með gólfefnum.

Áætluð afhending er í jan / feb 2019

Opið hús verður laugardag og sunnudag frá kl. 15.00 til 16.00.

Þar verða sölumenn Valhallar með kynningarefni og fullbúna sýningaríbúð við Fryggjarbrunni 42 íbúð 0001, en Skyggnisbraut 14-16 er síðari hluti húsins við Friggjarbrunn 42-44 og Skyggnisbraut 14-16.

Allar frekari uppl. um íbúðirnar veitir Heiðar Friðjónsson lögg. fast í s. 693-3356 eða á heidar@valholl.is

Byggingaraðili: Bygg-Ben ehf.

Valhöll fasteignasala og Heiðar Friðjónsson lögg. fast kynna:

Nýtt atvinnuhúsnæði við Lambhagaveg rétt við Bauhaus í Reykjavík.

Lambhagavegur 9

Bil neðri hæðar eru frá 188,4 fm, verð frá 54,5 milj

Bil efri hæðar eru frá 180,9 fm, verð frá 55,5 milj

Öll bilin skilast fullbúin með frá genginni lóð.

Allar frekari uppl. veitir Heiðar Friðjónsson lögg. fast í s. 693-3356 eða á heidar@valholl.is

Nánari upplýsingar:

Heiðar Friðjónsson
lögg. fast.sali
s: 693 3356
heidar@valholl.is

Félag Fasteignasala

Nútímaleg, kraftmikil og framsækin fasteignasala sem byggir á áratuga reynslu starfsmanna!

Síðumúla 27 | Sími 588 7744 | www.valholl.is

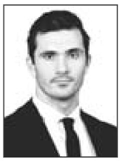
VALHÖLL
FASTEIGNASALA
Síðan 1995

GARÐATORG
EIGNAMIÐLUN

GARÐATORGI 7, 210 GARÐABÆ
Sími : 545-0800 | gardatorg@gardatorg.is | www.gardatorg.is

Ragnar G. Þórðarson
ragnar@gardatorg.is
s: 8995901

Sigurður Tyrfingsson
sigurdur@gardatorg.is
s: 8983708



Haraldur Björnsson
haraldur@gardatorg.is
s: 7878727

Steinar S. Jónsson
steinar@gardatorg.is
s: 8985254

TIL AFHENDINGAR STRAX - FULLBÚNAR ÍBÚÐIR

Opið hús sunnudaginn 7. okt. frá kl: 15-16.00 og mánudaginn 8. okt. frá kl: 17-18.00

Til sölu glæsilegar nýja 2ja og 3ja herbergja íbúðir með og án bílageymslu.

Íbúðirnar eru fullbúnar með gólfefnum, gluggatjöldum, ísskáp og uppþvottavél.

Verð frá 45 til 65 millj.

Breiðhella 12, Hafnarfirði.

Iðnaðarhúsnæði samtals 564,7 fm. Grunnflötur hússins 368,6 fermetrar og 196,1 fermetra efri hæð. **Verð 130 millj.**

Smiðjuvegur 12, Kópavogi.

Til leigu. Snyrtilegt og gott samtals 604,4 fm. atvinnuhúsnæði. Möguleiki að skipta húsnæðinu í tvo leiguhluta. **Tilboð.**

Smiðjuvegur 4, Kópavogi.

Verslunar og þjónustuhúsnæði sem er mjög vel staðsett með góðri aðkomu. Húsnæðið er að grunnfleti 283,4 fm. **Verð 67 millj**

Hafnarfjörður/Garðabær

Rótgróin heildsala með snyrtivörur er til sölu, góð ebita.

Verð á rekstri og lager 55 millj.

Pipar\TBWA \ SÍA

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^2, allt frá tveggja 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.

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 bíléttum lífsstíl því aðgengi að göngu- og hjólabrautum og almenningssamgöngum verður með besta móti. Í hverfinu verða einnig hleðslustöðvar og deilibílar auk þess sem sorphirða og flokkun verður með nýju og betra sniði.

Ítarlegar upplýsingar má finna á www.201.is

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

Trausti fasteignasala | trausti@trausti.is | s.546-5050 | Vegmúla 4 | 108 Reykjavík

VIÐ ERUM TRAUSTI

Kristján Baldursson
hdl., löggiltur fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali, löggiltur leigumiðlari.
S: 867-3040

Bergþóra Heiða Guðmundsdóttir
Lögfræðingur - löggiltur fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali.
S: 779-1929

Guðbjörg G. Sveinbjörnsdóttir
Sölustjóri. Viðskiptafr., lögg. fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali, leigumiðlari.
S: 899-5949

Einar P. Pálsson
löggiltur fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali
S: 857-8392

Sólveig Regína Biard
Aðstoðarmaður fasteignasala, í námi til löggildingar fasteigna-, fyrirtækja- og skipasölu.
S: 869-4879

Styrmir Þór Sævarsson
Aðstoðarmaður fasteignasala, í námi til löggildingar fasteigna-, fyrirtækja- og skipasölu.
S: 846-6568

Bára Daníelsdóttir
Skrifstofustjóri
S: 693-1837

Gylfi Jens Gylfason
hdl., löggiltur fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali.
S: 822-5124

Garðar Kjartansson
Aðstoðarmaður fasteignasala
S: 853-9779

Gunnar Þórisson
Viðskiptafr., aðstoðarm. fasteignasala, í námi til löggildingar fasteigna-, fyrirtækja- og skipasölu.
S: 692-6226

Einar Örn Guðmundsson
Viðskiptafr., aðstoðarm. fasteignasala, í námi til löggildingar fasteigna-, fyrirtækja- og skipasölu.
S: 823-4969

Garðar B. Sigurjónsson
Aðstoðarmaður fasteignasala, í námi til löggildingar fasteigna-, fyrirtækja- og skipasölu.
S: 898-0255

Vindakór 9-11 – 203 Kópavogur

OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 8. OKTÓBER KL. 17:00 – 17:30
Einstaklega falleg 133,1 fm. 4ra herbergja íbúð á jarðhæð með sérinngangi í lyftuhúsi.
Stór pallur og stæði í bílageymslu. Stutt í alla helstu þjónustu eins og matvöruverslanir, leikskóla, skóla og íþróttasvæði.
Frábær eign á frábærum stað.
Verð: 56,9 millj.

Dvergaborgir 2 – 112 Reykjavík

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 9. OKTÓBER KL. 17:00 – 17:30
Mikið endurnýjuð 98,1 fm. 4ra herbergja íbúð á 2. hæð.
Glæsilegt útsýni til norðurs.
Öll þjónusta á næsta leiti.
Falleg og vel skipulögð eign á eftirsóttum stað.
Sjón er sögu ríkari.
Verð: 44,9 millj.

Borgarholtsbraut 61 – 200 Kópavogur

OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 10. OKTÓBER KL. 17:00 – 17:30
Rúmgóð og snyrtileg 69,5 fm. 2ja herbergja íbúð á jarðhæð í snyrtilegu fjölbýlishúsi.
Þvottahús og geymsla er innan íbúðar. Gott aðgengi er að húsinu og gengið er beint inn í íbúðina í gegnum sameiginlegan inngang. Snyrtilegur stigagangur.
Eignin er laus við kaupsamning.
Verð: 35,9 millj.

Skólatröð 7 – 200 Kópavogur

OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 10. OKTÓBER KL. 18:00 – 18:30
Rúmgott og bjart 218,4 fm. 6 herbergja raðhús á þremur hæðum auk frístandandi bílskúrs á þessum gróna stað.
Útleigumöguleikar með því að útbúa íbúð með sérinngang í kjallara. Góður sólpallur og fallegur garður fylgir eigninni.
Nýlegt ofnakerfi er í húsinu.
Verð: 66,9 millj.

Fasteignamiðlun
Íbúðaeignir

Halldór Már Sverrisson
Viðskiptafræðingur
Löggiltur fasteignasali
Löggiltur leigumiðlari
898 5599
halldor@ibudaeignir.is

Gerplustræti 8

Opið hús 10. okt. kl. 17:30 - 18:00

Gerplustræti 12

Opið hús 10. okt. kl. 18:00 - 18:30

TIL SÖLU: Tvær góðar 4 herb. (116,9 fm) og 5 herb. (134 fm) fjölskylduíbúðir í nýju og vel skipulögðu Helgafellshverfi í Mosfellsbæ. Íbúðirnar eru afhentar án gólfefna og eru **staðsettar við hliðina á Helgafellsskóla** sem er í byggingu og stutt er í alla helstu þjónustu**.**
Nánari uppl. veitir Davíð Ólafsson aðst.m. fasteignasala í síma 896 4732

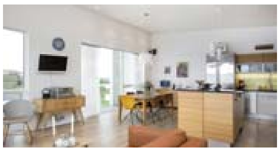
Íbúðaeignir - Síðumúla 13, 108 Reykjavík - s: 577 5500 - www.ibudaeignir. is

---

Sveinn Eyland
Löggiltur fasteignasali
Sími 690 0820

Landmark leiðir þig heim!
LANDMARK
FASTEIGNASALA
Sími 512 4900
landmark.is

ÚLFARSBRAUT 42 – 113 RVK



OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 7.OKT KL.15:00-15:30
- Glæsilegt 204 fm parhús á tveim hæðum á útsýnisstað.
- Verulega 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 granít-steinn í borðplötum.

GETUR VERIÐ LAUS FLJÓTLEGA
Verð: 86.9 millj.

Þarftu að ráða starfsmann?

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

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

ráðum
ráðningarstofa

KISTUMELAR | REYKJAVÍK

TIL LEIGU

FRÁ KR. 990 FM

165 - 280 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar inn- keyrsluhurðir, góð malbikuð lóð og greið aðkoma.

facebook.com/esjufasteignir

ESJA
FASTEIGNIR

Sími 661 7000

Grænásbraut 720
Ásbrú

Laus strax

TIL LEIGU

2000 fm atvinnuhúsnæði miðsvæðis í Ásbrú með fjöldan allan af bílastæðum á malbikaðri lóð

Innkeyrsla möguleg frá fram- og bakhlið hússins

Möguleiki á aðlögun innviða húsnæðisins í samræmi við þarfir leigutaka

Gott tækifæri fyrir þá sem þurfa góða inni- og útiaðstöðu

Hagstætt leiguverð

Nánari upplýsingar veitir:
Svan G. Guðlaugsson, lögg. fasteignasali
svan@miklaborg.is **sími:** 697 9300

MIKLABORG Með þér alla leið
569 7000 Lágmúla 4 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

FASTEIGNASALAN BÆR
www.fasteignasalan.is

Haraldur Guðjónsson
lögg. fast.
s. 783 1494
halli@fasteignasalan.is

Hlíðarvegur 11, 200 Kópavogi

Falleg 3. herb. neðri hæð í þríbýli með bílskúr og sérinngangi. Í íbúðinni eru 2 svefnherbergi, eldhús, baðherbergi, þvottahús, borðstofa og stofa. Góðar suðursvalir. Bílskúr upphitaður. Heitt og kalt vatn. Frábær staðsetning. **V. 44.9 m.**

Nánari uppl. Haraldur Guðjónsson lgf s. 783 1494
og Bjarni Sigurjónsson selj. s. 626 3201

VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ

Bókari á skrifstofu rekstrar og innri þjónustu

Velferðarráðuneytið leitar að öflugum og metnaðarfullum einstaklingi í fullt starf bókara á skrifstofu rekstrar og innri þjónustu.

Helstu verkefni:
- Umsjón, skráning og samþykkt reikninga.
- Umsjón og eftirlit með færslu bókhalds og leiðréttinga.
- Útbúa greiðslubeiðnir.
- Greiningarvinna og úrvinnsla bókhaldsgagna.
- Umsjón með uppgjöri ferðareikninga.
- Utanumhald um kerfið Vinnustund.
- Útbúa leyfisbréf, reikninga o.fl.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Viðurkenndur bókari eða sambærileg menntun/reynsla.
- Reynsla og góð þekking á bókhaldi er skilyrði.
- Góð almenn tölvufærni og kunnátta á Excel.
- Reynsla af Orra bókhaldskerfi er kostur.
- Góð samskiptahæfni og þjónustulund.
- Gagnrýnin og lausnamiðuð hugsun.
- Skipulagshæfni, frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum.

Laun eru samkvæmt gildandi kjarasamningi Félags starfsmanna Stjórnarráðsins og fjármála- og efnahagsráðherra. Umsóknum skal fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi til að gegna starfinu. Umsóknir skulu fylltar út á Starfatorgi.

Umsóknarfrestur er til og með 18. október 2018.

Öllum umsóknum verður svarað þegar tekin hefur verið ákvörðun um ráðningu.
Frekari upplýsingar um starfið veita Böðvar Héðinsson skrifstofustjóri bodvar.hedinsson@vel.is og Vilborg Grétarsdóttir, verkefnastjóri mannauðsmála, vilborg.gretarsdottir@vel.is. Áhugasamir einstaklingar, án tillits til kyns, eru hvattir til að sækja um. Umsóknir geta gilt í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út, sbr. 2. gr. reglna nr. 464/1996, um auglýsingar á lausum störfum, með síðari breytingum.

Velferðarráðuneytinu, 29. september 2018.

JAFNLAUNAVOTTUN
2017 - 2020

Keldugata 13
210 Garðabær

Einbýlishús í byggingu, einstakt umhverfi!

Í byggingu vel skipulagt og fallegt einbýlishús
Staðsett í botnlanga á útsýnisstað í Urriðaholti
Húsið er staðsteypt á tveimur hæðum um 245 fm
Glæsileg alrými og 4-5 svefnherbergi
Húsið afhendist fokhelt að innan eða skv samkomulagi

Nánari upplýsingar veitir:
Atli S. Sigvarðsson lögg. fasteignasali
atli@miklaborg.is **sími:** 899 1178

Verð : 97,0 millj.

FASTEIGNASALAN MIKLABORG 569 7000 Lágmúla 4 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

Miðbraut 27
170 Seltjarnarnes

Vel skipulagt einbýlishús á góðum stað við Miðbraut 27 á Seltjarnarnesi
187 fm - 6 herbergja
Stór lóð með hellulagðri verönd
Bílskúr
Góð staðsetning þar sem stutt er í skóla, sundlaug, heilsugæslu og tómstundir

Nánari upplýsingar:
Gunnar S. Jónsson, lögg. fasteignasali
gunnar@miklaborg.is **sími:** 899 5856

Verð : 84,9 millj.

FASTEIGNASALAN MIKLABORG 569 7000 Lágmúla 4 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

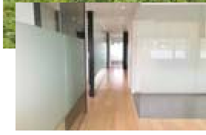
EIGNAMIÐLUN
Sala fasteigna frá 1957
Elsta starfandi fasteignasala landsins

Stóragerði 16 • 108 Reykjavík

OPIÐ HÚS

Opið hús sunnudaginn 7. okt. milli 12:15 og 12:45.
Falleg 3ja herb. 93 fm íbúð á 1. hæð í fjölbýli við Stóragerði. Auka herbergi er í kjallara. Endurnýjað eldhús og baðherbergi. Suðursvalir eru útaf stofu. Mjög góð íbúð á eftirsóttum stað. Stutt í skóla, verslanir og alla helstu þjónustu. **V. 40,9 m.**
Nánari uppl.: Daði Hafþórsson lg.fs.Hreiðar Levy Guðmundsson nemi ti lg.fs. s. 661 6021.
588 9090 · www.eignamidlun.is · Grensásvegi 11 · 108 Reykjavík

Hæðasmári 6
200 Kópavogur



Til leigu glæsilegt 100 og 200 fm skrifstofuhúsnæði á efstu hæð
Innréttingar og frágangur fyrsta flokks
Fjöldinn allur af bílastæðum á lóð

Nánari upplýsingar veitir:
Svan G. Guðlaugsson, lögg. fasteignasali
svan@miklaborg.is **sími:** 697 9300

Laust strax

FASTEIGNASALAN MIKLABORG 569 7000 Lágmúla 4 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

Öðlaðist nýtt líf með stóma

Klara Jenný Arnbjörnsdóttir fékk stóma í fyrra eftir að hafa þjáðst af sáraristilbólgu um árabil. Hún segir stóma ekki hafa áhrif á lífsgæði sín, fer í ræktina og sund og hefur aldrei verið í betra formi.

Klara Jenný greindist með sáraristilbólgu árið 2008 eftir að hafa glímt við verki og veikindi í fimm ár. Hún fór í meðferð við sjúkdómnum en svo kom að þeim tímamótum að hún varð að fá stóma. „Það kom mér í opna skjöldu en ég fékk þó tvo mánuði til að undirbúa mig undir stómaaðgerðina. Ég hafði val um að fara í tvær aðgerðir, fá innri poka sem kallast J-poki eða að fá stóma. Eftir að ég kynnti mér málið vel ákvað ég að fara í stóma,“ segir Klara og bætir við að það hafi ekki síst verið vegna þess að hún á þrjú börn og vildi fækka sjúkrahúsheimsóknum.

„Þetta er alveg nýtt líf fyrir mig. Ég hef sem betur fer ekki fengið neina fylgikvilla heldur þurfti ég aðeins að fikra mig áfram með plötur. Starfsfólk Eirbergs hefur reynst mér mjög vel og leiðbeint mér í gegnum allt þetta ferli. Þar er til svo mikið af stómavörum að allir ættu að geta fundið það sem þeim passar,“ segir Klara sem þarf að skipa um stómaplötur einu sinni til tvisvar í viku.

„Stóminn hefur engin áhrif á lífsgæði mín. Ég er í fullu ljósmóðurnámi við Háskóla Íslands, stunda fjallgöngur, sund og almenna hreyfingu og hef aldrei verið í betra formi en nú. Áður gat ég varla farið á hlaupabretti vegna þess að ég átti erfitt með að halda í mér og klósett þurfti ætíð að vera nálægt,“ segir Klara. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Ef ég sæi konu með stóma, með börnin sín í sundi, þá myndi ég hugsa: Vá, hvað hún er dugleg að láta þetta ekki stoppa sig.

Ekkert vesen

Klara segir marga halda að það sé vesen að vera með stóma en svo sé ekki, a.m.k. ekki í sínu tilfelli. „Stómi hefur engin áhrif á lífsgæði mín. Ég er í fullu ljósmóðurnámi við Háskóla Íslands. Ég stunda fjallgöngur, sund og almenna hreyfingu og hef aldrei verið í betra formi en nú. Áður gat ég varla farið á hlaupabretti vegna þess að ég átti erfitt með að halda í mér og klósett þurfti ætíð að vera nálægt. Ég hef að gamni mínu tekið tímann hversu lengi ég er að skipta um stóma. Það tekur mig þrjár mínútur,“ segir hún.

Getur verið feimnismál

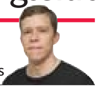
Í dag er Alþjóðlegi stómadagurinn og segir Klara mikilvægt að minna á að stómaþegar séu fjölmennur og fjölbreytilegur hópur fólks. „Sumir greinast með sjúkdóma, t.d. á unglingsárunum, og þurfa af þeim völdum að fá stóma. Það getur verið mikið feimnismál á svona viðkvæmum aldri og því er brýnt að halda umræðunni opinni. Þegar ég var fimmtán ára átti ég að fara í ristilspeglun en harðneitaði því. Ég lifði því við verki, blóðugar hægðir og fleiri heilsufarsleg vandamál í fimm ár. Þegar ég hóf nám í hjúkrunarfræði áttaði ég mig á því hversu alvarleg þessi einkenni voru, lét skoða mig og fékk sjúkdómsgreininguna,“ segir hún og vonast til að hennar saga veki aðra til umhugsunar.

Klara segir eina mestu hindrunina hafa verið að fara í sund í fyrsta sinn með stóma. „Læknirinn minn hvatti mig til að fara sem fyrst í sund. Mér fannst það svo erfitt að ég komst varla í bikiníið, ég skalf svo mikið. Næst fór ég með börnin mín og þá var það miklu auðveldara. Ég hugsaði með mér að ef ég sæi konu með stóma, með börnin sín í sundi, þá myndi ég hugsa: Vá, hvað hún er dugleg að láta þetta ekki stoppa sig. Það er betra að vera með jákvætt hugarfar og það hefur komið mér í gegnum lífið,“ segir Klara glaðlega að lokum.

Frí til að syrgja gæludýrin

Það er sjálfsagt að fólk fái frí til að syrgja þegar einhver nákominn þeim deyr. En fólk fær ekki frí frá vinnu þegar gæludýrin þeirra deyja, þó að þau séu oft nánir vinir, jafnvel fjölskyldumeðlimir.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



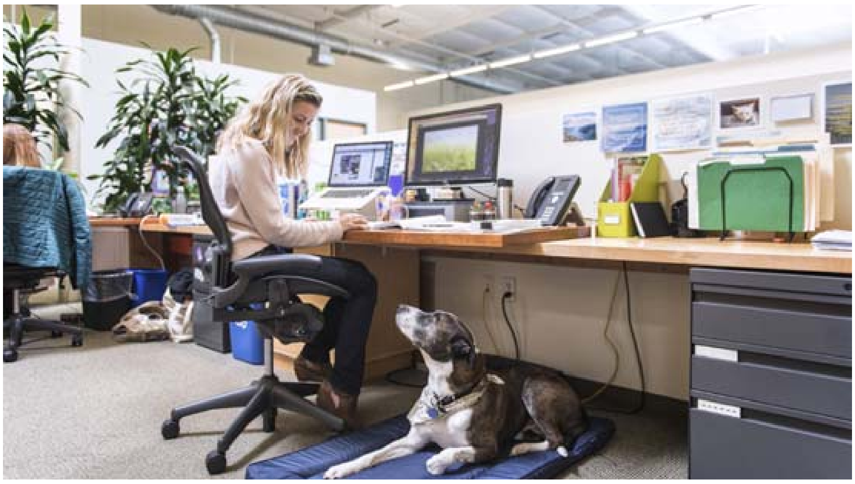
Flestir yfirmenn myndu ekki gefa starfsmönnum sínum frí ef gæludýrin þeirra myndu deyja. Þó að það séu góðar líkur á að þeir sýni samúð er líka líklegt að slík beiðni myndi vekja nokkra furðu. En gæludýrahald verður sífellt algengara, fólk eyðir meiri peningum í gæludýrin sín en áður og vitund um jákvæð áhrif gæludýra hefur aukist, þannig að það er aukinn þrýstingur á vinnustaði að móta stefnu í þessum málum. BBC fjallaði um málið fyrir skömmu.

Aukið gæludýrahald skilar sér á vinnustaði

Gæludýrahald hefur aukist mikið síðustu fimm til tíu ár og samkvæmt stærsta markaðsrannsóknarfyrirtæki Þýskalands, GfK, átti meira en helmingur mannkyns að minnsta kosti eitt gæludýr árið 2016.

Á sama tíma hafa gæludýr orðið vinsæl sem sálfræðilegur stuðningur, en margar rannsóknir sýna að gæludýr geti látið fólki líða betur andlega og líkamlega. Stórar skurðaðgerðir á gæludýrum eru líka orðnar algengari, því það eru alltaf fleiri og fleiri sem eru til í að eyða háum fjárhæðum í heilsu ferfættra félaga sinna. Samkvæmt markaðsrannsóknum Euromonitor International velti iðnaðurinn í kringum umönnun gæludýra 110 milljörðum Bandaríkjadollara árið 2017.

Þessar auknu vinsældir gæludýra hafa skilað sér inn á vinnustaði. Gæludýr eru leyfð á mörgum þeirra og sumir vinnustaðir hvetja jafnvel starfsfólk sitt til að koma með hundana sína í vinnuna á ákveðnum dögum. Stórir vinnustaðir, eins og Google, Amazon og Ben & Jerry's bjóða gæludýr velkomin á skrifstofuna hvenær sem er.



Síðustu ár hefur orðið algengara að gæludýr séu boðin velkomin inn á vinnustaði.

Það getur verið flókið að ákveða hvort og þá hvenær á að gefa fólki frí til að syrgja ef gæludýrin þeirra deyja. MYNDIR/NORDICPHOTOS/GETTY

Samúð og virðing skiptir máli

En það er eitt að bjóða dýrin velkomin á skrifstofuna og annað að gefa fólki frí þegar þau deyja. Susan Stehlik, sem kennir mannauðsstjórnun við New York-háskóla, segir að hennar fyrstu viðbrögð við þessari hugmynd séu einfaldlega nei og að kollegar hennar séu almennt sammála.

En hún segir hins vegar að henni finnist alltaf meira vit í þessu eftir því sem hún veltir þessu meira fyrir sér. Hún segir að yfirmenn verði að sýna samúð og „virða það hvernig fólk setur ást í líf sitt". Annars sé hætta á að starfsmaðurinn telji vinnuumhverfið óvinveitt.

> Sumir vinnustaðir hvetja jafnvel starfsfólk sitt til að koma með hundana sína í vinnuna á ákveðnum dögum.

Cary Cooper, prófessor í skipulagssálfræði við Manchester-háskóla, segir að ef svona beiðnum sé hafnað og fólki fái ekki tíma til á syrgja geti það orðið til þess að starfsfólkið sé bara á staðnum, en skili engu.

