FRÉTTABLAÐIÐ

4. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — LAUGARDAGUR 5. JANÚAR 2019

Ég gat það, þú getur það líka

segir Sölvi Tryggvason sem lýsir glímu sinni við kulnun og kvíða og ferðalagi sínu til betri heilsu. Sölvi reyndi bæði hefðbundnar og óhefðbundnar lækningar og miðlar reynslu sinni í nýrri bók.

→ 24

Oft gerðist það að um leið og ég losnaði út af vinnustaðnum og var kominn út í bíl þá fór ég að hágráta. Það bara gaf sig eitthvað.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Hvað borðum við 2019?

Kyrrahafs- og grænmetisfæði verður vinsælt á árinu. → 22

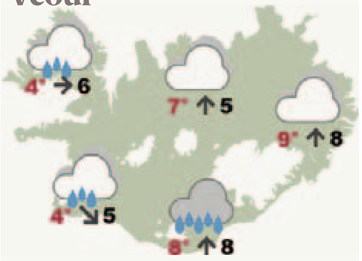
Fangi biðlar til Íslendinga

Katalóninn Jordi Cuixart í viðtali. → 30

Vilja breyta sýn fólks á Downs

Ferðuðust til Íslands og berjast gegn fordómum. → 6

Veður



Snýst í vestan 10-18 m/s, fyrst vestan til á landinu með slyddu og kólnar, en lengst af þurrt um landið norðaustanvert. Úrkomulítið um landið vestanvert. SJÁ SÍÐU 42

Magnús Geir Þórðarson, útvarpsstjóri RÚV. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN.

Magnús áfram útvarpsstjóri

RÍKISÚTVARPIÐ Magnús Geir Þórðarson verður áfram útvarpsstjóri næstu fimm árin en hann hefur gegnt starfinu síðan í mars 2014. Þetta staðfestir Kári Jónasson, stjórnarformaður Ríkisútvarpsins, í samtali við Fréttablaðið. Kjarninn greindi fyrst frá.

Kári Jónasson, stjórnarformaður RÚV.

Ráðningartími útvarpsstjóra er fimm ár en stjórn RÚV hefur heimild til að endurráða útvarpsstjóra til fimm ára aftur, en þó aðeins einu sinni. Það ákvæði hefur stjórnin nýtt sér.

„Þetta er þannig að ef stjórnin vill ekki framlengja við hann samninginn þá þarf að segja honum upp með tólf mánaða fyrirvara og hefði þurft að gera það í apríl á síðasta ári,“ segir Kári. Þar sem staðan var ekki auglýst þá framlengist ráðningin um önnur fimm ár. Hann segir stjórnina mjög ánægða með störf Magnúsar Geirs sem útvarpsstjóra.

„Já, hann er öflugur og er að gera marga góða hluti og það er margt í pípunum í Efstaleiti sem kemur í ljós á árinu.“

Aðspurður segir Kári að kaup og kjör útvarpsstjóra séu þau sömu og áður en laun hans voru hækkuð af stjórninni síðast árið 2017 og eru um 1.800 þúsund krónur á mánuði. **– smj**

Kirkjugarður jólaandans

Þau hafa vafalaust, hvert á sinn hátt, fært fjölskyldum jólaanda og gleði yfir hátíðarnar. En hjá Sorpu hefur nú þegar safnast saman mikill haugur jólatrjáa sem útskrifuð hafa verið af heimilum landsmanna. Talin hafa skilað sínu þetta árið. Jólaandinn endar í bláum gám. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Öryrkjar urðu af milljörðum

ALMANNATRYGGINGAR Tryggingastofnun ríkisins hefur hlunnfarið stóran hóp öryrkja um milljarða á undanförnum árum að sögn Öryrkjabandalags Íslands. Þannig hafi stofnunin skert bætur yfir þúsund einstaklinga á grundvelli búsetu, sem standist ekki.

ÖBÍ segir bréf velferðarráðuneytisins til velferðarnefndar Alþingis fyrir jól staðfesta að TR hafi samtals haft hálfan milljarð af öryrkjum á hverju einasta ári í mörg ár. ÖBÍ metur tjónið á 5-6 milljarða. ÖBÍ segir að fjölmargir munu nú fá greiddar vangoldnar bætur aftur í tímann.

„Ríkið er að gæla við þá hugmynd að greiða bara hluta til baka af því sem haft var ólöglega af fólki. Ég trúi því ekki að þetta endi þannig,“ segir Daníel Isebarn, lögmaður Öryrkjabandalagsins.**– smj**

Nýtti veikindaleyfi til að búa til Þingspilið

Jón Þór Ólafsson, þingmaður Pírata, notaði veikindaleyfi í desember til að búa til Þingspilið. Hann segist lengi hafa verið að leikjavæða Alþingi í hausnum á sér og hugar nú að framleiðslu ásamt Halldóri Baldurssyni skopmyndateiknara.

ALÞINGI „Ég datt í veikindi rétt fyrir þingfrestun í byrjun desember og var heima í einhverja daga. Þá bjó ég bara til Þingspilið í einhverju hitamóki. Ég er búinn að gera nokkrar prótótýpur og byrjaður að prófa spilið,“ segir Jón Þór Ólafsson, þingmaður Pírata.

Jón Þór er búinn að gera 72 mismunandi spil en þar á meðal eiga allir átta flokksformennirnir á þingi sitt eigið spil. Einnig er að finna spil eins og hneykslismál, stefnumál til að leggja fram og atvik eins og búsáhaldabyltinguna eða að fá pólitíska blóðgjöf.

„Ég vildi hafa þetta svona eins og vinsælustu spilin eru í dag. Þú verður bara að geta tekið spilið upp og byrjað að spila þannig að allir skilji það eins og skot. Þá má bara taka svona korter til hálftíma að hámarki. Um leið og ég var kominn með formið þá rammaði það inn alla möguleikana sem ég hafði. Það er svo rosalega margt hægt að gera. Ég er búinn að vera að leikjavæða Alþingi í hausnum á mér mjög lengi.“

Hann ákvað að nota skopmyndir Halldórs Baldurssonar í prótótýpuna. „Ég fór að skoða myndirnar hans en hann er búinn að vera með samfélagsgrín síðan 2005 og tók í rauninni bara þessa stjórnmálasögu sem hann er búinn að taka saman í þessum myndum. Svo sá ég að ég gat leikjavætt hverja myndina á fætur annarri.“

Þannig varð til dæmis til spil sem sýnir fjórflokkinn en þegar því spili er spilað út tapa allir þeir flokkar fylgi. Svo eru nýju framboðin með sitt spil en þá eru helmingslíkur á því að sá sem fær það detti út af þingi.

Jón Þór notaði tækifærið og sýndi forseta lýðveldisins Þingspilið í nýársmóttöku á Bessastöðum. Að sögn Jóns Þórs leist Guðna vel á. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> **Sum spilin krefjast reyndar hlutkestis og þá var ég að hugsa um að hafa eina íslenska krónu með hverju spili.**
>
> Jón Þór Ólafsson, þingmaður Pírata

„Ég var núna að klára ansi góða útgáfu af prótótýpunni og sýndi Halldóri. Honum fannst þetta bara frábært og er með í þessu. Við erum bara að skoða næstu skref.“

Jón Þór segir að spilið sé einfalt, bara spilin en ekkert leikborð. „Sum spilin krefjast reyndar hlutkestis og þá var ég að hugsa um að hafa eina íslenska krónu með hverju spili.“

Jón Þór viðurkennir að hafa skemmt sér konunglega við gerð spilsins. „Þetta var geggjað stuð. Ég prófaði það svo fyrst með börnunum mínum. Það gekk fínt hjá stelpunni sem er að verða níu ára en var aðeins erfiðara hjá stráknum sem er sex ára.“

Aðspurður segist Jón Þór telja að hægt verði að spila Þingspilið í hliðarsölum Alþingis en varla í sjálfum þingsalnum nema í algjöru hljóði. „Ég sýndi öllum formönnunum sín spil fyrir jólin og þeim fannst þetta drepfyndið. Mig langar að gera þetta þannig að þetta sé eitthvað sem allir geti spilað. Það sé enginn kvikindisháttur heldur bara verið að hafa gaman af stjórnmálasögunni.“

sighvatur@frettabladid.is

Bakleikfimi

Betri líðan í hálsi og baki undir leiðsögn sjúkraþjálfara.
Frábær aðstaða og góður tækjasalur á Bíldshöfða 9.
Upplýsingar og skráning á www.bakleikfimi.is
Heilsuborg
BREIÐU BÓKIN

ÚTSALA
OG ÖNNUR GÓÐ TILBOÐ
Lítilsháttar
útlitsgallaðar
sængur
60%
afsláttur
FULLT VERÐ: 4.995
1.995
ÖKO THERMOSÆNGUR
Lítilsháttar útlitsgallaðar thermosængur.
Mjúkt og þægilegt áklæði.
140x200/220 cm og 150x200/220 cm.
Vnr. 4089950
Allir
koddar
20-60%
afsláttur
ÓTRÚLEG TILBOÐ - ÚTSALA - ÓTRÚLEG TILBOÐ - ÚTSALA - ÓTRÚLEG TILBOÐ - ÚTSALA - ÓTRÚLEG TILBOÐ - ÚTSA
VALDAR
GARDÍNUR
OG PÚÐAR
Allt að
60%
afsláttur
ÖLL RÚM,
DÝNUR OG
YFIRDÝNUR
20-50%
afsláttur
ÓTRÚLEG TILBOÐ - ÚTSALA - ÓTRÚLEG TILBOÐ - ÚTSALA - ÓTRÚLEG TILBOÐ - ÚTSALA - ÓTRÚLEG TILBOÐ - ÚTSA
ALLIR PLASTKASSAR
20-30%
afsláttur
ALLIR ELDHÚS- OG
BORÐSTOFUSTÓLAR
20-50%
afsláttur
RÚMFATA
LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ
GILDIR TIL 08.01

TÖLUR VIKUNNAR 09.12.2018 TIL 15.12.2018

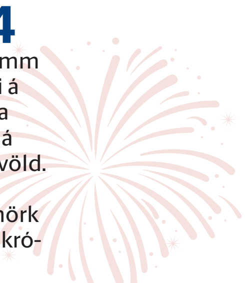
22 dómar féllu í heimilisofbeldismálum árið 2018. Tveir voru sýknaðir.

350 málum þarf lögreglan á höfuðborgarsvæðinu að sinna á hverjum sólarhring að meðaltali.

44.984 umferðarlagabrot voru skráð árið 2018.

34% fjölgun varð á tilkynntum nauðgunum í fyrra miðað við árið 2017.

73,4 míkrógrömm af svifryki á rúmmetra mældust á gamlárskvöld. Heilsuverndarmörk eru 50 míkrógrömm.



1 kíló er þyngdin sem fólk á aldrinum 77 til 93 ára léttist um á viku eftir útskrift af öldrunardeild Landspítalans.

Þrjú í fréttum
Umræða, ávarp og aldraðir.

Sigrún Jónasdóttir
rannsóknarlögreglumaður

telur að aukin umræða hafi valdið viðhorfsbreytingu til heimilisofbeldis en ákærum og dómum í heimilisofbeldismálum hefur fjölgað mikið. Nágrannar líti nú síður í hina áttina og aðkoma félagsþjónustunnar hafi miklu breytt.

Guðni Th. Jóhannesson
forseti Íslands

sagði í nýársávarpi sínu að fátæktar og misréttis gætti hér á landi og að varast þurfi goðsagnir um annað. „Hugsum til þeirra sem mættu mótbyr á árinu, þeirra sem búa við sorg og missi, þeirra sem þurfa stuðning okkar.“

Berglind Soffía Blöndal
doktorsnemi í næringarfræði

sagði það svakalegt að fólk á aldrinum 77 til 93 ára sem útskrifast af öldrunardeild Landspítala léttist um eitt kíló á viku eftir útskrift. Berglind fylgdi 13 einstaklingum eftir í nokkrar vikur eftir útskrift.

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.

Fiskistofa svipti Kleifaberg RE veiðileyfinu vegna brottkasts

Togarinn Kleifaberg RE hefur verið sviptur veiðileyfi í 12 vikur vegna brottkasts. Fiskistofa telur brottkastið ásetningsbrot og beitir þyngstu viðurlögum sem lög leyfa. Útgerðin er miður sín og mun kæra til ráðuneytis.

SJÁVARÚTVEGUR Fiskistofa hefur svipt togarann Kleifaberg RE-70 veiðileyfi í tólf vikur vegna brottkasts. Leyfissviptingin tekur gildi 4. febrúar næstkomandi.

„Þetta er niðurstaða sem liggur fyrir í framhaldi af rannsókn sem fór af stað í kjölfar upplýsinga sem komu meðal annars fram í fréttaskýringaþættinum Kveik á RÚV,“ segir Eyþór Björnsson fiskistofustjóri.

Það var fyrrverandi skipverji á Kleifabergi sem kom myndskeiðunum til Fiskistofu og fréttaskýringaþáttarins þar sem hann var í viðtali og gerði grein fyrir brottkastinu.

Um er að ræða myndskeið frá árunum 2008, 2010 og 2016 sem virðast sýna brottkast á fiski sem komið hefur um borð með veiðarfærum Kleifabergs. Í úrskurði Fiskistofu er útgerðin talin hafa haft fjárhagslegan ávinning af því að kasta fiski fyrir borð sem annars yrði til að tefja vinnslu um borð eða sem fullnægði ekki kröfum útgerðarinnar. Einnig megi ganga út frá því, eins og atvikum er lýst, að um ásetningsbrot hafi verið að ræða. Fyrir brotin fær útgerðin þyngstu viðurlög sem lög leyfa; sviptingu veiðileyfis í 12 vikur. Um viðurlögin segir í úrskurðinum að hvorki útgerðin, áhöfn né aðrir sem starfi í þágu útgerðarinnar hafi orðið uppvísir að sambærilegum brotum áður en vegna fjölda atvikanna, hve mikill aflinn var og vegna augljóss ásetnings telji stofnunin rétt að hafa veiðileyfissviptinguna eins langa og lög leyfa.

Löndun úr skipinu Kleifabergi sem liggja mun við bryggju næstu mánuði að óbreyttu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Eyþór Björnsson Fiskistofustjóri.

Í yfirlýsingu frá Útgerðarfélagi Reykjavíkur sem barst Fréttablaðinu í gærkvöldi segir að úrskurðurinn verði kærður til atvinnuvegaráðuneytisins. Félagið telji sig ekki hafa fengið réttláta málsmeðferð hjá Fiskistofu sem hafi bæði rannsakað meint brot og fellt úrskurð.

„Við erum alveg miður okkar yfir þessari ákvörðun og teljum hana ranga,“ segir Runólfur Viðar Guðmundsson, framkvæmdastjóri hjá ÚR. Hann segir ekki hafa verið tekið tillit til sjónarmiða og röksemda félagsins við rannsókn málsins.

Málatilbúnaður Fiskistofu og forsendur úrskurðarins eru gagnrýndar í fyrrgreindri yfirlýsingu félagsins. Úrskurðurinn byggi á lýsingu eins manns og myndskeiðum sem auðvelt sé að eiga við og bjaga eins og bent hafi verið á í andmælum til Fiskistofu. Þá hafi eitt myndskeiðanna verið kært til lögreglu enda sé það falsað að mati sérfræðinga útgerðarinnar. Að þessu atriði er vikið í úrskurði Fiskistofu en vísað til annarra atriða sem styðji frásögn uppljóstrarans, þar á meðal færslna í afladagbók skipsins, gagna Fiskistofu og vitnisburðar annars skipverja sem var í einni af umræddum veiðiferðum.

Aðspurður segir Runólfur að hefði ekki komið til leyfissviptingarinnar hefði skipið farið til veiða í Barentshafi. „Það er fiskgengd í Barentshafi á vorin þannig að ef þessu verður ekki hrundið þá verður þetta gríðarlegt tjón fyrir skipið, áhöfnina, fjölskyldur hennar og útgerðina.“

Kæra til ráðuneytisins frestar ekki áhrifum úrskurðarins og að óbreyttu heldur skipið því ekki til veiða í Barentshafi þótt úrskurðurinn verði kærður. Sviptingin mun því, samkvæmt tilkynningu frá útgerðinni, rýra tekjur félagsins um allt að milljarð króna og auk þess valda henni varanlegum skaða þar sem óvíst er hvort skipið muni halda aftur til veiða. Yfir fimmtíu manns vinni við skipið og þriggja mánaða stopp geti þýtt að vinnustaðurinn verði lagður niður enda allar líkur á að sjómenn á Kleifabergi fái vinnu á öðrum skipum. **adalheidur@frettabladid.is**

RENEGADE
2.0 DÍSEL, 170 HÖ.
9 GÍRA SJÁLFSKIPTING,
4 DRIFSTILLINGAR,
HÁTT OG LÁGT DRIF.

COMPASS
2.0 DÍSEL, 140/170 HÖ.
2.0 BENSÍN, 170 HÖ.
9 GÍRA SJÁLFSKIPTING,
4 DRIFSTILLINGAR.

CHEROKEE
2.2 DÍSEL, 185 HÖ.
9 GÍRA SJÁLFSKIPTING,
4 DRIFSTILLINGAR.

GRAND CHEROKEE
3.0 DÍSEL, 250 HÖ,
8 GÍRA SJÁLFSKIPTING,
HÁTT OG LÁGT DRIF.

JEEP® 7 DAGA VIKUNNAR. ALVÖRU JEPPAR - ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF.
ÖRFÁIR BÍLAR EFTIR Á GAMLA GENGINU

ÍSBAND
ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF. BÍLAUMBOÐ

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

Jeep
THERE'S ONLY ONE

HÚSASMIÐJAN
blómaval

Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.

ÚTSALA

FJÖLDI VÖRUFLOKKA OG MÖRG ÞÚSUND VÖRUR

MÁLNING
25% AFSLÁTTUR

JÓLAVÖRUR OG SERÍUR
50% AFSLÁTTUR

RAFMAGNSVERKFÆRI
30-35% AFSLÁTTUR

PARKET
20-40% AFSLÁTTUR

BLÖNDUNAR- OG HREINLÆTISTÆKI
25-35% AFSLÁTTUR

HANDVERKFÆRI
25-35% AFSLÁTTUR

ÚTIVISTAR OG VINNUFATNAÐUR
25-40% AFSLÁTTUR

HILLUREKKAR (AVASCO)
25% AFSLÁTTUR

HEILSUTORG BLÓMAVALS 20-50% • GJAFAVARA 25% • LUKTIR OG VASAR 25% • PHILIPS LJÓS OG PERUR (GILDIR EKKI AF HUE) 25%
FLÍSAR 25-40% • HÁÞRÝSTIDÆLUR 25% • VERKFÆRATÖSKUR 30-40% • BOX OG KÖRFUR 25% ... OG FLEIRA

Virka daga kl. 13-18 | Laugardaga kl. 10-15

MUNIÐ EINNIG OUTLET ÚTSÖLUMARKAÐINN Í GRAFARHOLTI

Með greiningu en ekki skilgreiningu

Bandarísku mæðgurnar Mary Suzanne, Lily og Grace Crockett komu til Íslands eftir að hafa heyrt fréttaflutning um tíðni þungunarrofs hér á landi á fóstrum með Downs-heilkenni. Þær urðu undrandi þegar þeim var tjáð að um væri að ræða samhengislausar fréttir.

Sunna Karen Sigurþórsdóttir
sunnak@frettabladid.is

„Við hreinlega brotnuðum niður þegar við heyrðum þessar fréttir,“ segir Mary Suzanne Crockett, sem ferðaðist hingað til lands í desember með dætrum sínum tveimur, Grace og Lily, eftir að hafa heyrt fréttir um tíðni þungunarrofs á fóstrum sem greinast með Downs-heilkenni.

Fullyrt var í umræddum fréttum að fóstrum með Downs væri eytt í næstum hundrað prósentum tilvika hér á landi. Fréttirnar báru fyrirsagnir á borð við „Landið þar sem Downs er að hverfa“ og fóru sem eldur í sinu um heimsbyggðina. Háttsettir ráða- og embættismenn í Bandaríkjunum fordæmdu þessa stefnu Íslendinga og líktu henni meðal annars við nasisma. Fréttirnar voru hins vegar teknar úr samhengi eins og mæðgurnar komust að við komu sína til landsins og íslensk stjórnvöld hafa ítrekað reynt að leiðrétta.

Mæðgurnar Mary Suzanne, Grace og Lily sneru vörn í sókn og ferðuðust til Íslands til þess að dreifa boðskap sínum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Sneru vörn í sókn

„Eins og allar aðrar mæður þá reyni ég að vernda börnin mín eins og ég get. En stundum þarf maður að deila erfiðum upplýsingum með þeim, og ég ákvað að segja Lily þessar fréttir,“ segir Mary, og bætir við að Lily hafi samstundis farið að efast um tilverurétt sinn. Þær mæðgur hafi hins vegar ákveðið að snúa vörn í sókn.

„Lily er í tuttugu stúlkna klappstýruhópi sem heitir TAGG, eða The Totally Awesome Girlfriend Group. Stelpurnar ákváðu að búa til dansatriði úr þeirra eftirlætis bíómynd, The Greatest Showman, og koma svo til Íslands til þess að sýna Íslendingum hvers þær eru megnugar, og til þess að reyna að breyta sýn landsmanna á fólk með heilkennið. Planið var að koma til landsins næsta sumar.“ Þær áætlanir breyttust hins vegar þegar WOW air tilkynnti að beinu flugi til heimaborgar þeirra, St. Louis, yrði hætt.

„Sama dag talaði ég við allar stelpurnar en engin þeirra komst. Þess vegna erum við bara þrjár hér, brjálæðingarnir sem þú situr með hér,“ segir Mary glettin við blaðamann, og Lily réttir þá fram símann með myndskeiði af dansatriði hópsins – afar stolt af afrakstrinum. „Þér mun þykja þetta flott,“ segir hún. „Okkar markmið hér var að dreifa boðskapnum og sýna fólki fram á að Downs er enginn heimsendir, og ákváðum að halda áformum okkar til streitu þrátt fyrir að áætlanir okkar hafi breyst,“ segir Grace, átján ára dóttir Mary.

Lily, sem er tvítug, naut sín mjög á Íslandi, þó að leiðsögumennirnir hafi hrifið hana einna mest.

Guðmundur Ármann Pétursson og sonur hans á góðri stundu.

Litla fullkomna barnið

„Þetta snýr ekki bara að Íslandi og Íslendingum. Þetta er langt frá því að vera fullkomið heima í Bandaríkjunum,“ segir Mary. „Þegar ég átti Lily fyrir tuttugu árum, sem er mitt fyrsta barn, fékk ég engar upplýsingar. Ég hitti lækninn einu sinni, þegar hann kom til mín og upplýsti mig um greininguna og sagði að barnið væri með hjartagalla og þyrfti að fara á barnaspítalann í aðgerð. Ég hafði farið í bráðakeisara og þurfti því að vera eftir á kvennadeildinni. Ég sá Lily ekki fyrr en tveimur dögum síðar og man að ég hugsaði að mögulega væri það fyrir bestu ef hún lifði aðgerðina ekki af. Svo fékk ég hana í fangið. Lífið breyttist. Ég breyttist og hugsanir mínar breyttust. Þetta var litla fullkomna barnið mitt. Ekki bara Downs-greining, heldur barnið mitt,“ segir hún og bætir við að hugsanir sínar hafi stafað af þekkingarleysi.