Flókið í framkvæmd

En jafnvel þó fyrirtæki vilji móta stefnu í þessum málum getur það verið flókið í framkvæmd. Í fyrsta lagi er því miður alltaf til fólk sem vill misnota reglur og það getur verið erfitt að sanna að fólk hafi átt gæludýr sem dó. En það er reyndar ekki sérlega líklegt að fólk myndi misnota svona reglur í miklum mæli ef það langar að halda vinnunni.

Það er stærra vandamál að skilgreina hvað telst sem gæludýr, eða með öðrum orðum hvenær sorgin „á rétt á sér". Ættu reglurnar líka að ná til fiska, fugla, nagdýra og skriðdýra? Eða bara til spendýra sem við getum faðmað? Það gæti orðið flókið að ákveða hverjir hafa rétt á frítíma og hverjir ekki og það þyrfti að skapa skýrar reglur.

En miðað við vöxtinn sem hefur verið undanfarin ár er líklegt að gæludýrahald eigi frekar eftir að aukast en minnka og því verði til sífellt fleira fólk sem syrgir gæludýr. Fyrirtæki þurfa að ákveða hvort og þá hvernig þau ætla að bregðast við þessum breytingum á þörfum starfkrafta sinna.

Kollagen – það besta fyrir húðina

Húðvörurnar frá Colway innihalda hágæða kollagen sem hægir á öldrun húðarinnar, vinnur á fínum línum og hrukkum og heldur henni fallegri lengur. Viðskiptavinir segja árangurinn ótrúlegan.

Kollagen húðvörurnar frá COLWAY innihalda hágæða kollagen sem hægir á náttúrulegri öldrun húðarinnar, gerir húðina stinnari og teygjanlegri, vinnur gegn fínum línum og hrukkum og gefur húðinni góðan raka. „Rannsóknir sýna að hægt er að bæta sér upp minnkandi kollagen framleiðslu líkamans með því að bera kollagenið beint á húðina og á þá staði sem okkur finnast vera farnir að láta á sjá og vinna þannig á móti minnkandi framleiðslu efnisins. Kollagenið frá Colway er vatnsbundið hágæða kollagen sem tryggir virkni þess niður í öll þrjú lög húðarinnar," segir Sigrún Kjartansdóttir, markaðsstjóri Colway á Íslandi.

100% hreint KOLLAGEN – Platinum og Silver

Colway býður upp á 100% hreint kollagen gel/serum bæði fyrir andlitið og líkamann. 100% hreina kollagenið hentar öllum en sérstaklega þeim sem eru með viðkvæma ofnæmis- og vandamálahúð. Kollagen andlitsgelið heitir Platinum og líkamskollagenið heitir Silver. Þetta hreina kollagen er talið það allra besta sem hægt er að fá fyrir húðina.

> Það nota flestir húðvörur daglega. Með því velja húðvörur sem innihalda kollagen nærðu að seinka öldrun húðarinnar og halda henni unglegri og fallegri mun lengur.

ATELO húðvörulínan

Colway býður einnig upp á heila húðvörulínu sem heitir ATELO og innihalda allar vörurnar kollagen. Þessi lína inniheldur einnig kollagen gel fyrir andlitið og líkamann ásamt rakakremi, bæði léttu og með meiri raka, næturmaska, augnkremi, andlitsvatni, farðahreinsa og sérstöku líkamskremi sem vinnur sérstaklega á appelsínuhúð og annarri vandamálahúð.

Einnig framleiðir Colway sérstaka hárþykkingarlínu fyrir þá sem eru að glíma við lélegan hárvöxt, hárlos, lélegt og slitið hár.

Sölustaðir: Flest apótek, Heilsuhúsið og www.heilsanheim.is

Meðmæli frá viðskiptavinum:

„Það eru allir að hrósa mér fyrir útlitið og spyrja mig að því hvað ég sé að gera öðruvísi. Það eina sem ég hef breytt er að ég byrjaði að nota nýju kollagen húðvörurnar frá COLWAY. Og ég verð að segja að árangurinn er ótrúlegur. Ég elska þessar vörur.

Fríða Pétursdóttir

„Eftir að ég byrjaði að nota nýju kollagen húðvörurnar frá COLWAY hefur húðin breyst alveg ótrúlega mikið. Hún er miklu stinnari og fallegri. Galdurinn er að geta borið kollagenið beint á þau húðsvæði sem mér finnst vera farin að láta á sjá og þannig næ ég að vinna á þeim línum og hrukkum sem hafa verið að myndast og gera mér lífið leitt.

Erna P. Einarsdóttir.

HAUST
RESTAURANT
VINSÆLA AMERÍSKA JÓLAHLAÐBORÐIÐ SNÝR AFTUR
BIG AMERICAN
Christmas buffet
Njótið jólanna með fjölskyldu og vinum á veitingastaðnum Haust.
Grasker í karamellu, sætkartöflukrem með sykurpúðum, kleinuhringjabar, jólahús fyrir börnin, heilsteiktur kalkúnn, innbökuð hnetusteik, nautalund Wellington og margt fleira.
Verð:
9.900 kr.*
fimmtudags- til laugardagskvöld
7.900 kr.*
sunnudags- til miðvikudagskvöld
*Frítt fyrir 5 ára og yngri og hálft verð fyrir 6-12 ára
Jólabrunch
frá og með 17. nóvember
um helgar 4.950 kr*.
Hádegisverðarhlaðborð með jólaívafi
alla virka daga 3.950 kr.*
Glæsilegt Jólahlaðborð
Öll kvöld frá 16. nóvember til og með 1. janúar
Bókaðu borð á haust@haustrestaurant.is
eða í síma 531 9020
Sjá nánar á haustrestaurant.is/jol
Haust Restaurant | Fosshótel Reykjavík | Þórunnartúni 1

Bílar & Farartæki

SUZUKI

SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjórhjólin eru með power stýri, 100% driflæsingu. Létt, lipur, 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

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bílauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

BÍLA GALLERÍ

PLUG IN HYBRID
BMW 530e Plug in hybrid, M sport ! Shadow line ! Árgerð 2018, ekinn aðeins 7 Þ.km, bensín og rafmagns, Sjálfsk, Leður, 19" M felgur, ofl ofl ! Tilboðsverð 6.990þ. Sjá Raðnr.102515. á www.bilagalleri.is

PLUG IN HYBRID
BMW 225 XE 4WD Plug in hybrid bensín og rafmagn ! M sport, Shadow line. Árgerð 2018, ekinn aðeins 4 Þ.km, Sjálfskiptur,Leður, 18" M felgur ofl. Tilboðsverð 4.990þ Sjá Raðnr.102514. á www.bilagalleri.is

Bílagallerí bílasala
Sími: 663-2430
www.bílagalleri.is

BRAUT BÍLASALA

NISSAN Qashqai acenta cdi. Árgerð 2016, ekinn 129 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð tilbo[kr1.990.000. Rnr.106496. Ásett verð kr 2.290.000.-

FORKURINN
LAND ROVER Defender 110 Nýskráður 2013 ekinn aðeins 49 ÞKM dísel beinskiptur vel búin frábær dugnaðarforkur sem hefur marg sannað sig við íslenskar aðstæðurdráttargeta er3.5 tonn Verð 4.690.000. Rnr.105775.

Braut Bílasala
Bíldshöfða 3, 110 Reykjavík
Sími: 587 6600
bilabraut@bilabraut.is
www.bilabraut.is

567 2277 NÝJA WWW.NYJA.IS
BÍLAHÖLLIN
BÍLAKJARNINN VIÐ BREIÐHÖFÐA 110 REYKJAVÍK

MAZDA 3 advance. Árgerð 2012, ekinn 75 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 1.490.000.1 Eigandi sumar og vetardekk Rnr.116541.

Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is

Bílaþjónusta

VAKA
VIÐ VÖKUM MEÐ ÞÉR!
KRANABÍLAÞJÓNUSTA ALLAN SÓLAHRINGINN

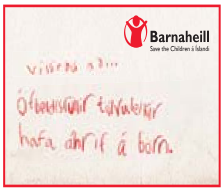
Sími: 567 6700 | vakahf.is

Hjólbarðar

OK VARAHLUTIR

TECHKING VINNUVÉLADEKK
Vorum að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéladekkjum frá Techking Búkolludekk-hjólaskófludekk Ofl. Ymsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspares@simnet.is

Til sölu 4 stk Landcruiser 150 felgur 17"gott ástand. Trérennibekkur stór og öflugur. S. 8630838



Til sölu

Til sölu einn fallegasti Subaru XV á landinu!
Subaru XV 2018. Ekinn ca 13.000 km
Dýrasta og flottasta týpan.
Allur samlitaður perluhvítur, sportfelgur.
Nánari uppl. í síma 898 4900

NÝJA BÍLAHÖLLIN 30 ÁRA • 1988 - 2018

Október sprengja!

TOYOTA Rav4
sport hybrid awd.

Árgerð 2018
Nýr bíll, bensín/rafmagn
sjálfskiptur.
TILBOÐ 5.890.000.
Kosta nýr hjá umboði
6.620.000
5 ára Ábyrgð
Mjög vel útbúnir
Rnr.213188.

TOYOTA Rav4
sport hybrid awd.

Árgerð 2018,
Nýr bíll, bensín/rafmagn
sjálfskiptur.
TILBOÐ 5.890.000.
Kosta nýr hjá umboði
6.620.000
5ára Ábyrgð
Mjög vel útbúnir
Rnr.116596.

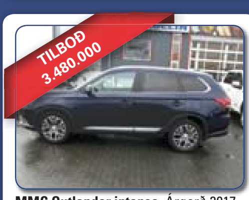
TOYOTA Yaris terra. Árgerð 2013, ekinn 104 Þ.KM, bensín, 5 gírar.
TILBOÐ 870.000. Ásett verð 1.050.000
Rnr.213218.

TOYOTA Rav4
sport hybrid awd.

Árgerð 2018,
Nýr bíll, bensín/rafmagn
sjálfskiptur.
TILBOÐ 5.890.000.
Kosta nýr hjá umboði
6.620.000
5ára Ábyrgð
Mjög vel útbúnir
Rnr.116595.

VOLVO Xc60 t8
hybrid r-design.

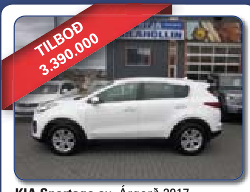
Árgerð 2018,
ekinn 22 Þ.KM,
bensín, sjálfskiptur 8 gírar.
Verð 8.980.000.
Fallegur og vel með farinn
Rnr.213183.



MMC Outlander intense. Árgerð 2017, ekinn 69 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur.
TILBOÐ 3.480.000.
Ásett verð 3.850.000 Rnr.116585.

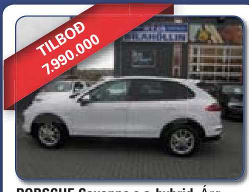
567 2277 NÝJA WWW.NYJA.IS
BÍLAHÖLLIN
BÍLAKJARNINN VIÐ BREIÐHÖFÐA 110 REYKJAVÍK
Opnunartími: Mán-föst kl. 10-18 • Lau kl. 12-15 • Lokað sunnudaga.
Sími utan opnunartíma • S. 861 2165

REYNSLA OG TRAUST Í 30 ÁR



KIA Sportage ex. Árgerð 2017, ekinn 79 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 gírar.
TILBOÐ 3.390.000.
Ásett verð 3.790.000 Rnr.213217.

TOYOTA Land cruiser 150 vx. Árgerð 2017, ekinn 46 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 gírar. **TILBOÐ 8.490.000.**
Ásett verð 9.680.000 Rnr.116239.



PORSCHE Cayenne s e-hybrid. Árg. 2016, ek. 54 Þ.KM, bensín, sjálfsk. 8 gírar.
TILBOÐ 7.990.000. Ásett verð 9.380.000.
Mjög vel búinn umboðsbíll. Rnr.116587.

Yfir 150 nýir og notaðir bílar á staðnum

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., píanófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

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

HIGH QUALITY TERRITORY IMPROVEMENT AND LANDSCAPING WORKS:
*wooden and stone fences

*cobblestone paving, path pavement, stone

*custom patios and terraces

*other area improvement works

Fair prices with guaranteed quality.
Call us or email and we will happily prepare the best offer on:
ph. +354 787 9689
email. sgmezi@gmail.com

E.Mót
Fyrirtæki í byggingariðnaði getur bætt við sig verkefnum í uppsteypu og utanhússklæðningum.
Upplýsingar í síma 8691027 eða fagmot@mail.com.

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjörnuspá. Tarot. Árspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Önnur þjónusta

REYKJAVÍK OG AKUREYRI
www.parketogmalun.is 25 ára reynsla. Parketslípun, sólpallaslípun, korkslípun og parketlagnir. S:7728100 Erum á facebook Parket og málun.

Skemmtanir

Bingóleiga
hjá
bingospil.is

Keypt & Selt

Óskast keypt

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

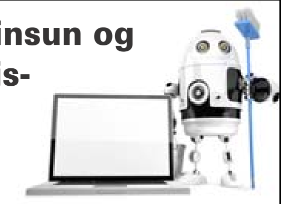
Til sölu

HUMARSALAN

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

GLUGGA GERÐIN
Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það
Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.
Hafðu samband og við metum ástandið.
Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Vírushreinsun og stýrikerfis-hreinsun



Fljót og góð þjónusta

tölvuvinir.is
tölvuverkstæði
Hafðu samband
Sími: 445 0100
Langholtsvegur 126
104 Rvk.

SKER Hönnun & Gjafavara

Opnunartími:
Mánudaga-Miðvikudaga frá 12-17
Laugardaga frá 12-15
Langholtsvegur 126
104 Reykjavík
www.sker.is

ALLAR TEGUNDIR Í HVAÐA ÁSTANDI SEM ER*!

ALLIR, JÁ ALLIR NOTAÐIR BÍLAR GANGA SEM HÁLF MILLJÓN UPP Í NÝJAN Í OKTÓBER

*Bílarnir verða að vera á númerum og a.m.k hægt að aka þeim inn á planið.

GAMLI BÍLLINN = 500.000 kr.

NÝR BÍLL
RENAULT MEGANE INTENS SPORT TOURER
verð frá. 2.990.000

NÝR BÍLL
CITROEN GRAND C4 PICASSO
7 MANNA verð frá. 3.990.000

NÝR BÍLL
SKODA OCTAVIA COMBI STYLE 2,0
4WD verð frá. 4.980.000

NÝR BÍLL
RENAULT KANGOO ENERGY
7 MANNA verð frá. 2.990.000

NÝR BÍLL
HYUNDAI I10 COMFORT NAVI
verð frá. 1.990.000

NÝR BÍLL
HYUNDAI I40 COMFORT+
verð frá. 3.990.000

Myndir eru af sambærilegum bílum. Með fyrirvara um ritvillur. Skoðunarskylda kaupanda á alltaf við.

Bílalíf Bílasala
Við seljum líka nýja bíla, gerið verðsamanburð.
Klettháls 2, 110 Reykjavík s.562-1717 **bilalif.is**

Til sölu

Kassagítarar í úrvali Gitarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

Billjard (pool) borð til sölu,fylgihlutir kúlur og kjuðar,nýtt. Uppl. s: 895-8840

Skólar & Námskeið

Námskeið

ICELANDIC, ENGLISH & NORWEGIAN F. FOREIGNERS - ENSKA - NORSKA

Levels/Stig: I, II, III, IV, V, VI: ÍSLENSKA f. útlendinga, NORSKA, ENSKA f. Fullorðna: Start/Byrja: 29/10, 26/11. 2019: 7/1, 4/2, 4/3, 1/4, 29/4, 27/5, 24/6, 22/7: 4weeks/4 vikur x 5 days/5 daga. 2-6 students/nem. Morn/Aftern/Evening. Morgna/Síðd/Kvöld. Price/Verð: 45.000,- www.iceschool.is - ff@icetrans.is -facebook.com/fullordinsfraedslan. Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Ökukennsla

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Atvinnuhúsnæði

TIL LEIGU

Skólavörðustígur 4 er til leigu frá 1. Nóvember 2018. Áhugasamir hafi samband við netfang ggg@simnet.is

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

Stýrimaður óskast á Friðrik Sigurðsson ÁR 17 Uppl í síma: 4833548 email: sigrun@hafnarnesver.is

Gæðastál ehf óskar eftir starfsmanni í fjölbreytt verkefni. Mikil vinna framundan. Uppl. S:699-6867

Atvinna óskast

STARFSFÓLK Í BOÐI

Höfum í okkar röðum áreiðanlegt og reynslumikið starfsfólk í hin ýmsu verkefni. Meðal annars í smíðavinnu, flísalagnir og aðra múrvinnu, pípulagnir, vélavinnu og málningarvinnu ásamt allri almennri verkamannavinnu.

Manngildi Starfsmannaþjónusta

s.780-1222

Viðskiptatækifæri

EINKAHLUTAFÉLAG SEM HÆTT HEFUR REKSTRI ER TIL SÖLU

Upplýsingar í s. 862 3390

MARKAÐURINN

Viðskiptafréttir sem skipta máli

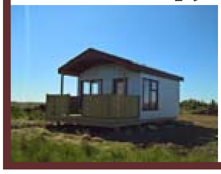
Markaðurinn fylgir Fréttablaðinu á miðvikudögum

» Þú getur einnig nálgast Markaðinn í Fréttablaðs appinu

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, 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 síðu okkar:
facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Verið hjartanlega velkomin.

Tímapantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Við sérhæfum okkur við heimilisþrif, húsfélög og fyrirtækjaþrif.

Hægt að panta tíma á hofdabon.is

HÖFÐABÓN

Höfðabón ehf
Dugguvogi 10 (bakvið húsið)
S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bárustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppls; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

HÖFÐABÓN

BÓN OG ÞVOTTUR

Hægt að panta tíma á hofdabon.is

Höfðabón ehf • Dugguvogi 10 (bakvið húsið)
S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

Ungfrúin ekur um Akureyri

Ungfrú Ragnheiður er skaðaminnkunarverkefni á Akureyri og er systurverkefni Frú Ragnheiðar. Sjálfboðaliðar dreifa sprautum og sprautunálum til fólks sem sprautar vímuefnum í æð og veita aðstoð með sáraumbúnað.

Berglind Júlíusdóttir og Edda Ásgrímsdóttir eru hópstjórar Ungfrú Ragnheiðar. MYND/AUÐUNN NÍELSSON

Ungfrú Ragnheiður er dálítið minni í sniðum en Frú Ragnheiður. Verkefnið fór af stað hér á Akureyri í janúar og því erum við ekki komin eins langt í þróuninni. Auk þess er Akureyri mun minna bæjarfélag sem verður til þess að við störfum aðeins meira á bak við tjöldin, allavega enn sem komið er. Oft finnst einstaklingum erfitt að leita eftir þjónustu því þeir eru hræddir við að vera dæmdir, og eru hræddir um að hitta einhvern sem þeir þekkja," segir Berglind Júlíusdóttir sem er hópstjóri Ungfrú Ragnheiðar ásamt Eddu Ásgrímsdóttur.

Töluverð þörf er á skaðaminnkunarverkefni á borð við Ungfrú Ragnheiði á Akureyri að mati Berglindar. „Það voru einstaklingar sem leituðu til okkar strax í janúar. Það kom okkur í raun á óvart hversu snemma fólk fór að nýta þjónustuna því við héldum að lengri tíma tæki fyrir það að vita af okkur." Flestir sem til Ungfrú Ragnheiðar leita eru milli tvítugs og þrítugs en vitað er um eldri einstaklinga sem ekki hafa leitað til sjálfboðaliðanna. „Við finnum að margir hafa ekki enn treyst sér til að leita til okkar," segir Berglind og telur því að helsta verkefni Ungfrúarinnar næstu misseri sé að byggja upp traust, trúnað og gott orðspor.

Nálaskipti og heilsufarspróf

Verkefnið snýst í stórum dráttum um að koma hreinum nálum og sprautum til fólks sem notar vímuefni í æð. „Við reynum einnig að aðstoða fólk með alls konar vandamál sem koma upp. Við skiptum um sáraumbúðir og bjóðum fólki að taka HIV- og lifrarbólgu C-skyndipróf. Við viljum að fólki finnist það geta leitað til okkar og að það viti að hér mæti þeim engir fordómar."

Vel tekið af bæjarbúum

Berglind segist finna fyrir miklum velvilja bæjarbúa. „Langflestir hafa tekið þessu vel og við finnum mikinn meðbyr með verkefninu. Við fáum oft spurningar frá fólki um hvað við séum að gera og hvernig sé hægt að aðstoða okkur. Ekki leggja allir í að vera sjálfboðaliðar en vilja í staðinn leggja verkefninu lið með öðrum hætti."

Best að hafa samband

Í kringum 25 til 30 sjálfboðaliðar koma að verkefninu en allir hafa þeir sótt tíu tíma námskeið. Ungfrú Ragnheiður er ekki á sérútbúnum bíl líkt og stóra systirin í höfuðborginni. „Við fáum aðgang að jepplingi sem Rauði krossinn á og ökum honum þangað sem fólk vill hitta okkur."

Ungfrú Ragnheiður er á vakt á mánudögum og fimmtudögum frá klukkan 20 til 22. „Yfirleitt hefur fólk samband við okkur og við förum og hittum það á hentugum stað. Svo erum við með Facebook-síðu sem við fylgjumst með á hverjum degi, og ef fólk sendir okkur skilaboð um að það vanti aðstoð reynum við að manna vakt."

Nánari upplýsingar má finna á Facebook undir Ungfrú Ragnheiður. Einnig er hægt að hafa samband án endurgjalds í síma 800 1150.

Rauði krossinn þakkar eftirfarandi aðilum fyrir að styrkja útgáfu Hjálparinnar

- AB varahlutir ehf
- Ópal Sjávarfang ehf
- Vilhjálmsson sf
- Bílasmiðurinn hf
- Klausturkaffi ehf
- Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf
- VA arkitektar ehf
- Verkstæðið ehf
- Rafbreidd ehf
- Elísa Guðrún ehf
- Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf
- Ósal ehf
- Ottó B. Arnar ehf
- Íslensk endurskoðun ehf
- Hvestuveita ehf
- Sigurgeir G. Jóhannsson ehf
- Bandalag starfsm ríkis og bæja
- Endurskoðun Vestfjarða ehf
- Íslensk sálgreining ehf
- Bókhaldsstofa Haraldar slf
- Gjögur hf
- Steypustöðin Hvammstanga ehf
- Stéttarfélagið Samstaða
- Réttingaverkstæði Jóa ehf
- Réttur - Aðalsteinsson & Partners ehf
- Hjá Guðjónó ehf
- Verslunarmannafélag Suðurnesja
- JSÓ ehf.
- Fljótsdalshérað
- Ísfell ehf.
- Tempra ehf
- VAL-ÁS ehf
- Hár og hamar ehf
- Hilmar Bjarnason ehf., rafverktaki
- Vélaleiga Halldórs Sigurðssonar ehf
- Tölvar ehf
- Nínukot ehf
- Sæplast Iceland ehf
- Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja,SSF
- Síldarvinnslan hf
- Vetrarsól ehf
- Múr og meira ehf
- Dýrabær ehf
- Landssamband lögreglumanna
- Hafnarfjarðarhöfn
- Skrifstofuþjónusta Austurlands ehf.
- B.Markan-Pípulagnir ehf
- Sjúkrahúsið á Akureyri
- Lögmannafélag Íslands
- Geislatækni ehf,Laser-þjónustan
- Bílastjarnan ehf.
- Skorradalshreppur
- Danica sjávarafurðir ehf
- Tannréttingar sf
- Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf
- Vélvirkinn sf
- Glaður ehf
- Fjallasýn Rúnars Óskarssonar ehf
- Höfðakaffi ehf
- Reykjavíkurborg
- Garðabær
- DMM Lausnir ehf
- Ævintýradalurinn ehf
- Malbikunarstöðin Hlaðbær-Colas hf
- Hagvangur ehf
- Skólar ehf
- S.S. Gólf ehf
- Grindavíkurbær
- Blómagallerí ehf.
- Gufuhlíð ehf
- Hvalur hf
- Árni Helgason ehf
- Nonni litli ehf
- Hlíð ferðaþjónusta ehf
- Menntaskólinn við Hamrahlíð
- Sjúkranuddstofa Óskars ehf.
- Samvirkni ehf
- Níels A. Ársælsson
- Dómkirkjan
- Árbæjarapótek ehf
- Krossborg ehf
- Landssamband slökkvilið/sjúkrfl
- Dýralæknirinn á Breiðdalsvík
- Dacoda ehf
- Spölur ehf
- SÍBS
- Veiðivon
- Solo hársnyrtistofa sf.
- Margt smátt ehf
- Hveragerðissókn
- Kortaþjónustan hf.
- Blaðamannafélag Íslands
- Nobex ehf
- Krappi ehf
- Garðs Apótek ehf
- Rafmiðlun hf
- Aurum ehf
- Blikkrás ehf
- Pökkun og flutningar ehf
- Hársnyrtistofan Fagfólk ehf
- Burger-inn ehf
- NORTHERN LIGHT INN
- Tannlæknastofa A.B. slf.
- Múlaradíó ehf.
- Verslun Haraldar Júlíussonar
- Norðanfiskur ehf.
- G.Ben útgerðarfélag ehf
- Steinunn hf
- Loftorka Reykjavík ehf
- Gunnarshólmi grasavinafélag ehf
- Sjúkraþjálfun Georgs
- Löndun ehf
- Akraneskaupstaður
- Betra líf - Borgarhóll ehf
- Brunavarnir Suðurnesja
- Fáskrúðsfjarðarkirkja
- Brim hf
- Hópferðabílar Svans Kristóferssonar ehf
- Durum ehf
- Laugarnesskóli
- Þórður ehf
- Efling stéttarfélag
- Manning ehf
- Jökulsárlón ferðaþjónusta ehf.
- Flóahreppur
- Kambur ehf
- Endurvinnslan hf
- Verslunin Urð ehf
- Vestmannaeyjabær
- Grensáskirkja
- Rarik ohf
- Lögskil ehf
- Verkalýðs- og sjómannafélag Keflavíkur og nágrennis
- Ísold ehf
- Ljósmyndaver Hörpu Hrundar ehf.
- Vinnslustöðin hf
- Flensborgarskóli
- Skeiða- og Gnúpverjahreppur
- Lögreglustjórinn á höfuðborgarsvæðinu
- Gull- og silfursmiðjan ehf
- Guðmundur Arason ehf Smíðajárn
- THG arkitektar ehf
- Jónatansson & Co, lögfræðistofa ehf.
- Víkurraf ehf
- Reki ehf
- Danfoss hf.
- Flísar og steinn ehf.
- Orkubú Vestfjarða ohf
- Ásvélar ehf
- Bruggsmiðjan Kaldi ehf.
- Menntaskólinn að Laugarvatni
- Reykjavíkurprófastsdæmi eystra
- Hjallastefnan ehf
- Framhaldsskólinn á Laugum
- Rafgeisli Tómas R. Zoëga ehf
- Skaftárhreppur
- Sigurbjörn ehf
- Grófargil ehf
- Gámaþjónustan hf.
- Tannlæknastofa A.B. slf
- Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs
- Miðstöðin Vestmannaeyjum
- Lögfræðistofa Reykjavíkur ehf
- Ræktunarsamband Flóa og Skeiða
- SFR Stéttarfélag í almannaþjónustu
- Samiðn
- Ístak hf.
- Klettur - sala og þjónusta ehf.
- Seyðisfjarðarkaupstaður

Hlæja og tala út í eitt

Sylvía Ólafsdóttir er einn heimsóknavina Rauða krossins en þeir heimsækja fólk og veita því félagsskap með ýmsum hætti. Hún segir sjálfboðaliðastarf sitt sem heimsóknavinur gefa báðum aðilum mikið.

Heimsóknavinir Rauða krossins eru sjálfboðaliðar sem heimsækja fólk á heimili þess, stofnanir sem það dvelur á, sambýli eða dvalar- og hjúkrunarheimili. Helsta hlutverk þeirra er að veita félagsskap, nærveru og hlýju en oft er um að ræða fólk sem er félagslega einangrað og hefur ekki mikið bakland, segir Sylvía Ólafsdóttir sem hefur starfað sem heimsóknavinur í um eitt og hálft ár. „Gestgjafinn fær þá heimsókn vikulega en þarf ekki að undirbúa hana á nokkurn hátt. Hún snýst einfaldlega um félagsskap og spjall en svo má líka fara í göngutúr, bíó eða eitthvað annað.“

Tíminn mikilvægur

Sylvía sá auglýsingu frá Rauða krossinum fyrir einu og hálfu ári og fannst þetta sniðugt verkefni. Hún hafði styrkt ýmis málefni með fjárframlögum í mörg ár en hugsaði með sér að sennilega væri meiri vöntun á því að fólk styrkti starfsemina með tíma sínum. „Að auki stefndi í að yngsti sonur minn og sá eini sem er eftir í hreiðrinu færi í Menntaskólann á Laugarvatni í nám og yrði því á heimavist næstu þrjá veturna. Ég sá þetta þannig líka sem eitthvað fyrir mig að gera ef svo ólíklega vildi til að ég myndi sakna úrills unglingspilts.“

Fjölbreytt umræðuefni

Heimsóknirnar hafa gengið mjög vel en þær taka um klukkutíma. „Oftast spjöllum við saman en við eigum margt sameiginlegt.

Sylvía, sonur hennar Valdimar og Helga gestgjafi. MYND/EYÞÓR

Stundum förum við í bíó, eða að hluti heimsóknarinnar fer í smá göngutúr til að fá súrefni og koma blóðinu á hreyfingu. Í síðustu viku fórum við í Bíó Paradís á RIFF-kvikmyndahátíðina og röltum á eftir upp á Laugaveg og kíktum á smá djasstónlist á Dillon. Við smellum mjög vel saman, hlæjum mikið og tölum endalaust. Ég hef líka getað leitað til hennar eftir ráðum varðandi lögfræði þar sem hún starfaði áður til áratuga sem lögmaður en sjálf er ég lögfræðingur.“

Sonurinn hjálpar til

Sonur Sylvíu, Valdimar Gunnarsson, kemur með óbeinum hætti að verkefninu en hann fór út með hundinn hennar Helgu nær daglega síðustu tvö sumur. „Sumarið 2017 sagði Helga mér hvað hún væri með mikið samviskubit yfir að geta ekki sinnt hundinum sínum sem skyldi varðandi hreyfingu. Ég nefndi við hana að ég ætti tvítugan son á einhverfurófi sem væri aðgerðalaus á sumrin og ég gæti beðið hann um að koma inn í þetta.“

Valdimar segist vera mikill dýravinur og að honum og hundinum komi afar vel saman. „Hann þekkir mig nú orðið og veit hvenær ég er kominn. Ég hrósa honum á göngunum og klappa honum, þannig að ég held nú að ég sé svolítið í uppáhaldi hjá honum. Yfirleitt tökum við um 40 mínútna göngutúra sem er líka góð rútína fyrir mig því það er gott að hafa eitthvað að gera yfir sumarið auk þess sem ég fæ líka eitthvað greitt fyrir þetta. Ég hugsa að ég haldi áfram næsta sumar ef hana vantar aðstoð.“

Samhliða göngutúrunum hefur Valdimar aðstoðað Helgu lítillega varðandi ýmis tölvutengd verkefni og eru þau tvö orðin ágætis vinir að sögn Sylvíu.

Skemmtilegur félagsskapur

Sylvía mælir algjörlega með því að fólk gefi sér smá tíma til að sinna sjálfboðastörfum á borð við heimsóknavini. „Maður finnur vel hvað gestgjafinn kann að meta þetta og hvers virði þetta er fyrir hann. Það er líka hollt að kynnast fólki í öðrum aðstæðum en maður sjálfur og fara aðeins út fyrir þægindahringinn. Svo getur líka gerst að þátttakendur lendi í því sama og ég, að passa ágætlega við gestgjafann og fá skemmtilegan félagsskap út úr þessu, í stað þess að hanga alltaf með sömu gömlu vinunum.“

„Það er mjög gefandi að geta orðið öðru fólki að liði,“ segir Ágúst Ó. Georgsson símavinur. MYND/ERNIR

Gefandi að hjálpa

Verkefnið Símavinir hófst haustið 2016 en þá hringja sjálfboðaliðar Rauða krossins til þeirra sem þess óska. Yfirleitt er þetta um hálftíma spjall sem er tekið tvisvar í viku en verkefnið er byggt upp á svipaðan hátt og heimsóknavinir Rauða krossins. Ágúst Ó. Georgsson hefur starfað sem símavinur frá upphafi og segir hann verkefnið hafa gengið afar vel. „Helsta markmiðið er að rjúfa félagslega einangrun fólks með því að hringja í það en verkefnið er hugsað sem viðbótarúrræði við heimsóknavini sem lengi hafa verið við lýði. Viðmælendur eru oft í mikilli neyð, t.d. aldraðir, fatlaðir, fólk á stofnunum eða aðrir sem eru mjög einmana af öðrum ástæðum. Það getur hentað sumum betur að hringt sé í þá en að sjálfboðaliði komi í heimsókn og þá getur símavinur verið góður valkostur.“

Ágúst er enn að hringja í sama einstaklinginn og í upphafi sem

> **Helsta markmiðið er að rjúfa félagslega einangrun fólks með því að hringja í það en verkefnið er hugsað sem viðbótarúrræði við heimsóknavini sem lengi hafa verið við lýði.**

segist bíða eftir símtali frá honum og að hann sakni hans þess á milli. „Dæmigert símtal byrjar á því að við heilsumst með virktum og gerum svolítið að gamni okkar. Svo spjöllum við um hvort eitthvað hafi gerst frá því að við töluðum saman síðast. Símavinurinn fær tækifæri til að ræða um sína hagi eða annað sem hann hefur áhuga á og þá er það mitt hlutverk að hlusta. Honum finnst gaman að tala um veðrið og matur og eldamennska er uppspretta endalausra umræðna. Í lok samtals þakkar símavinurinn mér hástöfum og segir elskan mín í öðru hverju orði. Það sem helst hefur komið mér á óvart er hvað þessi símtöl hafa gengið vel og að aldrei hefur komið neitt upp á, sem er alls ekki sjálfgefið.“

Hann mælir með þátttöku í verkefninu enda sé þörfin mikil og um leið er svo lítið sem sjálfboðaliðar þurfa að leggja á sig. „Tvö símtöl á viku heiman frá okkur geta skipt sköpum fyrir einmana sálir og þær eru allt of margar í velferðarsamfélagi okkar. Það er mjög gefandi að geta orðið öðru fólki að liði sem virkilega þarf á því að halda. Og ef þetta er að skila einhverju jákvæðu til símavinarins er það bæði uppbyggilegt og hvetjandi í senn fyrir mig og uppspretta gleði.“

Sigríður Ingvadóttir er sjálfboðaliði í ökuvinaverkefni Rauða krossins.

Skemmtilegar samræður

Ökuvinaverkefni Rauða krossins hófst í nóvember 2017 og er þannig sett upp að annan hvern laugardag, ef veður leyfir, fá sjálfboðaliðar á Héraði bílaleigubíla lánaða hjá Bílaleigu Akureyrar og bjóða íbúum af Hjúkrunarheimilinu Dyngju á Egilsstöðum í bíltúr um nærliggjandi sveitir. Hópur sjálfboðaliða samanstendur af átta bílstjórum og er Sigríður Ingvadóttir einn þeirra. „Við tökum yfirleitt um um klukkutíma bíltúra og endum yfirleitt á kaffihúsi sem vekur alltaf jafn mikla gleði hjá hópnum. Þar fáum við alltaf mjög fínar móttökur og boðið er upp á flott kökuhlaðborð með kaffinu. Það eru þrír farþegar í bíl og oft nokkrir bílar. Þá er svo sannarlega mikið spjallað. Margir íbúa Dyngju eru mjög fróðir um staðhætti hér og nöfn á stöðum, fjöllum og hólum. Það er því óhætt að segja að það myndist skemmtilegar og fræðandi

> **Það er sannarlega gott að gefa af sér og sérstaklega gaman að geta gert eitthvað fyrir gamalt fólk. Það kann mjög vel að meta það.**

umræður í bílnum og sjálf fræðist ég heilmikið í þessum bíltúrum.“

Sjálf varð Sigríður öryrki um þrítugt en er komin yfir fimmtugt í dag. „Ég tek þátt í tveimur verkefnum hjá Rauða krossinum þar sem ég tekst á við ýmis verkefni til að hjálpa öðrum, án þess að það taki of mikið líkamlega á mig. Það er sannarlega gott að gefa af sér og sérstaklega gaman að geta gert eitthvað fyrir gamalt fólk. Það kann mjög vel að meta það.“

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

Veðrið mesta váin

Haukur segir gaman og gefandi að vinna með Rauða krossinum. MYND/EINKASAFN

Neyðarvarnir eru eitt mikilvægasta verkefni sem Rauði krossinn sinnir. Haukur Valsson er í neyðarvarnarhópi Rauða krossins í Borgarnesi, sem er sérhæfður í að takast á við hópslys og setja upp fjöldahjálparmiðstöðvar.

Neyðarvarnarhópurinn í Borgarnesi sinnir neyðarvörnum, líkt og Rauði krossinn gerir á landsvísu, og opnar fjöldahjálparstöð þegar á þarf að halda. Það getur t.d. verið vegna náttúruhamfara eða slysa. Oftast nær er skólahúsnæði notað fyrir þessa starfsemi. Hér í Borgarnesi höfum við góða aðstöðu í Hjálmakletti sem er mennta- og menningarhús Borgarbyggðar. Þar er mötuneyti og hvíldaraðstaða og fljótlegt að setja upp móttöku fyrir slasaða,“ segir Haukur Valsson sem hefur starfað með Rauðakrossdeild Borgarness í um tvo áratugi. Hann er slökkviliðsmaður og vinnur einnig við sjúkraflutninga. „Ég kynntist starfi Rauða krossins í gegnum konuna mína, Ragnhildi Kristínu Einarsdóttur, en hún var um tíma formaður deildarinnar í Borgarnesi,“ segir Haukur.

Komu frönskum skólabörnum í skjól

Neyðarvarnarhópurinn sækir reglulega æfingar og námskeið og er ávallt viðbúinn til starfa. „Rauði krossinn á höfuðborgarsvæðinu er alltaf á bakvakt og Neyðarlínan getur kallað út allar deildir á landinu eftir því sem þörf er á,“ segir Haukur.

Honum er ofarlega í huga atvik frá því fyrr á þessu ári þegar rúta með um 30 manns, þar af 26 frönskum skólabörnum, fauk út af Borgarfjarðarbraut, milli Hvanneyrar og Hests. Hann segir mikla mildi að enginn hafi slasast alvarlega. „Í þessu tilviki var hópslysaáætlun Almannavarna virkjuð eftir að kall barst frá Neyðarlínunni. Björgunarsveitir og allt tiltækt sjúkralið á svæðinu var kallað út. Mesta áherslan var á að koma fólki í skjól í Borgarnesi. Um leið og neyðarvarnarhópurinn var ræstur út var byrjað að undirbúa komu slasaðra í húsnæði skólans. Veðrið var svo vont að ekki var stætt úti. Þeir sem ekki fóru beint á sjúkrahús voru skoðaðir í fjöldahjálparmiðstöðinni. Hlúð var að börnunum sem voru að vonum skelkuð eftir þessa lífsreynslu.“

Neyðarvarnarhópurinn á kerru en í henni eru dýnur, teppi og annar nauðsynlegur búnaður. Kerran var lánuð á Suðurlandið þegar gaus í Eyjafjallajökli.

Veðrið snarpara nú en áður

Hann segir að stuttu áður hafi neyðarvarnarhópurinn verið kallaður út vegna fjöldaáreksturs á Holtavörðuheiðinni. „Þá var einnig sett upp fjöldahjálparmiðstöð í skólanum. Í okkar starfi leikur veðrið stórt hlutverk. Veðrið er snarpara nú en áður og fólk er líka meira á ferðinni í hvaða veðri sem er, allt árið um kring. Ferðamönnum hefur einnig fjölgað mikið. Þetta þýðir að oft koma upp atvik sem þarf að sinna,“ segir Haukur.

> **Í okkar starfi leikur veðrið stórt hlutverk. Veðrið er snarpara nú en áður og fólk er líka meira á ferðinni í hvaða veðri sem er, allt árið um kring.**

Honum finnst bæði gaman og gefandi að taka þátt í sjálfboðaliðastarfi Rauða krossins og segir að oftast sé auðvelt að fá fólk til starfa. „Svo smitar þetta út frá sér. Tvö yngri börnin mín og tengdasonur eru að læra lögreglufræði. Sonur minn vinnur við sjúkraflutninga og er með neyðarflutningsréttindi,“ segir Haukur stoltur að lokum.

Veitir flóttamönnum stuðning

Inga Lára Ásgeirsdóttir er stuðningsaðili fyrir fjölskyldu flóttamanna sem kom til Íslands frá Írak í boði íslenskra stjórnvalda. Hún segir starfið skemmtilegt og gefandi, en að það geti verið erfitt.

Inga Lára Ásgeirsdóttir er afar öflugur sjálfboðaliði sem hefur starfað sem stuðningsaðili fyrir fjölskyldu kvótaflóttafólks frá Írak sem kom til Reyðarfjarðar í boði íslenskra stjórnvalda. Hún segir að starfið sé virkilega gefandi, en það geti líka tekið á, því menningarmunurinn sé mikill og fólkið hafi gengið í gegnum erfiða lífsreynslu sem setji mark sitt á það.

„Í febrúar auglýsti Rauðakrossdeildin hér á Reyðarfirði eftir sjálfboðaliðum til að standsetja íbúðir fyrir fólkið,“ segir Inga. „Ég ákvað að taka þátt í því þar sem ég er vön að starfa sem sjálfboðaliði og mér finnst það gefa manni mikið að gefa af sér út í samfélagið.

Um páskana ákvað ég svo að ganga lengra og gerast stuðningsaðili. Ég sinni fyrst og fremst félagslegum stuðningi, skutla þeim í ýmis erindi, fer í heimsóknir og hjálpa þeim að aðlagast íslensku samfélagi,“ segir Inga. „Þau hafa

> **Þau hafa líka verið voðalega dugleg að bjóða mér í mat og leyfa mér að smakka matinn.**

líka verið voðalega dugleg að bjóða mér í mat og leyfa mér að smakka matinn frá heimalandinu, þannig að ég hitti þau töluvert oft.

Mér finnst þetta rosalega skemmtilegt og ég læri ótrúlega mikið af þeim. Það skemmtilegasta við þetta er að kynnast nýju fólki og nýrri menningu og að láta gott af sér leiða, en mér finnst mikilvægt að vita að maður sé að gera gott fyrir aðra,“ segir Inga. „Börnin eru líka rosalega skemmtileg og að upplagi er öll fjölskyldan afskaplega kát og þakklát.

En auðvitað getur þetta líka tekið á og maður þarf að passa sig að taka ekki of mikið inn á sig,“ segir Inga. „Eðlilega fara þau í gegnum miklar sveiflur, því þau hafa gengið í gegnum mikið og fólkið þeirra er úti um allan heim, bæði sem flóttafólk og við misgóðar aðstæður í Írak. Svo eru það mikil viðbrigði að koma til Íslands, það er allt öðruvísi hér.

Það geta verið tungumálaörðugleikar og auðvitað er erfitt að horfa upp á fólk sem líður illa, en maður þarf að muna að leyfa fagaðilum að sjá um ákveðna hluti,“ segir Inga. „Maður þarf að passa sig að fara ekki að reyna að leysa öll vandamálin, maður á bara að hjálpa og veita stuðning.

Þetta gengur vel, en það er eðlilegt í þessum aðstæðum að þetta sé miserfitt. Þess vegna skiptir máli að veita svona félagslegan stuðning,“ segir Inga. „Krakkarnir eru í skóla, þar sem þau læra íslensku hratt, en þau eldri þurfa að læra meiri íslensku og æfa sig meira til að hafa fleiri starfstækifæri. En heilt yfir finnst mér þeim ganga vel og þau vera ánægð.“

Inga Lára er hér með íröksku fjölskyldunni sem kom til Reyðarfjarðar frá Írak. Hún segist hafa lært ótrúlega mikið af þessari líflegu fjölskyldu.

Það er nóg að byrja á
hæ
Ekkert vandamál er of stórt eða of lítið fyrir netspjall 1717
HJÁLPARSÍMI OG NETSPJALL RAUÐA KROSSINS
1717 .is

LIFANDI VÍSINDI
KOMDU MEÐ Í FERÐALAG
UM ÆVINTÝRAHEIMA VÍSINDANNA!
FRÁBÆRT ÁSKRIFTARTILBOÐ!
www.visindi.is

Hjónin Magnús og Ragnheiður, ásamt sonum sínum Guðmundi og Hauki. Öll eru þau samtaka í að gera vel við gesti sína í Tjöruhúsinu, sem þau tóku við árið 2004. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Notum bara það nýjasta og ferskasta

Tjöruhúsið er merkilegt kennileiti á Ísafirði. Það er eitt af friðlýstu húsunum í Neðstakaupstað, fulltrúum 18. aldar. Húsið hefur breyst í vel metinn veitingastað og betri fiskur en þar er framreiddur er vandfundinn.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

Heimamenn á Ísafirði fara með gesti sína í mat á Tjöruhúsið, túristar lesa lofsamlegar umsagnir um staðinn á netinu og láta ekki hjá líða að gera eigin bragðprufur þegar þeir eiga leið um. Því er Tjöruhúsið tvísett öll kvöld yfir sumartímann.

Það er fjölskylda sem rekur Tjöruhúsið. Magnús Hauksson og Ragnheiður Halldórsdóttir tóku þar við rekstri árið 2004, sem þá hafði verið í formi kaffi- og vöfflusölu, og þau bættu hádegismat við en höfðu einungis opið yfir sumarmánuðina fyrstu tvö árin. Nú er opið frá páskum út október og þrjú börn þeirra hjóna, Haukur, Salóme og Guðmundur, hafa tekið við stjórninni. Salóme sér um skipulag og gestamóttökur, Haukur um daglegan rekstur, bókanir og stefnumótun og Guðmundur er innkaupastjóri og kokkur, ásamt föður sínum. Foreldrarnir leggja hönd á plóg líka, enda annríki mikið, einkum yfir sumartímann. „Þetta er fimmtánda sumarið okkar en við erum að eldast,“ segir Magnús.

„Við vorum með veitingastað hér við höfnina áður, sem hét Sjómannastofan, það er að vísu langt síðan, 1987 til 1993. Seinna var Maggi beðinn að taka þetta að sér,“ lýsir Ragnheiður.

„Þá var þetta bara í mýflugumynd,“ segir Magnús. „Þetta var sumarstaður, það var erfitt að fá fólk til að vinna og Ísafjarðarbær bauð 150 þúsund króna meðgjöf með rekstrinum.“

„Ég sagði nei fyrst,“ segir Ragnheiður. Við áttum þá lítil börn og þetta er svo mikil vinna. En Maggi bað svo fallega, „geerðu það“, þá sagði ég já! Svo voru börnin hlaupandi hér um og þau vaxa ekkert upp úr því.“

Fiskurinn er aðalhráefnið í matargerðinni að sögn Ragnheiðar. „Ég sagði við Magga að við skyldum bara hafa fisk. Þegar við rákum Sjómannastofuna með alls kyns mat, þá voru 97% allra útlendinga sem völdu fisk.“

Eru fastir réttir? „Nei, það er breytilegt frá degi til dags og fer algerlega eftir því hvað kemur upp úr sjónum. Við notum bara það nýjasta og ferskasta,“ segir Magnús.

„Maggi sér um löndun hér og veit alveg hvernig fiskur á að vera. Hann þekkir hvað er best. Keypti til dæmis gríðarlega fallegan kola í gær,“ segir Ragnheiður. „Svo erum við mjög heppin að vera með svona ungan mann í eldhúsinu eins og Guðmund, hann kemur með nýjar hugmyndir að matreiðslu, því maður staðnar með aldrinum.

Hann er búinn að þróa ýmsa rétti. Þetta er í raun hlaðborð á kvöldin með sjö til ellefu tegundum, plús meðlæti, og við erum með tvísett í salnum í þrjá mánuði á sumrin.“

Kolapannan með kartöflum og salati komin á borð úti á stétt á milli húsanna fjögurra sem tilheyra Neðstakaupstað.

Koli fyrir tvo að hætti Tjöruhússins

Hveitiblanda
- 1 bolli hveiti
- 2 matskeiðar Knorr fiskikrydd
- Kryddað eftir smekk (t.d. má nota kóríanderduft, paprikuduft, sítrónupipar).

Til steikingar
- Tvö væn flök af nýjum kola
- Fjórar matskeiðar (60 g) íslenskt smjör, mjúkt.
- Háhitaþolin matarolía til steikingar
- Safi úr hálfri sítrónu
- 250 g kirsuberjatómatar
- Knippi af steinselju (saxað smátt)
- Soðnar eða steiktar kartöflur sem bæta má á pönnuna áður en hún er borin fram, ef fólk vill.
- Smá af cayenne-pipar

Aðferð
Hrærið saman hveitiblönduna og komið fyrir í djúpum diski. Snyrtið kolaflökin ef með þarf, skerið þau í hentugar stærðir (miðlungs kolaflak mætti hluta í 3 til 4 bita, hægt er líka að steikja flakið heilt, en það er meiri kúnst að snúa).

Hitið matarolíu á pönnu þar til hún er við það að fara rjúka – mikilvægt er að ná góðum hita til að steikingin takist vel, þó ekki þannig að kolinn brenni.

Veltið kolastykkjum úr hveitiblöndu og komið þeim fyrir á rjúkandi pönnu með sárið niður, roðið upp. (Sýnið ávallt aðgát við meðferð steikjandi heitrar olíu.) Steikið þau við háan hita í ca. 90 sekúndur og bætið þá smjörinu á pönnuna. Látið það bráðna í ca. 20 sekúndur. Snúið flökunum við. Þau eiga að vera vel brúnuð að þessu ferli loknu.