„Það virðast flestir halda að fólk með Downs sé stöðugt lasið. Það er bara alls ekki rétt. Ég á þrjú börn og Lily er sú heilbrigðasta af þeim öllum, og hefur alltaf verið,“ útskýrir Mary. „Við vildum að fólk fengi að vita að hlutirnir eru ekki bara svart/hvítir og þess vegna komum við til Íslands til þess að sýna að Downs-heilkennið er ekki alslæmt,“ segir hún. „Lily er með greiningu. Ekki skilgreiningu.“

Hættulegt þegar hlutir eru teknir úr samhengi

Fyrsta verkefni þeirra mæðgna var því að fara á Landspítalann, þar sem þær hittu Helgu Sól Ólafsdóttur, félagsráðgjafa á kvennadeild. „Helga útskýrði fyrir okkur að fréttirnar hefðu verið teknar úr samhengi og væru rangar. Hún var svo afskaplega leið yfir þessu og sagðist hafa fengið ótal mörg ljót skilaboð frá fólki úti í heimi, sem var afar leitt að heyra. Ég varð hins vegar svo þakklát fyrir að hafa fengið að sjá heildarmyndina og að geta farið heim og sagt fólki að fréttirnar séu ekki sannar. Það er svo hættulegt þegar hlutirnir eru teknir úr samhengi. Samhengið skiptir öllu máli.“

„Við vitum núna hvernig mál standa á Íslandi en okkur þykir þó alltaf þörf á að minna á að fólk með fatlanir, greiningar eða hvaðeina er alltaf fólk og það ber að virða. Ferðin okkar til Íslands fór þar af leiðandi í að ferðast um Suðurland og erum við algjörlega heillaðar,“ segir Mary. „Sveinn og Patrekur voru það skemmtilegasta við Íslandsferðina,“ segir Lily. „Þeir voru leiðsögumennirnir okkar og Lily dýrkaði þá. Hún heillast frekar af fólkinu sem er með en stöðunum sjálfum, eða því sem hún sér, þó það sé ekkert launungarmál að hún hafi orðið örlítið skotin í þeim.“

> Svo fékk ég hana í fangið. Lífið breyttist. Ég breyttist og hugsanir mínar breyttust.
>
> Mary Suzanne Crockett

Ákveðinni tegund eytt

Guðmundur Ármann Pétursson, er faðir drengs með Downs-heilkenni, en hann hefur vakið athygli á herferð sem snýr að því að fá fólk með Downs skráð í útrýmingarhættu.

„Það breytir lífi manns og gerir það innihaldsríkara að eignast barn með Downs, ég hika ekki við að segja það. Það særir að heyra hversu margir kjósa þungunarrof eftir að hafa fengið vitneskju, eða ekki einu sinni fulla vitneskju, heldur bara líkur á því að fóstrið sé með Downs,“ segir Guðmundur, og segist aðspurður sjálfur hafa kosið að láta ekki skima fyrir litningagalla. „Við hjónin vorum komin á þannig aldur að við vissum að það væru líkur, en vissum það líka að við myndum elska barnið sama hvað. Mér finnst ekki rétt að leita uppi ákveðna tegund af fóstri, ef ég má orða það þannig, og á þeim grundvelli að eyða fóstrinu. Ég er ekkert á móti því sem almennt er í samfélaginu. Ég er á móti því að það sé markvisst leitað – og skattpeningar okkar nýttir í það – að ákveðinni tegund af manneskju og eyða henni í móðurkviði. Ég hef aldrei séð eða heyrt af manneskju í veröldinni með Downs-heilkenni sem hefur staðið upp og sagt: Ég tel að líf mitt sé ekki þess virði að lifa því. Og ég hef aldrei hitt foreldra sem ekki hafa vaxið og þroskast við að eiga barn með Downs, og engan sem myndi vilja breyta þeirri staðreynd.“

HAFRÉTTARSTOFNUN ÍSLANDS

Styrkir

til náms í hafrétti

Hafréttarstofnun Íslands er rannsókna- og fræðslustofnun á sviði hafréttar við Háskóla Íslands og er meginmarkmið stofnunarinnar að treysta þekkingu á réttarreglum á sviði hafréttar. Að stofnuninni standa Háskóli Íslands, utanríkisráðuneytið og atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið.

Hafréttarstofnun auglýsir hér með til umsóknar styrki til þátttöku í sumarnámskeiði Ródos-akademíunnar í hafrétti 30. júní - 19. júlí 2019

Umsóknir sendist Tómasi H. Heiðar, forstöðumanni stofnunarinnar, með tölvupósti, tomas.heidar2016@gmail.com, fyrir 25. janúar 2019.

HÚN ER KOMIN!

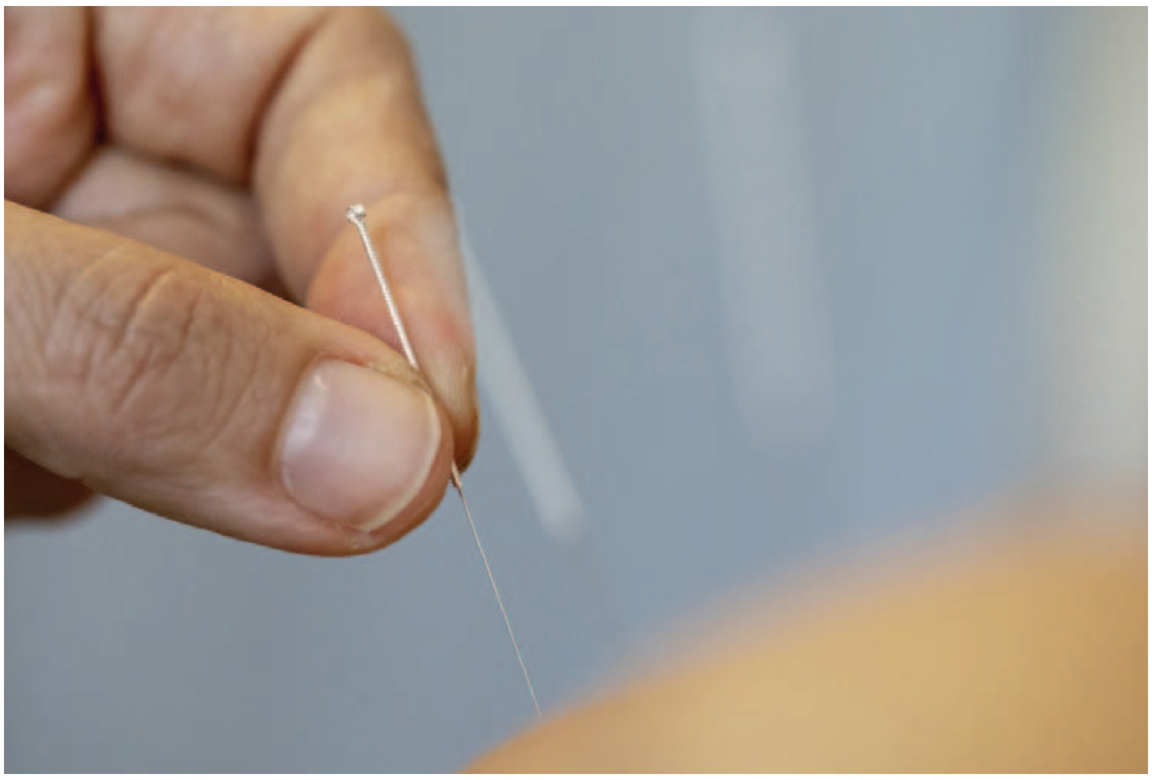
KETO bókin inniheldur uppskriftir af brauði, hrökkbrauði, sósum, eftirréttum, vöfflum, pönnukökum, þeytingum, grautum og fleira. Ásamt vikumatseðlum fyrir 4 vikur. KETO bókin leiðir þig skref fyrir skref í átt að bættri heilsu með fræðslu og fullt af góðum matarhugmyndum.

4.900 kr/stk

HAGKAUP *Meira svona alla daga*

Ekkert eftirlit með hjálækningum

Barnshafandi kona var hætt komin vegna nálastungumeðferðar sem framkvæmd var utan heilbrigðiskerfisins. Lungu hennar féllu saman eftir að nálum var stungið í brjóstkassa hennar. Ekkert formlegt eftirlit er með skottulæknum og græðurum hvers konar sem telja sig geta læknað einstaklinga af meinum sínum.


Landlæknisembættið hefur eftirlit með heilbrigðisstarfsmönnum en ekki kuklurum og skottulæknum segir yfirlæknir.

> Embættið hefur ekki eftirlit með kuklurum og skottulæknum.

Björn Geir Leifsson, yfirlæknir hjá Landlæknisembættinu

HEILBRIGÐISMÁL Ekkert eftirlit er með heilsutengdri starfsemi sem framkvæmd er utan heilbrigðiskerfisins. Þeir sem stunda hjálækningar geta því aðhafst næstum eins og þeim sýnist án eftirlits. Verðandi móðir komst í lífshættu þegar lungu hennar féllu saman þegar hún fór í nálastungumeðferð við meðgönguógleði, komin fimmtán vikur á leið.

Sjúkratilfellið er rakið í nýjasta hefti Læknablaðsins en læknarnir Atli Steinn Valgarðsson og Tómas Guðbjartsson skrifuðu greinina. Kona á fertugsaldri hafði glímt við ógleði og uppköst og því var reynd nálastungumeðferð utan spítala. Að sögn konunnar var fíngerðum nálum stungið í framanverðan brjóstkassa með þeim afleiðingum að lungun féllu saman. Leitaði hún til bráðamóttöku sjö klukkustundum eftir nálastungumeðferðina.

„Nálastungur sem meðferð við ógleði er umdeilt í sjálfu sér,“ segir Atli Steinn sem starfar á skurðdeild Landspítala. „Niðurstöður rannsókna hafa ekki sýnt fram á yfirburði hennar yfir aðrar hefðbundnari lyfjameðferðir. Tvær rannsóknir hafa jafnframt sýnt að árangur nálastungumeðferðar og gervinálastungu sé svipaður. Að okkar mati er mikilvægt að sjúklingar viti af þessum mögulegu aukaverkunum.“

Landlæknisembættið virðist ekki hafa neitt eftirlit með sjálfstæðum einstaklingum úti í bæ enda séu þeir ekki heilbrigðisstarfsmenn. Þetta kemur fram í svari Björns Geirs Leifssonar, yfirlæknis hjá Landlæknisembættinu. Embættið hafi eftirlit með heilbrigðisstarfsmönnum en ekki kuklurum, skottulæknum og öðrum sem stunda hjálækningar.

Lög um græðara voru sett árið 2005 með það að markmiði að stuðla að gæðum heilsutengdrar þjónustu græðara og öryggi þeirra sem leita eftir slíkri þjónustu eða nýta sér hana. Í lögunum er kveðið á um að endurskoða ætti lögin innan fimm ára frá gildistöku þeirra því lögin voru í þróun og ekki vitað hvernig til tækist eða hvort markmiðum laganna væri náð. Lögin hafa enn ekki verið endurskoðuð og hefur Landlæknisembættið óskað eftir því að lögin verði endurskoðuð.

Ingibjörg Hreiðarsdóttir, yfirljósmóðir á kvenna- og barnasviði Landspítala, segir nálastungumeðferð sem þessa ekki framkvæmda innan spítalans. „Okkar nálastungumeðferðir eru við verkjum og stingum við í fætur og hendur og mjaðmir. Við höfum ekki leyfi til að stinga á þessa staði [brjóstkassa] og myndum aldrei beita nálastungumeðferð með þessum hætti,“ segir Ingibjörg. **sveinn@frettabladid.is**

Álagningar- og breytingarseðlar fasteignagjalda í Reykjavík 2019 verða birtir á vefsíðunni island.is og á Rafrænni Reykjavík á árinu 2019.

Álagningar- og breytingarseðlarnir verða ekki sendir í pósti í samræmi við breytingu sem gerð var á lögum nr. 4/1995 sem tók gildi 1. janúar 2019, en þá er sveitarstjórn heimilt að senda tilkynningu um álagningu fasteignaskatts rafrænt.

Á vef Reykjavíkurborgar undir „mínar síður“ geta fasteignaeigendur:

- skoðað álagningarseðil fasteignagjalda (eftir 28. janúar 2019) og alla breytingarseðla þar á eftir
- skráð sig í boðgreiðslu fasteignagjalda
- gefið upp reikningsnúmer ef til endurgreiðslu kemur
- óskað eftir að fá senda greiðsluseðla fyrir fasteignagjöldum þar sem þeir verða, líkt og áður, ekki sendir út til greiðenda, 18-76 ára
- sent inn erindi vegna fasteignagjalda

Fasteignagjöld ársins 2019, yfir 25.000 kr., greiðast með níu jöfnum greiðslum á gjalddögum **2. febrúar**, **2. mars**, **2. apríl**, **4. maí**, **1. júní**, **2. júlí**, **3. ágúst**, **1. september** og **2. október**. Gjalddagi fasteignagjalda undir 25.000 kr. er 2. febrúar.

Fasteignagjöld í Reykjavík verða innheimt í netbönkum. Fasteignaeigendum er jafnframt bent á boðgreiðslur af greiðslukortum og á beingreiðslur hjá öllum bankastofnunum.

Nánari upplýsingar og aðstoð má fá með því að senda fyrirspurn á netfangið upplysingar@reykjavik.is eða í síma 411 1111.

Reykjavíkurborg
www.reykjavik.is

Halldór Benjamín Þorbergsson á fundinum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Missum yfirleitt tökin á toppi hagsveiflunnar

KJARAMÁL Eftir ríflegar launahækkanir á umliðnum árum er hlutfall launa af verðmætasköpun atvinnulífsins orðið það hæsta hér á landi á meðal aðildarríkja Efnahags- og framfarastofnunarinnar. Rými til frekari hækkana er af þeim sökum augljóslega minna en það var í síðustu kjaraviðræðum fyrir hátt í fjórum árum.

Þetta var á meðal þess sem fram kom í máli Halldórs Benjamíns Þorbergssonar, framkvæmdastjóra Samtaka atvinnulífsins, á fundi með fjölmiðlum í húsakynnum samtakanna í gær.

„Þetta er staðreynd sem við getum ekki litið fram hjá,“ sagði Halldór Benjamín um launahlutfallið, það er hlutfall launa af vergum þáttatekjum, sem var árið 2017 tæplega 65 prósent hér á landi. Til samanburðar var umrætt hlutfall ríflega 55 prósent árið 2011. Tölfræðin þýddi að hvergi innan OECD rynni stærri hluti virðisaukans í samfélaginu til launþega en hér á landi.

Halldór Benjamín benti á að núverandi hagvaxtarskeið, sem nú sæi fyrir endann á, væri það lengsta í íslenskri hagsögu eða um átta ár. Venjulega vöruðu uppsveiflur í þrjú til fimm ár. Staðan í hagkerfinu væri því brothætt og fara þyrfti með gát.

„Ef við reynum með sanngirni að draga saman íslenska hagsögu í hnotskurn þá lýsir hún sér á þann veg að við höfum alltaf farið fram úr sjálfum okkur á toppi hagsveiflunnar,“ sagði Halldór Benjamín.

Illa hefði gengið að ná sátt við verkalýðshreyfinguna um að byggja upp nýtt samningalíkan að norrænni fyrirmynd. Í stað þess að miða launahækkanir við stöðu útflutningsatvinnuveganna, líkt og á Norðurlöndunum, væri vanalega ekkert tillit tekið til efnahagsþróunarinnar.

„Vandinn við þessa nálgun er að við vitum fyrir fram hver niðurstaðan verður. Við munum fara fram úr okkur eins og við höfum alltaf gert. Mismunurinn á því sem er til skiptanna og þeim innistæðulausu tékkum sem skrifaðir eru á takmörkuð verðmæti leiða alltaf til sömu niðurstöðu: Gengi krónunnar gefur eftir og verðbólga eykst því ekkert verður til úr engu. Við getum ekki skipt þeim verðmætum sem við erum ekki að framleiða,“ nefndi hann. **– kij**

7 3+4 ÁBYRGÐ

FLEX

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19

Toyota Selfossi
Fossnesi 14

HYBRID

Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega þann búnað sem tilgreindur er. Fyrirvari við 7 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.

Átt þú erindi í stjórn Lífeyrissjóðs verzlunarmanna?

VR auglýsir eftir stjórnarmönnum í stjórn Lífeyrissjóðs verzlunarmanna kjörtímabilið 2019 - 2023. Fulltrúaráð VR í Lífeyrissjóði verzlunarmanna skipar í stjórn lífeyrissjóðsins. Áhugasamir geta gefið kost á sér með því að senda inn kynningarbréf með rökstuðningi, starfsferilsskrá og yfirlýsingu sem finna má www.vr.is á **skrifstofu VR fyrir kl. 12.00 á hádegi mánudaginn 21. janúar 2019**, merkt „Umsókn LIVE“, eða á **umsokn@vr.is.** Valið verður um fjóra stjórnarmenn og einn til vara.

Þeir sem gefa kost á sér skulu:

- Vera launamenn sem greiða skyldubundið iðgjald af aðalstarfi í Lífeyrissjóð verzlunarmanna, æskilegt er að þeir séu félagsmenn í VR.
- Ekki vera sjálfstætt starfandi atvinnurekendur/einyrkjar.
- Búa yfir nægilegri þekkingu og starfsreynslu til að geta gegnt stjórnarstörfum á tilhlýðilegan hátt skv. 6. gr. reglna FME nr. 180/2013.
- Uppfylla skilyrði 31. gr. laga nr. 129/1997 um starfsemi lífeyrissjóða um fjárhagslegt sjálfstæði, óflekkað mannorð o.fl. Auk þess þurfa þeir að gangast undir munnlegt hæfismat hjá FME sbr. 16. gr. reglna FME nr. 180/2013.

Við mat á hæfi umsækjenda verður litið til reynslu og þekkingar, m.a. á lífeyrismálum, kjarasamningum, stjórnun, áætlanagerð, lögfræði og fjármálamörkuðum.

Nánari upplýsingar og yfirlýsing sem þarf að skila með umsókn eru á www.vr.is/live

VR | KRINGLUNNI 7 | 103 REYKJAVÍK | SÍMI 510 1700 | WWW.VR.IS

VR

Nýja Boeing 737 Max 8 sést hér í einkennislitum Norwegian. MYND/BOEING

Ný Boeing-þota enn biluð og situr föst í Íran

Norwegian svarar engu um orsakir þess að glænýrri Boeing 737 Max 8 þotu flugfélagsins var nauðlent í Íran fyrir þremur vikum. Vélin, sem er eins og sú sem fórst í Indónesíu í október, er enn föst í Íran.

FLUGMÁL Boeing 737 Max 8 þota flugfélagsins Norwegian er enn föst á flugvellinum í Shiraz í Íran eftir að hafa nauðlent þar á leið frá Dúbaí til Óslóar 14. desember síðastliðinn. Önnur þota var send eftir farþegunum og þeir fluttir til Óslóar.

Staðan er sérstaklega flókin þar sem Íran sætir efnahagsþvingunum og viðskiptabanni þannig að ekki er hægt að selja þangað varahluti í Boeing-þotur sem framleiddar eru í Bandaríkjunum.

Eins og Fréttablaðið sagði frá daginn sem Norwegian-þotunni var lent í Íran, kom upp bilun í öðrum hreyfli vélarinnar skömmu eftir flugtak frá Dúbaí þannig að þotan lét ekki vel að stjórn og flugið var nokkuð skrykkjótt. Slökkt var á hreyflinum og síðan lent eðlilega í Shiraz.

Um var að ræða aðeins tveggja mánaða gamla þotu, af gerðinni Boeing 737 Max 8 – sömu nýju tegundinni og hrapaði þrettán mínútum eftir flugtak frá Djakarta í Indónesíu 29. október eftir að flugmenn Lion Air misstu stjórn á vélinni. Allir um borð í Lion Air-þotunni, 189 manns, fórust. Af þessum sökum er áríðandi að skera úr um orsakir neyðarlendingarinnar í Íran. Til dæmis að svara því hvort um sams konar bilun var að ræða í þotunum tveimur, sem báðar voru svo gott sem nýjar úr kassanum.

Icelandair hefur tekið hinar nýju Boeing 737 Max 8 þotur í notkun. Ein þeirra hefur verið úr leik í ellefu daga eftir að hún fauk á landgang í Leifsstöð á jóladagskvöld.

„Þú verður að hafa samband við Norwegian varðandi stöðuna á flugvél þeirra,“ segir í svari frá Paul R. Bergman, fjölmiðlafulltrúa Boeing, í svari við fyrirspurn Fréttablaðsins um ástæður þess að þota Norwegian lenti í Íran, hvers vegna vélin er þar enn og hvort rekja megi bilunina til hins sama og grandaði Boeing þotu Lion Air.

Fréttablaðið hefur einmitt frá því fyrir áramót ítrekað óskað eftir upplýsingum frá Norwegian um það hvers vegna þotu félagsins var nauðlent í Íran og hvað valdi því að þotan er þar enn. Svör hafa ekki borist frá flugfélaginu. Fyrirspurn blaðsins frá því á miðvikudag til Rannsóknarnefndar flugslysa í Noregi um hvaða upplýsingum um atvikið nefndin býr yfir hefur heldur ekki verið svarað enn.

Fjallað var um málið á fréttavefnum airlive.net á fimmtudag. Þar kemur meðal annars fram að útlit væri fyrir að viðgerðarliði sem Norwegian sendi til Shiraz hefði ekki tekist að gera við bilaða hreyfilinn og að skipta þyrfti hreyflinum út. Vegna fyrrgreinds viðskiptabanns þurfi hins vegar að koma til sérstakir samningar milli yfirvalda í Íran og Bandaríkjunum til að koma nýjum hreyfli inn í Íran.

Neyðarlendingin í Íran gæti einnig haft í för með sér óþægilegar afleiðingar fyrir þá sem voru um borð í Norwegian-vélinni. Þar sem þetta fólk, sem flest er norskt, hefur farið til Írans gæti það framvegis þurft að sækja um vegabréfsáritanir til að komast til Bandaríkjanna vegna reglna sem gilda nú þar í landi. gar@frettabladid.is

ON auglýsir eftir nýjum stjóra

REYKJAVÍK Orka náttúrunnar, dótturfélag Orkuveitu Reykjavíkur, hóf í gær að auglýsa eftir nýjum framkvæmdastjóra fyrirtækisins en starfinu hefur Berglind Rán Ólafsdóttir sinnt til bráðabirgða síðan um miðjan september.

> Bjarna Má Júlíussyni var sagt upp 13. september.

Sem kunnugt er var Bjarna Má Júlíussyni sagt upp sem framkvæmdastjóra ON þann 13. september vegna ósæmilegrar framkomu við starfsfólk og Bjarni Ásmundsson ráðinn tímabundið í hans stað. Hann tók hins vegar ekki við starfinu eftir að stjórn Orkuveitu Reykjavíkur höfðu borist upplýsingar um alvarlegar ásakanir á hendur honum. Málefni ON voru mikið í kastljósi fjölmiðla síðan og lauk málinu með úttekt innri endurskoðunar Reykjavíkurborgar á vinnustaðamenningu OR í nóvember.

Ein af hæfniskröfum nýs framkvæmdastjóra samkvæmt auglýsingu er geta og vilji til að vinna markvisst að jafnréttismálum og óumdeildir leiðtoga- og stjórnunarhæfileikar. Nánar má lesa um starfið í aukablaði um Atvinnu sem fylgir Fréttablaðinu í dag. – smj

Völuteigi 19
Mosfellsbæ
Sími 660 0038

Opið virka daga kl. 12–18:30
Laugardag kl. 12–16
Takmarkað magn!

2.–5. jan.

RISA LAGERSPRENGJA

20–70%

afsláttur af skiptidýnum, eldri gerðum, útlitsgölluðum dýnum, stillanlegum rúmum, sófum, náttborðum, koddum, lökum, hótel baðmottum, handklæðum, sængurvera-settum o.fl. o.fl.

Hvíldarstólar

Hvíldarstólar

Sófar

Baldursnesi 6 - Akureyri

Listhúsið - Reykjavík

Frábær tilboð í verslun meðan á lagersölu stendur

12 mán. vaxtalausar greiðslur*

Svefn & heilsa
Fimm stjörnu verslun

Lager. Völuteigi 19 - Mosfellsbæ
Sími 660 0038 - Opið kl 12:00-18:30
Laugardag 12:00 - 16:00

*3.5% lántökugjald

www.svefnogheilsa.is
Listhúsinu Laugardal, Reykjavík og Baldursnesi 6, Akureyri

VINDORKA OG RAMMAÁÆTLUN

Í samvinnu við umhverfis- og auðlindaráðuneytið býður verkefnisstjórn 4. áfanga rammaáætlunar til opins fundar um vindorku **miðvikudaginn 9. janúar 2019** kl. 13-17.

Fundurinn verður haldinn í sal Þjóðminjasafnsins. Beint streymi verður frá fundinum.

Nánari upplýsingar og dagskrá málþingsins er að finna á www.ramma.is

UMHVERFIS- OG AUÐLINDARÁÐUNEYTIÐ

Rammaáætlun

Angela Merkel, kanslari Þýskalands, er meðal þolenda upplýsingalekans.

Upplýsingaleki um þingmenn

Þýsk stjórnvöld rannsaka alvarlegan leka á persónuupplýsingum mörg hundruð stjórnmálamanna þar í landi. Upplýsingarnar voru birtar á Twitter.

ÞÝSKALAND Persónulegar upplýsingar og gögn hundraða þýskra stjórnmálamanna urðu sýnileg öllum á internetinu í síðasta mánuði. Þetta kom fram á blaðamannafundi í Þýskalandi í gær. Ekki er vitað hvaðan upplýsingarnar voru fengnar eða hver ber ábyrgð á birtingu þeirra en gögnin birtust í skömmtum frá byrjun desember og fram að jólum í eins konar jóladagatali á Twitter. Meðal gagna sem urðu aðgengileg á netinu voru kreditkortaupplýsingar og einkasamtöl, en þrátt fyrir að svo virðist sem ekki sé um neinar pólitískar bombur sé að ræða er litið mjög alvarlegum augum á málið í ljósi þess gagnamagns sem um er að ræða.

» **Hundruð stjórnmálamanna urðu fyrir barðinu á upplýsingalekanum.**

Á blaðamannafundinum kom fram að lekinn hefði bitnað á stjórnmálamönnum allra flokka þýska þingsins og einnig þýskum þingmönnum Evrópuþingsins og fjölmargra ríkisþinga. Samkvæmt þýskum miðlum náði lekinn einnig til persónuupplýsinga fjölda blaðamanna og annarra opinberra persóna.

Lekinn virðist þó hvorki hafa náð til æðstu stofnana framkvæmdarvaldsins né til hersins. Málið er nú í rannsókn en Twitter-síðunni sem gögnin birtust á hefur verið lokað. Síðan hafði yfir 1.700 fylgjendur og virðist hafa verið stofnuð í Hamborg. **adalheidur@frettabladid.is**

HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

Markmið sjóðsins er að gefa háskólum, rannsóknarstofnunum og fyrirtækjum tækifæri til að ráða háskólanema í grunn- og meistaranámi í sumarvinnu við rannsóknar- og þróunarverkefni.

- Styrkir verða veittir til rannsóknar- og þróunarverkefna sem líkleg þykja til að stuðla að nýsköpun og auknum tengslum háskóla, stofnana og fyrirtækja
- Umsóknir um styrki eru metnar með hliðsjón af möguleikum til hagnýtingar í atvinnulífi og nýnæmi fyrir þekkingu í viðkomandi fræðigrein
- Verkefnin skulu leyst af hendi með sjálfstæðri og faglegri vinnu námsmanns undir leiðsögn ábyrgðarmanna
- Styrkir eru ekki veittir til lokaverkefna námsmanna
- Úthlutun mun liggja fyrir í mars 2019

Hverjir geta sótt um?

- Háskólanemar í grunn- og meistaranámi
- Sérfræðingar innan fyrirtækja, stofnana og háskóla sem óska eftir að ráða háskólanema í sumarvinnu við rannsóknir

Umsóknir eru rafrænar og skal sækja um á www.rannis.is.
Þar er jafnframt að finna reglur og leiðbeiningar varðandi sjóðinn.
Nánari upplýsingar veitir Kolbrún Bjargmundsdóttir, kolbrun.bjargmundsdottir@rannis.is, sími 515 5814.

NSN NÝSKÖPUNARSJÓÐUR NÁMSMANNA

rannís www.rannis.is

Þúsundir urðu að flýja heimili sín vegna bálviðrisins. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Versti stormur í 30 ár

TAÍLAND Hitabeltisstormurinn Pabuk kom á land við strendur Taílands í gær en búist var við að hann næði hámarki í nótt. Ferðamannaeyjarnar Koh Koh Samui, Koh Tao og Koh Phangan urðu verst úti vegna mikils storms og rigningar. Fjölmargir Íslendingar voru á svæðinu en ekki er vitað til að nokkurn þeirra hafi sakað.

Einn þeirra, bardagakappinn Ívar Orri Ómarsson sem staddur er á Koh Phangan við æfingar, sagði á myndskeiði sem hann deildi með Fréttablaðinu í gær að tré væru að rifna upp með rótum í bálviðrinu. Hann og samferðafólk hans héldi sig þó inni uns veðrinu slotaði.

Veðurstofa Taílands varaði við flóðbylgjum sem gætu náð allt að fimm metra hæð við austurströnd Taílandsflóa og allt að tveggja til þriggja metra háum flóðbylgjum í Andamanhafi við vesturströnd Taílands. Þá var einnig varað við miklum vindi og öll skip kölluð til lands og eiga að vera í höfn þar til að minnsta kosti í dag, laugardag. **– la**

HEIMAHÚSIÐ

ÚTSALAN ER HAFIN

25-50% AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM HÚSGÖGNUM OG GJAFAVÖRU

EKKI MISSA AF ÞESSU TÆKIFÆRI!

Jayson sófi í velúráklæði, kr. 209.000,-, **nú kr. 156.750,-** (fáanlegur í grænu, bláu, gráu og antikbleiku)

Á MEÐAN Á ÚTSÖLUNNI STENDUR VEITUM VIÐ 20% AFSLÁTT AF SÉRPÖNTUNUM

HEIMAHÚSIÐ

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

KJARAKAU

Byrjaðu árið á nýjum bíl!

Árið 2019 fer af stað með frábærum kjörum á nýjum bílum hjá HEKLU. Komdu og skoðaðu úrvalið, prófaðu þann rétta og gerðu kjarakaup ársins. **Opnunarsýning frá kl. 12 til 16 í dag!**

VW Tiguan Allspace Comfortline 2.0 TDI 4Motion / Dísil / Sjálfsk.

Afsláttur **1.120.000 kr.**

KJARAKAUP 6.990.000 kr.

Fullt verð: 8.110.000 kr.

- 7 sæta
- Dráttarbeisli
- Íslenskt leiðsögukerfi

Skoda Octavia Limo Ambition 1.6 TDI DSG / Dísil / Sjálfskiptur

Afsláttur **300.000 kr.**

KJARAKAUP 3.790.000 kr.

Fullt verð: 4.090.000 kr.

Eclipse Cross Intense 1.5 / 4x4 / Bensín / Sjálfskiptur

Afsláttur **300.000 kr.**

KJARAKAUP 4.690.000 kr.

Fullt verð: 4.990.000 kr.

2 ára þjónustuskoðun fylgir með!

Outlander PHEV Intense / 4x4 / Rafmagn/Bensín / Sjálfskiptur

Afsláttur **200.000 kr.**

KJARAKAUP 5.190.000 kr.

Fullt verð: 5.390.000 kr.

2 ára þjónustuskoðun fylgir með!

VW Polo Comfortline 1.0 TSI DSG7

Afsláttur **220.000 kr.**

KJARAKAUP 2.990.000 kr.

Fullt verð: 3.210.000 kr.

Dökkar rúður!

Audi A1 Sportback Design / Bensín / Sjálfskiptur

Afsláttur **370.000 kr.**

KJARAKAUP 3.390.000 kr.

Fullt verð: 3.760.000 kr.

VW T-Roc Style 1.5 TSI / Bensín / Sjálfskiptur

Afsláttur **300.000 kr.**

KJARAKAUP 3.990.000 kr.

Fullt verð: 4.290.000 kr.

Eigum líka nokkra fjórhjóladrifna á tilboði!

Outlander Intense Instyle / 7 manna / 4x4 / Bensín / Sjálfskiptur

Afsláttur **200.000 kr.**

KJARAKAUP 5.890.000 kr.

Aðeins 2 bílar í boði!

Fullt verð: 5.690.000 kr.

2 ára þjónustuskoðun fylgir með!

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is

ÚP HEKLU

VW Tiguan Offroad
1.4 TSI 4Motion / Bensín / Sjálfskiptur

KJARAKAUP 5.155.000 kr.
Fullt verð: 5.955.000 kr.

Afsláttur
800.000 kr.

Dráttarbeisli fylgir með!

Veldu þinn bíl í sýningarsal okkar á netinu!
www.hekla.is/kjarakaup

Audi Q2 Design Quattro / 4x4 / Dísil / Sjálfskiptur
Afsláttur **690.000 kr.**

KJARAKAUP 6.150.000 kr.
Fullt verð: 6.840.000 kr.

Skoda Superb Combi Style DSG 4x4 / Dráttarbeisli / Leðuráklæði
Afsláttur **510.000 kr.**

KJARAKAUP 5.990.000 kr.
Fullt verð:
6.500.000 kr.

Skoda Kodiaq Ambition 1.4 TSI DSG / Dráttarbeisli
Afsláttur **460.000 kr.**

KJARAKAUP 5.490.000 kr.
Fullt verð: 5.950.000 kr.

Dráttarbeisli fylgir með!

VW Passat GTE Limo 1.4 / Rafmagn/Bensín / Sjálfskiptur
Afsláttur **500.000 kr.**

KJARAKAUP 4.790.000 kr.
Fullt verð: 5.290.000 kr.

Audi Q5 Design Quattro / 4x4 / Dísil / Sjálfskiptur
Afsláttur **950.000 kr.**

KJARAKAUP 8.890.000 kr.
Fullt verð: 9.840.000 kr.

L200 Double Cab Intense / 4x4 / Dísil / Beinskiptur
Afsláttur **300.000 kr.**

KJARAKAUP 5.190.000 kr.
Fullt verð: 5.490.000 kr.

HEKLA

Hér er aðeins sýndur hluti af bílum í boði en þó er um takmarkað magn bíla að ræða. Fyrstir koma, fyrstir fá! Fullt verð er verð hvers bíls með aukabúnaði.
Aukabúnaður á myndum gæti verið annar en í auglýstum verðdæmum. Birt með fyrirvara um prentvillur

Að halda út

Kristín Þorsteinsdóttir
kristin@frettabladid.is

Eflaust ætla margir að breyta til betri vegar á nýju ári, temja sér hollari matarvenjur og hreyfa sig reglulega.

Þau sem hafa tekið helst til hraustlega til matar síns, borðað salt og reykt kjöt og sælgæti ætla sér bót og betrun – hollari mat. Sum ætla kannski að forðast kjöt með öllu í janúar. Þau metnaðarfyllstu taka þátt í veganúar og borða einungis grænfæði fyrsta mánuð ársins.

Aðrir hafa ef til vill drukkið ótæpilega í desember, og einsetja sér að setja tappann í flöskuna, að minnsta kosti um sinn. Jafnvel hafa einhverjir lofað sjálfum sér þurrum janúar, eða enn lengri tíma án víns.

Vafalaust eru líka margir sem hafa eytt jólafríinu við sjónvarpið í sófanum og látið alla hreyfingu lönd og leið. Mörg úr þeim hópi hafa einsett sér að taka hraustlega á því í ræktinni á nýju ári. Ætla á skíði, út að ganga, hlaupa eða hjóla.

Auðvitað er það mannskepnunni eðlislægt að vilja taka til í eigin ranni, laga það sem úrskeiðis fer. Enginn er fullkominn og því ljóst að allir eiga eitthvað inni, geta lifað heilsusamlegra lífi. Allt það sem að ofan er nefnt er líka jákvætt ef út í það er farið.

Fjölbreytt og heilbrigt mataræði er ekki bara gott fyrir einstaklinga, heldur getur rétt mataræði haft mikil áhrif á umhverfið – dregið úr sóun og mengun. Nú síðast í gær sagði náttúrufræðingurinn rómaði Sir David Attenborough að stærsta mögulega framlag hvers einstaklings til umhverfismála væri að hætta að borða kjöt. Ekki þarf heldur að fjölyrða um þau áhrif sem óhófleg sykurneysla hefur á einstaklinga og samfélagið í heild.

Sama gildir um áfengið sem er böl margra einstaklinga og fjölskyldna þegar þess er neytt í óhófi. Óregla er líklega stærsta undirrót félagslegrar ógæfu á Vesturlöndum.

Óþarft er að fjölyrða um hreyfinguna sem eflir heilsu og kætir lund. Því er meira að segja haldið fram að hreyfing sé öflugasti vímugjafinn – vímugjafi sem getur fengist ókeypis.

Fyrirheit um bót og betrun er því bara af hinu góða. Gallinn er sá að margir ætla sér of mikið á of stuttum tíma. Enginn verður að þrautþjálfuðum langhlaupara á einum mánuði. Þetta er ef til vill ástæða þess að varla er hægt að fá pláss á hlaupabretti í líkamsræktarstöðvunum á þessum tíma árs. Það verður svo auðveldara eftir því sem vikunum á nýju ári líður fram. Margir ætla sér einfaldlega um of. Springa á limminu – kaupa kort og nota örfáa tíma.

Kannski er líka óraunhæft að ætla að umturna hreyfingu og matar- og drykkjarvenjum sínum á örfáum vikum. Og kannski er einfaldlega ekkert að því að sleppa fram af sér beislinu í mat og drykk annað slagið og leyfa líkamanum að jafna sig eftir hreyfingu þess á milli.

Sennilega er þó allt best í hófi þegar öllu er á botninn hvolft. Eitt skref í einu og lífsstílsbreytingar verða líklegri til að skila varanlegum árangri en skyndiátak til að friða vonda samvisku eftir hátíðarnar.

Auðvitað er það mannskepnunni eðlislægt að vilja taka til í eigin ranni, laga það sem úrskeiðis fer.

Gunnar

Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir

Tapað stríð

Þegar síðustu bandarísku hermennirnir yfirgáfu Saigon 30. apríl árið 1975 höfðu Bandaríkin verið við það að vinna Víetnamstríðið í áratug – eða það sagði tölfræðin allavega.

Robert McNamara, varnarmálaráðherra Bandaríkjanna á erfiðustu árum stríðsins, var tölfræðinörd. McNamara sem gjarnan er kallaður „arkítekt Víetnamstríðsins“ trúði því að eina leiðin til að skilja flókinn veruleika stríðsins væri að safna um það gögnum og greina þau af vísindalegri nákvæmni. Veröldin var að hans mati glundroði af upplýsingum sem hægt var að temja með tölulegri greiningu.

En hvernig vinnur maður stríð? Kenningin sem Bandaríkjamenn byggðu nálgun sína á var einföld: Því meiri skaða sem þeir ollu óvininum, því styttra var í uppgjöf hans. Ein af lykiltölum stríðsins sem McNamara vann út frá var því fjöldi fallinna óvina. Einnig rýndi McNamara í tölur um fjölda sprengja sem var varpað, stærð landsvæða sem voru hernumin og fjölda skipa sem haldið var í herkví. Tölfræðina notaði McNamara til grundvallar öllum helstu ákvörðunum sínum því tölfræðina taldi hann hafna yfir óáreiðanleika tilfinninganna; hún var vísindalegur sannleikur.

Bandaríkin unnu Víetnamstríðið í töflureikni McNamara. En veruleikinn var allt annar. Á jörðu niðri biðu Bandaríkjamenn afhroð.

Tveimur árum eftir að stríðinu lauk voru birtar niðurstöður könnunar sem gerð var meðal fyrrverandi hershöfðingja í bandaríska hernum sem varpaði ljósi á hvað fór úrskeiðis. Aðeins tvö prósent hershöfðingja töldu tölfræði um fjölda fallinna óvina nothæfan mælikvarða á árangur í stríði. „Vita gagnslaust,“ sagði einn. „Oft tómur uppspuni,“ sagði annar. „Margar hersveitir ýktu tölurnar stórlega vegna þess gífurlega áhuga sem menn eins og McNamara sýndu þeim,“ sagði sá þriðji.

Ekki alvitur

Aukið aðgengi að umfangsmiklum gögnum og getan til að vinna úr þeim umbyltir samfélagi okkar nú um stundir. Gögn hafa leitt til aukinnar skilvirkni á sviði heilbrigðisvísinda, í viðskiptum og menntakerfinu svo fátt eitt sé nefnt. En sagan af blindri trú Roberts McNamara á tölur í Víetnamstríðinu ber því skýrt vitni að tölfræði er ekki alvitur. Gögn geta verið léleg, hlutdræg og röng. Fyrir kemur að lesið er vitlaust í þau eða þau mistúlkuð. Og stundum fanga gögn ekki það sem þeim er ætlað að fanga.

Fátt eins fallvalt

Í nýársávarpi sínu vék forseti Íslands, Guðni Th. Jóhannesson, talinu að samfélagsmiðlum og þeim skaðlegu áhrifum sem þeir hafa á sjálfsmynd fólks, einkum ungmenna. „Fátt er eins fallvalt og læk á Facebók,“ sagði Guðni.

Með tilkomu samfélagsmiðla tók sjálfsmynd okkar að reiða sig á tölfræði. Á skjáum snjallsíma blasa við tölur inni í rauðum kúlum eins og umferðarljós sem skipa okkur að hætta hverju því sem við höfum fyrir stafni og skoða hvernig við mælumst í dag. Af ávanabindandi eftirvæntingu, spennu, ótta og von um viðurkenningu hlýðum við: Hversu vinsæl er ég í dag? Líkar einhverjum við mig? Er ég búin að eignast nýja vini? Fylgjendur?

Internetið er eilífðarúttekt á meintu virði okkar. Tölur rísa og hníga, jafnskeytingarlausar um tilvist okkar og tilfinningar og sjávarföllin. En virði einstaklings er ekki mælt í „lækum“ á Facebook; vinsældir eru ekki mældar í fjölda vina; magn er ekki sama og gæði. Sjálfsmynd reist á tölum er eins og hernaðarbrölt Bandaríkjanna í Víetnam – tapað stríð.

Nú þegar nýtt ár er gengið í garð með heitum um betrun á borð við hollt mataræði, hreyfingu og fjárhagslegt aðhald er kannski vert að gefa okkar innri manni einnig gaum, hlúa að honum og strengja þess heit að hlífa sjálfinu við merkingarlausri tölfræði samfélagsmiðla.

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 Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000,** *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*

Þrettándinn!
Þrettándaflugeldar á sölustöðum okkar um allt land.
Nú kveðjum við jólin með stæl.
VÍGATERTUR
Nýjar vígalegar tertur sem bjóða upp á heila flugeldasýningu í kassa. Enginn verður ekki svikinn af þessum.
KAPPATERTUR
Þú getur örugglega fundið þinn uppáhaldskappa í þessari mögnuðu tertulínu. Við bjóðum allar gerðir af ljósum, hávaða og skrauti.
FJÖLSKYLDU-PAKKAR
Frábærir fjölskyldupakkar í sjö mismunandi stærðum.
TRALLI
TROÐNI
TRAUSTI
TRÖLLI
ÖRYGGIS AKADEMÍAN
NOTUM ALLTAF FLUGELDAGLERAUGU
-bæði börn og fullorðnir
1968 2018
FLUGELDAMARKAÐIR BJÖRGUNARSVEITANNA
- FLUGELDAR Í 50 ÁR -
Sölustaðir eru opnir sunnudaginn 6. janúar.
Flugeldasalan heldur okkur gangandi!
SLYSAVARNAFÉLAGIÐ LANDSBJÖRG

Opnum vonandi dyrnar fyrir íslenska leikmenn í Ástralíu

Landsliðskonurnar Fanndís Friðriksdóttir og Gunnhildur Yrsa Jónsdóttir hafa gert það gott með liði Adelaide United í Ástralíu sem er búið að bæta stigamet félagsins þegar fjórar umferðir eru eftir. Fanndís virtist afar sátt með að hafa tekið tilboði ástralska félagsins í stað þess að taka undirbúningstímabilið á Íslandi.

Fanndís, hér í leik gegn Tékklandi í undankeppni HM, nálgast hundrað leiki fyrir Íslands hönd. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

FÓTBOLTI Landsliðskonan Fanndís Friðriksdóttir skoraði á dögunum fyrsta mark sitt fyrir Adelaide United í áströlsku kvennadeildinni þar sem hún leikur við hlið Gunnhildar Yrsu Jónsdóttur. Fanndís jafnaði metin skömmu eftir að hafa komið inn á sem varamaður í 3-2 sigri Adelaide sem hefur unnið tvo leiki í röð og er með fimmtán stig eftir átta leiki í baráttunni um sæti í úrslitakeppninni.

Þrátt fyrir að fjórar umferðir séu eftir er Adelaide búið að bæta stigamet félagsins í efstu deild. Liðið hefur aldrei komist í úrslitakeppnina, mest náð fjórtán stigum og lenti í neðsta sæti í fyrra en með íslensku landsliðskonurnar innanborðs hefur gengi liðsins snúist við. Eftir átta umferðir er Adelaide aðeins stigi frá toppsætinu og hefur aðeins tapað einum leik.

Aðspurð sagði Fanndís að árangurinn hefði verið betri en hún bjóst við.

„Þetta er búið að ganga framar vonum miðað við styrkleika liðanna í deildinni. Markmiðið var að gera betur en í fyrra þegar liðið lenti í neðsta sæti og þegar stutt er eftir eigum við möguleika á að komast í úrslitakeppnina,“ sagði Fanndís þegar Fréttablaðið sló á þráðinn til hennar í Ástralíu.

Íslensku leikmennirnir eru komnir í leiðtogahlutverk.

„Við Gunnhildur höfum reynt að segja þeim að allt sé hægt, þetta er ungt lið og við höfum verið að vinna í hugarfarinu með þeim. Þær voru kannski aðeins of varasamar en við finnum að andinn er orðinn betri. Það smitast út og við förum í alla leiki til að vinna þá sem skilar betri frammistöðu og úrslitum.“

Fanndís kann Gunnhildi bestu þakkir en Gunnhildur mælti með liðsfélaga sínum hjá landsliðinu þegar forráðamenn Adelaide voru að leita eftir sóknarsinnuðum leikmanni.

„Ég verð að þakka henni, hún samdi við félagið þegar þjálfarinn spurði um framliggjandi leikmann.

> **Liðin hérna horfa mikið til Bandaríkjanna en þau verða kannski opnari fyrir Íslandi eftir að hafa séð okkur spila.**
>
> Fanndís Friðriksdóttir

Ég var svo heppin að vera efst á blaði hjá henni,“ sagði Fanndís hlæjandi.

Fagmennskan í deildinni og umgjörðin heillar Fanndísi sem hefur einnig leikið í Noregi, Frakklandi og á Íslandi.