Bætið við kirsuberjatómötum, kreistið sítrónu yfir og stráið steinselju yfir til skrauts, auk cayenne-pipars eftir smekk.

Ath! – Pannan ætti að vera í þykkri kantinum, svo hitadreifingin sé sem jöfnust. Heimakokkar eru öruggastir með að velja non-stick pönnur en lengra komnir geta gert tilraunir með aðrar gerðir.

Innanstokks er allt í fornum stíl eins og vera ber.

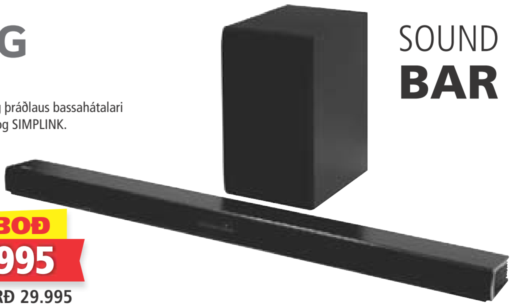
HELGARTILBOÐ

OPIÐ ALLA HELGINA – LAU. 11-16 og SUN. 13-17 Á SUÐURLANDSBRAUT OG LAU. 10-17 og SUN. 13-17 Á GLERÁRTORGI

Hotpoint

Hotpoint RPF843EU
1400sn 8kg þvottavél með kolalausum mótor og 12 þvottakerfum ásamt hraðkerfi. Stafræn niðurtalning á þvottatíma.

TILBOÐ
49.995
FULLT VERÐ 69.995



LG

SOUND BAR

LG SJ4
2.1 Soundbar og þráðlaus bassahátalari með Bluetooth og SIMPLINK.

TILBOÐ
19.995
FULLT VERÐ 29.995

RETRO ÚTVARPSTÆKI 5.000 KR. AFSLÁTTUR

GRUNDIG

GRUNDIG TR1200
Góður hljómur í smáu tæki.
Fáanlegt í tveimur litum.

TILBOÐ
9.995
FULLT VERÐ 14.995

blendtec *3 litir*

Blendtec 575BL/WH
Öflugur Classic blandari með FourSide könnu og einföldu hnappaviðmóti.

TILBOÐ
39.995
FULLT VERÐ 49.995

VANDAÐ PÖNNUSETT 50% AFSLÁTTUR

Tefal

TEFAL C6959082
Pönnusett með þykkum og góðum botni fyrir betri hitaleiðni ásamt Thermospot.

TILBOÐ
6.497
FULLT VERÐ 12.995

LOFTTÆMINGARVÉLAR 30% AFSLÁTTUR

OBH NORDICA

VERÐ FRÁ
6.996

AVIKEN VÖFFLUJÁRN 25% AFSLÁTTUR

ÅVIKEN

VERÐ FRÁ
4.871

TREBS SOUS VIDE TÆKI 40% AFSLÁTTUR

TREBS COMFORT PRODUCTS

TREBS 99334
Vacuumsuðutæki fyrir alla potta með tímastilli og nákvæmni upp á 0.1°C.

TILBOÐ
8.997
FULLT VERÐ 14.995

DOLCE GUSTO KAFFIVÉLAR 20–30% AFSLÁTTUR

NESCAFÉ Dolce Gusto

VERÐ FRÁ
4.995

UNITED TILBOÐ

RÉTTA SJÓNVARPIÐ Á BETRA VERÐI

32" United LED32X18
TILBOÐ
19.995
FULLT VERÐ 22.995

55" United LED55X18
TILBOÐ
49.995
FULLT VERÐ 69.995

65" United LED65X18
TILBOÐ
89.995
FULLT VERÐ 99.995

75" United LED75X18
TILBOÐ
169.995
FULLT VERÐ 199.995

Opið alla helgina!

Heimilistæki ht.is

7 VERSLANIR UM LAND ALLT

HAFNARGÖTU 90 **REYKJANESBÆ** S: 414 1740 • AUSTURVEGI 34 **SELFOSSI** S: 414 1745 • GARÐARSBRAUT 18A **HÚSAVÍK** S: 464 1600 • GLERÁRTORGI **AKUREYRI** S: 460 3380 • KAUPVANGI 6 **EGILSSTÖÐUM** S: 414 1735 • ÞJÓÐBRAUT 1 **AKRANESI** S: 431-3333 • SUÐURLANDSBRAUT 26 **REYKJAVÍK** S: 569 1500

Saga til næsta bæjar

Stefán Pálsson skrifar um lyfjahneyksli.

Gervilimir sem útbúnir voru fyrir eitt þýsku Contergan-barnanna.

Dauðinn í apótekinu

Í dægurlaginu We Didn't Start the Fire frá árinu 1989 stiklar laga- og textahöfundurinn Billy Joel á stóru í mannkynssögunni frá fæðingarári sínu 1949. Á rúmum fjórum mínútum ryður Joel út úr sér 100 mannanöfnum, örnefnum eða kunnum atburðum sem hann telur einkennandi fyrir tímabilið.

Flest nöfnin eru alþekkt enn í dag: Einstein, Truman, James Dean og Marilyn Monroe falla til dæmis í þann flokk. Söguáhugafólk kannast sömuleiðis við stjórnmálaleiðtoga úr þriðja heiminum, nöfn átakasvæða og helstu orrustur Víetnamstríðsins. Minnisstæðar bíómyndir og sjónvarpsþáttaraðir fá sinn sess, en svo eru það atburðirnir sem fallið hafa í gleymskunnar dá eða kalla á upprifjun. Þannig vísa orðin „Edsel is a no-go" (sem er látið haganlega ríma við Belgians in Congo) til hinnar misheppnuðu bifreiðategundar Ford Edsel frá árinu 1959. „Children of thalidomide" er önnur torræð vísun. Hún er einmitt viðfangsefni þessa pistils.

Thalidomide er fræðiheiti á efnasambandi sem markaðssett hefur verið undir mörgum ólíkum nöfnum í gegnum tíðina eftir að farið var að nýta það sem lyf. Saga þess er kolsvört og má segja að hneykslismálið sem varð Billy Joel að yrkisefni hafi orðið til þess að breyta hinum alþjóðlega lyfjamarkaði varanlega. Í Þýskalandi er talað um Contergan-hneykslið, en undir því nafni var lyfið selt þar í landi.

Upphaf þessarar sögu má rekja til hernáms Bandamanna í Þýskalandi í kjölfar síðari heimsstyrjaldarinnar. Stjórnendur hernámsliðsins settu strangar reglur um ýmsa þætti þýsks samfélags, ekki hvað síst varðandi það hvaða varning þýskum iðnfyrirtækjum væri heimilað að framleiða. Meðal þess sem rataði á bannlistann voru fúkkalyf, sem leiddi til alvarlegs skorts á þessum mikilvægu lyfjum í stríðshrjáðu landinu. Þessi lyfjaskortur með tilheyrandi svartamarkaðsbraski varð síðar hluti af söguþræði hinnar minnisstæðu kvikmyndar Þriðji maðurinn eftir sögu Grahams Greene með Orson Welles í lykilhlutverki.

Að lokum fengust sigurvegarar stríðsins til að leyfa Þjóðverjum að framleiða fúkkalyf. Lítil verksmiðja, Chemie Grünenthal, sem einkum hafði búið til sápur og ilmvötn, reið á vaðið og viðskiptin blómstruðu. Grünenthal-fyrirtækið lét sápugerðina lönd og leið og sneri sér alfarið að lyfjaframleiðslu. Í fyrstu lét það nægja að framleiða lyf eftir einkaleyfum annarra, en fljótlega hófst þróun á nýjum lyfjum. Stjórnendur fyrirtækisins lögðu sérstaka áherslu á að þróa megrunarlyf, sem talin voru mjög söluvænleg. Þær rannsóknir leiddu þó lyfjafræðinga Grünenthal skjótt inn á allt aðrar brautir.

Fundin gullgæs

Á árinu 1953 veittu vísindamenn fyrirtækisins athygli efninu sem síðar hlaut heitið thalidomide. Grunaði þá þegar að það gæti komið að gagni sem róandi lyf, bæði sem svefnlyf og til að slá á vanlíðan og ógleði. Tveimur árum síðar hófust þeir handa við að gera tilraunir á dýrum, sem einkum fólust í að gefa tilraunadýrunum skammta af efninu og kanna hvort þau dræpust. Fyrstu niðurstöður bentu til þess að jafnvel í mjög stórum skömmtum væri thalidomide ekki banvænt.

Túlkun fyrirtækisins á þessum takmörkuðu rannsóknarniðurstöðum var glannaleg svo ekki sé fastar að orði kveðið. Því var slegið föstu að efnið væri með öllu skaðlaust og þá ekki aðeins tilraunadýrum heldur einnig mönnum, þótt sáralitlar slíkar rannsóknir hefðu farið fram.

Í októbermánuði 1957 var lyfið sett á markað undir heitinu Contergan, sem fyrr segir. Fyrirtækið hafði tryggt sér söluleyfi í fjölda landa, auk þess sem framleiðsluleyfi voru seld til fyrirtækja víða um lönd. Jafnframt var ráðist í stórfellda auglýsingaherferð í fjölda fagtímarita og bréf send til 200 þúsund lækna með upplýsingum um lyfið nýja. Í kynningarefninu var sérstaklega lögð áhersla á hversu öruggt lyfið væri og laust við allar hliðarverkanir. Til að auka trúverðugleika þeirra staðhæfinga voru birt ummæli og rannsóknarniðurstöður ýmissa sérfræðinga og heilbrigðisstarfsmanna. Í mörgum tilvikum var þó aðeins hið jákvæðasta í umsögnunum valið úr en varnöglum og fyrirvörum sleppt.

Markaðurinn tók hinu nýja lyfi fagnandi. Í Vestur-Þýskalandi var Contergan ekki lyfseðilsskylt og jók það vinsældir þess enn frekar. Það var selt við hvers kyns kvillum, vanlíðan og svefnleysi. Einkum var því þó haldið að þunguðum konum, þar sem lyfið var talið vinna gegn morgunógleði.

Stjórnendur lyfjafyrirtækisins höfðu ástæðu til að kætast. Pantanirnar streymdu inn og peningarnir sömuleiðis. En fljótlega mátti líka sjá fyrstu óveðursskýin við sjóndeildarhring. Fyrirtækinu tóku að berast fyrirspurnir frá sérfræðingum sem óskuðu eftir staðfestingu á fullyrðingum um skaðleysi lyfsins, þar á meðal frá finnskum yfirvöldum sem spurðu hvort öruggt væri að efnið gæti ekki borist í fóstur í móðurkviði. Í Austur-Þýskalandi neituðu heilbrigðisyfirvöld að samþykkja sölu á Contergan, en auðvelt var að afskrifa þá ákvörðun sem öfund kommúnistastjórnarinnar í garð nágranna sinna.

> LYFIÐ VAR TALIÐ VINNA GEGN MORGUNÓGLEÐI.

Hörmulegar afleiðingar

Enn alvarlegra áhyggjuefni voru þó bréf sem tóku að berast frá læknum sem lýstu ýmiss konar hliðarverkunum af notkun lyfsins, einkum í stórum skömmtum. Voru vísbendingar um að Contergan gæti valdið taugabólgu og jafnvel óafturkræfum taugaskemmdum. Síðar, þegar farið var í gegnum gögn fyrirtækisins kom í ljós að viðbrögðin voru einatt á sömu leið: ábendingunum var svarað með því að engar aðrar kvartanir hefðu borist vegna lyfsins. Áhyggjuröddunum var meðal annars vísað á bug með þeim rökum að læknar væru skiljanlega með horn í síðu lyfs sem almenningur gæti keypt í lausasölu og læknastéttin missti því spón úr aski sínum. Innan fyrirtækisins var þó farið að ræða á laun um hvort ástæða væri til að breyta auglýsingum lyfsins á einhvern hátt, vegna vísbendinganna um hættuna á taugabólgu.

Það var þó ekki fyrr en langt var liðið á árið 1958 að skelfilegustu afleiðingar Contergan tóku að birtast. Börnum með alvarlega fæðingargalla tók að fjölga gríðarlega. Um var ræða börn með afmyndaða útlimi eða sem vantaði hreinlega hendur og fætur. Augnskaðar voru algengir, sem og ýmiss konar skemmdir á innri líffærum. Meira en helmingur barnanna dó skömmu eftir fæðingu.

Fæðingargallar af þessu tagi voru vissulega ekki óþekkt fyrirbæri, en nú urðu þeir tíðari en nokkur dæmi voru um. Á fáeinum misserum fæddust á bilinu fimm til sjö þúsund börn með fæðingargalla sem raktir hafa verið til lyfsins í Vestur-Þýskalandi.

Erfitt er að skilja hvers vegna faraldur af þessari stærðargráðu vakti ekki samstundis athygli heilbrigðisyfirvalda og hafa sagnfræðingar leitað á því skýringa. Bent hefur verið á að umsjón með málaflokknum hafi að mestu verið í höndum héraðsstjórna og stjórnvöld í Bonn því skort yfirsýn. Til marks um það var sjálfstætt heilbrigðisráðuneyti ekki stofnað á vegum sambandsstjórnarinnar fyrr en rétt um það leyti sem Contergan-hneykslið kom upp.

Önnur skýring hefur verið nefnd til sögunnar, en hún er sú að ódæðisverk nasista hafi enn hvílt á þýskum læknum eins og mara. Mannkynbótastefna nasista gekk meðal annars út á að skrá fólk sem talið var erfðafræðilega ófullkomið og sem hindra ætti í að auka kyn sitt. Í ljósi þeirrar fortíðar hafi heilbrigðisfólk veigrað sér við því að skrá fæðingargalla nýbura eða vekja athygli á tíðni þeirra.

Með tímanum hlutu grunsemdir þó að vakna, jafnt hjá sérfræðingum og almenningi, um að eitthvað skrítið væri á seyði. Frásögnum af alvarlega vansköpuðum börnum fjölgaði, sem leiddi til þess að enn fleiri stigu fram og höfðu sömu sögu að segja.

Upp komast svik ...

Fyrstu tilgátur voru á þá leið að um væri að kenna kjarnorkuvopnatilraunum risaveldanna, sem kepptust um þær mundir við að þróa vopn sín með sprengingum í andrúmsloftinu. Áhyggjur af skaðlegum áhrifum þess á heilsu fólks fóru vaxandi og samþykkti þýska þingið í tvígang að láta rannsaka hvort samhengi kynni að vera á milli tilraunanna og fæðingargalla.

Á sama tíma í Ástralíu hafði fæðingarlæknirinn William McBride veitt athygli grunsamlegri fjölgun alvarlegra fæðingargalla. Líkt og hjá starfsbræðrum hans í Vestur-Þýskalandi beindust grunsemdir McBrides í fyrstu að kjarnorkuiðnaðinum. Fljótlega áttaði hann sig þó á að mæður barnanna sem um ræddi áttu það sameiginlegt að hafa notað Contergan á fyrstu stigum meðgöngu. McBride varð fyrstur lækna til að benda opinberlega á þessi tengsl árið 1961 og öðlaðist hann mikla frægð fyrir. Uppgötvun hans var lengi hampað sem stórafreki af ástralska vísindasamfélaginu, en eftir að McBride dróst sjálfur inn í lyfjahneyksli nokkrum árum síðar var nafn hans snyrtilega máð úr sögubókum.

Ábendingar McBrides og fleiri aðila urðu til þess að Contergan var tekið úr sölu á árinu 1961. Við tóku margra ára réttarhöld þar sem stjórnendur lyfjafyrirtækisins voru sakaðir um falsanir og yfirhylmingu. Áður en dómur féll höfðu vesturþýsk stjórnvöld frumkvæði að sáttargjörð, þar sem fórnarlömbum lyfsins voru tryggðar bætur sem að miklu leyti komu úr ríkissjóði. Enginn þurfti að dúsa í fangelsi vegna afbrotanna og Grünenthal hélt áfram rekstri eins og ekkert hefði í skorist. Margir áratugir liðu áður en fyrirtækið fékkst til að biðjast afsökunar á gjörðum sínum. Þótti mörgum sú afsökunarbeiðni koma alltof seint og ekki ganga nógu langt. Harmleikurinn varð þó til þess að eftirlit með lyfjaiðnaðinum og nýjum lyfjum á markaði var hert til mikilla muna.

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

33%

GUFUSLÉTTIR ALGJÖR SNILLD

ALDREI VERIÐ LÉTTARA AÐ SLÉTTA ÚR FLÍKUM

VERÐ ÁÐUR.....5.995
TILBOÐ 3.995

30% af öllum Jamie Oliver pottum og pönnum frá Tefal

Jamie Oliver HA pottasett 5stk.

FULLT VERÐ.......34.995
KRINGLUKAST ...24.495

KRINGLUKAST

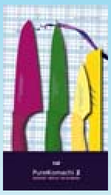
byggtogbúið

KRINGLUNNI • SÍMI 568 9400 • BYGGTOGBUID.IS

ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR

SJÁÐU ÖLL TILBOÐIN Á WWW.BYGGTOGBUID.IS

KAI PURE **KOMACHI2** 3STK **HNÍFASETT**



25%

VERÐ ÁÐUR...7.995
TILBOÐ 5.995

KitchenAid BLANDARI

20%

SVARTUR

VERÐ ÁÐUR...29.995
TILBOÐ 23.995

OBH Nordica **SLÉTTIBURSTI ARTIST PRO**

40%

VERÐ ÁÐUR...9.995
TILBOÐ 5.995

Medisana **HITA UNDIRTEPPI**

VERÐ ÁÐUR...4.995
TILBOÐ 3.745

OBH Nordica **MATVINNSLUVÉL** Compact Fresh

40%

VERÐ ÁÐUR...9.995
TILBOÐ 5.995

CONTIGO **BRÚSAR OG MÁL**

20%

LE CREUSET

50%

40x38 sm

Alhliða grillpanna Svört - Mött

VERÐ ÁÐUR...19.995
TILBOÐ 9.995

Le Creuset **VASAR**

50%

VERÐ ÁÐUR...5.995
TILBOÐ 2.995

NÝJUNG – SENSEO SWITCH

PHILIPS Senseo

VEGLEGUR KAUPAUKI
3 pakkar af Senseo kaffi og 2 Senseo glös!

FULLT VERÐ 22.995
KYNNINGARVERÐ ... 17.995

RYKSUGUVÉLMENNI

iRobot

HREIN SNILLD!

ÞÚ SPARAR 10.000

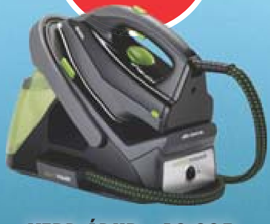
Roomba 695
VERÐ ÁÐUR...69.995
TILBOÐ 59.995

ÞÚ SPARAR 20.000

Roomba 981
VERÐ ÁÐUR... 149.995
TILBOÐ 129.995

ARIETE STRAUSTÖÐ

60%



VERÐ ÁÐUR...19.995
TILBOÐ 7.995

Philips SJÁLFVIRK KAFFIVÉL INCANTO

ÞÚ SPARAR 25.000

VERÐ ÁÐUR... 104.995
TILBOÐ 79.995

DeLonghi ESPRESSO KAFFIVÉL MAGNIFICA 1,8L

ÞÚ SPARAR 10.000

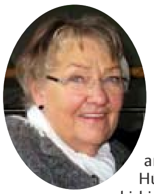
VERÐ ÁÐUR... 59.995
TILBOÐ 49.995

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Elínbjörg Kristjánsdóttir

sem lést á heimili sínu mánudaginn 1. október, verður jarðsungin í Garðakirkju þriðjudaginn 9. október kl. 13.

Börn, tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.



Okkar yndislega eiginkona, móðir, tengdamóðir og amma,

Sesselja Sigurrós Gísladóttir
(Setta)
Starengi 30,

andaðist laugardaginn 29. september. Hún verður jarðsungin frá Grafarvogskirkju fimmtudaginn 11. október kl. 13.00.

Viggó Vilbogason
Reynir Örn Viggósson **Berglind Harpa Helgadóttir**
Rósa Viggósdóttir **Emil Sigurður Magnússon**
Gísli Páll Jónsson
og barnabörn.

Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

Sigrún Snævarr

lést á líknardeild Landspítalans þann 30. september. Útför verður gerð frá Háteigskirkju föstudaginn 12. október klukkan 15.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á minningarsjóð líknardeildar Landspítala.

Jakob Möller
Sunna Dóra Möller **Bolli Pétur Bollason**
Kristín Þóra Möller **Örn Ævar Hjartarson**
Árni Baldur Möller **Hildur Freysdóttir**
barnabörn og barnabarnabarn.

Nærgætni, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*

ÚTFARARSTOFA ÚTFR REYKJAVÍKUR

Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353

Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441

Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Útfararþjónusta
& lögfræðiþjónusta

Við önnumst alla þætti undirbúnings og framkvæmd útfarar ásamt vinnu við dánarbússkiptin. Við þjónum með virðingu og umhyggju að leiðarljósi og af faglegum metnaði.

Með kærleik og virðingu

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

Jón Ásgeirsson. Aría um vorið og ástina úr nýrri óperu hans um Vatnsenda-Rósu verður frumflutt í næstu viku. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Fór tíu ára að semja en sagðist hafa fundið lögin

Jón Ásgeirsson tónskáld fagnar níræðisafmæli 11. október. Íslenskt tónlistarfólk fagnar því allan mánuðinn og hver viðburðurinn rekur annan. Sá fyrsti er í Salnum.

Það eru vinir, kunningjar og gamlir nemendur sem hafa tekið það upp hjá sjálfum sér að gera svona mikið úr afmælinu mínu," segir Jón Ásgeirsson tónskáld sem verður níræður þann 11. október. Þegar því er slegið fram að þetta fólk líti á hann sem guðföður sinn í tónlist, tekur hann því sem fjarstæðu. „Nei, nei, blessuð vertu," segir hann ákveðinn.

En þú ert nú búinn að kenna ansi mörgum, er það ekki?

„Jú, tugum. Meðal þeirra eru tónskáldin Gunnsteinn Ólafsson og Kjartan Ólafsson. Mamma hans Kjartans kenndi mér á píanó. Hún hringdi í mig og spurði hvort ég væri ekki til í að taka að mér strákinn."

Jón kveðst hafa sjálfur verið með í ráðum þegar ákveðið var að hafa opið hús í Von, sal SÁÁ við Efstaleiti, á afmælisdaginn, þann 11. október. Þar kemur tónlistarfólk fram og formlega verður kynnt ný útgáfa Ísalaga á öllum sönglögum hans í tveimur heftum og eitt hefti með aríum og dúettum úr óperum. Meðal þess sem sungið verður er upphafskafli nýjustu óperunnar hans, sem fjallar um Vatnsenda-Rósu. „Það er aría um vorið og ástina," segir Jón og tekur fram að um frumflutning sé að ræða.

En margt annað er á döfinni. Í dag verða Maximús-tónleikar í Hörpu og þar á Jón eitt verk, Tröllaslag. Svo tekur Salurinn forskot á afmælissæluna með tónleikum annað kvöld, þar sem sönglög Jóns, bæði einsöngslög og kvartettar, hljóma og líka aríur og dúettar úr óperum hans, Þrymskviðu, Galdra-Lofti og Möttulssögu.

Jón starfaði lengi við kennslu við Söngskólann í Reykjavík og Kennaraháskólann og 1996 var hann skipaður prófessor við þann síðarnefnda. Hann stjórnaði líka kórum, Liljukórnum, Karlakór Reykjavíkur og Fóstbræðrum. Eftir hann liggur mikið af tónsmíðum sem munu halda nafni hans á lofti um ókomin ár.

Byrjaðir þú ungur að semja?

„Ég var um tíu ára aldurinn þegar ég lærði nótur, bara af sjálfum mér. Mamma hafði keypt píanó handa bróður mínum en hann hafði engan áhuga. Ég varð hins vegar hrifinn og byrjaði strax að búa til lög, skrifaði þau niður og sýndi kennaranum mínum þau. Hann sá náttúrlega strax að ég hefði búið þetta til sjálfur en ég sagðist hafa fundið þetta í bók. Kennarinn var gæðamaður og þegar leið langt á milli þess að ég kom með eitthvað frumsamið þá spurði hann: „Hefurðu ekki séð neitt í bókum nýlega?" Svo fór ég að læra á píanó og Kristinn Ingvarsson, sem var organisti í Reykjavík, kenndi mér fyrstu tvö árin. Alger öðlingur."

Hvernig skyldi svo afmælisbarninu líða með aldurinn?

„Ágætlega nema hvað ég er að verða blindur. Ég get ekki lesið lengur og ekki skrifað nótur. Það er dálítið bagalegt."

gun@frettabladid.is

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Kristjana Helga Guðmundsdóttir
Núpalind 6, Kópavogi,

lést á hjartadeild Landspítalans miðvikudaginn 3. október. Útför auglýst síðar.

Kristjana Bjarnadóttir **Þorsteinn Sigurðsson**
Ólöf Bjarnadóttir **Guðlaugur G. Jónsson**
Ása Bjarnadóttir **Árni Valur Árnason**
Elín Hreindal Bjarnadóttir
Birna Bjarnadóttir **Gísli Örn Gíslason**
barnabörn og barnabarnabörn.