„Þetta er sterkari deild en bæði Pepsi-deildin og sú norska en stærstu liðin í Frakklandi, PSG og Lyon eru sterkari. Það er mikil fagmennska hérna, meiri en ég bjóst við og öll umgjörðin er frábær. Það koma frábærir leikmenn á láni frá Bandaríkjunum sem gerir þessa deild skemmtilega,“ sagði Fanndís sem gæti hugsað sér að koma aftur.

„Leikjadagskráin hér passar fullkomlega fyrir bandarísku deildina og þær skandinavísku. Ég kaus að taka undirbúningstímabilið hér í sól og blíðu sem er talsvert betra en íslenski veturinn ef ég á að vera hreinskilin. Ég er alveg í skýjunum yfir að hafa stokkið á þetta því þetta gæti verið einstakt tækifæri. Ég myndi hiklaust mæla með þessu,“ sagði Fanndís og hélt áfram:

„Liðin hérna horfa mikið til Bandaríkjanna en þau verða kannski opnari fyrir Íslandi núna eftir að hafa séð okkur Gunnhildi leika þótt liðin megi bara vera með fjóra erlenda leikmenn.“

Þrátt fyrir að vera að lifa atvinnumannsdrauminn hinum megin á hnettinum stefnir hún á að koma aftur í Pepsi-deildina og leika með Val í sumar.

„Þetta er ævintýri sem tekur sinn enda, ég er á lánssamningi og ég mun snúa aftur í Val þegar tímabilinu lýkur hér. Mér finnst gaman að spila í Pepsi-deildinni og næ núna öllu tímabilinu eftir að hafa komið inn um mitt tímabil í fyrra. Þegar ég var í Frakklandi fann ég að ég vildi koma heim og spila í íslensku deildinni svo að ég er spennt að koma aftur,“ sagði hún glaðbeitt að lokum.

kristinnpall@frettabladid.is

Jón Þór ásamt aðstoðarmanni sínum, Ian Jeffs. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Guðbjörg og Dagný ekki með

FÓTBOLTI Jón Þór Hauksson, þjálfari íslenska kvennalandsliðsins í fótbolta, tilkynnti í gær 23 manna hóp fyrir fyrsta leik sinn með liðið, gegn Skotlandi á La Manga 21. janúar næstkomandi. Tveir leikmenn í hópnum hafa ekki leikið A-landsleik; markvörðurinn Bryndís Lára Hrafnkelsdóttir og miðjumaðurinn Alexandra Jóhannsdóttir.

„Það er komin eftirvænting og við getum ekki beðið eftir því að byrja þetta saman. Það er komið stórt mengi af leikmönnum sem við erum sífellt að skoða í ljósi þróunar kvennaknattspyrnu á Íslandi og við erum spenntir að hitta liðið,“ sagði Jón Þór í samtali við Fréttablaðið.

„Það eru stórir karakterar innan hópsins, reynslumiklir leiðtogar sem hjálpa yngri leikmönnum liðsins því það er mikill hugur í liðinu.“

Dagný Brynjarsdóttir og Guðbjörg Gunnarsdóttir eru báðar fjarverandi þar sem þær eru í endurhæfingu eftir meiðsli en allar aðrar eru klárar í slaginn. „Það eru auðvitað margar sem eru ekki að spila þessa dagana en heilt yfir er standið á hópnum gott og lítið um meiðsli.“

Eftirtaldir leikmenn skipa íslenska hópinn: Sonný Lára Þráinsdóttir, Sandra Sigurðardóttir, Bryndís Lára Hrafnkelsdóttir, Anna Rakel Pétursdóttir, Guðrún Arnardóttir, Ingibjörg Sigurðardóttir, Elísa Viðarsdóttir, Anna Björk Kristjánsdóttir, Glódís Perla Viggósdóttir, Sif Atladóttir, Hallbera Guðný Gísladóttir, Sara Björk Gunnarsdóttir, Gunnhildur Yrsa Jónsdóttir, Sigríður Lára Garðarsdóttir, Selma Sól Magnúsdóttir, Andrea Rán Hauksdóttir, Alexandra Jóhannsdóttir, Fanndís Friðriksdóttir, Rakel Hönnudóttir, Elín Metta Jensen, Berglind Björg Þorvaldsdóttir, Agla María Albertsdóttir og Svava Rós Guðmundsdóttir. **– kpt**

Tók ekki langan tíma að hugsa þetta

FÓTBOLTI Það var staðfest í gær að Arnar Þór Viðarsson og Eiður Smári Guðjohnsen myndu taka við U21 árs liði Íslands í karlaflokki af Eyjólfi Sverrissyni. Arnar Þór og Eiður Smári, fyrrverandi herbergisfélagar þegar þeir léku með A-landsliðinu skrifuðu undir tveggja ára samning sem gildir út næstu undankeppni EM sem lýkur í nóvember 2020.

Þetta verður fyrsta þjálfarastarf Eiðs Smára en Arnar hefur unnið fyrir Lokeren og Club Brugge undanfarin ár ásamt því að aðstoða A-landsliðið við að leikgreina Belga í haust.

„Þetta skref kom aðeins fyrr en ég átti von á en ég þurfti ekki langan tíma til að hugsa um þetta þegar tilboðið kom. Við Arnar þekkjumst vel, innan sem utan vallar, og hann er einn af fáum mönnum sem ég hefði farið með í þetta verkefni,“ sagði Eiður Smári. Arnar mun áfram

Eiður Smári, Arnar Þór og Guðni Bergsson, formaður KSÍ. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

vinna hjá Lokeren og tók því fagnandi að vinna með íslenska liðið.

„Ég verð áfram hjá Lokeren út þetta tímabil hið minnsta, við munum spila þetta eftir hendinni næstu mánuðina en ég mun fylgjast vandlega með þeim leikmönnum sem eru úti. Ég er miðsvæðis og get því farið víða og Eiður getur fylgst betur með hérna heima. Næstu mánuðirnir fara í að skoða vandlega leikmenn þar sem við höfum góðan tíma fyrir fyrsta keppnisleikinn.“ **– kpt**

VINSÆLAR HÓPFERÐIR

SÖLU LÝKUR Í JANÚAR!

10 SÆTI LAUS | SÖLU LÝKUR 16. JAN

MEISTARADEILDIN

MANCHESTER UNITED vs. PARIS SAINT-GERMAIN

11.-13. febrúar · **Verð frá 139.900***

14 SÆTI LAUS | SÖLU LÝKUR 23. JAN

LIVERPOOL FOOTBALL CLUB vs. BURNLEY FOOTBALL CLUB

7.-10. mars· **Verð frá 139.900***

10 SÆTI LAUS | SÖLU LÝKUR 17. JAN

MEISTARADEILDIN

MANCHESTER UNITED vs. SOUTHAMPTON FC

1.-4. mars· **Verð frá 129.900***

8 SÆTI LAUS | SÖLU LÝKUR 31. JAN

LIVERPOOL FOOTBALL CLUB vs. TOTTENHAM HOTSPUR

29. mars - 1. apríl · **Verð frá 139.900***

*Innifalið: flug og farangursheimildir með Icelandair til Manchester flugvallar, rúta til og frá flugvelli, 4 stjörnu hótelgisting með morgunverði, miði á leikinn og íslensk fararstjórn.

4 SÆTI LAUS | SÖLU LÝKUR 31. JAN

ROD STEWART
1. - 4. maí
í BERLÍN
Verð frá
134.900

Premium sæti á tónleikunum

Beint flug með Icelandair ásamt farangursheimildum. Rúta til og frá hóteli.
Gist á hinu glæsilega Steigenberger á besta stað í Berlín og miði á tónleikana.

LAUS SÆTI | SALA HEFST Í DAG

MICHAEL BUBLÉ
25. - 28. október
Í KAUPMANNAHÖFN
Verð frá
134.900

Fararstjórar: Jói Dans og Thea danskennarar

Beint flug með Icelandair ásamt farangursheimildum. Rúta til og frá hóteli.
Gist á 4 stjörnu hóteli og miði á flottum stað í Royal Arena höllinni.

Visitor
FERÐASKRIFSTOFA

Í ÞJÓNUSTU SÍÐAN 2008 · 11 ára

Visitor ferðaskrifstofa | Hlíðasmára 8, 201 Kópavogur | Sími 578 9888 · visitor.is

ÖLL SMÁVARA*

20-60%

AFSLÁTTUR * gildir ekki af littalavörum

Vinsælu útsöluborðin „ALLT Á 1.000, 2.000 & 3.000 KRÓNUR“ á sínum stað

KENYA

Hægindastóll. Holly grænt eða brúnt sléttflauel.

20% AFSLÁTTUR

39.992 kr. ~~49.990 kr.~~

BRISTOL

Hægindastóll. Grátt eða blátt sléttflauel og svart leður.

25% AFSLÁTTUR

Sléttflauel

52.493 kr. ~~69.990 kr.~~

Svart leður

82.493 kr. ~~109.990 kr.~~

50% AFSLÁTTUR

RIA

Nettir 2ja og 3ja sæta sófar. Holly grænt áklæði.

2ja sæta: 152 x 83 x 79 cm

39.995 kr. ~~79.990 kr.~~

3ja sæta: 192 x 83 x 79 cm

44.995 kr. ~~89.990 kr.~~

20% AFSLÁTTUR

VENICE

2ja eða 3ja sæta sófi. Blátt sléttflauel.

2ja sæta: 216 x 85 x 77 x cm

87.992 kr. ~~109.990 kr.~~

3ja sæta: 216 x 85 x 77 x cm

127.992 kr. ~~159.990 kr.~~

20% AFSLÁTTUR

ELLY

2ja sæta sófi. Dökkgrár.

Stærð: 145 x 82 x 85 cm

55.992 kr. ~~69.990 kr.~~

ELLY

3ja sæta sófi. Dökkgrár.

Stærð: 183 x 82 x 85 cm

71.992 kr. ~~89.990 kr.~~

ANDROS

3ja sæta sófi. Grátt eða blátt sléttflauel.

Stærð: 216 x 85 x 77 x cm

134.993kr. ~~179.990 kr.~~

25% AFSLÁTTUR

DINEX

Borðstofuborð úr hvít-olíuborinni eik, hnotu eða vengi. Stærð: 90 x 90 cm.

90 x 90 cm. Tvær 33 cm stækkanir fylgja.

Eik eða hnota

59.993 kr. ~~79.990 kr.~~

Vengi

44.993 kr. ~~59.990 kr.~~

25% AFSLÁTTUR

ZOOM

Eldhúsborð, svört plata.

Stærð: 80 x 80 x H: 74 cm. Tvær 33 cm stækkanir fylgja.

19.995 kr. ~~39.990 kr.~~

50% AFSLÁTTUR

VEFVERSLUN
www.husgagnahollin.is
ALLTAF OPIN

RISA ÚTSALA

Allt að 60% afsláttur

MAYFLOWER
Borðstofustóll.
Svört eik.

70% AFSLÁTTUR

5.997 kr. ~~19.990 kr.~~

PRIME
Borðstofustóll.
Svart PU-áklæði og svartir fætur.

60% AFSLÁTTUR

7.996 kr. ~~19.990 kr.~~

ACURA
Borðstofustóll.
Dökkgrátt áklæði og svartir stálfætur.

60% AFSLÁTTUR

14.396 kr. ~~35.990 kr.~~

PASO DOBLE
U-sófi frá Furninova.
Hægri eða vinstri tunga.
Corrie Night grásprengt áklæði.
Stærð: 375 × 156/258 × 80 cm

40% AFSLÁTTUR

299.994 kr. ~~499.990 kr.~~

NESTOR
Borðstofustóll.
Coffee áklæði.

60% AFSLÁTTUR

7.196 kr. ~~17.990 kr.~~

25% AFSLÁTTUR

EMPIRE
Grátt eða brúnt slitsterkt áklæði.
Stærð: 80 × 70 × 102 cm

67.493 kr. ~~89.990 kr.~~

30% AFSLÁTTUR

PARKER
Grátt eða brúnt áklæði. Einnig fáanlegur í leðri. Stærð: 84 x 95 x 103 cm.

69.993 kr. ~~99.900 kr.~~

25% AFSLÁTTUR

ETHAN
Svart AV-leður. Margir litir og gerðir af Ethan fáanlegar. St: 81 × 103 × 109 cm

127.493 kr. ~~169.990 kr.~~

ANDREW
Borðstofustóll.
Hvítt, brúnt, grátt eða svart bonded leður.

25% AFSLÁTTUR

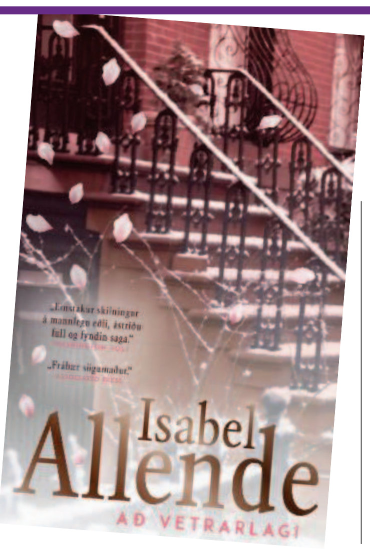
12.743 kr. ~~16.990 kr.~~

VEFVERSLUN
www.husgagnahollin.is
OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN

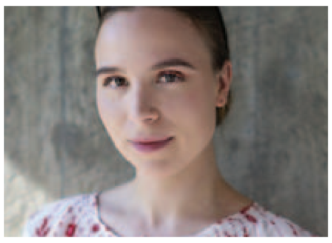
HÚSGAGNA HÖLLIN

FRÉTTABLAÐIÐ
HELGIN

Að vetrarlagi eftir Isabel Allende



Í versta byl í manna minnum í Brooklyn keyrir prófessorinn Richard á bíl ungrar konu, Evelynar, sem er ólöglegur innflytjandi frá Gvatemala. Ekkert stórmál fyrr en hún birtist skömmu síðar heima hjá honum og biður um hjálp.



Engin áramótaheit

Árið mitt verður stútfullt af tónlist og nýjum tækifærum. Ég strengdi engin áramótaheit í þetta skiptið, en ég tek 2019 hins vegar opnum örmum og held að þetta verði frábært ár.
GDNR Guðrún Ýr

Hvað er hægt að gera þegar svefninn er kominn í rugl?

Þegar svefn hefur rofnað og truflast eins og gerir um hátíðir líkt og jól og áramót er best að reyna að snúa hratt með því að ná lengri svefni yfir heila nótt en áður var og mögulega gott að vaka þá aðeins lengur þann dag til að ná upp réttu líkamlegu þreytustigi að kvöldi og nálgast þannig aftur eðlilegan rhythma.
Teitur Guðmundsson hjá Heilsuvernd

Ríkharður þriðji

Enginn ætti að missa af stórkostlegri uppfærslu á Ríkharði þriðja í Borgarleikhúsinu sem hefur hlotið fimm stjörnu dóm gagnrýnanda Fréttablaðsins.

Hvað borðum við 2019?

Í byrjun hvers árs spáir Whole Foods matvöruverslanakeðjan um hvaða matur verður vinsæll á árinu og nýtur við það aðstoðar heildsala og framleiðenda. Spáin hefur oftsinnis ræst, í ár er því spáð að Kyrrahafsmatur muni njóta vinsælda en líka heilnæm fita sem fylgir ketó, paleó og pegan (paleo+vegan) fæði.

Umhverfisvæn bylting

Einnota umbúðir eru á leiðinni út. Stórar matsölukeðjur banna rör og taka upp umhverfisvænar umbúðir. Framleiðendur mega búast við því að bjóði þeir ekki matvöru sína í umhverfisvænum umbúðum sneiði neytendur hjá þeim.

Þari

Þari var mjög vinsæll á árinu 2018. En á þessu ári bætast við vörutegundir á borð við þarasmjör og fleiri tegundir af þaranúðlum en áður hafa þekkst.

Meiri fita

Vegna mikilla vinsælda matarkúra á borð við ketó og paleó heldur þróun matvara þar sem lögð er áhersla á fitu áfram. Kaffidrykkir með smjöri (ghee), súkkulaði með kókoshnetusmjöri eru dæmi um þetta. Þá bætist við matvara sem þjónar þeim sem eru á peganfæði sem er veganútgáfa af paleókúrnum.

Umhyggja í innkaupum

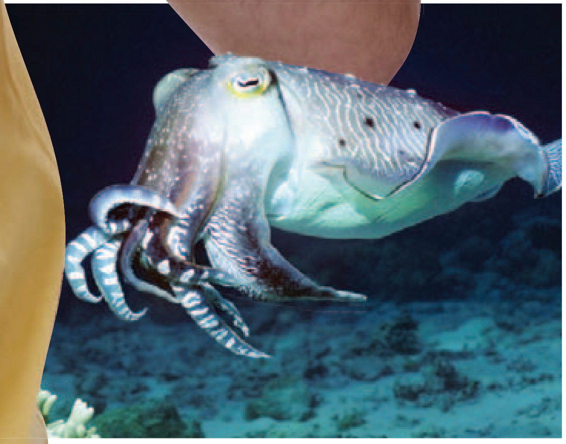
Neytendur vilja í síauknum mæli kaupa siðrænt inn. Það dugir þeim ekki að varan sé framleidd á lífrænan og umhverfisvænan hátt heldur verða félagslegir þættir einnig að vera í lagi. Neytendur vilja að hagur þeirra sem starfa við framleiðslu vörunnar sé góður og vilja sérstaklega styrkja framleiðslu á vörum þar sem hugsað er vel um fólk.

Óvanalegur ís

Ein skemmtilegasta nýjungin sem Whole Foods spáir vinsældum er óvanalegur ís. Grunnurinn er af fjölbreyttu tagi, til dæmis úr avókadó, framandi ávöxtum, hummus, tahini eða kókosvatni. Mexíkóskir ísréttir, nieves de garrafa, eru nú þegar vinsælir en þar eru bragðtegundirnar fjölbreyttar. Súraldinís með rósapipar og chiafræjum og mandarínuís með tekíla eru dæmi um óvanalega ísrétti af þessum uppruna.

Meira af vegansnarli

Vöruþróun á veganfæði sem líkir eftir kjöti er á fleygiferð. Neytendur mega búast við auknu úrvali af vegan jerkie og feikoni (grænmetisútgáfa af beikoni).



Kyrrahafsríkjafæði

Fæða frá Asíu og Kyrrahafsríkjum verður vinsæl á þessu ári. Whole Foods nefnir til dæmis guava, drekaávöxt, rækju, blekfisk og filippseyska pylsu.

Fjörugt, fræðandi og skemmtilegt

BARNASTARF

Í ÖLLUM KIRKJUM Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

– Hefst 6. og 13. janúar. Sjá nánar hverja kirkju fyrir sig og á heimasíðum þeirra.

REYKJAVÍK OG KÓPAVOGUR

ÁRBÆJARKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11 • ***Frá 6. janúar***
Nánar á www.arbaejarkirkja.is

ÁSKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11 • ***Frá 13. janúar***
Nánar á www.askirkja.is

BREIÐHOLTSKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11 • ***Frá 6. janúar***
Nánar á www.breidholtskirkja.is

BÚSTAÐAKIRKJA
Sameiginlegur sunnudagaskóli með Grensáskirkjusöfnuði alla sunnudaga kl. 11:00 • ***Frá 6. janúar***
Nánar á www.kirkja.is

DIGRANESKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11 • ***Frá 6. janúar***
Nánar á www.digraneskirkja.is

DÓMKIRKJAN
Alla sunnudaga kl. 11 • ***Frá 13. janúar***
Nánar á www.domkirkjan.is

FELLA- OG HÓLAKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11 • ***Frá 13. janúar***
Nánar á www.fellaogholakirkja.is

GRAFARVOGSKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11 í kirkjunni • ***Frá 6. janúar***
Nánar á www.grafarvogskirkja.is

GUÐRÍÐARKIRKJA GRAFARHOLTI
Alla sunnudaga kl. 11 • ***Frá 13. janúar***
Nánar á www.gudridarkirkja.is

HALLGRÍMSKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11 • ***Frá 13. janúar***
Nánar á www.hallgrimskirkja.is

HJALLAKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11 • ***Frá 13. janúar***
Nánar á www.hjallakirkja.is

KÓPAVOGSKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11 í safnaðarheimilinu Borgum • ***Frá 13. janúar***
Nánar á www.kopavogskirkja.is

LAUGARNESKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11 • ***Frá 13. janúar***
Nánar á www.laugarneskirkja.is

LANGHOLTSKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11 • ***Frá 6. janúar***
Nánar á www.langholtskirkja.is

LINDAKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11 • ***Frá 6. janúar***
Nánar á www.lindakirkja.is

NESKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11 • ***Frá 6. janúar***
Nánar á www.neskirkja.is

ÓHÁÐI SÖFNUÐURINN
Annan og fjórða sunnudag mánaðarins kl. 14 • ***Frá 13. janúar***
Nánar á www.ohadisofnudurinn.is

SELJAKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11 • ***Frá 13. janúar***
Nánar á www.seljakirkja.is

GARÐABÆR OG HAFNARFJÖRÐUR

ÁSTJARNARKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11 • ***Frá 13. janúar***
Nánar á www.astjarnarkirkja.is

BESSASTAÐAKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11:00 í Brekkuskógum 1 nema 1.sunnudag hvers mán. í Bessastaðakirkju • ***Frá 6. janúar***
Nánar á bessastadasokn.is

VÍDALÍNSKIRKJA – GARÐABÆ
Alla sunnudaga kl. 11 • ***Frá 13. janúar***
Nánar á www.gardasokn.is

FRÍKIRKJAN HAFNARFIRÐI
Alla sunnudaga kl. 11 • ***Frá 13. janúar***
Nánar á www.frikirkja.is

HAFNARFJARÐARKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11 • ***Frá 13. janúar***
Nánar á www.hafnarfjardarkirkja.is

VÍÐISTAÐAKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11 • ***Frá 13. janúar***
Nánar á www.vidistadakirkja.is

MOSFELLSBÆR OG SELTJARNARNES

LÁGAFELLSKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 13 • ***Frá 6. janúar***
Nánar á www.lagafellskirkja.is

SELTJARNARNESKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11 frá • ***Frá 6. janúar***
Nánar á www.seltjarnarneskirkja.is

KOMDU MEÐ Í SUNNUDAGASKÓLANN!

Sá tvöfalt og kastaði upp eftir útsendingar

Sölvi Tryggvason segir frá algjöru niðurbroti og glímu við kvíða í starfi sínu á fréttastofu Stöðvar 2 fyrir rúmum áratug. Hann reyndi bæði hefðbundnar og óhefðbundnar lækningar í leit að bata og betri heilsu og miðlar reynslu sinni í nýrri bók.

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is

Nýtt ár er hafið. Á þeim tímamótum leiða margir hugann að því hvað má betur fara. Strengja heit um að verða betri manneskja og lifa betra lífi. Hjá mörgum rista heitin grunnt og fyrr en varir eru þau gleymd í annríkinu. Sölvi Tryggvason ætlar ekki að strengja áramótaheit. Hann ætlar einfaldlega að halda áfram að veita réttum hlutum athygli og vera sjálfum sér nægur. Hann veit af eigin reynslu að það getur reynst dýrkeypt að gera það ekki.

Ný bók hans, Á eigin skinni, kemur brátt út og hann segist óþreyjufullur að kynna fólki efni hennar. Í henni segir hann sögu sína. Af algjöru niðurbroti árið 2007 og áralangri glímu hans við eftirköstin. „Ég er búinn að vera með þessa bók í maganum í mörg ár,“ segir hann. Þetta er í raun afrakstur meira en áratugar af stanslausri rannsóknarvinnu um allt sem snýr að heilsu.

Í skrýtnu ástandi

„Ég óska öðrum þess að rata rétta leið. Í bókinni lýsi ég minni reynslu. Því sem ég gekk í gegnum, hvaða meðhöndlun ég hlaut og hvernig ég leitaði svo sjálfur lausna. Ég hef lært óteljandi hluti af fólki um allan heim og nú er kominn tími til að miðla þessu,“ segir Sölvi.

Árið 2007 var íslenskt efnahagslíf í háspennu. Sölvi starfaði fyrir fréttastofu Stöðvar 2 í þættinum Ísland í dag. Starfi í fjölmiðlum fylgir oft hraði og álag og hann fór ekki varhluta af því. Það kom honum þó mjög á óvart þegar heilsan brast. Það gerðist mjög skyndilega, þó að hann sjái þegar hann lítur til baka ýmis viðvörunarmerki sem honum hefðu átt að vera ljós.

„Í september 2007 fer ég í ferð með nokkrum af fréttastofu Stöðvar 2 á vegum Glitnis til New York þar sem stóð til að opna nýtt útibú bankans. Á þessum tíma var útrásargeðveikin í hæstu hæðum. Ég var búinn að vera með tannpínu í fáeina daga fyrir ferðina en harkaði af mér. Tók parkódín og ákvað að fara til tannlæknis þegar ég kæmi heim. Ég fór beint úr löngu flugi í að vinna og finn að ég er með einhvers konar flensueinkenni, þó að þau væru grunsamlega líkleg til að vera eitthvað miklu meira. Ég fann til dæmis fyrir miklum svima og stanslausri óraunveruleikatilfinningu, sem ég hafði aldrei upplifað áður. Þetta var fjögurra daga ferð og ég var alla ferðina í skrýtnu ástandi. Ég náði að klára mig í gegnum viðtölin og svona en finn það greinilega að það er eitthvað mikið að. Ég skrifaði það samt bara á það að ég væri kominn með einhverja pest,“ segir Sölvi.

Hann kom heim á föstudagsmorgni og fór beint í útsendingu í Íslandi í dag seinna um kvöldið.

„Þar sá ég viðmælendur mína tvöfalt. Þá áttaði ég mig á því að ef þetta væri einhver pest, þá væri hún greinilega með alvarlegri birtingarmynd en eðlilegt gæti talist. Ég næ að klára útsendinguna. Afsaka mig og segist vera veikur. Fer heim og ákveð að hvílast um helgina. Ég reyni að hvíla mig. Mæti aftur í vinnuna á mánudegi og þá heldur þetta bara áfram,“ segir Sölvi sem á þessum tímapunkti ákvað að láta kanna heilsu sína. Hann fór upp á bráðamóttöku og fór í blóðprufur og fleira til að leita svara.

„Það komu í ljós skýr merki þess að ég væri búinn að ofkeyra mig. Ég væri í viðvarandi streituástandi,“ segir hann.

„Auðvitað voru eftir á að hyggja klárlega merki um streitu áður en heilsan hrundi. Árin á undan gnísti ég tönnum í svefni, nagaði neglurnar í tíma og ótíma og gat ekki slakað á. Það gekk mjög vel hjá mér í vinnunni. Ég var orkumikill en ég hrökk samt reglulega upp á næturnar og sótti í sífellt meiri spennu. Það er víst oft þannig að áður en þú krassar þá finnst þér þú bara vera að massa þetta,“ segir hann.

Sendur heim með geðlyf

Sölvi var sendur heim af bráðamóttökunni með tvö geðlyf. „Þau áttu að taka á þessu ástandi, ég var ekkert mikið að huga að því hvaða lyf þetta voru eða hvernig þau virkuðu. Annað lyfið var við kvíða, hitt við þunglyndi og var svefnlyf líka. Ég hafði aldrei tekið svefnlyf áður, en ákvað að hlýða lækninum. Ég vaknaði á þriðjudagsmorgni og átti að mæta í vinnuna á venjulegum tíma. Ég man að ég drakk þrjá sterka kaffibolla, skvetti aftur og aftur framan í mig köldu vatni, en leið samt ennþá eins og ég væri ekki vaknaður þremur klukkutímum síðar. Eins og ég væri ekki alveg í veruleikanum. Ég tók ekki aftur það lyf. En hitt hélt ég áfram að taka. En það hafði ekkert að segja. Einkennin fóru ekkert og versnuðu í raun bara,“ segir hann.

Einkennin sem Sölvi upplifði voru mjög sterk. „Ég fékk miklar meltingartruflanir með reglulegu millibili, en þær voru ekkert venjulegar. Kvalafullir krampar og sársauki, sem oftar en einu sinni enduðu með ferð upp á spítala. Ég fékk mikil svimaköst og þjáðist af ógleði en verstur var kvíðinn því hann fór að vinda upp á sig. Aðallega vegna þess að það gat enginn sagt mér hvað væri að mér. Hvers vegna ég hreinlega var ekki ég sjálfur lengur. Það leið ekki einn einasti dagur þar sem ég var eins og ég átti að mér að vera,“ segir Sölvi sem sagði vinnufélögum sínum lítið. Hann greindi frá því að hann hefði þurft að leita á bráðamóttöku en sagði eingöngu fáeinum ástvinum frá kvíðanum sem hann fann fyrir.

„Þegar leið á veturinn fór að taka meira á að fela þetta stanslaust. Ég var í vinnunni allan daginn og í sjónvarpinu flest kvöld og var að bögglast með það að ég væri aldrei í lagi. Ég sagði engum frá því nema þáverandi kærustu minni og foreldrum mínum. Ég sé það núna hversu galið það er að burðast með skömm yfir því að vera lasinn, en einhverra hluta vegna er maður þannig gerður að manni finnst að annað fólk eigi ekki að vita. En það er einfaldlega rangt. Fólk vill hjálpa og það gerir manni gott að fá stuðning. Það er algjör óþarfi að annað fólk geri sömu mistök og ég í þessum efnum. Það að burðast með vanlíðan eins og eitthvert leyndarmál er algjör þvæla og gerir hana bara enn verri.“

Versta tímabilið var um níu mánuðir. Í allan þann tíma var ég meira og minna eins og brunarúst að reyna að harka af mér dag eftir dag. Það er erfitt að tína til einstök tilvik, en það gerðist gríðarlega oft að ég var bara alls ekki á staðnum. Ég var í kvíðakasti að reyna að taka viðtöl við stjórnmálamenn og alls konar annað fólk í beinum útsendingum kvöld eftir kvöld. Það gerðist aftur og aftur að ég tók viðtöl þar sem hausinn á mér var á fullkomnum yfirsnúningi við að vinna úr öðrum hlutum. Ætli ég hafi ekki getað notað svona 10-15 prósent af heilanum á mér í það sem ég átti að vera að gera stærstan hlutan af þessum vetri. Einhverra hluta vegna fékk ég samt oft hrós fyrir þau viðtöl sem ég tók og sjálfstýringin virðist hafa virkað sæmilega. En þegar ástandið var orðið verst var ég líkamlega og andlega gjörsamlega búinn á því. Aftur og aftur kom ég heim og kastaði upp eftir útsendingar og lá svo bara í sófanum í marga klukkutíma. Við það bættust svo átökin við að fela alla þessa vanlíðan daginn út og inn. Oft gerðist það að um leið og ég losnaði út af vinnustaðnum og var kominn út í bíl þá fór ég að hágráta. Það bara gaf sig eitthvað.

> OFT GERÐIST ÞAÐ AÐ UM LEIÐ OG ÉG LOSNAÐI ÚT AF VINNUSTAÐNUM OG VAR KOMINN ÚT Í BÍL ÞÁ FÓR ÉG AÐ HÁGRÁTA. ÞAÐ BARA GAF SIG EITTHVAÐ.

Langur listi geðlyfja

Ég skil ekki enn hvernig ég fór að því að vera í vinnu á meðan á þessu tímabili stóð. Ég þurfti að taka mér veikindadaga annað slagið. En það var fáránlegt hversu miklu ég kom í verk á þessum tíma. Ég er með lista yfir öll þau lyf sem ég þurfti að taka á þessu tímabili og hann er langur. Það voru um 10-12 lyf, sem flokkast undir geðlyf, sem ég byrjaði á og hætti á þennan vetur. Aukaverkanirnar og fráhvarfseinkennin af þessum lyfjakokteil bættust svo ofan á allt hitt. En lyfin voru eina lausnin sem mér var boðin á þessum tíma,“ segir Sölvi.

Kvíðinn hélt áfram að vinda upp á sig og Sölvi segir sjálfsmyndina hafa beðið hnekki. „Þegar það fór að vora var ég svo kominn með mikinn heilsukvíða líka og ímyndaði mér það versta. Ég lét leita af allan ➡

„Það að taka einstakling með lífsstílsvandamál og setja hann á sterk lyf en spyrja hann ekkert út í það hvað hann er að borða, hvernig hann sefur og hvort hann er að hreyfa sig gengur einfaldlega ekki upp,“ segir Sölvi. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

11. JANÚAR 2019 - GRAND HOTEL

FRÆÐIN Í FORGRUNNI

GEÐRASKANIR BARNA OG GAGNREYNDAR MEÐFERÐIR

Árleg ráðstefna Barna- og unglingageðdeildar LSH

D A G S K R Á   R Á Ð S T E F N U

Fundarstjóri: Þorsteinn Guðmundsson

08:00 - 8:30
Skráning og afhending ráðstefnugagna

08:30 - 08:40
Setning ráðstefnu
Linda Kristmundsdóttir MSc, framkvæmdastjóri Kvenna- og barnasviðs

08:45 - 09:30
Hvenær telst meðferð gagnreynd
Guðmundur Skarphéðinsson PhD, dósent við Sálfræðideild HÍ

09:35 - 10:20
Evidence based practise in child- and adolescent psychiatry: What is evidence, why is it important and what is its relation to priority
Tord Ivarsson MD, PhD, certified psychotherapist, associate professor, University of Gothenburg, retired consultant child- and adolescent psychiatrist. Scientific Expert of the Swedish National Board of Health and Welfare in charge of national guidelines in affective- and anxiety disorders for children and adolescents.

10:20 - 10:40
Kaffihlé

10:40 - 11:20
ADHD, fylgiraskanir og klínískar leiðbeiningar
Haukur Örvar Pálmarsson, taugasálfræðingur BUGL

11:25 - 12:05
Evidence based practise in child- and adolescent psychiatry: The Swedish National Board of Health and Welfare (Socialstyrelsen) and its work with clinical guidelines: Methods (GRADE) and procedures
Tord Ivarsson MD, PhD

Skráning á: www.landspitali.is/skraningBUGL

12:05 - 13:05
Hádegisverðarhlaðborð

13:05 - 13:50
Evidence based practise in child- and adolescent psychiatry: Examples of recent guidelines in affective- and anxiety disorders
Tord Ivarsson MD, PhD

13:55 - 14:15
Meðferðarsambandið á gagnreyndum tímum: skiptir það enn máli
Dr. Gísli Kort Kristófersson, Sérfræðingur í Geðhjúkrun. Dósent í Geðhjúkrun við Heilbrigðisvísindasvið Háskólans á Akureyri.

14:15 - 14.35
Sálfræðiþjónusta hjá Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins
Svavar Már Einarsson, sérfræðingur í klínískri barnasálfræði

14:35 - 14:55
Kaffihlé

14:55 - 15:20
„Ég get núna" virknimat í skólastarfi
Sesselja Árnadóttir grunnskólakennari

15:25 - 15:45
Kynning á hópmeðferðarúrræðum BUGL
Gunnhildur Gunnarsdóttir, sálfræðingur á BUGL

15:45 - 16:00
Ráðstefnuslit
Þorsteinn Guðmundsson

Veggspjaldakynningar verða á ýmsum úrræðum sem eru í boði fyrir börn og unglinga

Ef óskað er eftir táknmálstúlki þarf að láta vita fyrir **7. janúar**

LANDSPÍTALI

BUGL

GRÍPTU TÆKIFÆRIÐ!
Kaup
RENAULT ZOE
100% RAFMAGN
TILBOÐ FRÁ: 3.390.000 kr.
eða frá 26.549 kr./mán.* (ÁHK 8,41%)
Verð áður frá: 3.790.000 kr.
AFSLÁTTUR ALLT AÐ 400.000 KR.
RENAULT KADJAR
TILBOÐ FRÁ: 3.490.000 kr.
eða frá 27.320 kr./mán.* (ÁHK 8,40%)
Verð áður frá: 3.990.000 kr.
AFSLÁTTUR ALLT AÐ 500.000 KR.
RENAULT CAPTUR
TILBOÐ FRÁ: 3.300.000 kr.
eða frá 25.854 kr./mán.* (ÁHK 8,42%)
Verð áður frá: 3.650.000 kr.
AFSLÁTTUR ALLT AÐ 350.000 KR.
ENNEMM / SÍA / NM91473
Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622
Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533
Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070
IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080
BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516
* Í mánaðargreiðslu við hvern auglýstan bíl er miðað við lán án lántökugjalda í 84 mánuði, 7,7% óverðtryggða breytilega vexti og 50% útborgun af kaupverði. ÁHK er árleg hlutfallstala kostnaðar. Skilyrði er gert um kaskótryggingu ökutækis. Nánari upplýsingar á www.lykill.is.

ársins
Við fögnum nýju ári og bjóðum freistandi kaupauka með fjölda nýrra bíla frá Nissan, Renault, Subaru og Dacia.
NISSAN MICRA
TILBOÐ FRÁ: 2.390.000 kr.
eða frá 18.830 kr./mán.* (ÁHK 8,59%)
Verð áður frá: 2.650.000 kr.
AFSLÁTTUR ALLT
AÐ 300.000 KR.
ALLT AÐ
500.000 KR. AFSLÁTTUR
& ENGIN LÁNTÖKUGJÖLD
MICRA
AFSLÁTTUR ALLT
AÐ 500.000 KR.
NISSAN QASHQAI
TILBOÐ FRÁ: 3.550.000 kr.
eða frá 27.783 kr./mán.* (ÁHK 8,39%)
Verð áður frá: 3.950.000 kr.
NISSAN
QASHQAI
Athugið að kjörin gilda eingöngu um bíla sem til eru á lager og eru auglýstir á síðunni. Í sumum tilfellum er einungis um að ræða einn bíl.
Búnaður bílanna á myndunum getur verið frábrugðinn þeim sem er innifalinn í auglýstu verði.
BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is
B|L

grun um krabbamein, hjartavandamál og alls konar. Fram að þessu tímabili var ég með ákveðna hugmynd um hver ég væri og hvernig mér ætti að líða. En frá því að þetta veikindatímabil hófst var það æ sjaldnar sem mér fannst ég vera í lagi. Það var kannski að jafnaði hálftími til klukkutími á dag þar sem ég var bærilegur.

Kvíðinn yfir því að vita ekki hvað í ósköpunum væri að mér bjó svo til félagsfælni. Ég gat ekki farið í verslunarmiðstöð í heilt ár. Gat ekki farið út í búð nema á kvöldin eða jafnvel að næturlagi. Það er kannski eitthvað kómískt við það að vera fjölmiðlamaður og geta ekki verið innan um fólk. En svona var þetta.

En það sem var erfiðast var símafælnin. Ég fékk í langan tíma svima og hausverk í hvert einasta skipti sem ég talaði í síma. Þegar ég var upp á mitt versta þurfti ég alltaf að fara afsíðis eftir að hafa tekið nokkurra mínútna símtöl. Því þau reyndu svo mikið á. Ég var því alltaf að fara á klósettið, það var eini staðurinn sem ég gat farið á til að ná áttum. Þar stóð ég því bara, lokaði að mér og reyndi að ná áttum eftir að hafa tekið þriggja mínútna símtal. Þetta hljómar fáránlega og ég get hlegið að þessu núna, en á þessum tímapunkti gat ég einhvern veginn ekki bara sagt: Heyrðu, ég er bara sárlasinn.“

Rekinn eftir fimm ára starf

Foreldrar Sölva gáfu honum ferð með sér til Japans í jólagjöf. Á þeim tímapunkti treysti hann sér ekki í ferðina. Hann hélt að hann myndi hreinlega ekki lifa flugið af.

„Ég var orðinn eins og mjög illa haldinn sjúklingur og trúði því að ég myndi varla lifa það af að fara í svona langt flug. En það var gæfa að ég fór því í ferðinni fann ég loks von og trú á nýjan leik. Ég var á göngu í gömlu höfuðborginni Kyoto og fann allt í einu fyrir mér. Fann fyrir vellíðan. Það voru engar áhyggjur. Það var eins og veturinn væri gleymdur. Þetta ástand varði meira og minna út ferðina og dugði til þess að ég fékk trúna á það að mér gæti batnað. Ég gæti orðið sjálfum mér líkur aftur. Allar þessar pillur, allar þessar læknisheimsóknir en svo fann ég loks einhverja lausn þegar ég var bara í léttum göngutúr í fallegri borg,“ segir Sölvi og brosir.

Þetta sumar fór ég í gott frí. Ég átti inni sex eða sjö vikur í sumarfrí og fékk ofan á það veikindafrí. Ég nýtti fríið vel. Fór til útlanda og upp í sveit og hvíldi mig og náði vopnum mínum aftur og fór að trúa því að þetta yrði bara allt í lagi,“ segir Sölvi frá.

Að fríinu loknu snýr Sölvi aftur til vinnu á fréttastofu Stöðvar 2.

„Þegar ég byrja aftur að vinna byrjuðu einkennin að hluta til aftur. Ég er því farinn að átta mig á því að ástand mitt tengist álagi. Ég er farinn að greina stóru myndina. Kannski ekki alveg en veit að ég er að glíma við síþreytu eða kulnun eða hvað sem fólk vill kalla það þegar það er ofkeyrt af streitu. Ég áttaði mig á því að sennilega gæti ég ekki aftur gert hlutina eins og áður. Ég yrði að hlífa mér meira og gera hlutina öðruvísi.“

Haustið 2008 var eins og allir þekkja viðburðaríkt á Íslandi og í miðju hruninu urðu breytingar á Íslandi í dag.

„Við höfðum verið þrjú með þáttinn, ég, Svanhildur Hólm og Sigurlaug Jónasdóttir. Ég og Svanhildur vorum ein um pólitísku viðtölin. En svo hætti Svanhildur og ég sá eftir það einn um þjóðmálahluta þáttarins út árið. Ég man eftir viku þar sem ég var með með Geir Haarde í beinni útsendingu daginn sem Alþjóðagjaldeyrissjóðurinn kom inn í landið og svo Ólaf Ragnar daginn eftir og Ingibjörgu Sólrúnu daginn eftir það. Þarna var ég kominn aftur í gírinn sem ég var í þegar ég veiktist. Adrenalínið hélt mér gangandi og þetta var fjörugasta tímabil sem ég man eftir á mínum fjölmiðlaferli. En svo var ég rekinn. Ég var mjög óvænt kallaður inn á skrifstofu og rekinn eftir fimm ára starf. Sem ég held, þó að ég segi sjálfur frá, að hafi verið

„Ég fór úr því að vera greindur með fjölmarga kvilla í að vera bara nokkuð góður.“ FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

ÞÁTTAGERÐIN ENDAÐI MEÐ ÞVÍ AÐ TVEIR VERULEGA HÆTTULEGIR MENN HÓTUÐU MÉR LÍFLÁTI ÚR FASTLÍNUNÚMERI LITLA-HRAUNS.

ósanngjarnt því ég held að ég hafi skilað verulega góðu starfi,“ segir Sölvi og segir uppsögnina hafa sett strik í reikninginn.

„Mér hafði verið að miða áfram. En þarna þarf ég að taka aftur eitt skref til baka áður en ég tek tvö áfram. Ég fór á Skjá einn og næstu misseri þarna á eftir er ég í hægum bata. Ég er kominn inn í nýjan lífsstíl en það gengur ekki hratt fyrir sig að umbylta lífi sínu á þennan hátt og ég er að glíma við alls konar hluti áfram. Mér þóttu þeir samt léttvægir miðað við það sem ég gekk í gegnum þegar verst lét. Nú var ég kominn með vikulegan þátt og réð betur við álagið, gat jafnað það. Ég fór svo úr því að vera með viðtalsþátt í að gera fréttaskýringarþáttinn Málið, sem var mjög skemmtilegt, en við völdum oft býsna þung mál. Það varð ákveðinn vendipunktur hjá mér vorið 2013, þegar ég var að gera þætti um barnaníð, vændi og undirheima á sama tíma. Þáttagerðin endaði með því að tveir verulega hættulegir menn hótuðu mér lífláti úr fastlínunúmeri Litla-Hrauns.

Þorði ekki að sofa í íbúð sinni

Ég þorði ekki að sofa í íbúðinni minni í heila viku og fann að nú væri komið gott af öllum þessum þyngslum,“ segir Sölvi sem segir þá góðu áfanga sem hann hafði náð á þessum tíma stefnt í hættu.

„Ég ákvað þarna að taka heilsuna miklu fastari tökum og leita eigin lausna, þar sem ég hafði fengið verulega lítið úr langferð minni til allra helstu sérfræðilækna sem hægt er að nefna. Ég fór að prófa mig áfram með jóga, hugleiðslu og köld böð. Breytti næringunni minni í grundvallaratriðum og sitthvað fleira. Það má segja að þarna hafi ég virkilega fyrir alvöru byrjað að kafa dýpra í allt sem snýr að heilsu. Ég fór smám saman úr því að kveljast í kvíða yfir öllum mögulegum og ómögulegum hlutum yfir í það að ganga upp Esjuna á stuttbuxum í janúarmánuði,“ segir hann og hlær.

„Grínlaust, þá breytti öll þessi hreyfing og hugleiðsla lífi mínu. Líkami og hugur eru nátengd fyrirbæri.

Við erum komin að ákveðnum tímamótum þegar kemur að þeim lausnum sem eru í boði í okkar annars ágæta heilbrigðiskerfi. Ég átta mig á því að ég er kominn út á hálan ís, en einhver verður að þora að segja hlutina eins og þeir eru. Eftir að hafa sjálfur klárað háskólanám í sálfræði og gengið til sálfræðinga og geðlækna í mörg ár yrði ég fyrstur allra til að segja að lyf geta sannarlega gert gagn. En það að skrifa upp á þau hugsunarlaust án þess að taka á öðrum þáttum er í raun algjörlega galið. Það að taka einstakling með lífsstílsvandamál og setja hann á sterk lyf en spyrja hann ekkert út í það hvað hann er að borða, hvernig hann sefur og hvort hann er að hreyfa sig gengur einfaldlega ekki upp. Ef lífsstíllinn er í steik er hausinn líka í steik. Það er nokkuð sjálfgefið. Ég leyfi mér að efast stórlega um að þeir sem skrifa upp á lyfin myndu gera það með sama hætti ef þeir hefðu prófað að taka þau sjálfir,“ segir Sölvi ákveðinn og bætir við að auðvitað sé það heilmikið átak að breyta hlutunum.

„Það eru engar skyndilausnir til, enda gefur það manni líka miklu meira að þurfa að hafa fyrir hlutunum. Reynslan hefur kennt mér að raunveruleg þægindi koma þegar maður hefur haft hugrekki til að stíga aftur og aftur inn í óþægindi. Ég gat það, þú getur það líka,“ segir hann.

„Allir geta það. Þegar maður er svona mikið veikur, þá vill hluti af manni fara auðveldu leiðina. Það er svo auðvelt að taka bara lyf og leiða hjá sér rót vandans. En það er mikilvægt að sýna hugrekki og fara út fyrir kassann.

ÞEGAR ÉG VAR UPP Á MITT VERSTA ÞÁ ÞURFTI ÉG ALLTAF AÐ FARA AFSÍÐIS EFTIR AÐ HAFA TEKIÐ NOKKURRA MÍNÚTNA SÍMTÖL. ÞVÍ ÞAU REYNDU SVO MIKIÐ Á.