Elskulegur eiginmaður minn og faðir,

Þorsteinn Kristjánsson
frá Gásum,
Suðurbyggð 12 á Akureyri,

lést á dvalarheimilinu Hlíð 1. október. Útförin fer fram frá Akureyrarkirkju mánudaginn 15. október kl. 13.30.

Þórey Ólafsdóttir
Stefanía Þorsteinsdóttir **Gísli Pálsson**
Kristín J. Þorsteinsdóttir **Kristinn Sigurharðarson**
Sigrún Hrönn Þorsteinsdóttir **Rögnvaldur Ólafsson**
Ásdís Alda Þorsteinsdóttir **Árni Þór Bjarnason**
Ólöf Ásta Þorsteinsdóttir **Sigurþór Guðmundsson**
afa og langafabörn.

Svo eitt haust fór mærin með…

Endurmenntun Háskóla Íslands verður með opið hús í dag, 6. október, frá klukkan 14 til 16 á Dunhaga 7, í tilefni af 35 ára afmæli sínu. Boðið verður upp á kaffi frá Kaffitári ásamt afmælistertu og Blaðrarinn verður á staðnum með blöðrudýr handa yngstu kynslóðinni.

Fluttir verða nokkrir örfyrirlestrar fyrir alla fjölskylduna. Einn þeirra ber yfirskriftina Svo eitt haust fór mærin með mjólkurbíl um leið og féð. Þar fjallar Kristín Einarsdóttir um dægurlagatexta síðustu aldar og tengsl þeirra við samfélagið og maður hennar, Gunnar Jóhannsson, syngur þá.

„Ég ætla að velta því upp hvernig dægurlagatextar endurspegluðu andann í þjóðfélaginu hverju sinni,“ segir Kristín. Til dæmis þegar þéttbýlismyndun stóð sem hæst og sveitastúlkan kom alsaklaus í hina syndum spilltu borg og leigði sér herbergi upp við Óðinstorg og Þórður sjóari sem elskaði þilför, var fulltrúi margra manna,“ segir Kristín. Hún telur að upp úr miðri öld hafi fólk farið að læra að njóta náttúrunnar, ekki bara nota hana. Textar eins og Fram í heiðanna ró og Söngur villiandarinnar beri vitni um það.

Gunnar og Kristín kunna skil á gömlum dægurlagatextum.

Fleiri smellnir fyrirlestrar verða á dagskrá. Edda Björgvins fjallar um húmor og fleiri styrkleika og Örn Óskarsson er með einn sem nefnist: Fuglarnir okkar – heiðlóa, himbrimi og krossnefur. Herdís Finnbogadóttir býður svo upp á fjölskylduhugleiðslu.

– gun

✝

Alda Finnbogadóttir

lést á Landspítalanum í Fossvogi 29. september sl. Útför fer fram föstudaginn 12. október kl. 15.00 frá Hafnarfjarðarkirkju.

Torfi Sigurbjörnsson

✝

Bróðir okkar,

Guðmundur Guðfinnsson

frá Bolungarvík,

lést á Hrafnistu 25. september sl. Útförin hefur farið fram í kyrrþey.

Systkini hins látna.

✝

Elsku systir okkar, mágkona og frænka,

Ásta Valmundardóttir

Eiðistorgi 3, Seltjarnarnesi,

er andaðist þann 24. september, var jarðsett frá Seltjarnarneskirkju í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Jakobína Margrét Valmundardóttir
Knútur Valmundsson **Ingibjörg Sigfúsdóttir**
Birna Valmundsdóttir Driva **Stig Driva**
frændsystkini.

✝

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð, hlýhug og minningargjafir vegna andláts og útfarar ástkærar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Hrafnhildar Magnúsdóttur

Neðstaleiti 8, 103 Reykjavík.

Guðmundur Pálsson **Ragnheiður Þóra Kolbeins**
Auður Pálsdóttir **Ingólfur Ásgeir Jóhannesson**
Guðbjörg Pálsdóttir
og fjölskyldur.

✝

Elskulegur bróðir minn og frændi okkar

Bragi Þór Guðjónsson

húsasmíðameistari
frá Vatnsdal í Fljótshlíð
Vesturbergi 62,

lést fimmtudaginn 27. september á hjúkrunarheimilinu Sólvangi í Hafnarfirði. Útför hans fer fram í Fossvogskirkju þriðjudaginn 9. okt. nk. kl. 13.00.

Lóa Guðjónsdóttir og frændsystkini hins látna.

✝

Ástkæra dóttir okkar, systir og móðir,

Karen Rós Kristjánsdóttir

lést á heimili sínu 29. september. Útförin fer fram frá Útskálakirkju fimmtudaginn 11. október kl. 14.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á styrktarreikning í nafni dóttur hennar, Rakelar Evu. 211014-3850-142-18-751601.

Kristján Þór Pétursson og Arna Ósk Arnbjörnsdóttir
Pétur Már Kristjánsson
Rakel Eva Karenardóttir

✝

Okkar ástkæra

Rannveig Jónsdóttir

Hraunvangi 7, Hafnarfirði,
áður Kleppsvegi 6, Reykjavík,

lést á Hrafnistu í Hafnarfirði aðfaranótt 25. september. Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju föstudaginn 12. október kl. 13.

Fyrir hönd aðstandenda og vina,
Helga Loftsdóttir og Sigurbjörn Þorbergsson

✝

Þökkum auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærs eiginmanns, föður, tengdaföður, afa og langafa,

Unnsteins Þorsteinssonar

vélstjóra,
Miðleiti 3, Reykjavík.

Okkur langar sérstaklega að þakka starfsfólki 4B á Landspítalanum í Fossvogi fyrir sérlega góða umönnun, fallega framkomu og hversu þétt þið stóðuð við bakið á okkur aðstandendum. Þið eigið heiður skilið fyrir ykkar mikilvæga og óeigingjarna starf.

Rut Árnadóttir
Þorsteinn Unnsteinsson
Árni S. Unnsteinsson **Anna Guðmundsdóttir**
Sigurlaug K. Unnsteinsdóttir **Þorsteinn J.J. Brynjólfsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

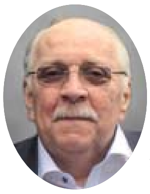
Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð, hlýhug og stuðning vegna andláts og útfarar ástkærs eiginmanns, föður, fósturföður, tengdaföður og afa,

Gísla Magnússonar

frá Frostastöðum,
til heimilis að Freyjugötu 28, Reykjavík.

Sérstakar þakkir fá Ljósið, heimahjúkrun og líknardeild Landspítalans.

Ólöf S. Arngrímsdóttir
Magnús Halldór Gíslason **Sólveig Þrándardóttir**
Jóda Elín Valgerður Margrétardóttir
og barnabörn.



✝

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

Gunnar Brynjólfsson

framkvæmdastjóri Verkfæralagersins,
Kríuhólum 4, Reykjavík,

lést sunnudaginn 23. september á Tenerife. Útför verður auglýst síðar.

Hrafnhildur Gunnarsdóttir
Brynjólfur Gunnarsson **Ásta Bjarnadóttir**
Tómas Haraldsson **Selma Smáradóttir**
Móeiður Tómasdóttir
Sara Brynjólfsdóttir **Alma Brynjólfsdóttir**

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

Hansína Magnúsdóttir

Hátúni 4,
Reykjavík,

lést 27. september. Útförin fer fram frá Háteigskirkju miðvikudaginn 10. október kl. 13.

Karítas Kristín Ísaksdóttir
Magnús Gunnarsson
Guðmundur Gunnarsson **Helga Lára Árnadóttir**
Örn Magnússon **Bergljót Bragadóttir**
Gunnar Þór Gunnarsson **Halla Sigurgeirsdóttir**
og ömmubörn.

✝

Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð og hlýhug vegna andláts ástkærrar eiginkonu minnar, móður, tengdamóður, ömmu og systur,

Ásthildar Salbergsdóttur

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki Líknardeildar og Heimahlynningar LSH fyrir góða umönnun, vinsemd og hlýlegt viðmót.

Friðrik F. Söebech
Berglind Söebech
Þórarinn Söebech **Stefanía Unnarsdóttir**
Birta Kristín, Ásta Fanney og Friðrik Fannar
Vilhelmína Þórdís Salbergsdóttir

✝

Elskulegur eiginmaður minn, sonur minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Óskar Áskell Sigurðsson

lést á Hjartadeild Landspítalans miðvikudaginn 3. október sl.

Útför verður auglýst síðar.

Rebekka Alvars
Guðríður Magnúsdóttir
Karen Rakel Óskarsdóttir **Stefán Þór Helgason**
Guðríður Svava Óskarsdóttir **Halldór Benjamín Guðjónsson**
Alvar Óskarsson **Eydís Örk Sævarsdóttir**
Edith Ósk Óskarsdóttir **Kristinn Dan Guðmundsson**
Kristín Eva Óskarsdóttir **Ágúst Birgisson**
og barnabörn.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

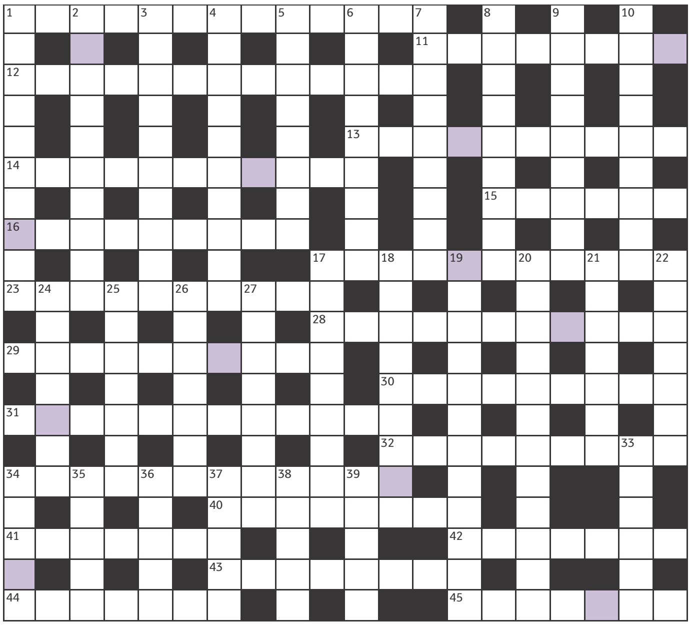
Kolbrún Jóhannesdóttir

veitingakona,

lést á hjúkrunarheimili Hrafnistu föstudaginn 28. september. Útför fer fram frá Fossvogskirkju þriðjudaginn 9. október klukkan 15. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Barnaspítala Hringsins.

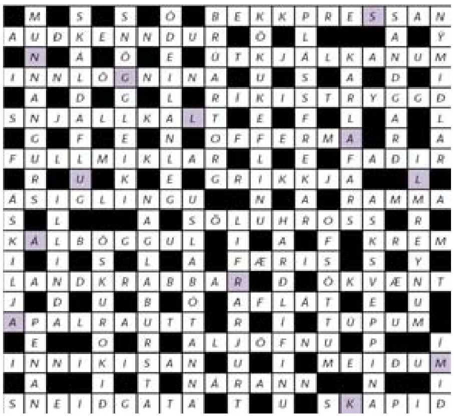
Linda Ingvarsdóttir **Gissur Ísleifsson**
Guðmundur Ingvarsson **Winut Somri**
Ísleifur Gissurarson **Erna Kristjánsdóttir**
Kolbrún Gissurardóttir
Hrafnkell Gissurarson
Védís Gissurardóttir
Snorri Guðmundsson **Auður Kristjánsdóttir**
Sara Guðmundsdóttir **Bjarki Freyr Arason**
barnabarnabörn.

KROSSGÁTA & ÞRAUTIR



Lausnarorð síðustu viku var

ULLARSOKKAR



LAUSNARORÐ Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtast bæði fjall og skáldsaga (12). Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 11. október næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „6. október".

FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Hinir smánuðu og svívirtu** eftir **Fjodor Dostojevskí** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku voru **Elísa Björg Þorsteinsdóttir, Reykjavík.**

Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT

1 Flárað tæmum vér blóðvöll í einlægum fögnuði (13)
11 Hér ræktar jötuninn Loki kál sitt og kartöflur (8)
12 Tilfinningar tóku yfir í 12 mánuði; það voru þvingandi tímar (13)
13 Finnið það nafn á þennan mat sem best á við (10)
14 Tel grænlensku sléttbakana að norðan (11)
15 Örg eftir átök og áhlaup (6)
16 Leita lóðar þjóðar vorrar bestu sveitar (9)
17 Honum tókst að nota kíló pipar í piparkökurnar (11)
23 Höndlar þú spjót konungs sveiflunnar? (10)
28 Þekki varg á sveipum sem tíðkast í þeirra sveitum (11)
29 Allt um snatt og kleinur (10)
30 Slægjurnar voru grösugar en hneigðar til vætu (9)
31 Með pólís á íshokkívelli (12)
32 Stálpinni í óbognum tálknflísum (9)
34 Leik með þá aura sem leikurinn býður (12)
40 Herrar og frúr frá Hellissandi eru dansarar góðir (8)
41 Læt lund mína og nærveru fyrir rétt verð (7)
42 Fer frá Fróni fyrir tré fjarri garði (7)
43 Liðurinn er fullkomlega í keng (8)
44 Veggernir? Hvort er þetta flámæli eða fagmenn? (7)
45 Jóakim – fremstur meðal steggja (7)

LÓÐRÉTT

1 Fljót geyma dæmafá leiði enn í huga sér (10)
2 Lemur sála ljá á sláandi tún (10)
3 Velgjum hold og sóla í híbýlum manna og hitakompum (10)
4 Lengja varataugina (10)
5 Ætla má að snar rani narri fuglsins sin (8)
6 Rýnt í rán kvikindanna hans Ægis (9)
7 Garður Þorsteins kallar á tigl (9)
8 Skel skal grafin í útpælda jörð (9)
9 Vil að þú gangir út, það væri skref í rétta átt (9)
10 Ímyndaður molinn dugar skammt fyrir hnugginn mann (9)
17 Bújörð eða barnaskóli tengir vatn við vatn? (9)
18 Stafir eru neðansjávar en stjórar ráða för (9)
19 Hersing feit sem fox rambaði í skollans felluna (12)
20 Þau sem sjá eftir hverjum sopa kalla ég dreypara (12)
21 Er þessi eldgamla Ísafold þá úr Eyjum? (7)
22 Af lömbum og staðbundnum smábilunum (7)
24 Ilmdrekar í flutningabransanum (7)
25 Haukur er þjófóttur spjátrungur (7)
26 Öldukast er sjaldan stakt, en sjógangur er það (7)
27 Tekurðu snúning með mér gæska, við til þess gjörða tóna? (8)
33 Ben er fyrir utan, skelfilega skakkur (6)
34 Messa um fræ sem opna allar dyr (5)
35 Gulir og geggjaðir eftir að þær tóku þeim blóð (5)
36 Tré raska röðinni (5)
37 Hvernig kemur maður Persa í uppnám? (5)
38 Búinn með allt í húsinu og byrjaði þó á öfugum enda (5)
39 Ein stika hvar sem torfa finnst (5)

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

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

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

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

Skák Gunnar Björnsson

Hvítur á leik

Alhechin átti leik gegn Freeman í New York árið 1924.

1. Rh6+! Dxh6 2. Hxf8+ Kxf8 3. Dd8# 1-0. Fylgst er vel með Ólympíuskákmótinu á skak.is og meðal annars er daglegt hlaðvarp þar sem Gunnar og Ingvar fara yfir allt það helsta.

www.skak.is: Allt um Ólympíuskákmótið.

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

SJALDSÉÐ MISTÖK

Bestu spilarar heims gera einnig mistök eins og við meðalspilararnir þó að þau séu færri. Nýverið fór fram heimsmeistarakeppni í Orlando (21.09.-6.10.) og sveitakeppnismótið bar heitið „Rosenblum". Eftir útsláttarkeppni, þar sem flestar sterkustu sveitir heims spiluðu, mættust sveitir Zimmermann og Lavazza í úrslitaleiknum. Margir telja þær sterkustu sveitir heims. Úrslitaleikurinn var 64 spil og sigurinn kom í hlut Zimmermanns. Í sveit hans voru: Pierre Zimermann, Franck Multon, Piotr Gawrys, Michel Klukowski, Tor Helness og Geir Helgemo. Leikurinn fór 241 impi gegn 162. Í sveit Lavazza var Ítalinn Sementa sem gerði sjaldséð mistök í úrslitaleiknum í þessu spili. Suður var gjafari og enginn á hættu:

Norður
♠ ÁK732
♥ K987
♦ K
♣ KG10

Vestur
♠ G5
♥ 5
♦ 8632
♣ D97642

Austur
♠ -
♥ ÁDG106
♦ DG10754
♣ Á8

Suður
♠ D109864
♥ 432
♦ Á9
♣ 53

Sementa opnaði á 2 ♠ veikt í suður og Ítalinn Bocchi í norður hækkaði í 4 ♠. Þá kom Helness inn á 4 gröndum (2 litir) á austurhöndina. Helgemo í vestur sagði 5 ♣ sem Bocchi doblaði og Helness sagði 5 ♦ (sem lofaði tígli og hjarta). Þann samning doblaði Bocchi einnig. Sementa spilaði út laufafimmu, Helness reyndi drottningu sem Bocchi drap á kóng og ás frá sagnhafa. Hann spilaði áfram laufi og Bocchi átti slaginn á tíuna. Hann reyndi spaðaásinn og Helness trompaði. Hann spilaði nú tíguldrottningu og Sementa gaf samninginn með því að fara upp með ás og fella kóng blankan hjá Bocchi. Á hinu borðinu í leiknum voru einnig spilaðir 5 ♦ doblaðir eftir svipaðar sagnir og sá samningur fór rólega 1 niður.

PIER

EMMEN HÆGINDASTÓLAR
69.900,- 55.920,-

VELÚR SKEMLAR
59.900,- 41.930,-

HAAG HORNSÓFI
169.900,- 135.920,-

20% AFSLÁTTUR AF HAAG SÓFUM

PAPASAN STÓLL + PULLA FRÁ 14.990,-

HAAG TUNGUSÓFI
199.900,- 159.920,-

NÝJAR VÖRUR!

30% AFSLÁTTUR AF MANHATTAN LÍNUNNI

VELÚR KOLLAR 12.990,-

www.pier.is

SMÁRATORG - KORPUTORG - SELFOSS

Gildir 4. - 10. október. Gildir ekki með öðrum tilboðum.

PIER BRINGING IT HOME

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

KJARNAFÆÐI

ÍSLENSKT
Lambakjöt

Af nýslátruðu 2018

2.098
kr. kg

Kjarnafæði Lambahryggur
Lundarpartur, af nýslátruðu

1.998
kr. kg

Kjarnafæði Lambahryggur
Heill, af nýslátruðu

1.259
kr. kg

Íslandslamb Lambalæri
Sérskorið, af nýslátruðu

ÍSLENSK
FRAMLEIÐSLA

698
kr. ks

Pepsi og Pepsi Max
10x330 ml

Íslenskur
KJÚKLINGUR
á góðu verði

669
kr. kg

Bónus Kjúklingaleggir
Ferskir

MYLLAN
ALLTAF NÝ BAKAÐ

1.398
kr. kg

Brauðostur
26%

298
kr. 770 g

Myllu Heimilisbrauð
770 g

1.398
kr. 150 stk.

Lýsi Omega3 Forte
150 töflur

Verð gildir til og með **7. október** eða meðan birgðir endast.

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

ÍSLENSKT
gjörið svo vel

Haframjöl og tröllahafrar
Sunnlensk gæðavara unnin úr bragðmiklum og hægsprottnum höfrum af ökrum í Meðallandi sem hafa aldrei verið úðaðir með eiturefnum.

Hágæða **ÍSLENSK** Repjuolía

579 kr. 500 ml

Sandhóll Repjuolía
Extra Virgin olía, 500 ml

NÝTT Í BÓNUS

479 kr. 1 kg

Sandhóll Haframjöl
1 kg

NÝTT Í BÓNUS

479 kr. 1 kg

Sandhóll Tröllahafrar
1 kg

359 kr. 125 g

Lambhaga Bónusblanda
125 g

SAMA VERÐ UM LAND ALLT

298 kr. kg

Rófur
Ný uppskera

359 kr. 500 g

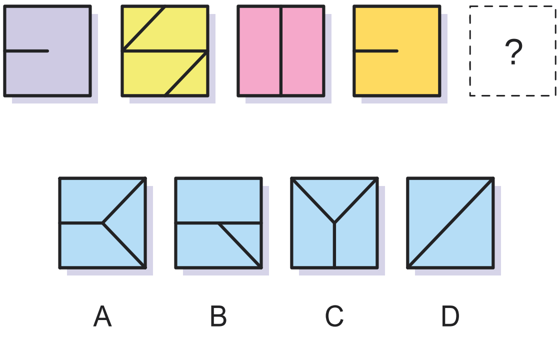
Leynir Gulrætur
Ný uppskera, 500 g

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00
Bónus Smáratorgi: Mánudaga-Fimmtudaga; 10:00-19:00 • Föstudaga-Laugardaga; 10:00-19:30 • Sunnudaga; 11:00-18:00

KRAKKAR

Konráð og félagar á ferð og flugi 321



„Þetta lítur nú út eins og eitthvert bull,“ sagði Kata þegar hún sá þessa gátu. „Við eigum að finna út hvaða kassi í neðri línunni, A, B, C eða D, á að koma þar sem spurningamerkið er,“ sagði Konráð hugsi. „Hvaða kassi?“ sagði Kata. „Ég get ekki séð eftir hverju ég á að fara, þessi strik virðast bara vera út og suður og ekkert kerfi.“ Konráð horfði drykklanga stund á gátuna og braut heilann.

„Það er eitthvað skrítið við þessa gátu, það skal ég viðurkenna,“ sagði hann. „En það er alltaf eitthvert kerfi í öllum gátum, við þurfum bara að finna það út.“

Getur þú fundið út hver af þessum kössum, A, B, C eða D, á að vera þar sem spurningamerkið er og hvers vegna?

Listaverkið

Hann **Ásgeir Volkan** sendi okkur þessa mynd af sér og Rósu, kisunni sinni. Hann er sex ára en verður bráðum sjö.

Lausn á gátunni

B, þá er hægt að lesa nafnið Ester út úr línunum í kössunum

Það merkilegasta sem hefur komið fyrir Odda er að fara á kajak, en hann var svolítið hræddur um að það kæmi stór fiskur – kannski hákarl. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Langar að verða indjáni

Odda Breiðfjörð þykir skemmtilegast af öllu að leita að kríueggjum en leiðinlegast að klippa neglurnar og bíða einn í bílnum.

Hvað heitir þú fullu nafni og hvað ertu gamall? Ég heiti Oddi Breiðfjörð og ég er fimm ára.

Hefur þú farið í ferðalag nýlega Já, ég fór á Vestfirði að tína bláber, veiða og í sund.

Hvað þykir þér skemmtilegast af öllu að gera? Að leita að kríueggjum. Til að finna þau þarf maður að sjá hvar kríurnar sitja við veginn og svo hlaupa þangað. Ef það eru tvö egg í hreiðrinu má taka eitt. Stundum reyna þær að gogga í mann, þess vegna er gott að vera með húfu og prik til að halda þeim frá.

Það er líka mjög gaman að fara í fjárhúsin hjá ömmu og afa í Suðursveit, í dýragarða, í bíó og líka á teikninámskeið. Og það er mjög skemmtilegt að leika í Legói.

Hvað er langleiðinlegast að gera? Að klippa neglurnar og bíða einn í bílnum.

Áttu uppáhaldsfugl? Já, kría er uppáhaldsfuglinn minn af því að kríur verpa út um allt í Suðursveit. En þar eru líka skúmar. Aðrir fuglar sem ég þekki eru lundi, skarfur, súla, gæs og örn sem er konungur fuglanna.

Hvaða hljómsveit eða tónlistarmaður er í uppáhaldi hjá þér? Sinfóníuhljómsveit Íslands, Maxímús og Páll Óskar.

JÁ, KRÍA ER UPPÁHALDSFUGLINN MINN AF ÞVÍ AÐ KRÍUR VERPA ÚT UM ALLT Í SUÐURSVEIT. EN ÞAR ERU LÍKA SKÚMAR.

Hefur þú farið í leikhús? Já, ég hef séð Fjarskaland, Ronju ræningjadóttur og Línu. Það er mjög gaman því þá getur maður verið svo nálægt.

Hvað er það merkilegasta sem hefur komið fyrir þig? Þegar ég fór í fyrsta skipti á kajak í sumar. Ég varð svolítið hræddur um að það kæmi stór fiskur, kannski hákarl!

Hvað langar þig að verða þegar þú verður stór? Ofurhetja, ljón og Siggi Hafberg.

Hvað gera ofurhetjur? Það er misjafnt. Superman er uppáhaldsofurhetjan mín af því hann getur skotið geislum úr augunum og flogið. Batman getur bara flogið í flaug.

Hulk getur lyft þrjú þúsund húsum í einu og breytir vondum gaurum í pönnukökur.