Ég er vel menntaður og ágætlega gefinn en ég var gæinn sem vissi rosalega mikið um allt en reyndi fátt og gerði lítið. Það er gjörbreytt. Nú geri ég hluti og lifi lífinu. Ég er farinn að gera hlutina sem ég talaði um í mörg ár. Mig dreymdi um að prófa að búa í Kaliforníu, ég gerði það. Ég vildi ganga Jakobsveginn, ég sló til vorið 2017 og gerði það. Þar kviknaði í alvöru sú löngun að miðla reynslu minni og skrifa þessa bók. Ég ákvað að skilja snjallsímann eftir heima og eftir að verstu fráhvörfin voru afstaðin streymdu til mín hugmyndir. Á þessari göngu varð hugmyndin að bókinni í raun til. Ég fann þá að heilsan hefur verið mitt helsta áhugamál í áratug. Ég hef prófað svo margt, ég hef lesið mér margfalt meira til en á allri minni háskólagöngu. Það væri fáránlegt að þegja. Eins og ég gerði þegar ég var að glíma við þetta allt saman. Ég er í bókinni að deila öllu sem ég hef lært.

Með margar greiningar

Ég fór úr því að vera greindur með fjölmarga kvilla í að vera bara nokkuð góður,“ segir hann og brosir. „Ég var greindur með kvíðaröskun á háu stigi. Hún var það alvarleg að ég hefði verið gjaldgengur á stofnun þegar verst lét. Ég var greindur með athyglisbrest, ég var greindur með eitthvert svimaheilkenni, af helsta sérfræðingi landsins í þeim efnum. Ég var greindur með tvær eða þrjár krónískar meltingartruflanir, fótaóeirð, síþreytu, kulnun og margt fleira. Í raun og veru hafði ég fyrir áratug fullgilda ástæðu til þess að gefast bara upp. En síðan þá hef ég gert fimmtán heilar þáttaseríur í sjónvarpi, ferðast til meira en 30 nýrra landa, skrifað fjórar bækur, gert kvikmynd og milljón aðra hluti.

Það er svo mikilvægt að samsama sig ekki greiningum. Ég er alls ekki að gera lítið úr því álagi sem fylgir því að glíma við sjúkdóma. En það er hættulegt að verða greiningin.

Aldrei verið í betra formi

Auðvitað á ég slæma daga eins og allir. En þeim fækkar stöðugt og ég sé enga ástæðu til annars en að hlutirnir geti bara orðið enn betri. Ég varð fertugur í desember og finnst ég léttari á allan hátt en þegar ég var tvítugur. Ég hef eiginlega aldrei verið í betra formi. Andlega jafnt og líkamlega. En það kostar vinnu. Ég hef í áraraðir stundað hugleiðslu og líkamsrækt og breytingar, þær verða ekki á einum degi. En það er þess virði að hefja ferðalagið. Með þessari bók er ég að deila öllu því sem ég hef lært á minni vegferð og ef ég get hjálpað einhverjum verð ég glaður.“

FRÉTTABLAÐIÐ +PLÚS

Lengra viðtal við Sölva og brot úr nýrri bók hans er að finna á +Plús síðu Fréttablaðsins.

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

Hefur eytt milljónum í heilsuna

Sölvi Tryggvason segir líkamann hafa þann eiginleika að endurnýja sig hratt.

„Við erum fær um að komast yfir svo margt, læra svo margt. Og það er mikilvægt að missa ekki sjónar á þeim eiginleika í okkur. Á vegferð minni hef ég orðið vitni að ótrúlegum batasögum hjá fólki sem hefur ákveðið að taka hlutina í eigin hendur. Það er hægt að sigrast á ótrúlegustu hindrunum,“ segir Sölvi. Hér að neðan er birt brot úr þriðja kafla bókar hans, Á eigin skinni.

> ÉG HEF EINFALDLEGA ÞURFT AÐ LÆRA AÐ GERA ALLS KONAR HLUTI ALLT ÖÐRUVÍSI EN ÁÐUR. Á LÖNGUM KÖFLUM HEF ÉG VERIÐ PIRRAÐUR OG VORKENNT SJÁLFUM MÉR.

3. kafli

Stóra myndin er sú sem fram hefur komið hér að ofan. Ég hrundi illa haustið 2007 og hef síðan þá farið í ferðalag sem var miklu lengra en mig óraði fyrir. Það er ekki stimplað á ennið á mér, en síðan ég klessti af alefli á grjótharðan streituvegg haustið 2007 hef ég semsagt verið greindur með kvíðaröskun, athyglisbrest, félagsfælni, kulnun í starfi, síþreytu, fótaóeirð, iðraólgu, álagsastma, svimasjúkdóm, nýrnahettuvanda, alls kyns óþol fyrir hinum og þessum hlutum og sjálfsofnæmi. Allar þessar greiningar kölluðu á alls konar lyf. Fyrir utan verkjatöflur, magalyf og annað „hefðbundið dót“ úr apótekum sem ég mokaði í mig er hér listi yfir lyf sem ég hef tekið á vegferðinni sem flokkast sem geðlyf og hljómar svolítið eins og texti Megasar í laginu Við sem heima sitjum. Sum bruddi ég í stuttan tíma, önnur lengur:

- Serol
- Stesolid
- Miron
- Sobril
- Efexor
- Fluanxol
- Ezopram
- Concerta
- Sertraline
- Strattera
- Ritalin
- Wellbutrin
- Fluoxetine
- Seroquel

Ég gæti skrifað miklu meira um þessa vegferð mína, en þessi bók er ekki hugsuð sem sjúkrasaga, heldur þvert á móti saga af því hvernig maður getur sigrast á alls konar hlutum. En forsöguna fannst mér ég þurfa að fjalla um af hreinskilni og finnst hún nauðsynleg í samhengi við leiðina til bata og það ferðalag sem ég lagðist í.

Ég hef einfaldlega þurft að læra að gera alls konar hluti allt öðruvísi en áður. Á löngum köflum hef ég verið pirraður og vorkennt sjálfum mér. Ég gekk til geðlæknis í sex ár og sálfræðings í fimm og hætti þeim meðferðum ekki fyrr en mér fannst ég búinn að röfla úr mér rænuna þegar kemur að öllu því sem hefur amað að mér í gegnum tíðina. Peningurinn sem ég hef eytt í heilsu skiptir milljónum, en þegar allt kemur til alls er þetta búið að vera ferðalag sem ég hefði aldrei viljað missa af. Það hefur skilað mér á stað þar sem mér finnst ég miklu sterkari en áður.

Við erum öll alls konar. Allir þessir kvillar, greiningar og lyf eru góðra gjalda verð og geta hjálpað fólki að átta sig á því hvað við er að eiga tímabundið og auðvitað verðum við á köflum að hafa hlutina fastmótaða og vel skilgreinda. En þegar kemur að heilsu getur það beinlínis verið stórhættulegt að festast í hugtökum og ákveða að maður verði einhvern veginn ævina á enda. Eftir að hafa gengið hringinn á milli allra helstu sérfræðilækna og skilgreint mig á löngum tímabilum út frá tímabundnum einkennum, ákvað ég á einhverjum punkti að það myndi ekki skila mér neinu. Líkaminn endurnýjar sig mjög hratt og hugurinn líka ef við leyfum honum það. Höfum það hugfast að sumir hlutar líkamans endurnýjast á aðeins nokkrum vikum, aðrir á einhverjum mánuðum og enn aðrir á nokkrum árum. Líkami minn í dag þarf ekki að vera sá sami og eftir eitt ár eða tvö. Þess vegna er beinlínis rangt að festa sig í skilgreiningum um hina og þessa kvilla eins og þeir vari að eilífu.

Ráðstefnur og viðburðir

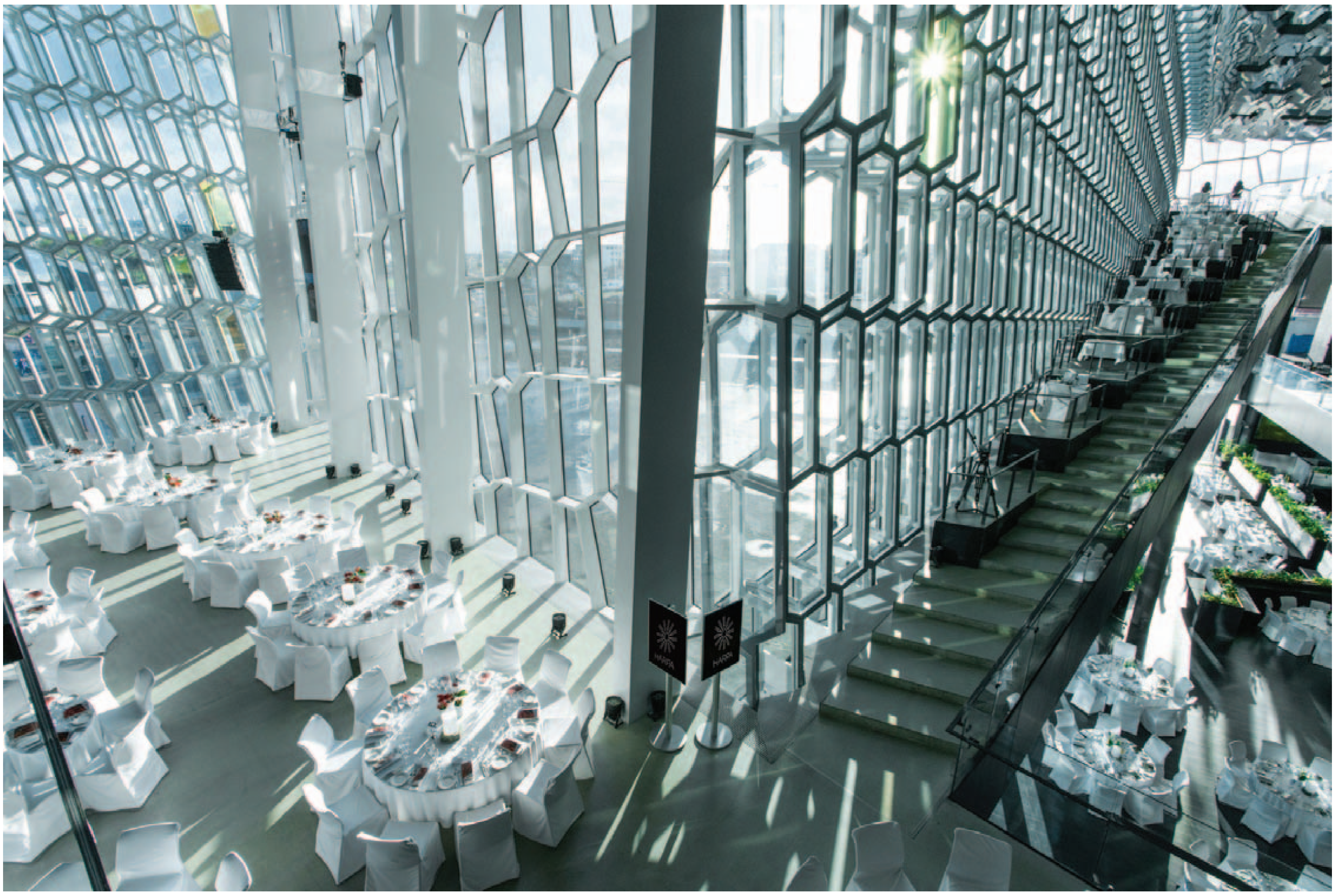
LAUGARDAGUR 5. JANÚAR 2019

Kynningar: Harpa, Concept Events, G Events, Hótel Örk, Capital Hotels, Exton, Tríó Events

Fullkomin aðstaða fyrir ráðstefnur og viðburði

Ráðstefnu- og viðburðahald af ýmsum toga hefur aukist jafnt og þétt frá opnun Hörpu enda allt kapp lagt á að öll þjónusta, tækjabúnaður og aðstaða sé til fyrirmyndar. Karitas Kjartansdóttir er framkvæmdastjóri tónlistar- og ráðstefnusviðs í Hörpu. →2

Harpa er stórkostlegt ráðstefnuhús þar sem bæði salir, fundarherbergi og hin mörgu stóru almannarými nýtast til hins ýtrasta. MYND/MARÍA KJARTANSDÓTTIR



Hin mörgu rými Hörpu nýtast einnig til fjölbreytts viðburðahalds enda er Harpa eitt fallegasta hús landsins.

Í fyrra voru haldnar yfir 125 spennandi ráðstefnur og fundir í Hörpu og hefur verið mikil fjölgun á erlendum ráðstefnu- og fundargestum frá opnun,“ segir Karitas og bætir því við að Harpa hafi klárlega staðið undir væntingum sem alþjóðlegt ráðstefnuhús. „Fjölbreytileiki viðburða er einnig mikill og hefur aukist frá ári til árs. Orðspor Hörpu er einnig afar gott á alþjóðlegum mælikvarða og má þar nefna sem dæmi árlega viðburði á borð við Arctic Circle og Women Leaders Global Forum sem hafa skipt sköpum fyrir Hörpu til að byggja upp það orðspor.“

Í Hörpu er fjölbreytt aðstaða fyrir fundi, af öllum stærðum og gerðum. Stærsta fundarherbergið, Ríma, rúmar allt að 120 manns í sæti, en hægt er að skipta því í tvennt. Fundarherbergin Vísa og Stemma, á fyrstu hæð hússins, rúma allt að 20 manns við stjórnarborð. Á fjórðu hæð eru fjögur minni fundarherbergi, Nes, Vík, Vör, og Sund, sem rúma öll 8-10 manns þægilega í sæti. Hvert rými er búið fyrsta flokks tækjabúnaði og öll þjónusta er við hendina. „Stóru fundarrými Hörpu nýtast afar vel fyrir stórar alþjóðlegar sem og innlendar ráðstefnur sem og opnu rými Hörpu sem bjóða upp á ýmsa möguleika,“ segir Karitas og bætir við: „Alþjóðlegt ráðstefnuhald hefur gífurlega mikið vægi fyrir jafn litla þjóð og okkur Íslendinga og við leggjum mikla áherslu á erlenda markaðssetningu enda skilar þessi grein mjög miklum gjaldeyristekjum inn í þjóðarbúið.“

Hún bendir á að Harpa sé afar samkeppnishæf sem ráðstefnuhús í alþjóðlegum samanburði. „Sem dæmi má nefna að við bjóðum fjölbreytt rými og fyrsta flokks tækjabúnað svo eitthvað sé nefnt,“ segir Karitas. „Erlend markaðssókn Hörpu hefur verið í stöðugum vexti en Harpa er meðlimur í Meet In Reykjavik þar sem afar gott kynningarstarf fer fram. Einnig erum við ávallt að auka sýnileika okkar á samfélagsmiðlum og svo er auðvitað alltaf langöflugast að fá erlenda gesti til landsins til þess að kynna fyrir þeim hvaða aðstöðu

Karitas Kjartansdóttir, framkvæmdastjóri tónlistar- og ráðstefnusviðs Hörpu, finnur fyrir miklum áhuga á því að halda ráðstefnur og viðburði í Hörpu sem er einstaklega vel búin til hvors tveggja. MYND/ANTON BRINK

Harpa hefur upp á að bjóða. Ísland er spennandi áfangastaður í augum margra og hefur þar lega landsins á milli Evrópu og Ameríku sem og aukning á flugsamgöngum þar mest að segja.“

Hún segir gífurlega eftirvæntingu ríkja eftir opnun Edition hótelsins við hliðina á Hörpu árið 2020. „Það mun klárlega auka möguleika Hörpu í alþjóðlegu samhengi en mörg erlend samtök hafa beðið í eftirvæntingu eftir opnun hótelsins þar sem hótelið gerir það enn fýsilegra fyrir þau að koma með sína viðburði til landsins. Hótelið gerir okkur einnig kleift að sækja um annars konar fyrsta flokks viðburði þar sem samspil hótelsins og Hörpu skiptir meginmáli. Lega Hörpu, miðsvæðis í hjarta miðborgar, er ekki

Arctic Circle ráðstefnan er haldin í Hörpu á hverju ári. MYND/OZZO

síður eftirsóknarverð enda ekki algengt að svo stór og vegleg ráðstefnu- og viðburðahús séu svona miðsvæðis og mikils virði að hægt sé að upplifa borgina í allri sinni dýrð á sama tíma og viðkomandi er á ráðstefnu eða viðburði.“

Karitas segir enn fremur að mikil aukning sé á fyrirspurnum á milli ára en alþjóðlegar ráðstefnur eru ávallt bókaðar með margra ára fyrirvara og því mikið um fyrirspurnir langt fram í tímann. „Eitthvað af fyrirspurnum berst beint til okkar en við erum einnig með afar náið og gott samstarf við innlenda ráðstefnuskipuleggjendur sem og viðburðahaldara.“ Hún segir marga viðburði hafa fest sig í sessi sem árlega í Hörpu og nefnir sem dæmi Læknadaga, UT messuna, og Reykjavíkurskákmótið sem og Arctic Circle og Women Leaders Global Forum sem áður voru nefnd.

Þá tekur Karitas fram að starfsfólk Hörpu sé einkar hæft þegar kemur að ráðstefnuhaldi. „Starfsfólk Hörpu býr yfir afar mikilli reynslu sem og þekkingu þar sem mörg hafa starfað í greininni í fjöldamörg ár,“ segir hún og bætir við að starfsfólk Hörpu sé stolt af því að kynna og selja Hörpu bæði innanlands sem og erlendis og geri sér grein fyrir því hve þýðing Hörpu fyrir land og þjóð er mikil.

Harpa er ekki eingöngu ráðstefnuhús og/eða viðburðahús fyrir stærri ráðstefnur og viðburði. „Hér höfum við einnig upp á að bjóða minni sali og rými sem henta vel fyrir minni viðburði, fundi, móttökur eða veislur,“ segir Karitas. „Margir halda að hér sé eingöngu hægt að halda stóra viðburði en svo er ekki. Veisluhald í Hörpu hefur einnig aukist jafnt og þétt á milli ára, hvort sem um er að ræða árshátíðir, afmæli, móttökur af ýmsum toga eða önnur mannamót. Það eru afar spennandi tímar fram undan að mati okkar, ótal sóknarfæri og við erum bjartsýn á að Harpa muni halda áfram að blómstra í framtíðinni.“

Nánari upplýsingar má finna á harpa.is.

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir | Sölumaður auglýsinga: Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, | Veffang: frettabladid.is

Hver viðburður er einstakur

Á bak við Concept Events er áratuga reynsla starfsmanna fyrirtækisins af hönnun og framkvæmd ýmissa viðburða á borð við árshátíðir, gala veislur, starfsmannafagnaði og hvataferðir.

Við stofnun Concept Events í upphafi árs 2017 lögðu þær Sandra Ýr Dungal og Dagmar Haraldsdóttir saman áratuga reynslu sína í framkvæmd og hönnun viðburða en báðar höfðu þær mikla reynslu úr viðburða-, ráðstefnu- og ferðageiranum. „Við leggjum fyrst og fremst áherslu á viðburði, eins og árshátíðir, galaveislur, starfsmannafagnaði, hvataferðir og minni fundi og ráðstefnur. Þá höfum við séð um framkvæmd borgarhátíða eins og Hátíðar hafsins í Reykjavík síðan árið 2012 auk þess sem við sjáum um sjónvarpsviðburðinn Íslensku tónlistarverðlaunin sem haldinn er árlega í beinni útsendingu á RÚV,“ segir Sandra Ýr.

Dagmar segir helstu viðskiptavini þeirra vera fyrirtæki og stofnanir auk erlendra viðburðafyrirtækja. „Við vinnum líka fyrir íslenskar ferðaskrifstofur sem skipuleggja ferðir fyrir erlenda lúxushópa hingað til Íslands. Þá erum við fengnar til að halda utan um veislur þar sem krafist er þeirrar þjónustu sem við bjóðum upp á.“

Auk Dagmarar og Söndru eru fastir starfsmenn Concept Events þær Alexandra Eir Andrésdóttir og Sandra Vignisdóttir. Fyrirtækið hefur líka á að skipa stórum og traustum hópi verktaka, sem þær hafa unnið með til fjölda ára, hver og einn sérhæfður á sínu sviði.

Skipulag og hugmyndaauðgi

Þær segja gott skipulag og hugmyndaauðgi vera það sem helst þurfi til að skapa vel heppnaða viðburði. „Hver viðburður þarf að vera einstakur á sinn hátt og við nálgumst viðburðastjórn okkar með það í huga. Við segjum stundum við viðskiptavini okkar að við skipuleggjum ekki bara viðburði – við sköpum þá. Við elskum það sem við gerum og hefur það bein áhrif á viðburðina sem við framkvæmum. Þegar tekist er á við verkefnin með jákvæðu hugarfari þá skilar það sér í betra verki,“ segir Sandra Ýr.

Dagmar Haraldsdóttir (t.v.) og Sandra Ýr Dungal, eigendur Concept Events.

Frá Sjómannadeginum við HB Granda og Hátíð hafsins í Reykjavík.

„Saman höfum við mikla reynslu og við vitum svo sannarlega hvað við erum að gera. Þar sem við nálgumst líka hvern viðburð eins og hann væri okkar eigin, geta viðskiptavinir okkar treyst því að viðburður þeirra verði vel heppnaður. Við fylgjum öllum viðburðum okkar eftir alla leið og erum með augun á hverju smáatriði og reynum að tryggja að allir skemmti sér sem best. Þá förum við glaðar heim og markmiðinu er náð,“ bætir Dagmar við.

Spennandi ár

Árið fram undan er spennandi að þeirra sögn. Þær segjast vera komnar með fullt af nýjum hugmyndum að þemum, litum, atriðum og öðru sem þær hlakka til að kynna fyrir viðskiptavinum sínum. „Við leggjum mikla áherslu á að fylgjast með straumum og stefnum, ekki bara í viðburðaiðnaðinum erlendis, heldur einnig í tísku, kvikmyndum og hönnun sem dæmi. Það gefur okkur innblástur til að skapa frumlega og skemmtilega umgjörð í kringum viðburðina. Okkar markmið er alltaf að fara fram úr væntingum viðskiptavinarins. Þetta er einfaldlega ástríða okkar.“

Óvænt ævintýri í Kína

Rokksveitinni We Made God bauðst óvænt að spila á þrettán tónleikum í Kína árið 2018. Viðburðirnir voru mjög vel skipulagðir og starfsmenn tónleikastaða fagmenn fram í fingurgóma.

Starri Freyr Jónsson
starri@frettabladid.is

Íslenskt tónlistarfólk er á faraldsfæti allt árið um kring og kemur fram á fjölda tónleika, tónlistarhátíða og annarra viðburða víða um heim. Ein þeirra sveita sem ferðuðust um langan veg á síðasta ári var rokksveitin We Made God en meðlimum hennar bauðst óvænt tækifæri í lok síðasta árs til að koma fram á þrettán tónleikum á jafnmörgum dögum í Kína.