Spiderman getur skotið köngulóarvef og Robin er alltaf á nærbuxunum. Allar ofurhetjur berjast og setja vonda menn í fangelsi.

Hvernig ofurhetja ætlar þú að verða? Indjáni sem bjargar mannfólki.

FASTEIGN Á SPÁNI EXPO

Fasteignaráðstefna um kaup á húseign á Spáni.

6. og 7. október 2018

RADISSON BLU SAGA HOTEL REYKJAVÍK

Inngangur Landsbókasafns megin | Opið 10:00 – 18:00

- **KYNNINGAR.** Öflugustu byggingaraðilar á svæðinu kynna verkefni sín.
- **EIGNIR Í BYGGINGU .** Fáðu upplýsingar um 40 glæsileg verkefni byggingaraðila á svæði Costa Blanca.
- **FYRIRLESTRAR.** Haldnir verða fyrirlestrar um kaupferlið á Spáni.
- **RADISSON BLU SAGA HOTEL REYKJAVIK.** Fáðu svör við öllum spurningum á einum og sama staðnum

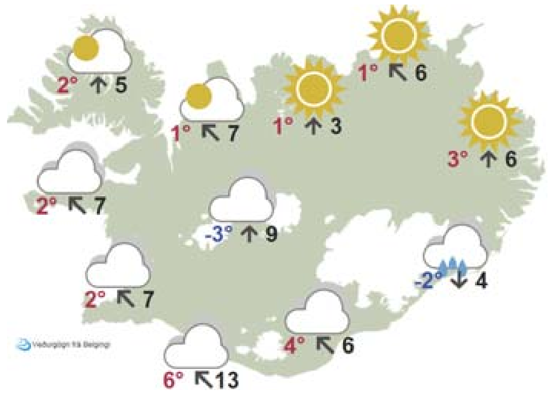
Skipulagt af

medland SPAIN

Fáðu fría aðgöngumiða á www.fasteignaspaniexpo.com

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Laugardagur

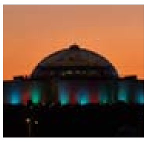


Hvöss suðaustanátt með slyddu eða rigningu á SA-, S- og V-landi, en hríðarveður til fjalla. Hægari vindur og þurrt NA-lands. Hiti 0 til 5 stig síðdegis. Lægir SV-til í kvöld með skúrum.

Heimurinn

Kaupmannah. 14°	Oslo 11°	Stokkhólmur 12°	Gautaborg 12°	Helsinki 12°	Þórshöfn 6°	Nuuk -3°
London 11°	Amsterdam 19°	París 23°	Berlín 21°	Madríd 26°	Brussel 21°	Róm 19°
Boston 11°	New York 17°	Orlando 23°	Moskva 14°	Singapúr 27°	Tókýó 24°	Sydney 15°

Reykjavík



Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
6° ↗7	6° ↖5	4° ↖6	6° ↑8	4° ↓11

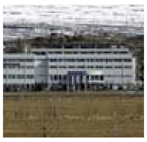
Ísafjörður

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
2° ↗4	-0° ←10	1° ←4	1° ←8	0° ←2

Akureyri

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
2° ↗8	-0° →1	1° ←3	3° ↑6	0° ↙3

Egilsstaðir



Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
3° ↗7	2° ↗5	2° ↙3	3° ↑8	3° ↙12

Kirkjubæjarklaustur

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
3° ←1	4° ←2	3° ↙1	5° ↑4	4° ↙11

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Kynntu þér Opel Grandland X og bókaðu reynsluakstur á grandland.opel.is
Bílabúð Benna

Rýmingarsala bókaútgefenda í **Holtagörðum**

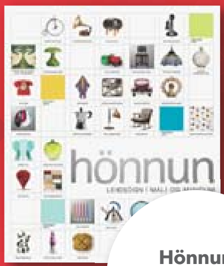
SÍÐASTA HELGIN

ALLT AÐ 90% AFSLÁTTUR

Opið 10-18
alla helgina

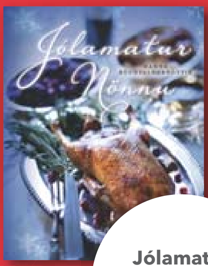
BÆKUR FRÁ 99 KR.

ALLIR SEM VERSLA FÁ BÓK AÐ GJÖF



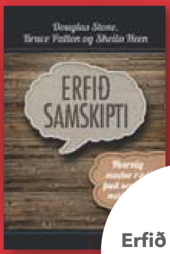
Hönnun
Verð: 3.990 kr.

Stangveiðar á Íslandi og Íslensk vatnabók
Verð: 3990 kr.



Jólamatur Nönnu
Verð: 1490 kr.

Nigella á ítölskum nótum
Verð: 490 kr.



Erfið samskipti
Verð: 990 kr.

Týnda hafið litabók
Verð: 490 kr.

Judy Moody
Verð: 599 kr.
hver bók

1000 orð og límmiðar
Verð: 990 kr.

Fantasíur hins einstaka Karls Dunganon

Fyrsta yfirlitssýningin á verkum listamannsins í Listasafni Íslands. Sérstakur persónuleiki og sérstæður listamaður. Bók á leiðinni.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrun@frettabladid.is

Harpa Björnsdóttir sýningarstjóri við uppsetningu sýningarinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Yfirlitssýning á verkum Karls Einarssonar Dunganon verður opnuð í Listasafni Íslands í dag, laugardaginn 6. október. Sýningarstjóri er Harpa Björnsdóttir.

Karl Dunganon fæddist á Íslandi árið 1897 en flutti barnungur til Færeyja og síðar til Danmerkur þar sem hann lést árið 1972. Hann arfleiddi íslensku þjóðina að öllum myndum sínum og handritum. Myndverkin eru varðveitt í Listasafni Íslands en ritverk og handrit eru í Þjóðskjalasafni Íslands.

Á sýningunni, sem nefnist Véfréttir, verður fjöldi verka úr myndröð sem Dunganon gerði við ljóðabálk sinn Oracles of St. Kilda. Verkin eru unnin á tímabilinu 1946-1960. „Á sýningunni eru um hundrað verk. Þetta eru fantasíur, allar í sömu stærð, og sagðist Dunganon hafa notað við gerð þeirra liti sem hann stal frá krökkum. Svo lakkaði hann yfir þær í lokin sem gaf þeim gullinn blæ. Þetta eru ótrúlega fallegar myndir sem hann gerði við ljóðabálkinn, en hvernig hann tengdi saman ljóð og mynd er eitthvað sem hefur reynst illmögulegt að fá botn í, þrátt fyrir mikla yfirlegu,“ segir Harpa.

Ákveðin tímamót

Fyrsta opinbera sýningin hér á landi á verkum Dunganons var árið 1976, fjórum árum eftir andlát hans. „Vinur hans, Björn Th. Björnsson listfræðingur, fékk verk eftir hann lánuð frá listasafninu og sýndi þau á Listahátíð í Bogasal Þjóðminjasafnsins,“ segir Harpa. „Vinkona hans, Helga Hjörvar, fékk árið 2005 lánuð um þrjátíu verk sem hún sýndi í Norðurlandahúsinu í Færeyjum og árið 2009 sýndi hún um sjötíu verk hans í Kaupmannahöfn. En þetta er fyrsta yfirlitssýningin á verkum hans í þessu safni sem varðveitir þau og eru það ákveðin tímamót.“

ÞETTA ER FYRSTA YFIRLITSSÝNINGIN Á VERKUM HANS Í ÞESSU SAFNI SEM VARÐVEITIR ÞAU OG ERU ÞAÐ ÁKVEÐIN TÍMAMÓT.

Ein af hinum skemmtilegu fantasíum Dunganons sem til sýnis eru í Listasafni Íslands.

Heillaði fólk

Spurð um Dunganon segir Harpa: „Hann var mjög sérstakur persónuleiki og sérstæður listamaður. Hann fæddist á Íslandi og kallaði sig alltaf Íslending þótt hann hefði alist upp í Færeyjum. Hann bjó öll sín efri ár í Danmörku en hafði farið um Evrópu þar á undan, verið í Frakklandi, Belgíu og á Spáni.

Hann tók sér ungur nafnið greifi af Dunganon og sæmdi sig einnig titlinum hertogi af St. Kildu, auk annarra titla og skáldanafna. Hann gaf út fyrstu ljóðabók sína árið 1931 en seinna fór hann að teikna og mála. Hann setti sig oft í ákveðið hlutverk, hafði gaman af því að vera öðruvísi og jafnvel ganga pínulítið fram af fólki. Hann kom úr mjög borgaralegu umhverfi og var á margan hátt mjög borgaralegur sjálfur, en á sama tíma var hann í algjöru andófi gegn alls konar reglum og kreddum borgaralegra viðhorfa. Hann var vel lesinn, las mikið heimspeki og dulspeki, og þegar hann var kominn á efri ár töluðu margir um hann sem hálfgerðan lífsspeking. Hann virðist hafa heillað fólk sem persóna og vonandi heillar hann fólk enn með verkum sínum.“

Sýningin stendur fram í janúar og samhliða henni verður gefin út bók um Dunganon þar sem fjallað er um ævintýralegt lífshlaup hans, sem og höfundarverk. Harpa Björnsdóttir og Helga Hjörvar ritstýra bókinni sem kemur út á næstu mánuðum.

Af raunum og sigri sembalsins

Helguleikur

★★★★☆

Höfundur: Kolbeinn Bjarnason
Blaðsíður: 450 síður
Útgefandi: Sæmundur

Þegar farið var að senda loftskeyti í gamla daga birtist frétt í einhverju dagblaðinu þar sem stóð: „Loftskeyti geigaði og drap belju.“ Fólk var álíka tortryggið þegar fyrst fór að heyrast í sembal í tónleikalífinu hér. Semball er hljómborðshljóðfæri og forfaðir píanósins. Það eru strengir í honum, en ekki er slegið á þá með hömrum, heldur eru þeir plokkaðir með sérstökum mekanisma. Hljómurinn er veikur, enda ekki hægt að stjórna styrkleikanum með því að slá misfast á nóturnar. Áferðin er vélræn og hún kemur illa út í samspili við venjuleg nútímahljóðfæri. Þetta fannst fólki vafasamt.

Helga Ingólfsdóttir semballeikari, sem lést fyrir tæpum áratug, lét þó takmarkanir sembalsins ekki aftra sér. Hún barðist fyrir því að hann fengi verðskuldaðan sess í tónleikalífinu. Frá þessu segir í bók sem ber nafnið Helguleikur, saga Helgu Ingólfsdóttur og Sumartónleika í Skálholtskirkju, og er eftir Kolbein Bjarnason. Með bókinni fylgja sex geisladiskar með leik Helgu.

Fjallað er um ævistarf hennar, en hún stofnaði téða Sumartónleika, afar veglega og vandaða tónlistarhátíð. Áherslan þar er annars vegar á barokktónlist sautjándu aldarinnar og fyrri hluta þeirrar átjándu, og svo nútímaverk sem yfirleitt eru innblásin af trúarlegum, þjóðlegum efnivið.

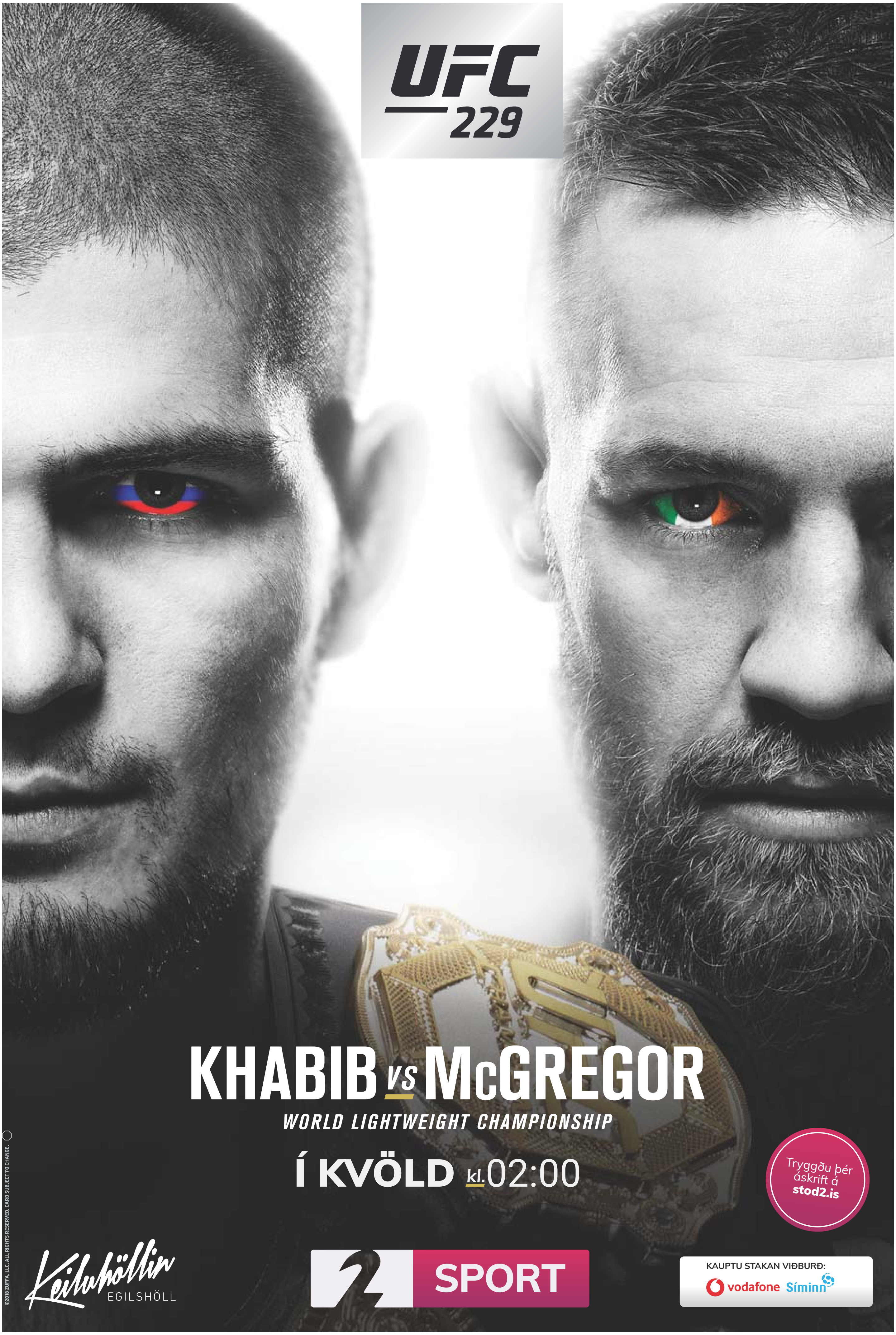
Fyrsti hluti bókarinnar, tæpar hundrað síður, er um sembalinn sjálfan og vandamálin sem upp koma þegar hljómur hans blandast nútímahljóðfærum. Svar Helgu við því var að hvetja til þess að barokktónlist yrði öll leikin á „upprunaleg“ hljóðfæri. Eftir því sem tónlistin þróaðist frá barokktímanum yfir í rómantík 19. aldarinnar þurftu hljóðfærin meiri hljómstyrk til að hægt væri að túlka þær tilfinningaólgur sem rómantíkin kallaði á. Farið var að nota stálstrengi í stað garna í strokhljóðfærunum, flautan var smíðuð úr málmi en ekki tré, o.s.frv. Þessi breyting umturnaði barokktónlistinni, hún varð miklu belgingslegri og missti hinn fínlega karakter sem einkenndi hana. Í slíku umhverfi þar sem einnig var leikið á sembal, drukknaði hann einfaldlega í hljómgnýnum.

Helga var leiðandi afl í því að breyta þessu, og nú er svo komið að maður getur notið barokktónlistar með reglulegu millibili eins og hún var upphaflega hugsuð. Alþjóðlega barokksveitin í Hallgrímskirkju kemur árlega fram með stórvirki barokktímans, en þar er leikið á upprunahljóðfæri. Minni hópar á borð við Nordic Affect hafa auk þess vakið ánægju og gleði undirritaðs oftar en einu sinni. Á slíkum tónleikum er gjarnan leikið á sembal, og hann hljómar miklu betur en ella.

Helguleikur er fróðleg bók. Saga sembalsins á Íslandi og Sumartónleikanna í Skálholti er rakin mjög ítarlega. Lesandinn fær hins vegar nánast ekkert að vita um Helgu sjálfa, hið persónulega um hana mætti segja á einni blaðsíðu – í mesta lagi. Þetta gerir að verkum að stór hluti bókarinnar er nokkuð þurr, en sem fræðibók er hún engu að síður frábær. Farið er í allt sem átti sér stað á tónleikunum í Skálholti í gríðarlegum smáatriðum og þau mega ekki gleymast, því þar voru frumflutt mörg íslensk tónverk. Óneitanlega er bókin skyldueign allra sem hafa áhuga á íslenskri tónlistarsögu.

Jónas Sen

NIÐURSTAÐA: Vönduð fræðibók um mikilvægan þátt íslenskrar tónlistarsögu.


UFC
229
KHABIB VS McGREGOR
WORLD LIGHTWEIGHT CHAMPIONSHIP
Í KVÖLD kl.02:00
Tryggðu þér áskrift á stod2.is
©2018 ZUFFA, LLC. ALL RIGHTS RESERVED. CARD SUBJECT TO CHANGE.
Keiluhöllin
EGILSHÖLL
SPORT
KAUPTU STAKAN VIÐBURÐ:
vodafone Síminn

Sönghópurinn Norðurljós heldur hausttónleika í Fella- og Hólakirkju í dag kl. 15 og býður tónleikagestum til veglegs kaffihlaðborðs að tónleikum loknum.

Hvað? Hvenær? Hvar? Laugardagur

hvar@frettabladid.is

6. OKTÓBER 2018

Tónlist

Hvað? Friðrik Dór – Í síðasta skipti – Kvöldtónleikar
Hvenær? 21.00
Hvar? Kaplakriki
Friðrik Dór Jónsson mun í dag, 6. október, gefa út sína þriðju breiðskífu sem hefur að geyma öll hans vinælustu lög síðustu ár sem og nokkur ný lög. Til að fagna útgáfunni og þrítugsafmæli sínu ætlar Friðrik Dór að halda tónleika í Kaplakrika í kvöld. Tónleikarnir nefnast „Í síðasta skipti“ enda munu þeir endurspegla ákveðin leiðarlok á ferli Friðriks. Friðrik Dór mun koma fram ásamt tólf manna hljómsveit á hvorum tveggja tónleikunum undir handleiðslu tónlistarstjórans Ara Braga Kárasonar. Á tónleikunum munu einnig koma fram tónlistarmenn sem Friðrik hefur starfað með í gegnum árin ásamt einum bróður hans.

Hvað? Pictura Poesis, Devine Defilement, Dead End & Moronic
Hvenær? 22.00
Hvar? Gaukurinn, Tryggvagötu

Hvað? Sönghópurinn Norðurljós
Hvenær? 15.00
Hvar? Fella- og Hólakirkja
Sönghópurinn Norðurljós heldur hausttónleika í Fella- og Hólakirkju í dag, laugardag, kl. 15 og býður tónleikagestum til veglegs kaffihlaðborðs að tónleikum loknum. Arnhildur Valgarðsdóttir stjórnar kórnum og leikur á píanó og með leikur einnig Matthías Stefánsson á fiðlu og gítar. Einsöngur Birna Jensdóttir. Þess má geta að kórinn fór í söngferð til Rúmeníu í ágúst og söng þar m.a. á Enescu-festivalinu í Transylvaníu og í Ceaucescu-höllinni í Búkarest. Fjölbreytt dagskrá innlendra og erlendra laga, og kórinn brosmildur að venju og í kaffinu má sjá myndir úr Rúmeníuferðinni. Miðaverði er stillt í hóf, kr. 2.500 við innganginn, en 1.000 kr. fyrir eldri borgara og öryrkja og frítt fyrir 12 ára og yngri. Innifalið í þessu verði er kaffihlaðborð. Ekki er posi á staðnum.

Viðburðir

Hvað? Súkkulaði og kaffipörun
Hvenær? 14.00
Hvar? Omnom, Hólmaslóð
Omnom súkkulaði og Reykjavík Roaster taka höndum saman þann 6. október næstkomandi og efna til sælkeraviðburðar með því að para saman súkkulaði og kaffi. Bragðlaukarnir munu syngja af ánægju.

Hvað? Griðastaður
Hvenær? 20.30
Hvar? Tjarnarbíó
Griðastaður er einleikur um dauðleikann, fjöldaframleiðslu húsgagna, Billy-hillur, bældar tilfinningar, mömmur, sænskar grænmetisbollur, fyrrverandi kærustur, krúttlegar skjaldbökur, einsemd, sniðugar kryddhillur, dauðann, Nockeby-sófa, lífið, sorgina og fleira.

Hvað? Smiðja | Ljóðaslamm!
Hvenær? 13.00
Hvar? Borgarbókasafnið, Gerðubergi
Slamm-fræðingarnir Ólöf Rún Benediktsdóttir og Jón Magnús Arnarsson stýra ljóðaslammsnámskeiði í Gerðubergi, þar sem þau hjálpa þátttakendum að setja saman sitt fyrsta slammljóð og kenna aðferðir til að fá hugmyndir, vinna texta og bæta flæði.

Hvað? Dömur og herra – Bíó-burlesque
Hvenær? 20.00
Hvar? Secret Cellar, Lækjargötu 6
Burlesque-hópurinn Dömur og herra hitar poppvélina og sækir innblástur í heim kvikmyndanna í víðum skilningi. Þó ekki verði um beinar hryllingsmyndir að ræða eru þarna atriði sem henta ekki áhorfendum yngri en átján ára. Miðasalan er á tix.is og við hurð.

Hvað? Hvenær? Hvar? Sunnudagur

hvar@frettabladid.is

7. OKTÓBER 2018

Tónlist

Hvað? Heiðurstónleikar: Mahalia, Aretha & Sister Rosetta
Hvenær? 20.00
Hvar? Lindakirkja
Mögnuð dagskrá í tónum, tali og myndum sem heiðrar minningu þessara frábæru listamanna, Mahaliu Jackson sem kölluð var drottning gospeltónlistarinnar, Arethu Franklin, sem er nýlátin og var nefnd drottning soul-tónlistarinnar og síðast en ekki síst systur Rosettu Tharpe. Nafn hennar er minnst þekkt þessara þriggja en hún hefur verið kölluð guðmóðir rokksins.

Hvað? Ómstríð
Hvenær? 16.00
Hvar? Harpa
Franz Schubert: Quartetsatz í c-moll D. 703. Guðmundur Steinn Gunnarsson: Sitt hvorum megin við þilið, premiere. Valgeir Sigurðsson: Nebraska. Wolfgang Amadeus Mozart: Strengjakvartett í C-dúr KV 465 „Dissonance“.

Viðburðir

Hvað? Friðarhorfur í Palestínu
Hvenær? 15.15
Hvar? Bíó Paradís, Hverfisgötu
Höfði, friðarsetur Reykjavíkurborgar og Háskóla Íslands, og RIFF standa að kvikmyndasýningu og málstofu sunnudaginn 7. október í Bíói Paradís frá kl. 15.15-18.00. Sýnd verður heimildarmyndin Naila og uppreisnin, sem fjallar um þátttöku kvenna í fyrstu borgaralegu uppreisn Palestínumanna en myndin er önnur af tveimur áhugaverðum kvikmyndum um Palestínu sem sýndar verða á RIFF.

Hvað? Skýjaborg – Danssýning fyrir yngstu áhorfendurna
Hvenær? 15.00
Hvar? Tjarnarbíó
Skýjaborg er danssýning fyrir yngstu börnin þar sem litir, form, ljós og tónlist tala til barnanna. Verkið fjallar um tvær verur, Sunnu og Storm, sem vakna furðulostnar upp á dularfullum stað. Þar eru sífelld veðrabrigði og verurnar

ENDURNÝJUN OG VIÐHALD
Löggiltur rafverktaki
Sími:
696 5600
rafsol@rafsol.is
RAFSÓL
Síðumúla 34 • 108 Reykjavík
Sími 696 5600 • rafsol@rafsol.is

verða því stöðugt að takast á við nýjar aðstæður. Sýningin tekur tæpan hálftíma en í lok hennar er börnunum boðið að koma á sviðið til að leika sér, hitta verurnar og skoða leikmyndina. Skýjaborg er fyrsta íslenska danssýningin sem er sérstaklega ætluð yngstu áhorfendunum. Hún var frumsýnd í Kúlunni, barnasviði Þjóðleikhússins, í mars 2012. Skýjaborg var tilnefnd til þrennra Grímuverðlauna auk þess að hljóta Menningarverðlaun DV í flokki danslistar.

Hvað? Óður og Flexa: Rafmagnað ævintýri
Hvenær? 13.00
Hvar? Borgarleikhúsið
Óður og Flexa snúa aftur í haust í rafmögnuðu ævintýri. Íslenski dansflokkurinn frumsýndi Óður og Flexa: Rafmagnað ævintýri á Listahátíð í Reykjavík 2. júní 2018 og var uppselt á allar fjórar sýningarnar sem í boði voru.