Magnús Bjarni Gröndal, söngvari og gítarleikari sveitarinnar, segir kínverskan tónleikahaldara hafa haft samband við þá félaga og boðið þeim þennan túr. „Þetta var mikil keyrsla, þrettán tónleikar á þrettán dögum sem urðu um leið partur af tónleikaferðalagi til að kynna plötu sem við gáfum út á síðasta ári. Það kom okkur verulega á óvart hvað kínversku tónleikastaðirnir voru flottir. Salirnir voru stórir og með öllum nýjustu græjunum. Kínverskir áhorfendur minna að vissu leyti á íslenska áhorfendur, þeir eru mjög hlédrægir meðan á tónleikum stendur, og eru ekki mikið fyrir að hreyfa sig mikið með tónlistinni. Viðbrögðin voru samt æðisleg, til dæmis tíðkast það í Kína að hljómsveitir sitji við borð eftir tónleikana og áriti boli og geisladiska. Þá fyrst sá maður áhuga áhorfenda sem voru gjörsamlega í skýjunum með að fá að hitta okkur og taka myndir af sér með okkur.“

Frumburðurinn fékk athygli

Hljómsveitin We Made God var stofnuð fyrir um fimmtán árum og segir Magnús þá félaga hafa spilað í hverju einasta skúmaskoti á Íslandi og það örugglega oftar en tvisvar. „Við tókum þátt í Músíktilraunum árið 2006 og lentum í þriðja sæti. Tveimur árum síðar gáfum við út okkar fyrstu plötu, As We Sleep, og þá fór þetta á flug.“ Frumburðurinn fékk mikla athygli frá erlendu tónlistarpressunni, sérstaklega þeirri bresku, en platan fékk mjög góða dóma hjá tónlistartímaritunum Q og Kerrang!. „Í kjölfarið fórum við í fyrsta tónleikaferðalagið okkar til Bretlands og í dag höfum við gefið út þrjár breiðskífur og eina stuttskífu. Við spilum það sem kallast post-metal, þó megi alveg rökræða tónlistarstefnur fram og til baka.“

Aðrir meðlimir sveitarinnar eru Birkir Freyr Helgason, Steingrímur Sigurðarson og Rúnar Sveinsson.

Fagmenn á ferð

Það sem einkenndi tónleikaferð þeirra í Kína að sögn Magnúsar var fyrst og fremst hvað allt var fagmannlegt. „Hljóðmenn og sviðsmenn gerðu allt alveg eftir bókinni sem tíðkast ekki hér eða annars staðar í Evrópu. Einnig má nefna gífurlega nákvæmni í hljóðprufum, kannski aðeins of mikla miðað við hvað við erum vanir. Einnig var gaman að sjá hvað tónleikastaðirnir voru flottir og við fundum fyrir því að það er stór neðanjarðarmenning fyrir alls kyns rokktónlist í Kína.“

Félagarnir í We Made God við styttu af Qin Shi Huang, fyrsta keisara Kína.

> Hljóðmenn og sviðsmenn gerðu allt alveg eftir bókinni sem tíðkast ekki hér eða annars staðar í Evrópu. Einnig má nefna gífurlega nákvæmni í hljóðprufum, kannski aðeins of mikla miðað við hvað við erum vanir.

Á árinu ætla sveitarmeðlimir að einbeita sér að nýju efni. „Eftir að hafa gefið út plötuna Beyond the Pale snemma ársins 2018 ætlum við að einbeita okkur að því að semja nýtt efni og vonandi ná að gefa eitthvað út síðar á árinu.“

Skapa ævintýri út fyrir boxið

Ógleymanlegar upplifanir og ævintýri út fyrir boxið eru aðalsmerki viðburðafyrirtækisins g-events, en líka hefðbundnir viðburðir fyrir fyrirtæki sem vilja verðlauna starfsfólk sitt.

Stjórnendur fyrirtækja eru í vaxandi mæli að átta sig á að það að fjárfesta í góðum starfsanda er ávísun á betri starfsmann. Sáttur starfsmaður er betri starfsmaður og gleði starfsfólksins leynir sér ekki á slíkum viðburðum. Ýmis fyrirtæki efna til hvataferða nokkrum sinnum á ári því það þjappar mannskapnum saman, eykur samkennd innan fyrirtækisins og starfsfólkinu finnst það metið að verðleikum þegar það er verðlaunað með slíkum hætti fyrir vel unnin störf,“ segir Gunnar Traustason, eigandi g-events en þar starfa sérfræðingar í að skipuleggja viðburði sem henta öllum starfsmönnum fyrirtækja, burtséð frá aldri, þannig að allir geti tekið þátt og verið með.

„Stjórnendur fyrirtækja líta svo á að allt komi þetta ríkulega til baka og við höfum unnið með fyrirtækjum þar sem starfsaldur er mjög hár vegna þess hve mórallinn er góður. Slíkt heldur fólki á vinnustaðnum og því líður vel þegar vel er hugsað um það og fyrirtækjaviðburðir eru liður í því,“ upplýsir Gunnar.

„Við erum mjög sterk í því að hugsa út fyrir boxið en líka í hefðbundnum viðburðum eins og árshátíðum og ráðstefnum og útbúum spennandi ævintýri og viðburði fyrir allar tegundir fyrirtækja, óháð því hver þau eru.“

Íslendingar góðir gestgjafar

Dæmi um nýlegan fyrirtækjaviðburð g-events er Bragðlaukadekur fyrir 170 manns.

„Þá vorum við með smakk á lúxus kjötmeti, hágæða konfekti og dýrindis bjór og sendum alla í kokteilakennslu. Mæting var með eindæmum góð enda gat allur hópurinn tekið þátt og haft gaman af. Við leggjum okkur fram um að skapa viðburði sem mæta öllum og ef skemmtunin snýst um hreyfingu veljum við hreyfingu á allra færi,“ segir Gunnar sem nýtur þess að skipuleggja fjölbreytta viðburði fyrir viðskiptavini g-events.

„Við þurfum að vera frjó þegar kemur að nýjungum í upplifunum því oft vinnum við fyrir sömu fyrirtækin aftur og aftur. Útlendir viðskiptavinir eru jafnan undrandi á því hversu mikið er í boði í svo litlu landi; flottir salir, mikið af skemmtilegri afþreyingu og Íslendingar fara alla leið í öllu því sem þeir gera. Við þykjum því ansi frambærileg í þessu og ef fólk fær skyndihugdettu göngum við í málið og látum hana verða að veruleika,“ segir Gunnar.

Þau Íris Friðmey Sturludóttir, Gunnar Traustason og Úlfhildur Elín Þorláksdóttir eru viðburðateymi g-events.

g-events kann svo sannarlega að skapa einstaka umgjörð um viðburði sína.

Það er ógleymanleg upplifun að sitja í veislu með stórhvelum Íslands.

Galdurinn við að halda góða ráðstefnu sé þó ekki bara gott utanumhald um ráðstefnuna sjálfa heldur einnig fjölbreyttir hliðarviðburðir utan ráðstefnutímans.

„Það er umfangsmikill hluti af skipulagningu ráðstefna og geta verið ferðir eða dekur ráðstefnugesta og það er í sumum tilvikum jafn mikill hluti af dagskránni og ráðstefnan sjálf,“ útskýrir Gunnar, sæll í starfi viðburðastjórans.

„Íslendingar þykja góðir gestgjafar því boðleiðirnar eru stuttar og við getum látið marga drauma rætast sem væri útilokað í stærri löndum þar sem boðleiðirnar eru lengri. Það eru svo einstök forréttindi að starfa með fólki á gleðistundum lífsins og þegar maður sér mánaða langan undirbúning blómstra og verða að veruleika er það eins og að sjá barn manns vaxa úr grasi.“

g-events er í Skútuvogi 1G. Sími 527 0777. Sjá nánar á g-events.is.

Fólk Helgin

LAUGARDAGUR 5. JANÚAR 2019

Margrét Erla Maack, danskennari og líkamsvirðingarsinni, birti á dögunum á samfélagsmiðlum uppástungur að áramótaheitum sem stuðla að jákvæðari líkamsímynd og léttari lund. ➜4

HVER VANN?

Sportið á frettabladid.is færir þér allar nýjustu fréttirnar úr heimi íþróttanna.

Hvarflar ekki að mér að hætta

Leikkonan og Ólympíufarinn Ragga Ragnars vekur athygli fyrir fágaðan glæsileik, náttúrulega fegurð og líkamlegt atgervi hvar sem hún fer. Eitt best geymda fegurðarleyndarmál Röggu er Feel Iceland. ➜2

Ragga Ragnars geislar af fegurð og er full af fítonskrafti eftir að hún fór að nota hreint og náttúrulegt fæðubótarefni, húðvörur og kollagen frá íslenska framleiðandanum Feel Iceland. Það nýtist henni einkar vel í hlutverki bardagakvendisins Gunnhildar sem hún leikur í sjónvarpsþáttunum geysivinsælu Vikings. Hún segir þær Gunnhildi eiga margt sameiginlegt. MYND/RUT SIGURÐARDÓTTIR

Framhald af forsíðu ➻

Ragga blandar fæðubótarefni Feel Iceland út í djúsa og boost á hverjum degi og segist uppfull vellíðunar. Hún mælir hiklaust með því fyrir alla sem vilja hugsa um heilsuna. MYND/RUT SIGURÐARDÓTTIR

Ég byrjaði að nota kollagen frá Feel Iceland rétt áður en ég hóf að leika í Vikings-sjónvarpsþáttunum. Það hreinlega bjargaði húðinni sem varð fljótt undir miklu álagi við tökur á Vikings og frábær árangurinn leyndi sér ekki,“ segir Ragga sem fann strax mikinn mun á húð sinni, hári og nöglum.

„Eftir langan sundferil og daglegar æfingar í klórvatni voru neglur mínar orðnar linar og mjúkar en með kollageni urðu þær aftur sterkar og fallegar. Húð mín hafði einnig orðið hrjúfari eftir að ég eignaðist son minn en varð fljótt slétt og fín áferðar. Því hvarflaði ekki að mér að hætta!“ segir Ragga broshýr og sæl af vellíðan.

„Ég hef nú notað Feel Iceland-serum á andlitið í rúm tvö ár og er ótrúlega ánægð. Ég set það einnig á axlir og hnén ef ég fæ þurrkubletti. Ég fann líka mikinn mun í liðum eftir að ég fór að taka inn kollagen frá Feel Iceland, þótt ég hafi aldrei verið neitt sérstaklega stirð. Ég varð bara léttari á mér og þarf nú ekki að teygja eins lengi og áður.“

Tökudagar Vikings langir

Röggu er annt um heilsu sína og lifir á því að líta sem best út.

„Ég æfi á hverjum degi, drekk nóg af vatni og reyni að ná sem bestum nætursvefni. Ég syndi og stunda ræktina eins og ég get en í tökum á Vikings eru dagarnir mjög langir og ég hef varla tíma í annað en fáeinar magaæfingar og armbeygjur á stofugólfinu,“ upplýsir Ragga sem tekur inn fæðubótarefni frá Feel Iceland til að hámarka árangur sinn í heilsuræktinni.

„Ég tek inn fæðubótarefnin á hverjum degi og finnst það frábær kostur og algjör snilld að hrista þau saman við djúsa eða „boost“. Feel Iceland-vörurnar hafa í heildina mjög góð áhrif á mig og þótt ég finni mest fyrir áhrifum kollagens á áferð húðarinnar hafa þær sömuleiðis áhrif á almenna vellíðan. Því mæli ég hiklaust með fæðubótarefnunum fyrir alla sem vilja hugsa vel um heilsuna.“

Bardagakona að upplagi

Ragga er margfaldur Íslandsmeistari í sundi og keppti með landsliði Íslands á Ólympíuleikunum í Aþenu 2004 og í Peking 2008. Hún var að undirbúa sig fyrir keppni á Ólympíuleikunum í Lundúnum 2012 þegar hún varð barnshafandi af Breka syni sínum sem fæddist í ársbyrjun 2013.

„Ég hef alla mína ævi verið í sundi en var alltaf staðráðin í að verða leikkona þegar sundferlinum slepppti og fór í leiklistarnám til Los Angeles þegar Breki var ársgamall. Þar sá ég sjónvarpsþættina Vikings í fyrsta skipti og ákvað með það sama að verða mér úti um hlutverk í þeim. Fólk hló að mér þá, rétt eins og það hló að mér þegar ég sagðist ætla á Ólympíuleikana á sínum tíma, en ég hef alltaf haldið mínu striki og sé svo sannarlega ekki eftir því að láta engan draga úr þrótti mínum til að halda áfram að eltast við drauma mína,“ segir Ragga sem leikur víkingakvendið Gunnhildi í Vikings. Ævintýraleg þáttaröðin er margverðlaunuð, byggir á Íslendingasögunum og segir af víkingnum Ragnari Loðbrók.

„Við Gunnhildur eigum ýmislegt sameiginlegt,“ upplýsir Ragga. „Við erum báðar sterkar, ákveðnar og þrjóskar, og það er gert mikið úr hæð hennar í þáttunum en ég er 188 sentimetrar á hæð. Gunnhildur er líka mikil bardagakona, slæst og berst og mér finnst ég líka hafa það innra með mér. Ekki að slást við fólk, en við markmið mín og það sem ég ætla mér; að æfa látlaust til að komast á Ólympíuleikana eins og Gunnhildur gerir til að vinna orrustur.“

„Ég hef ekki enn gefið strákunum neitt en við vinkonurnar úr leikarahóp Vikings áttum æðislegt stelpukvöld saman um daginn og settum á okkur Feel Iceland-maska til dekurs. Þær voru sérdeilis ánægðar með árangurinn.

Þessa dagana vinnur Ragga að nokkrum verkefnum sem enn má ekki ljóstra upp um.

„Allt er það afar spennandi og leiklistarlífið er dásamlegt. Það er óskaplega gaman að lifa og hrærast í þessum bransa, með tökum hér og þar og ferðalögum um allan heim. Ég finn vel að fólk er farið að taka eftir mér úti um allt og fylgi mitt á Instagram hefur aukist mikið í kjölfar Vikings,“ segir Ragga.

Meðleikararnir hrifnir

Meðleikarar Röggu í Vikings hafa komist á snoðir um ágæti Feel Iceland.

„Ég hef gefið vinkonum mínum úr leikarahópnum prufur en við áttum æðislegt stelpukvöld saman um daginn, settum á okkur Feel Iceland-maska til dekurs og þær voru aldeilis ánægðar með árangurinn. Ég hef ekki enn gefið strákunum neitt en er viss um að þeir vildu gjarnan prófa jafn einstaka, hreina og rammíslenska náttúruafurð,“ segir Ragga, full af fítonskrafti með liðsinni Feel Iceland-varanna.

„Leiklistin er erfið líkamlega sem andlega en ég er ákveðin, kann að setja mér markmið og hugsa vel um mig. Sundferillinn undirbjó mig vel undir þetta allt og ég er þakklát fyrir að hafa synt svo lengi því það hefur góð áhrif á það sem ég er að gera í leiklistinni,“ segir Ragga sem keppir enn árlega í sundi, sér til gamans.

„Galdurinn við að láta drauma sína rætast er að vera glaðsinna og njóta þess sem maður fæst við. Það þarf líka að halda út og má ekki gefast upp. Maður fer ekki á Ólympíuleikana á einni nóttu né fær hlutverk í stærstu sjónvarpsþáttum heims yfir nótt. Allt tekur það tíma og ég hef haldið ótrauð áfram. Númer eitt er að hafa gaman af því öllu því ef mér hefði ekki þótt gaman að synda hefði ég aldrei farið á Ólympíuleikana og hefði mér ekki þótt gaman að undirbúningsferli Vikings hefði ég aldrei náð hlutverki.“

Gleði uppskrift að hamingju

Lífsmottó Röggu er að brosa.

„Ef maður er glaður og fæst við það sem drífur mann áfram er hamingjan vís,“ segir hún og brosir, nýkomin heim frá Bahama-eyjum.

„Þar upplifði ég fáránlega fallega hluti, snorklaði og naut dásamlegs dekurs.“

Ragga naut líka fegurðar og vellystinga jólahátíðarinnar.

„Ég viðurkenni alveg að jólin taka sinn toll og ég æfi meira en vanalega yfir hátíðarnar en ég er dugleg að leyfa mér óhollustu jólanna og gleðinnar með fólkinu mínu, og vitaskuld ekkert slæmt við það. Það er bara hluti af þessum árstíma og ég á auðvelt með að koma mér aftur í reglubundna rútínu sem mér líður alltaf best í,“ segir Ragga sem passar upp á sjálfa sig í hvívetna.

„Ég elska að fara í gott nudd og dekur, láta lakka neglurnar og vera ein með sjálfri mér. Ég er mikill lestrarhestur og gleymi mér yfir góðri bók eða hlusta á hljóðbækur í gönguferðum. Ég reyni líka alltaf að vera jákvæð og það hefur nýst mér best í afreksíþróttum sem og leiklistarlífinu. Ef mér líður illa eða er í neikvæðu skapi reyni ég að taka smá tíma fyrir sjálfa mig, safna kröftum og díla við áhyggjur á sem stystum tíma til að verða jákvæð á ný. Maður ætti líka að vera glaður með að gera hluti sem maður ákvað sjálfur að gera,“ segir Ragga og er meðvituð um að vera góð fyrirmynd.

„Ég hef alltaf reynt að sýna ungu fólki gott fordæmi, sérstaklega stelpum. Að kenna þeim að vera samkvæmar og trúar sjálfum sér og gera það fyrir sig en ekki aðra. Ég fór ekki á Ólympíuleikana til að sýnast fyrir öðrum né tók ég hlutverk í Vikings fyrir aðra, heldur sjálfa mig. Líka að vera glaður og kátur í lífinu og góður við allt og alla; jörðina okkar, dýr og menn. Það hjálpar til að hafa jákvætt viðhorf til lífsins.“

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,** solveig@frettabladid.is s. 550 5762 | **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is, s. 550 5766 **Brynhildur Björnsdóttir,** brynhildur@frettabladid.is, s. 550 5765 | **Sigríður Inga Sigurðardóttir,** sigriduringa@frettabladid.is, s. 550 5769 | **Starri Freyr Jónsson,** starri@frettabladid.is, s. 550 5763 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is s. 550 5768

Sölumenn: **Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 550 5657, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, **Jóhann Waage**, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, **Ruth Bergsdóttir**, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

Umbylting á heilsunni

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

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

Engin uppþemba eða ristilkrampi

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

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

Bio-kult fyrir alla

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

Femarelle bjargaði líðaninni

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

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

SÖLUSTAÐIR

Fæst í öllum apótekum, heilsuvöruverslunum og í heilsuhillum stórmarkaða.

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

FEMARELLE - ÖRUGGUR KOSTUR FYRIR KONUR

- Slær á óþægindi eins og höfuðverk, svefntruflanir, nætursvita, skapsveiflur, óþægindi í liðum og vöðvum
- Þéttir beinin
- Hefur ekki áhrif á móðurlíf eða brjóstavef
- Náttúruleg lausn, inniheldur Tofu-extract og Flaxseed-duft
- Inniheldur engin hormón eða ísóflavóníða
- Staðfest með rannsóknum síðustu 15 ár

ENZYMEDICA®

Ein öflugustu meltingarensím á markaðnum í dag

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

Ekki lengur útblásin eftir máltíðir!

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

Útsölustaðir: Fæst í flestum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaða.

Líðanin meira virði en útlitið

Margrét Erla Maack, danskennari og líkamsvirðingarsinni, birti á dögunum á samfélagsmiðlum uppástungur að áramótaheitum sem stuðla að jákvæðari líkamsímynd og léttari lund.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is

Í formála segir Margrét meðal annars: „Að forðast megrunar- og skvaptapsauglýsingar svo ekki sé minnst á dómhörku fjölskyldumeðlima, kunningja og ekki síst okkar sjálfra getur verið krefjandi í upphafi nýs árs. Hér eru nokkur verkfæri í átt að jákvæðari líkamsímynd á árinu 2019.“ Margrét hefur löngum verið talskona jákvæðrar líkamsímyndar fyrir alla líkama. Hún kennir dans í Kramhúsinu og stendur nú meðal annars fyrir námskeiðum þar sem konur af öllum stærðum og gerðum læra dans í öruggu umhverfi. Uppselt er á tvö sex vikna námskeið sem hefjast um miðjan janúar en næstu námskeið hefjast í byrjun mars.

Eftirfarandi eru áramótaheit Margrétar Erlu Maack sem hún staðfærir frá burlesque- og líkamsvirðingardívunni Freyu West.

1. Líðan mín er meira virði en útlitið. Góður matur er matur sem nærir mig og gleður. Ég vel mér hreyfingu sem lætur mér líða betur, hjálpar mér að fá útrás, veitir mér gleði, jafnvel félagsskap eða er einfaldlega „tími fyrir mig“.

2. Ég mun setja mér líkamsræktarmarkmið sem eru ótengd útliti, til dæmis að hlaupa ákveðna vegalengd hraðar en áður, lyfta þyngra og svo framvegis. Ég mun fara vel með líkama minn og rækta hann til að ná þessum markmiðum sem ég set mér í gleði og metnaði, en ekki rækta líkamann til að refsa honum.

3. Ég ætla að hlusta á líkama minn þegar hann þarf að slaka á og hvílast og hvetja fólk í kringum mig til þess sama. Slökun er líka líkamsrækt.

4. Ég ætla að hætta að nota gildishlaðin orð um mat. Matur er ekki syndum hlaðinn og sömuleiðis ætti neysla mín á honum ekki að vera það. Ég borða þegar ég finn fyrir hungri og borða til að ná markmiðum mínum og koma vel fram við líkama minn.

5. Ég ætla að hætta að láta eftirfarandi tölur draga mig niður: Fatastærð, þyngd eða ummál. Ég er meira virði en allt þetta til samans og á meira skilið.

6. Ég ætla að finna mér fatastíl sem lætur mér líða vel. Ég ætla ekki að falla í neyslugildru, heldur kaupa færri föt og einbeita mér að því að finna uppáhaldsföt sem eru klassísk, vel gerð í góðum sniðum og ekki elta tískubylgjur. Ég ætla að fjarlægja og gefa föt sem ég passa ekki í eða láta mér líða illa. Ég mun velja föt sem mér líður vel í og klæðast því sem mér sýnist.

Eitt af áramótaheitunum snýst um að borða góðan mat sem nærir líkama og sál. MYND/SIGTRYGGUR ARI

7. Ég verð á varðbergi gagnvart skyndi- og töfralausnum. Ég ætla að muna að á bak við allar auglýsingamyndir er teymi af fagfólki í vinnu við að búa til ákveðið útlit, bæði á fólk og vörur. Ekki einu sinni ofurfyrirsætur líta út eins og ofurfyrirsætur alla daga. Ég get ekki komið í veg fyrir að sjá auglýsingar, en ég get tekið ákvörðun um hvaða áhrif þær hafa á mig. Svo er ótrúlega skemmtileg fróun fólgin í að ýta á „hide ad“ – og merkja svo við „does not apply to me“.

8. Ég ætla að finna mér eða koma auga á það mennska stoðkerfi sem er í kringum mig. Ég veit að ég þarf á vinum að halda og þeir á mér. Ég lofa að hvetja vini mína og treysti á að þeir geri slíkt hið sama fyrir mig. Þessu tengt ætla ég að hrósa fólki meira – með áherslu á hrós sem tengjast útliti alls ekki neitt.

9. Ég og fólkið í kringum mig ætlum að tala af virðingu um fólk, sérstaklega þegar umræðan snýst um holdafar á hvaða hátt sem er. Ég mun benda á þegar líkamssmánun á sér stað, og mun ekki taka þátt í henni, ekki einu sinni þegar um stjórnmálafólk sem mér er illa við á í hlut! Ég ætla að reyna að koma í veg fyrir það að fólk tali illa um líkama, hvort sem það er þeirra eigin eða annara, og ég ætla að byrja á því að tala ekki af lítilsvirðingu um minn eigin líkama.

10. Ég ætla ekki að láta þyngd mína eða útlit stjórna hvenær eða hvort ég geri eitthvað, heldur „af því að mig langar – núna“ eða „þetta verður gaman og mun láta mér líða vel“. Ég ætla ekki að bíða með hluti þangað til „eftir að ég missi x kíló“. Ég ætla að lifa lífinu núna, og það geri ég í líkamanum sem ég er í – núna.

Margrét Erla Maack kabarettlistakona stingur hér upp á að strengja áramótaheit sem vinna með líkamanum en ekki gegn honum. MYND/INGA SÖR

Margrét bætir svo við tveimur ráðleggingum frá eigin brjósti.