Hvað? Sigvaldi Kaldalóns, 2. sýning
Hvenær? 16.00
Hvar? Hannesarholt, Grundarstíg
Tónskáldið og doktorinn Sigvaldi Kaldalóns átti litríka ævi. Hann tók við læknisembætti í einu afskekktasta læknishéraði landsins fyrir vestan. Víst var lífið þar ekki eins og í einföldum söngleik. Þrátt fyrir það samdi Sigvaldi margar af sínum helstu sönglagaperlum á Kaldalónsárunum. Rakin verður þessi litríka saga tónskáldsins fyrir vestan og fluttar helstu perlur hans. Leikurinn var frumsýndur árið 2013 og naut mikilla vinsælda og snýr nú aftur á senuna. Búast má við að margir fagni endurfundum og nýjum fundum við okkar ástkæra tónskáld Sigvalda Kaldalóns í þessari umtöluðu sýningu.

Friðrik Dór verður með kveðjutónleikai Kaplakrika í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

HÚSASMIÐJAN
blómaval
LADY litur mánaðarins
LADY PURE COLOR 12077 SHEER GREY
LADY málning
25% afsláttur
JOTUN
LADY PREMIUM PAINT & COLOURS
PURE COLOR supermatt VEGG
NYHET!
LADY PREMIUM PAINT & COLORS
36% afsláttur
NEO TOOLS
8.995 kr
13.995 kr
Topplyklasett 58 stk.
NEO, 58 stk., 1/2",
toppar 10-32 mm.
5052513
30% afsláttur
af ÖLLUM NEO
topplyklasettum
30% afsláttur
HITACHI ⇨ HiKOKI
25.995 kr
36.995 kr
Borvél 18 V + 54 fylgihlutir
18V, 2 stk., 1.5Ah Li-ion rafhlöður, mesta hersla
52Nm, 2ja gíra, sn./mín. 0-450/1250, þyngd 1,7 kg.
5246792
Allt fínt f
OUTLET
ÚTSÖLUMARKAÐUR Í GRAFARHOLTI
Opið í dag kl. 10-15
100 kr
300 kr
500 kr
700 kr
1.000 kr
1.500 kr
3.000 kr
5.000 kr
7.000 kr
10.000 kr
Sjáðu verðið!
Electrolux 5 ÁRA ÁBYRGÐ
Electrolux
53.990 kr
Þvottavél Fw30I7120
Orkunýting: A+++. Þvottahæfni: A.
Vindhæfni: B. Þvottamagn: 7 kg.
Time Manager, LCD upplýsingaskjár. Hljóðstyrkur
58 dB. Hljóðstyrkur við vindu 79 dB.
1805690
20% afsláttur
Nilfisk
15.596 kr
19.495 kr
Háþrýstidæla C 110,7-5 X-TRA
110 bör, 1,4kW, 440 ltr./klst. Sjálfvirk gangsetning
og stöðvun, Click & Clean kerfi. 5 m slanga.
5254203
PHILIPS
20% afsláttur
PHILIPS ljós
JELD WEN
20% afsláttur
innihurðir
25% afsláttur
Parket
25% afsláttur
Gólf- og veggflísar
Byggjum á betra verði

Erikur 3 stk.

999kr

Erikur/Callunur, margar gerðir, þú velur lit og tegund.
Blómapottar seldir sér

fyrir jólin

28% afsláttur

2.490kr

~~3.490 kr~~

Rósir, 10 stk.

Pottaplöntur
20% afsláttur

Verð frá

1.590kr

~~1.990 kr~~

Friðarlilja
11261128

Haustlaukar
25% afsláttur

Eitt mesta úrval landsins af haustlaukum

Dagskrá
um helgina
í Skútuvogi

Latibær verður í Skútuvogi í dag laugardag kl. 14

Íþróttaálfurinn og Solla stirða úr Latabæ skemmta börnum í Skútuvogi kl. 14 í dag.

Allir fá ís
í dag kl. 12-15

Komdu og gæddu þér á gómsætum ís.

Litaráðgjöf, laugardag kl. 11-16

Maja Ben hjá „Ég er komin heim" veitir litaráðgjöf á laugardaginn í Skútuvogi og aðstoðar þig að velja rétta litinn.

Haustlaukar-ráðgjöf, sunnudag kl. 13-17

Vilmundur Hansen, garðyrkjufræðingur veitir fræðandi ráðgjöf um haustlauka í Blómavali í Skútuvogi sunnudag kl. 13-17.

Pottaplöntur - örnámskeið í dag laugardag kl. 13, 14, 15, 16.

Örnámskeið í umhirðu pottaplantna, 20 mín. sýnikennsla og ráðgjöf í Skútuvogi

Húsasmiðju-blaðið er komið út.

Skoðaðu tilboðin á husa.is

Allir plastkassar frá ORTHEX

20% afsláttur

Geymslubox og kassar

25% afsláttur

Bökunarvörur

20% afsláttur

Avasco hillurekkar

25% afsláttur

Blöndunartæki

Premier League
Laugardagur 6. október
Tottenham 13:50 Cardiff #TOTCAR
Man. Utd 16:20 Newcastle #MUNNEW
Sunnudagur 7. október
Fulham 10:50 Arsenal #FULARS
Southampton 13:05 Chelsea #SOUCHE
Liverpool 15:20 Man. City #LIVMCI
SPORT
KAUPTU STAKAN LEIK:
vodafone Síminn
Coca-Cola ICELANDAIR

DAGSKRÁ

Laugardagur

STÖÐ 2

07.00 Strumparnir
07.25 Kalli á þakinu
07.50 Blíða og Blær
08.10 Brúðubíllinn
08.40 Gulla og grænjaxlarnir
08.50 Lína Langsokkur
09.15 Dóra og vinir
09.40 Nilli Hólmgeirsson
09.50 Ninja-skjaldbökurnar
10.15 Billi Blikk
10.25 Ævintýri Tinna
10.50 Friends
11.15 Friends
12.20 Víglínan
13.05 Bold and the Beautiful
13.25 Bold and the Beautiful
13.45 Bold and the Beautiful
14.05 Bold and the Beautiful
14.25 Bold and the Beautiful
14.50 Fright Club
15.40 So You Think You Can Dance 15
17.05 Einfalt með Evu
17.35 Fósturbörn
18.00 Sjáðu
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Sportpakkinn
19.05 Lottó
19.10 Stelpurnar
19.30 The X-Factor
20.15 Diary of A Wimpy Kid Stórskemmtileg mynd sem kemur á óvart og fjallar um ungan og óframfærinn skólastrák sem finnst skólinn og lífið þar allt frekar hallærislegt.
21.45 Unlocked
23.20 Collide Spennumynd frá 2016 með Nicholas Hoult og Felicity Jones. Myndin fjallar um ungan mann sem lendir í slagtogi við glæpaforingja og tekur að sér verkefni fyrir hann.
00.55 American Pastora
02.40 Get Out
04.25 John McCain: For Whom the Bell Tolls

STÖÐ 2 SPORT

02.55 Formúla 1 2017 - Æfing - Japan
05.50 Formúla 1 2018 - Tímataka - Japan
07.15 Domino's körfuboltakvöld
08.55 Torino - Frosinone
10.35 Evrópudeildarmörkin
11.25 Leeds - Brentford
13.25 Premier League Preview
13.50 Tottenham - Cardiff
16.00 Laugardagsmörkin
16.20 Manchester United - Newcastle
18.30 Watford - Bournemouth
20.10 Alavés - Real Madrid
21.50 Búrið
22.20 Manchester United - Newcastle
00.45 Búrið
01.15 UFC Countdown
02.00 UFC: 229: Khabib vs Mcgregor

STÖÐ 2 SPORT 2

07.00 Brighton - West Ham
08.40 Napoli - Liverpool
10.20 Meistaradeildarmörkin
10.55 Njarðvík - Keflavík
12.35 Stjarnan - ÍR
14.15 Domino's körfuboltakvöld
15.55 La Liga Report
16.25 Alavés - Real Madrid
18.25 Empoli - Roma
20.30 Udinese - Juventus
22.10 Burnley - Huddersfield Town
23.50 Watford - Bournemouth
04.50 Formúla 1: Japan - Kappakstur

STÖÐ 3

14.55 Friends
15.25 Friends
15.45 Friends
16.10 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
19.35 Hversdagsreglur
20.00 My Dream Home
20.45 Eastbound and Down
21.15 Vice Principals
21.45 Banshee
22.45 Game of Thrones
23.40 Rome
01.10 Hversdagsreglur
01.35 The Big Bang Theory
02.00 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.00 Áfram Diego, áfram!
07.24 Svampur Sveinsson
07.49 Lalli
07.54 Rasmus Klumpur og félagar
08.00 Strumparnir
08.25 Ævintýraferðin
08.37 Hvellur keppnisbíll
08.49 Gulla og grænjaxlarnir
09.00 Stóri og litli
09.13 Tindur
09.23 Mæja býfluga
09.35 K3
09.46 Skoppa og Skrítla enn út um hvippinn og hvappinn
10.00 Könnuðurinn Dóra
10.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
10.47 Doddi litli og Eyrnastór
11.00 Áfram Diego, áfram!
11.24 Svampur Sveinsson
11.49 Lalli
11.54 Rasmus Klumpur og félagar
12.00 Strumparnir
12.25 Ævintýraferðin
12.37 Hvellur keppnisbíll
12.49 Gulla og grænjaxlarnir
13.00 Stóri og Litli
13.13 Tindur
13.23 Mæja býfluga
13.35 K3
13.46 Skoppa og Skrítla enn út um hvippinn og hvappinn
14.00 Könnuðurinn Dóra
14.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
14.47 Doddi litli og Eyrnastór
15.00 Áfram Diego, áfram!
15.24 Svampur Sveinsson
15.49 Lalli
15.54 Rasmus Klumpur og félagar
16.00 Strumparnir
16.25 Ævintýraferðin
16.37 Hvellur keppnisbíll
16.49 Gulla og grænjaxlarnir
17.00 Stóri og Litli
17.13 Tindur
17.23 Mæja býfluga
17.35 K3
17.46 Skoppa og Skrítla enn út um hvippinn og hvappinn
18.00 Könnuðurinn Dóra
18.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
18.47 Doddi litli og Eyrnastór
19.00 Ríó

GOLFSTÖÐIN

09.00 Safeway Open
12.00 Alfred Dunhill Links Championship
16.00 UL International Crown
21.30 Safeway Open
01.00 UL International Crown

STÖÐ 2 BÍÓ

07.05 Madame Bovary
09.00 The Yellow Handkerchief
10.35 Tootsie
12.30 Crazy, Stupid, Love
14.30 Madame Bovary
16.30 The Yellow Handkerchief
18.05 Tootsie Skemmtileg Óskarsverðlaunamynd með Dustin Hoffman í aðalhlutverki.
20.00 Crazy, Stupid, Love
22.00 How To Be a Latin Lover Gamanmynd frá 2017 með Eugenio Derbez, Sölmu Hayek, Rob Love, Kristen Bell og Raquel Welch.
23.55 My Cousin Rachel
01.40 The Birth of a Nation
03.40 How To Be a Latin Lover

RÚV

07.15 KrakkaRÚV
09.45 Úti í umferðinni
09.50 Bitið, brennt og stungið
10.05 Víti í Vestmannaeyjum - Sagan öll
10.30 Hljóðupptaka í tímans rás
11.20 Útsvar
12.30 Vikan með Gísla Marteini
13.15 Saga Danmerkur
14.15 Kiljan
14.50 Bítlarnir að eilífu
15.00 Veröld Ginu
15.30 Ker full af bleki
16.35 Sagan af simpansaunganum Canelle
17.30 Svipmyndir frá Noregi
17.35 Táknmálsfréttir
17.45 KrakkaRÚV
17.46 Hönnunarstirnin
18.01 Hvergidrengir
18.26 Kveikt á perunni
18.35 Boxið 2017 - framkvæmdakeppni framhaldsskólanna
18.45 Boxið 2017 - framkvæmdakeppni framhaldsskólanna
18.54 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Víti í Vestmannaeyjum - Sagan öll
20.10 Bíóást: Bréfberinn
22.10 Cyrus
23.40 The Usual Suspects
01.20 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

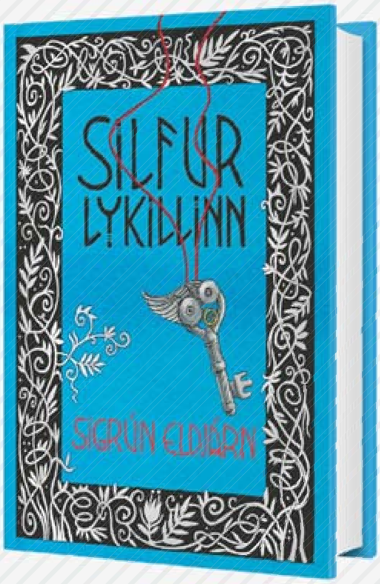
08.00 American Housewife
08.25 Life in Pieces
08.45 The Grinder
09.10 Welcome to Sweden
09.30 Superior Donuts
09.55 Man With a Plan
10.15 Speechless
10.40 The Odd Couple
11.00 The Mick
11.25 Will & Grace
11.50 America's Funniest Home Videos
12.15 Everybody Loves Raymond
12.35 King of Queens
12.55 How I Met Your Mother
13.20 Survivor
14.05 Survivor
15.15 A.P. Bio
15.40 Madam Secretary
16.25 Everybody Loves Raymond
16.45 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 The Voice
20.15 Gun Shy
22.00 Revolutionary Road
00.00 The Company You Keep
02.05 New Amsterdam
02.55 Agents of S.H.I.E.L.D.
03.40 Rosewood
04.25 Síminn + Spotify

ÚTVARP

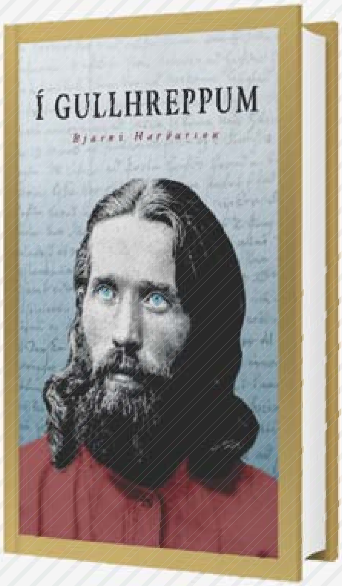
FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

HELGUR ER LESTUR!

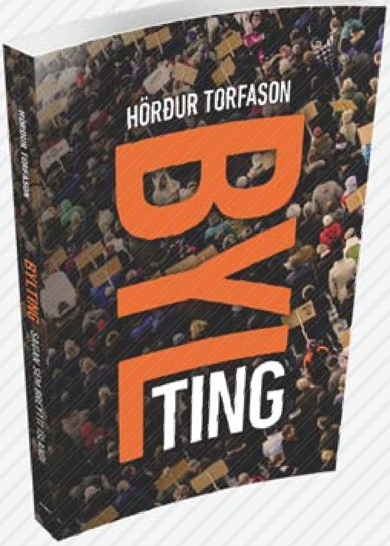
VILDARKLÚBBUR EYMUNDSSON



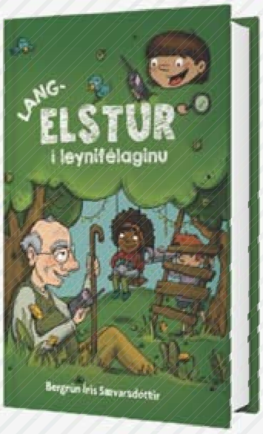
Silfurlykillinn
VILDARVERÐ: 3.999.-
Verð: 4.999.-



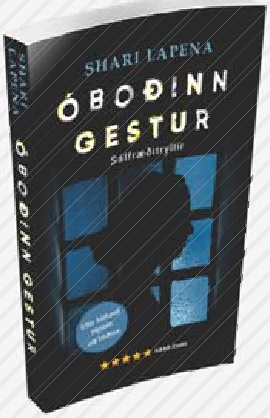
Í gullhreppum
VILDARVERÐ: 5.199.-
Verð: 6.499.-



Bylting
VILDARVERÐ: 3.999.-
Verð: 4.999.-

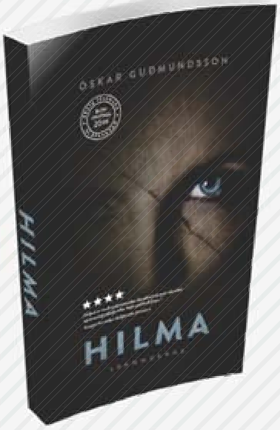


Langelstur í leynifélaginu
VILDARVERÐ: 3.199.-
Verð: 3.999.-

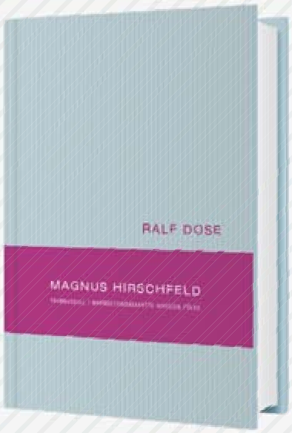


Óboðinn gestur
VILDARVERÐ: 3.199.-
Verð: 3.999.-

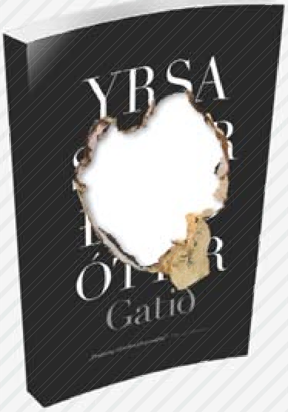
Prjónað af ást
VILDARVERÐ: 4.799.-
Verð: 5.999.-



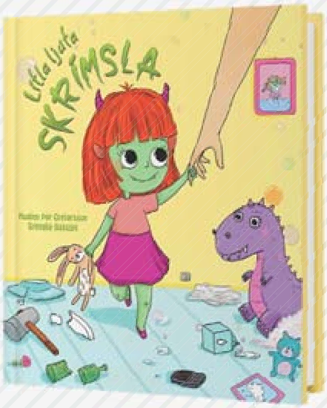
Hilma
VILDARVERÐ: 3.199.-
Verð: 3.999.-



Magnus Hirschfeld frumkvöðull
VILDARVERÐ: 3.699.-
Verð: 4.699.-



Gatið
VILDARVERÐ: 3.199.-
Verð: 3.999.-



Litla ljúfa Skrímsla
VILDARVERÐ: 2.299.-
Verð: 2.999.-

Haninn sem vildi ekki verða höfðinu styttri
VILDARVERÐ: 959.-
Verð: 1.199.-

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9

Penninn Eymundsson

540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími vildarverða er til og með 8. október eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

DAGSKRÁ

Sunnudagur

FÓSTURBÖRN
KL. 20:35

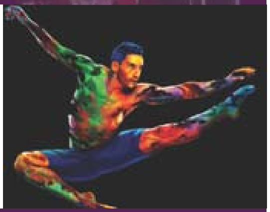
Vönduð þáttaröð í umsjón Sindra Sindrasonar þar sem hann kynnir sér fósturkerfið á Íslandi. Við heyrum sögur foreldra sem misst hafa börn sín frá sér og eru allt annað en sáttir við starfsfólk barnaverndarnefndar og fólkinu sem tekur við börnunum og hræðist ekkert meira en að missa þau frá sér.

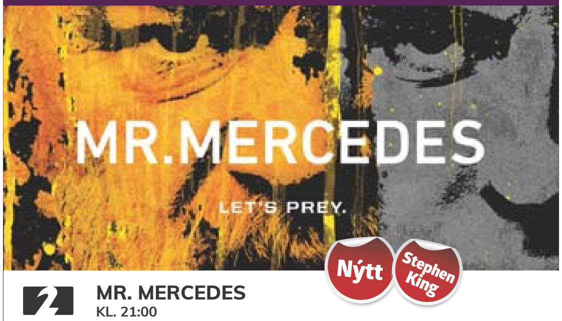
Spennandi Sunnudagskvöld

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 fækkar í hópnum þar til ný dansstjarna er krýnd.





MR. MERCEDES
KL. 21:00

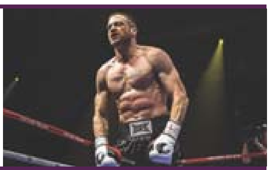
Brendan Gleeson er magnaður í hlutverki rannsóknarlögreglumanns sem er sestur í helgan stein þar til hann fær dularfull skilaboð frá ódæðismanninum í stolnu Mercedes Benz bifreiðinni! Hörkuspennandi glænýir sakamálaþættir úr smiðju Stephens King.

SHAMELESS
KL. 22:00

Frábær þáttaröð um þessa skrautlegu og skemmtilegu fjölskyldu. Fjölskylduföðirinn er forfallinn alkóhólisti, mamman löngu flúin að heiman og uppátækjasamir krakkarnir sjá um sig sjálfir.

SOUTHPAW
KL. 22:50

Hnefaleikamaður í fremstu röð gerir hrikalega dýrkeypt mistök eitt kvöldið sem leiða til algjörs hruns á ferli hans og einkalífi.



Allt þetta og meira til á aðeins **9.990 kr.** **stod2.is**

STÖÐ 2

07.00 Strumparnir
07.25 Kormákur
07.40 Tindur
07.55 Heiða
08.20 Mæja býfluga
08.35 Dagur Diðrik
09.00 Víkingurinn Viggó
09.10 K3
09.25 Grettir
09.35 Tommi og Jenni
10.00 Ninja-skjaldbökurnar
10.20 Lukku Láki
10.45 Ellen
11.25 Friends
11.50 Nágrannar
12.10 Nágrannar
12.30 Nágrannar
12.50 Nágrannar
13.10 Nágrannar
13.35 Suður-ameríski draumurinn
14.15 The X-Factor
15.10 The X-Factor
15.55 Tveir á teini
16.30 Nýja Ísland
17.40 60 Minutes
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Sportpakkinn
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 missa þau aftur. Við kynnumst líka fólki sem vill ekkert með kynforeldra sína hafa, syrgir jafnvel ekki dauða þeirra og heyrum lýsingu fólks á því hvaða áhrif það hafði að vera tekin af foreldrum sínum á unga aldri.
21.05 Mr. Mercedes
22.05 **Shameless** Níunda þáttaröðin af þessum bráðskemmtilegu þáttum um Gallagher-fjölskylduna. Fjölskyldufaðirinn Frank er nú að reyna að taka sig á með misgóðum árangri. Krakkarnir reyna að fikra sig áfram í lífinu og standa sig býsna vel, sérlega miðað við skrautlegar heimilisaðstæður.
23.00 Queen Sugar
23.45 Vice
00.15 Manifest
01.00 Magnum P.I
01.45 The Deuce
02.35 Cardinal
03.20 Cardinal
04.05 All I See Is You

STÖÐ 2 SPORT

07.30 Leicester - Everton
09.10 Manchester United - Newcastle
10.50 Fulham - Arsenal
13.05 Southampton - Chelsea
15.20 Liverpool - Manchester City
17.30 Messan
18.40 Valencia - Barcelona
20.45 AC Milan - Chievo
22.25 SPAL - Inter Milan

STÖÐ 2 SPORT 2

07.40 Evrópudeildarmörkin
08.30 Empoli - Roma
10.10 Alavés - Real Madrid
11.50 Formúla 1: Japan - Kappakstur
14.10 Atletico Madrid - Real Betis
16.20 NFL Gameday 18/19
16.50 Premier League World
17.20 NBA: One on One w/Ahmad 13-14
17.45 Valur - Haukar
19.45 Valur - ÍR
21.25 UFC: 229: Khabib vs Mcgregor
23.25 Sevilla - Celta Vigo

STÖÐ 3

15.30 Seinfeld
15.55 Seinfeld
16.20 Seinfeld
17.05 Seinfeld
17.30 Seinfeld
17.55 Sósa og salat
18.15 The Mentalist
19.00 The Great British Bake Off
20.00 Grantchester
20.50 Grand Designs
21.40 Bones
22.25 Ballers
22.55 Girls
23.25 Game of Thrones
01.20 Famous In love
02.05 The Mentalist
02.50 The Great British Bake Off
03.50 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.00 Stóri og Litli
07.13 Tindur
07.23 Mæja býfluga
07.35 K3
07.46 Skoppa og Skrítla 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 keppnisbíll
10.49 Gulla og grænjaxlarnir
11.00 Stóri og litli
11.13 Tindur
11.23 Mæja býfluga
11.35 K3
11.46 Skoppa og Skrítla 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 keppnisbíll
14.49 Gulla og grænjaxlarnir
15.00 Stóri og Litli
15.13 Tindur
15.23 Mæja býfluga
15.35 K3
15.46 Skoppa og Skrítla 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 keppnisbíll
18.49 Gulla og grænjaxlarnir
19.00 Lína Langsokkur

GOLFSTÖÐIN

09.00 Safeway Open
12.00 Alfred Dunhill Links Championship
16.00 UL International Crown
21.30 Safeway Open
00.30 Alfred Dunhill Links Championship

STÖÐ 2 BÍÓ

06.45 The Fits
08.00 The Pursuit of Happyness
09.55 Snowden
12.05 Fantastic Beasts and Where to Find Them
14.15 The Fits
15.30 The Pursuit of Happyness
17.30 Snowden
19.45 Fantastic Beasts and Where to Find Them
22.00 Southpaw
00.00 Keanu
01.40 Sacrifice
03.10 Southpaw

RÚV

07.16 Begga og Fress
07.28 Vinabær Danna tígurs
07.40 Söguhúsið
07.48 Hæ Sámur
07.55 Húrra fyrir Kela
08.19 Hvolpasveitin
08.42 Alvinn og íkornarnir
08.53 Úti í umferðinni
08.55 Disneystundin
08.56 Gló magnaða
09.17 Sígildar teiknimyndir
09.24 Sögur úr Andabæ
09.45 Krakkafréttir vikunnar
10.05 Best í flestu
10.45 Reikningur
11.00 Silfrið
12.10 Menningin - samantekt
12.40 Fullveldisöldin
13.05 Máttur fegurðarinnar
13.35 Sinfónían og Ashkenazy-feðgar
15.05 Morgan Freeman: Saga guðstrúar
15.55 Ósérplægnibyltingin
16.50 Innlit til arkitekta
17.20 Getur Egill Skallagrímsson sagt ókei?
17.50 Táknmálsfréttir
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 Katla kemur
21.30 Poldark
22.30 Blóðhundurinn

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 American Housewife
08.25 Life in Pieces
08.45 The Grinder
09.10 Welcome to Sweden
09.30 Superior Donuts
09.55 Man With a Plan
10.15 Speechless
10.40 The Odd Couple
11.00 The Mick
11.25 Will & Grace
11.50 America's Funniest Home Videos
12.15 Everybody Loves Raymond
12.35 King of Queens
12.55 How I Met Your Mother
13.20 Survivor
14.50 Rules of Engagement
15.15 Superstore
15.40 Top Chef
16.25 Everybody Loves Raymond
16.45 King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
18.00 Trúnó
18.40 Með Loga
19.40 A.P. Bio
20.05 Top Gear
21.00 Billions
22.00 The Handmaid's Tale
23.00 Agents of S.H.I.E.L.D.
23.45 Rosewood
01.35 Penny Dreadful
02.20 MacGyver
03.10 The Crossing
03.55 The Affair
04.55 Síminn + Spotify

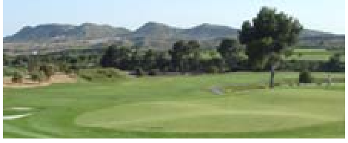
ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

UPPLIFÐU NÝJAN LÍFSSTÍL Á SPÁNI

KOMDU Í SKOÐUNARFERÐ TIL COSTA BLANCA

Nánari upplýsingar á euroeignir.com



euromarina
FASTEIGNIR

FASTEIGNASALA REYKJAVÍKUR
SKEIFAN 17

Einkaviðtöl á Fasteignasölu Reykjavíkur

Bókið skoðunarferð til Spánar eða viðtal
í síma 699 3665 eða birna@euromarina.es

Góðærisdjamm af bestu gerð

Forsætisráðherrann Katrín Jakobsdóttir vill ekki að sínir starfsmenn fagni 10 ára afmæli hrunsins. Slíkt er auðvitað vitleysa enda á að fagna hvað þjóðin öll var ævintýralega sturluð og klikkunin mikil. Fréttablaðið tók saman hvernig á að halda upp á tímamótin.

STAÐSETNINGIN

Íslendingar byrjuðu að byggja Hörpu. Tugmilljarða hús þrátt fyrir að lægstu tilboðunum væri tekið. Auðvitað yrði veislan þar. Einstakur minnisvarði um sturlaða tíma.

LÁNIN

Við inngöngu í veisluna fengju allir gestir kúlulán að eigin vali og einungis með plagg upp á slíkt yrði hægt að njóta veitinganna.

ALLIR MEÐ

Þrátt fyrir að samfélagsmiðlar væru ekki komnir var ÍNN sett á laggirnar. Þar sat Ingvi Hrafn Jónsson með þáttinn sinn Hrafnaþing. Og hann fór stundum í frí. Þá notaði hann bara Skype. Það væri hægt að heimfæra það – þannig að þjóðin gæti öll notið kvöldsins.

ÓÞEFURINN

Það mátti reykja inni á veitinga- og skemmtistöðum til 1. júní. Það þyrfti því ekkert að fara út til að svala nikótínþörfinni. Allir inni og fötin þyrftu því að fara í hreinsun daginn eftir.

SORGIN

Engin gleði er án sorgar og mesta sorgin árið 2007 var að hundurinn Lúkas skyldi vera myrtur á hræðilegan hátt. Svo var það bara vitleysa. En margir tóku málið nærri sér.

GULL OG GRÆNIR

Árið 2007 borðuðu menn gull. Það gerðist. Landsbankinn bauð í veislu í Mílanó og þar var á borðum risotto með gulli. Það er ekki annað hægt að brosa að þessu. Til upplýsingar fyrir þá forvitnu lesendur sem vilja vita hvernig gull bragðast skal þess getið að einn boðsgestur sagði að gullið sé helst til bragðdauft og eiginlega ekkert sérstakt, það sé meira að segja málmbragð af því.

TÓNLISTIN

Tónlistin yrði einföld. Simply the Best með Tinu Turner til að rifja upp þegar hún söng á árshátíð Baugs og 50 centin myndu einnig fá að heyrast. Ef íslenskar hljómsveitir yrðu spilaðar yrði Sprengjuhöllin fyrir valinu – holdgervingur góðærisins.

ÍÞRÓTTIRNAR

Auðvitað væri haldið fótboltamót þar sem allir myndu klæðast West Ham treyjum. Carlos Tevez var einu sinni á launaskrá Björgólfs Guðmundssonar og Eggerts Magnússonar.

ENGINN VEIT

Samfélagsmiðlar voru varla komnir til sögunnar árið 2007. Það má telja þá Íslendinga á fingrum annarrar handar sem voru byrjaðir á Facebook. Sjálfur þekktust ekki og Instagram var ekki til. Gestirnir yrðu því að gera sér að góðu að spjalla bara saman.

FARARSKJÓTINN

Það verður að mæta í gleðina á Range Rover. Það seldist jú einn slíkur eðalgripur á dag á þessu herrans ári. Best væri ef hann væri á 100 prósent lánum.

RISA LAGERSALA

NTC

GLÆSIBÆR

ALLRA SÍÐASTI SÉNS!

LOKAHELGI

OPIÐ **LAUGARDAG** & **SUNNUDAG** FRÁ **12 -18**

Kultur · galleri sautján · eva · KARAKTER KONUR · gs skór · FLÓ & FRANSÍ · COMPANYS · GK REYKJAVIK · SMASH · URBAN · Kultur menn

60-80%

AFSLÁTTUR

LAGERSALA NTC @ GLÆSIBÆR

YFIR 100 VINSÆL VÖRUMERKI

5 · DIESEL · carhartt · BY MALENE BIRGER · SAMSØE ϕ SAMSØE · billi bi COPENHAGEN · CHEAP MONDAY · MOSS REYKJAVIK · NIKE · CONVERSE ALL STAR · Herschel SUPPLY CO. BRAND · J.LINDEBERG · Paul Smith

Óður til kokteilsins í Berlín

Bestu barþjónar heims frá 58 löndum reyna fyrir sér í World Class Bartending Competition barþjónakeppninni sem nú stendur yfir í Berlín. Íslendingar sendu **Orra Pál Vilhjálmsson** frá Apótekinu til keppni en í dag kemur í ljós hvort hann komist inn á topp 20 og þar með í lokakeppnina.

Bestu kokteilbarir landsins taka þátt í World Class-keppninni á Íslandi og hefur færni og þekking barþjónanna aukist gríðarlega síðustu ár.

Orri Páll Vilhjálmsson frá Apótekinu er búinn að vera að undirbúa sig undanfarna mánuði fyrir stóru stundina en hann þarf að reiða fram tugi kokteila undir hinum ýmsu þemum. Skorið verður niður í topp 20 í dag og verða svo úrslit á sunnudag. Keppninni í Berlín fylgir mikil fræðsla, námskeið og viðburðir þar sem barþjónar þurfa að æfa sig og mikill metnaður er meðal barþjóna um að veita frábæra upplifun í bragði, sjón og lykt.

Bestu kokteilbarir landsins taka þátt í World Class-keppninni á Íslandi og hefur færni og þekking barþjónanna aukist gríðarlega síðustu ár. Í keppninni senda barþjónar inn tugi kokteila og eru mörg mismunandi þemu sem þeir þurfa að kynna sér. Hvort sem það eru sögulegar staðreyndir, hvernig klaki er bestur, árstíðabundin ber, krydd og ávextir eða að þekkja klassísku kokteilana og barþjónar þurfa að þekkja tegundir í blindsmakki.

Orri var úti í fallegum garði í Berlín að tína blóm fyrir stóru stundina þegar Fréttablaðið náði í skottið á honum. „Við erum búin að sjá svæðið sem verður keppt á og taka góðan kvöldverð svo það er kominn smá fiðringur í magann. Þetta er búið að vera sex mánaða ferli, svona rétt rúmlega," segir hann.

VIÐ ERUM BÚIN AÐ SJÁ SVÆÐIÐ SEM VERÐUR KEPPT Á OG TAKA GÓÐAN KVÖLDVERÐ SVO ÞAÐ ER KOMINN SMÁ FIÐRINGUR Í MAGANN.

Eftir Johnnie Walker-keppnina verður skorið niður úr 58 barþjónum í topp 20 og svo topp fjóra sem keppa í svokölluðu Cocktail Clash. „Ef ég kemst alla leið þá er ég að fara að gera um 22 drykki."

Barþjónar nota bara svokallaðar „super deluxe" tegundir í þessari keppni; Tanqueray no.Ten, Bulleit, Don Julio, Ciroc vodka, Talisker og fleiri góðar. Þátttakendur eiga nánast greiða leið í vinnu á flottustu börum heims eins og til dæmis American bar á Savoy-hótelinu í London, Dead Rabbit í New York eða Dandelyan í London.

Einn af fyrri sigurvegurunum, Charles Joly á barnum The Aviary, sér til dæmis um kokteilana fyrir Óskarsverðlaunaathöfnina og Victoria's Secret sýninguna.

Orri fékk áhuga á kokteilum nánast um leið og hann byrjaði í bransanum fyrir um áratug. Síðan hafa margir kokteilar runnið til sjávar og hann hefur því upplifað þá kokteilasprengju sem hefur orðið hér á landi. „Minn áhugi á kokteilum byrjaði nánast um leið og ég byrjaði í bransanum. Fólk er tilbúið núna til að prófa aðra kokteila en bara mojito eða pina colada. Með komandi kynslóðum er komin betri drykkjarmenning, þetta er ekki lengur þannig að allir detti í það á föstudegi eða laugardegi. Það er meira að fá sér minna í einu og við fleiri tilefni. Það er jákvæð þróun finnst mér."

benediktboas@ frettabladid.is

Barþjónar nota bara svokallaðar „super deluxe" tegundir í þessari keppni; Tanqueray no.Ten, Bulleit, Don Julio, Ciroc vodka, Talisker og fleiri góðar.

HÁGÆÐA VIÐARPARKET, HARÐPARKET OG VINYLPARKET
ÁLFABORG
- síðan 1986 -
Skútuvogi 6
104 Reykjavík
Sími: 568 67 55
alfaborg.is

Black Friday, aðventan, jólaverslun og fótbolti í Manchesterborg

Hópferðir með íslenskri fararstjórn

Sala fer fram á www.visitor.is

3 nætur

23. - 26. NÓVEMBER 2018
Manchester United - Crystal Palace
Verð kr. 129.900*

Fararstjóri: **Valtýr Björn Valtýsson**

BLACK FRIDAY in Manchester

Verð miðast við tvo saman í herbergi. Innifalið er beint flug með Icelandair til Manchester, taska allt að 23kg og handfarangur, gisting á glænýju Holiday Inn 4 stjörnu hóteli á besta stað í miðbæ Manchester, miði á leikinn á góðum stað, íslensk fararstjórn og rúta til og frá flugvelli.

2 nætur

4. - 6. DESEMBER 2018
Manchester United - Arsenal
Verð kr. 129.900*

Fararstjóri: **Siggi Hlö**

Hjörvar Hafliða
Sérstakur gestur, með Pub-Quiz og stemmara!

Verð miðast við tvo saman í herbergi. Innifalið er beint flug með Icelandair til Manchester, taska allt að 23kg og handfarangur, gisting á glænýju Holiday Inn 4 stjörnu hóteli á besta stað í miðbæ Manchester, miði á leikinn á góðum stað, íslensk fararstjórn og rúta til og frá flugvelli.

3 nætur

7. - 10. DESEMBER 2018
Manchester United - Fulham
Verð kr. 129.900*

Fararstjóri: **Guðsteinn Halldórs**

Arndale Mall MANCHESTER LAST CHANCE WOW Deals

Verð miðast við tvo saman í herbergi. Innifalið er beint flug með Icelandair til Manchester, taska allt að 23kg og handfarangur, gisting á glænýju Holiday Inn 4 stjörnu hóteli á besta stað í miðbæ Manchester, miði á leikinn á góðum stað, íslensk fararstjórn og rúta til og frá flugvelli.

Fararstjórar og sérstakir gestir í haust:

Siggi Hlö

Guðsteinn Halldórsson

Sigurður Óli

Valtýr Björn

Visitor FERÐASKRIFSTOFA

Visitor ferðaskrifstofa, Hlíðasmára 8, 201 Kópavogur · Sölu- og þjónustuver: 578 9888 · www.visitor.is

Lífið í vikunni

30.09.18-
06.10.18

LANGBESTA LANDKYNNINGIN

Boxarinn Floyd Mayweather bættist í hóp ört stækkandi alheimsstjarna sem hafa kíkt til Íslands á þessu ári. Hingað hafa streymt stórstjörnur frá Hollywood, úr Formúlu 1 og fyrirsætur sem eftir er tekið auk allra hinna.

TROMMARI ÓSKAST

Orri Páll Dýrason hefur lagt kjuðana á hilluna með Sigur Rós og hljómsveitin mun því þurfa að finna nýjan. Fréttablaðið tók saman nokkra góða og mæta trommara sem gætu staðið vaktina með stærstu hljómsveit Íslandssögunnar.

NÆLIR SÉR Í ÁHORF MEÐ SKILTI VIÐ MIKLUBRAUT

Brynjar Birgisson leikstjóri hefur staðið á hverjum morgni síðan á föstudaginn við Miklubraut með skilti þar sem hann bendir fólki á myndbandið sem hann leikstýrði með tónlistarmanninum Trausta.

HUGAR SKRIFA UNDIR HJÁ SONY Í BANDARÍKJUNUM

Þeir Bergur Þórisson og Pétur Jónsson skipa hljómsveitina Huga. Þeir gáfu út samnefnda plötu fyrir fjórum árum – þeirra fyrsta, en næsta plata verður gefin út af plöturisanum Sony.

Salvör Thorlacius og Kolbrún Tara Friðriksdóttir safna fyrir fjölskylduvænu kaffihúsi. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Snjöll hugmynd verður að kaffihúsi

Margir foreldrar kannast eflaust við úlfatímann. Sá tími er á milli fjögur eða fimm á daginn, eftir skóla- og vinnutíma og fram að kvöldmat. Tvær vinkonur ákváðu að taka höndum saman og stefna að því að opna kaffihúsið Smástund ef söfnun gengur að óskum.

Þær Salvör Thorlacius og Kolbrún Tara Friðriksdóttir kynntust á meðgöngu og óx með þeim falleg vinátta í gegnum barneignarferlið. Þær voru oft í þeim sporum í fæðingarorlofinu að vilja komast út af heimilinu með börnin sín en áttu í erfiðleikum með að velja staði sem myndu henta þeirra þörfum. Þá kviknaði hugmynd.

„Við vinkonurnar söknuðum þess að hafa ekki stað sem væri bæði fyrir okkur og fyrir börnin, alveg frá því að þau eru pínulítil. Þá fórum við að láta okkur dreyma um stað þar sem sérstaklega væri gert ráð fyrir okkur og börnunum okkar, frá fæðingu. Þannig varð þessi hugmynd að kaffihúsinu Smástund til. Eftir því sem við vitum best er þetta algjörlega ný nálgun að þjónustu við foreldra og börn. Við ætlum að leggja okkur fram um að veita öllum aldurshópum framúrskarandi þjónustu,“ segir Salvör.

> **ÞÁ FÓRUM VIÐ AÐ LÁTA OKKUR DREYMA UM STAÐ ÞAR SEM SÉRSTAKLEGA VÆRI GERT RÁÐ FYRIR OKKUR OG BÖRNUNUM OKKAR, FRÁ FÆÐINGU.**

Smástund kemur til með að bjóða upp á leikvöll á afmörkuðu svæði þar sem bláir kubbar frá bandaríska fyrirtækinu Imagination Playground verða í boði fyrir börn sem hafa náð tveggja ára aldri. Kubbarnir hafa notið mikilla vinsælda erlendis.

„Þetta eru kubbar af ýmsum stærðum og formum og með þeim geta börnin skapað sinn eigin leikvöll og sína eigin veröld. Það eru endalausir möguleikar og engin rétt eða röng útkoma. Þar sem tilgangur efniviðarins er ekki fyrirfram ákveðinn fá börnin algjört frelsi í leiknum. Þeir efla hjá börnum ímyndunarafl, einbeitingu, hreyfigetu, tjáningu, hæfni til samvinnu og hæfni til að greiða úr vanda, svo eitthvað sé nefnt,“ segir Salvör.

„Kubbarnir eru búnir til úr umhverfisvænum og eiturefnalausum svampi sem þolir vatn, sól og hita og og myglar ekki. Þeir eru fisléttir sem gerir börnum kleift að stafla þeim upp og hreyfa þá til á auðveldan hátt.“

Salvör og Kolbrún hafa opnað fyrir söfnun á Karolina Fund til þess að hjálpa til við að gera drauminn að veruleika. Þar er hægt að styðja við þetta flotta framtak.

„Söfnunin leggst vel í okkur og við erum bæði spenntar og bjartsýnar. Við höfum fengið svo jákvæð viðbrögð frá fólki sem veit um hvað málið snýst og við erum sannfærðar um að við séum að uppfylla mjög brýna þörf á markaðnum,“ segir Kolbrún. **gunnthorunn@frettabladid.is**

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

BRUNCH HLAÐBORÐ
Á SPÍRUNNI
UM HELGAR FRÁ
KL 11:30-15:00

GARÐHEIMAR

Stekkjarbakka 6 • 540 3300 • gardheimar.is

25% afsláttur
af öllum ljósum & perum

10stk.

Tilboðsverð
Led ljós
10 stk. 4,5cm IP44.
9.745
52261824
Almennt verð: 12.995

OSRAM
Tilboðsverð
Ljósapera
LED kertapera, 6W, Hægt að nota dimmer E14
746
54194563
Almennt verð: 995

OSRAM
Tilboðsverð
Ljósapera
LED kúlupera, 6W, Hægt að nota dimmer E27
1.595
54194585
Almennt verð: 995

SCAN LIGHT
Tilboðsverð
Skrautpera
LED 4w, 360lm. Hægt að nota dimmer E14
745
52238676
Almennt verð: 995

SCAN LIGHT
Tilboðsverð
Skrautpera
LED 4w, 360lm. Hægt að nota dimmer E14
745
52238677
Almennt verð: 995

Gerðu upp baðherbergið á einfaldan hátt
Klæðning, vatnskassi, veggfestingar og hnappur í einum pakka.

GROHE
Nýtt í BYKO

Kynningarverð
Heildarlausn
Solido Monobloc, hvítt
52.495
15339377LS
Almennt verð: 69.995

Solido Monobloc, grátt
59.995
15339377XI
Almennt verð: 79.995

GROHE
20%
Tilboðsverð
Handlaugartæki
Essence
18.395
15323589
Almennt verð: 22.995

25%
Tilboðsverð
Baðtæki
Grohtherm 1000
26.246
15334156
Almennt verð: 34.995

GROHE
Eldhústæki
Eurosmart með hárri sveiflu
19.995
15332843

25% afsláttur
af öllu damixa™

Tilboðsverð
Felida
Sturtusett með tæki
33.746
15557905
Almennt verð: 44.995

Tilboðsverð
Thermixa
baðtæki, krómað
18.746
15557554
Almennt verð: 24.995

Tilboðsverð
Space
handlaugartæki. krómað
7.046
15510821
Almennt verð: 9.395

Tilboðsverð
Space
eldhústæki, krómað
12.746
15510070
Almennt verð: 16.995

20% afsláttur af allri málningu

Gerðu verð-samanburð

9l.

Proff innimálning

Vatnsþynnanleg og umhverfisvæn plastmálning. Notast á flest alla fleti innandyra t.d. spónaplötur, gips, múr og steinsteypu.

5.835

80602509

Almennt verð: 7.295

Frábært verð! Verð á lítra 648

9l.

Supermatt rom

Vatnsþynnanleg, mött akrýlinnimálning sem gefur dýpri litaáferð án endurspeglunar. Notast á flest alla fleti innandyra t.d. spónaplötur, gips, múr og steinsteypu.

10.395

80603209

Almennt verð: 12.995

Frábært verð! Verð á lítra 1.155

9l.

Proff interiør 10

Lyktarlítil vatns-þynnanleg akrýl-innimálning. Þekur vel og gefur slitsterkt yfirborð sem auðvelt er að þrífa. Notast á flest alla fleti innandyra t.d. spónaplötur, gips, múr og steinsteypu.

7.995

80602709

Almennt verð: 9.995

Frábært verð! Verð á lítra 888

ASTMA- OG ALLERGIFORBUNDET – gjør Norge friskere

Bliss innimálning

Heilsuvæn, silkimött innimálning fyrir veggi í þurrrými. Án leysi-efna og engin skaðleg uppgufun. Lyktarlítil. Mælt með af astma- og ofnæmissamtökum Noregs, NAAF.

9l.

8.795

80603009

Almennt verð: 10.995

Frábært verð! Verð á lítra 977

Gerðu verð-samanburð

málning

Kópal glitra Gljástig 10

Vatnsþynnanleg, lyktar-laus plastmálning. Sérlega hentug á stofur, ganga og svefnherbergi o.fl. þar sem óskað er hálfmattrar áferðar.

4l.

5.275

86620040-3737

Almennt verð: 6.595

Frábært verð! Verð á lítra 1.319

25% afsláttur af öllu parketi

25% afsláttur af öllum flísum

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

FRÉTTABLAÐIÐ
Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð 512 5800
Ritstjórn 512 5801 ritstjorn@frettabladid.is Auglýsingadeild 512 5401 auglysingar@frettabladid.is Prentun Ísafoldarprentsmiðja

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.
Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.
FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.

Póst dreifing Dreifing dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

BAKÞANKAR

Sirrýjar Hallgrímsdóttur

Hlutlaus fræðimaður?

Ýmsir vinstrimenn á Íslandi hafa átt andvökunætur undanfarið vegna skýrslu doktors Hannesar Hólmsteins Gissurarsonar um aðgerðir erlendra yfirvalda í bankahruninu. Um margt mjög áhugaverð skýrsla þar sem Hannes reifar ýmsar hliðar bankahrunsins sem hafa hlotið litla athygli hingað til, að hluta til vegna þess að þær passa illa inn í þá sögukenningu að hrunið hafi bara orðið á Íslandi, að Íslendingar væru vitlausari og gráðugri en annað fólk í veröldinni.

Viðbrögðin eru fyrirsjáanleg, lítið rætt um efni en hjólað í manninn. En það er merkilegt hvað krafan um pólitískt hlutleysi nær skammt, reyndar bara til hægri manna. Það virðist engu skipta hversu innmúraðir vinstri sinnaðir fræðimenn eru, þeir eru ekki afgreiddir með þeim hætti að verk þeirra verði merkingarlaus vegna stjórnmálaþátttöku þeirra eða skoðana. Þvert á móti fylla þeir spjallþættina sem hlutlausir fræðimenn.

Tökum sem dæmi Jón Ólafsson siðfræðing. Hann hefur verið í ýmsu snatti fyrir vinstri flokkana, þiggur nú m.a. greiðslur fyrir setu í stjórn Ríkisútvarpsins fyrir hönd vinstri flokkanna. Enginn velkist í vafa um pólitískar skoðanir hans, a.m.k. ekki vinstri flokkarnir. Þrátt fyrir þessi augljósu stjórnmálatengsl Jóns er hann gjarnan fenginn til að tjá sig sem hlutlaus fræðimaður um vendingar á sviði stjórnmála. Það var því auðvitað dæmi um hárbeitt pólitískt skopskyn þegar hann var fenginn til að veita ríkisstjórninni ráðgjöf um siðfræði. En spurningin er þessi: Var ekki hægt að finna akademískan siðfræðing sem ekki er tengdur vinstri flokkunum til að ráðleggja ríkisstjórninni. Eða skiptir pólitík bara máli þegar hægrimenn eiga í hlut?