11. Ég ætla ekki að tala niður til líkama míns, sérstaklega ekki í návist fólks sem lítur upp til mín eða þykir vænt um mig, og ég ætla að passa mig sérstaklega í kringum börn.

12. Ég ætla að nýta samfélagsmiðla og fylgja fólki sem ég lít upp til og lætur mér líða vel. Ég ætla að hætta að elta þá sem láta mér líða illa eða eins og ég sé ekki nógu góð manneskja.

Færslu Margrétar má lesa hér https://www.facebook.com/mokkiburlesque/posts og færslu Freyu West má lesa hér http://www.freyawest.com/2017/12/31/10-body-positive-resolutions-to-make-in-the-new-year

ALÚÐARÞAKKIR

TIL ALLRA SEM TÓKU ÞÁTT Í HÁTÍÐARHÖLDUM VEGNA 100 ÁRA FULLVELDISAFMÆLIS

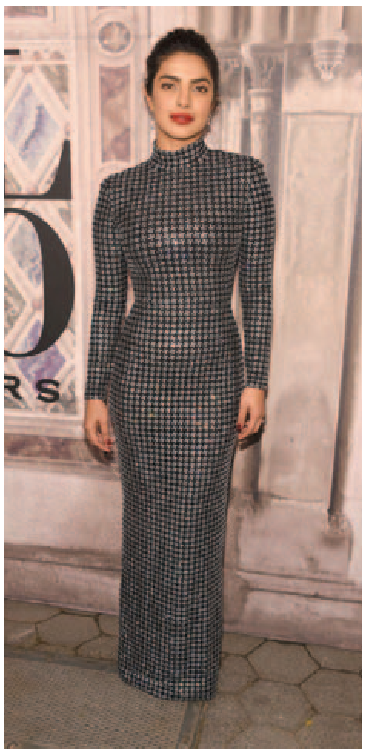
100 ár – 100 hlutir
100 ára fullveldi í hugum barna
100 ára fullveldi Íslands – Borgarhólsskóli Húsavík
100 ára fullveldisafmæli Íslands – 30 ára afmæli Framhaldsskólans á Laugum
100 ára fullveldisafmæli með stúdentum
100 ára fullveldishátíð í Grunnskólanum í Stykkishólmi
100 ára fullveldishátíð Íslands Borgarnesi
100 ára samkennd
100 íslenskir fánar
100-året for Islands selvstændighed som suveræn stat i personalunion med Danmark
100th Anniversary Reception of the Sovereignty of Iceland – Brussel
1918 Hér og þá
1918 Spænska veikin
Åbning af Sagatid.dk
Að vera skáld og skapa
Alltsaman – Dan ganze – All of it
Amiina – kvikmyndatónleikar í París
Andrés Önd á Íslandi – Danmörk sem gluggi Íslands að umheiminum
Annarskonar fjölskyldumyndir
Artist Run: Reykjavík/Neukölln – A documentary
Augnhljóð / Øjenlyd
Austfirskt fullveldi – sjálfbært fullveldi?
Á kafi í fullveldi
Á slóðum fullveldis
Á slóðum Mánasteins
Á sunnudögum er töluð danska
Áhrif skólahalds á Hólum í Hjaltadal á samfélagsþróun: Frá fullveldi til framtíðar
Áhrifavaldar æskunnar – barnabókin fyrr og nú
Árið 1918 – Fullveldi og frostavetur
Árið 1918 – Fullveldisárið af borgfirskum sjónarhóli
Árið 1918 – Í fréttum er þetta helzt!
Árið 1918, fullveldi og frostavetur – menningarvaka í Holti
Barbara barnabókateiknari
Barnamenning á Ströndum 1918
Barnamenningarhátíð á Snæfellsnesi
Bergmál hins liðna. Æviminningar Jónínu Brunnan, sögur og ljóð
Bíódagar – Íslenskir kvikmyndadagar í Cinemateket
Blakta – frumflutningur
Bókmenntir og menningarlíf á Ströndum
Bréf Halldóru Guðbrandsdóttur – 1625 – tvær konur
Brot úr línu
Bræður – ópera Daníels Bjarnasonar
Bæjarbragur: Í upphafi fullveldis
Cycle listahátíð
Dagur íslenskrar tungu kynntur í Rússlandi
Danska nýbylgjan – málþing
Danskar og íslenskar bókmenntir. Gagnvegir í eina öld
Dansk-islandsk filmsamarbejde 1918/2018
De islandske sagaer – Foredrag med Annette Lassen og Sofie Gråbøl
Den Islandske tegnebog – en senmiddelalder modelbog – sýning í Óðinsvéum
Die Konrad Adenauer Stiftung trifft Island – 100 Jahre Island – 20 Jahre Nachbarschaft
Djúpþrýstingur
Draumalandið – tónleikar
Dönsk-íslensk hönnun – málþing og sýning
Edda á Listahátíð í Reykjavík
Edda II – tónleikakynning með Árna Heimi
Edda II: Líf guðanna, óratoría eftir Jón Leifs
Einskismannsland: Ríkir þar fegurðin ein?
Eitt og annað um efnisheiminn – Þjóðminjasafnið, leiðsögn
Eldstöðin Katla, eðli hennar og virkni
En tíminn skundaði burt
Fagnað með Eystrasaltsríkjunum
Fáni fyrir nýja þjóð
Fátækt á fullveldisöld – málþing
Fegurð, frost og fullveldi!
Ferðamál á umbrotatímum
Fjallkonan fríð – eða hefur hún hátt?
Fjallkonurnar okkar
Flaggað í hálfa stöng við fullveldi
Fokkað í fullveldinu
Foldarskart
Framfarir í hundrað ár 1918–2018
Frá fræi til nytjaskógar á fullveldistíma
Frá jaðri til miðju – þróun íslenskrar alþýðulistar og staða hennar í dag
Freedom Rokk
Frostaveturinn mikli – sögunnar minnst
Frumherjar í myndskreytingu barnabóka
Fullvalda í 100 ár – Íslensk-tékknesk tónlistarhátíð
Fullvalda konur og karlar
Fullveldi á föstudegi – fánamálið
Fullveldi á föstudegi – málþing um kosningar og lýðræði
Fullveldi á hlaðinu – annir hversdagsins
Fullveldi á hlaðinu – þjóðbúningadagur í Laufási
Fullveldi á hlaðinu – þjóðdansar, harmonikkutónlist og glíma
Fullveldi í 100 ár: Íslensk kammertónlist frá 1918 til 2018
Fullveldi í augum grunnskólabarna
Fullveldi í kjölfar Kötlugoss
Fullveldi Íslands 1918–2018, stuttmynd
Fullveldi Íslands í 100 ár: Hugsjón og reynd
Fullveldi Íslands með Gunnari Þór Bjarnasyni
Fullveldi til fullveldis – tónleikar
Fullveldi, frelsi, lýðræði – hvað er nú það?!
Fullveldið endurskoðað
Fullveldið endurskoðað, taka tvö: Rósaboðið
Fullveldið og hlíðin fríða – fyrirlestraröð
Fullveldið, háskólinn og framtíðin – gildi háskóla fyrir íslenskt samfélag
Fullveldisafmæli á Suðurnesjum
Fullveldisgróðursetning
Fullveldishátíð Grunnskóla Snæfellsbæjar
Fullveldishátíð – opið hús í Grunnskólanum Drangsnesi
Fullveldishátíð Byggðasafns Snæfellinga og Hnappdæla
Fullveldishátíð í Bergi Dalvík
Fullveldishátíð í Berlín
Fullveldishátíð í Fljótum
Fullveldishátíð í Háskólanum á Akureyri
Fullveldishátíð í Horsens
Fullveldishátíð Vopnfirðinga
Fullveldiskaffi með Ara Eldjárn
Fullveldiskantata
Fullveldisleiðsögn: Fjölmenning á Fróni
Fullveldismaraþon ReykjavíkurAkademíunnar
Fullveldismóttaka í Moskvu
Fullveldispeysan
Fullveldissöngvar 1918–2018
Fullveldistölfræði
Fullveldisþrá að fornu og nýju
Fullveldisöldin – sjónvarpsþættir
#FyrirÖld
Galdrar, glæpir og glæfrakvendi
Gerður ferðalangur og nýir Íslendingar
Getur allt verið skúlptúr? – Listasmiðja óháð tungumáli
Grunnskóli Grundarfjarðar, opið hús
„Guðfræðinámið" – ávarp Haralds Níelssonar
Hafnarfjörður á fullveldisári
Halldór Einarsson í ljósi samtímans
Halldór Laxness: Islands store forfatter
Hånden og ordet
Handverkshátíð í Eyjafjarðarsveit
Haustónleikar – Lúðrasveit Tónlistarskóla Stykkishólms
Hádegisleiðsögn á Kjarvalsstöðum
Hátíð í Hafnarfjarðarkirkju í tilefni 100 ára fullveldis Íslands
Hátíð Jóns Sigurðssonar í Jónshúsi
Hátíðardagskrá 1. desember 2018 – Nordatlantes Brygge
Hátíðardagskrá í Löngubúð, Djúpavogi
Hátíðardagskrá í Nýheimum, Höfn
Hátíðarhald 1. desember 2018 – Norðurlandahúsið í Færeyjum
Hátíðarmessa í Dómkirkjunni – frumflutningur kantötu
Hátíðartónleikar fyrir EFTA í tilefni 100 ára fullveldis Íslands
Hátíðartónleikar í Skálholtsdómkirkju – 100 ára fullveldi
Hátíðartónleikar Sinfóníuhljómsveitar Austurlands
Hátt og lágt – samtímalist frá Íslandi
Heimildarmynd um ferðir danska málarans Johannesar Larsen um íslenskar söguslóðir
Heimildarmyndin Útvörðurinn sýnd í Bíóhúsinu á Selfossi
heimildir.is – nýr heimildavefur Þjóðskjalasafns Íslands
Heimili Ingibjargar og Jóns – opnun sýningar
Heimsókn Grænlendinga til Ísafjarðar 1925
Henderson 1918–2018
Hjartastaður – Þingvallamyndir
Hjólað um styttur bæjarins
Horfðu til himins
Hugrekki og sjálfstæði – ritsmiðja fyrir krakka
Hulda – Hver á sér fegra föðurland?
Hundrað ára fullveldisafmæli
Hvað á barnið að heita?
Hvað er að gerast í íslenskri tónlist? Djasskvöld
Hvað er að gerast í íslenskri tónlist? Popp-/indí-/raftónlistarkvöld
Hvað viltu vita um 1918?
Hver á sér fegra föðurland – tónleikar
Hver á sér meðal þjóða þjóð?
Hvernig grannar erum við? Tengsl Íslands og Grænlands á 20. öld
Höfundakvöld með Erik Skyum-Nielsen
Höfundakvöld með Hanne-Vibeke Holst og Kristínu Steinsdóttur
I Oldtidssagaernes Univers
Interstellar Spaces – myndlistarsýning Katrínar Friðriks í Berlín
Island i framkant? 100 år av isländskt självstyre
Islands 100 år av suveränitet – tankar om kultur och identitet
Islandsk Design i Illums Bolighus
Islandsk-danske forfattermøder
Islandske heste i byen
Í fótspor hinna útvöldu
Í takt við tímann – tónleikar
Ísheit Reykjavík
Ísland 1918 – afrakstur þemavinnu í Laugarnesskóla
Ísland kemur til Winnipeg
Íslendingasögur – hátíðarútgáfa
Íslendingasögur – sinfónísk sagnaskemmtun
Íslensk jólalög – gömul og ný
Íslensk tónskáld á þýskri grund – Isländische Gesänge
Íslenska lopapeysan – uppruni, saga og hönnun
Íslenski hesturinn – þjóðarhesturinn – efling og uppgangur við fullveldi
Íslenskir jólasiðir
Íslenskir kóratónleikar í Holmens Kirke
Jafnlaunaráðstefna DÓTTIR – Kinder und Karriere
Jakobína fra Snæfellsnes. En nordisk kvindesaga
Jakobínuvaka
Kaprice – sýning Þrándar Þórarinssonar á Nordatlantens Brygge
„Kellingarnar" minnast fullveldis
Kirkjur Íslands: Leitin að klaustrunum
Kirkjur Íslands: Með augum biskups og safnamanna
Kirkjur Íslands: Nærandi
Kirkjur Íslands: Skrúði og áhöld. Straumar og stefnur
Klassíkin okkar – uppáhalds íslenskt
Konungsheimsóknir
Konur í landbúnaði í 100 ár
Köngsvegurinn – leið til frelsis
Kópavogsfundurinn og fullveldið
Krókurinn í denn – rósir á mölinni
Kvikmyndasýning – Tak i lige måde
Kötlugosið – sögunnar minnst
Kötlugosið – vísindasmiðja fyrir krakka
Kötlugosið – sögunnar minnst
Kötlugosið – vísindasmiðja fyrir krakka
Kötluráðstefna 2018 – 100 ár frá upphafi gossins
Leiðsögn – Tak i lige måde: Jeannette Ehlers og Tinne Zenner
Leiðsögn Lilju Alfreðsdóttur á Þjóðminjasafni
Leiðsögn Magnúsar Gottfreðssonar á Þjóðminjasafni
Leiðsögn Sprengju-Kötu á Þjóðminjasafni
Leiðsögn Stefáns Pálssonar á Þjóðminjasafni
Leiðsögn Trausta Jónssonar á Þjóðminjasafni
Leiðsögn um sýninguna Lífsblómið
Leikir barna í 100 ár
Leitin að verki Ásmundar frá 1918 – ratleikur
Lesum heiminn – textar um frelsi frá Bókmenntaborgum UNESCO
Linguistics in the West Nordic region from an Icelandic perspective – málþing
Listahátíðin Cycle
Lífsblómið – Fullveldi Íslands í 100 ár
Ljóðarappsmiðja
Ljóðaupplestur og söngur í Norræna húsinu
Ljósmyndir Ólafs Elíassonar – vörpun á Norðurbryggju
Ljúflingsmál – útgáfutónleikar
Lærðu að teikna Andrés Önd og félaga
Magma – Creating Iceland
Mammút
Mannfræði fyrir krakka – skapandi vinnusmiðjur
Marþræðir
Má bjóða þér til sætis? Hátíðarhöldin við Austurvöll 17. júní
Má tala um heimsendi við börn?
Málstofa um fullveldi Íslands í fortíð, nútíð og framtíð
Málþing í Kaupmannahafnarháskóla
Málþing um 100 ára afmæli fullveldis Íslands
Málþing um hafnir – forsenda fullveldis þjóðar
Málþing um íslenska myndlist
Málþing um sambandslagasamninginn frá 1918
Með allt á hreinu á SALT – íslenskir sumardagar
Með ungum augum – leikin leiðsögn Leynileikhússins
Menning, tunga og tímagöng til 1918
Menningardagskrá barna 1. desember 2018
Menningardagskrá og fullveldismóttaka í Helsinki 1. des.
Mer om Island – suverän stat i 100 år
Min yndlingssaga 1–2
Minjar af mannöld
Minningarganga um Guðrúnu Lárusdóttur
Mótþrói
Myndasögusmiðja
Mörður týndi tönnum
N4 – Framtíð í ljósi fortíðar
Náttúra og veðurfar á Ströndum 1918
Nonnabækurnar og nostalgían
Nordia 2018
Norræn strandmenningarhátíð
Norrænt samstarf, staða og tungumál
Norrøn festaften
Nú get ég – tónleikhús
Ný ásýnd Þjóðminjasafns og ársaðgangur að gjöf til gesta
Ofurhetjusögustund með Sigrúnu Eldjárn
Oh So Quiet! Tónlist eins og við sjáum hana. Myndlist og kvikmyndir
Oldtidssagaerne – Foredrag med Annette Lassen og Sofie Gråbøl
Opið hús á Alþingi 1. desember
Opið hús ræðisskrifstofu í Hamborg – Lange Nacht
Opið skip í Vædderen – ljósmyndasýning
Opnun smáforrits um sögu Reykjavíkurhafnar
Orkuráðstefnan Empowered
Ólafur Jóhann Sigurðsson 100 ára
Prjónagleði
Prjónaþáttaka nemenda Húnavallaskóla
R1918 á RÚV
R1918 á Listahátíð
Rapp og (h)ljóðlistarhátíð á Vigdísartorgi
Reykjavík 1918 – ljósmyndasýning
Rímur og rapp. Lög unga fólksins í 100 ár
Sagaatid – Nutid
Samkeppni um hönnun og útlit Stjórnarráðsbyggingar
Saumaklúbbur fyrir íslenskar konur í Berlín
Setning fullveldishátíðar við Stjórnarráðið
Siglt um sýningu Kjarvals í fortíð og framtíð – fjölskylduleiðsögn
Sigurður Guðmundsson málari og þjóðbúningar
Sjálfsmyndasmiðja
Sjón: Ný ljóðabók kynnt
Sjö listamenn – Gallerí Grótta
Skandinavismi og fullveldi
Skotthúfan 2018
Spegill fortíðar – silfur framtíðar
Speglun – Áslaug Íris K. Friðjónsdóttir og Svavar Guðnason
Stóð ég við Öxará
Strandir 1918
Sturlureitur á Staðarhóli
Stykkishólmur í aðdraganda fullveldis
Sunnansól og hægviðri
Super Black – myndlistarsýning í Færeyjum
Sýning um Eddu II – Líf guðanna eftir Jón Leifs
Sýningin Vatn í Turku í Finnlandi
Söguganga um Skálholt 18. aldar
Söguhringur kvenna – listasmiðja
Sögur – verðlaunahátíð barnanna
Sönghátíð í Hafnarborg
Tak i lige måde: Samtal við Jesper Just myndlistarmann
Tak i lige måde: Samtímalist frá Danmörku
Tengsl Íslands og Grænlands
Tónleikar á Norðurljósahátíð í Stykkishólmi
Tónleikar í Biskopshavn Kirke
Tónleikar í Sviss
Tónleikar með verkum Jórunnar Viðar
Töfraganga
Út úr skápnum – þjóðbúningana í brúk!
Útgáfa afmælisfrímerkis
Útgáfa Skugga-Baldurs eftir Sjón á rússnesku
Útgáfuhóf – Passamyndir Einars Más
Útileikir barna í 100 ár
Vaki þjóð: Ævi og störf Þorsteins Valdimarssonar skálds
Vegferð til velferðar – aðventuboð
Vegferð til velferðar – frá konungi til forseta fólksins
Vegferð til velferðar – Ísland 100 år jubileum
Vegferð til velferðar – jafnréttismál
Vegferð til velferðar – Norðurlöndin sem áfangastaður
Vegferð til velferðar – sambandsríkið Norðurlönd
Vegferð til velferðar – skólakerfið, þróun og staða
Vegferð til velferðar – umhverfismál
Vegferð til velferðar – velferðartækni
Veirur og vísindasaga
Velkomin um borð – sögusýning Eimskips
Verksmiðjustúlkan Jana í Höfða
Við hlið – Verksmiðjan á Hjalteyri
Viltu lesa fyrir mig?
Vígsla nýrrar sýningar í Þjóðlagasetri sr. Bjarna Þorsteinssonar
Vísindi og samfélag – 100 ára afmæli Vísindafélags Íslendinga
Vísindi og samfélag: Máltækni
Vísindi og samfélag: Ungt fólk og fjölbreytileiki
Waste – myndlistarsýning Katrínar Friðriks í Berlín
Þetta er lífið – og om lidt er kaffen klar
Þingfundur á Þingvöllum
Þingvellir, friðun og fullveldi
Þjóðbúningadagur í Safnahúsinu í Reykjavík
Þjóðbúningana í brúk
Þjóðgarðasýning í Ráðhúsi Kaupmannahafnar
Þjóðkvæði og sagnadansar
Þjóðlegir tónleikar í Stykkishólmi
Þrymskviða eftir Jón Ásgeirsson
Ættjarðarbræðingur – söngstofa með tónskáldi
Ævintýri á mynd – ljósmyndir sem myndlist og heimildir

Viðburðaríkt ár er að baki, 100 ára afmælisár fullveldis Íslands. Þúsundir landsmanna lögðu til verkefni og efndu til fjölbreyttra viðburða um allt land og erlendis; tónlist, myndlist, sagnfræði, bókmenntir, þjóðfræði, handverk, hugvit og allt þar á milli. Afmælisnefnd sendir alúðarþakkir til allra þeirra sem tóku þátt í hátíðarhöldunum, jafnt skipuleggjendum viðburða og gestanna sem nutu þeirra, innlendra sem erlendra.

100 FULLVELDI ÍSLANDS 1918 • 2018

Í grænum jakka frá Saks Pots, peysu frá Wolford, gallabuxum frá Denim jeans og með Max Mara tösku í New York í desember.

Í dressi frá Longchamp sem leikkonan klæddist á tískusýningu merkisins í september síðastliðnum.



Leikkonan mætti á tískusýningu Ralph Lauren í New York í september og klæddist þá þessum glæsilega kjól úr smiðju tískuhönnuðarins.

Frá Bollywood til Hollywood

Priyanka Chopra er indversk leikkona, söngkona, kvikmyndaframleiðandi, mannvinur og fegurðardís sem hlaut titilinn Miss World árið 2000.

Upphaflega ætlaði þessi hæfileikaríka kona að læra verkfræði en var í kjölfar fegurðardrottningartitilsins boðið hlutverk í kvikmynd í Bollywood 2003. Síðan þá hefur stjarna hennar risið hátt í Indlandi. Hún hefur leikið í fjöldanum öllum af kvikmyndum og hlotið ófá verðlaun. Hún tók skrefið yfir í Hollywood árið 2015 en hún hefur leikið aðalhlutverkið í spennuþáttunum Quantico. Hún hefur komið fram í Hollywoodmyndum á borð við Baywatch og A Kid Like Jake.

Chopra lætur sig náungann varða og hefur starfað fyrir UNICEF frá árinu 2006.

Frægð leikkonunnar náði nýjum hæðum þegar hún giftist bandaríska söngvaranum Nick Jonas í desember síðastliðnum.

Priyanka Chopra er stórglæsileg í sérhönnuðum rauðum flauelskjól frá Ralph Lauren á Met Gala í New York í maí 2018.

Sölufulltrúar
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is 550 5625
Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is 550 5626

Framkvæmdastjóri

Íslenski dansflokkurinn óskar eftir að ráða framkvæmdastjóra til starfa til að stýra daglegri starfsemi flokksins.

Framkvæmdastjóri heyrir undir og vinnur náið með listrænum stjórnanda flokksins. Í boði er mjög áhugavert starf í lifandi og skapandi umhverfi.

Umsóknarfrestur
21. janúar 2019

Upplýsingar og umsókn
capacent.com/s/12378

Starfssvið:

- Ábyrgð og umsjón með fjármálarekstri flokksins.
- Samskipti við íslensk stjórnvöld sem og innlenda og erlenda samstarfsaðila.
- Ábyrgð og umsjón með starfmannamálum.
- Samninga- og skýrslugerð.
- Áætlanagerð og eftirfylgni áætlana sem og vinna við stefnumótun.
- Umsjón með erlendum og innlendum samstarfsverkefnum.
- Fjáröflun og umsjón með umsóknum vegna styrkveitinga.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf sem nýtist í starfi.
- Haldgóð reynsla af fjármálum, stjórnun og rekstri.
- Reynsla af starfi á sviði menningar og lista mikill kostur.
- Góð kunnátta í íslensku- og ensku sem og geta til að tjá sig í ræðu og riti.
- Leiðtogahæfileikar og sem og frumkvæði og metnaður í starfi.
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum og samningatækni.
- Áhugi á menningu og listum.

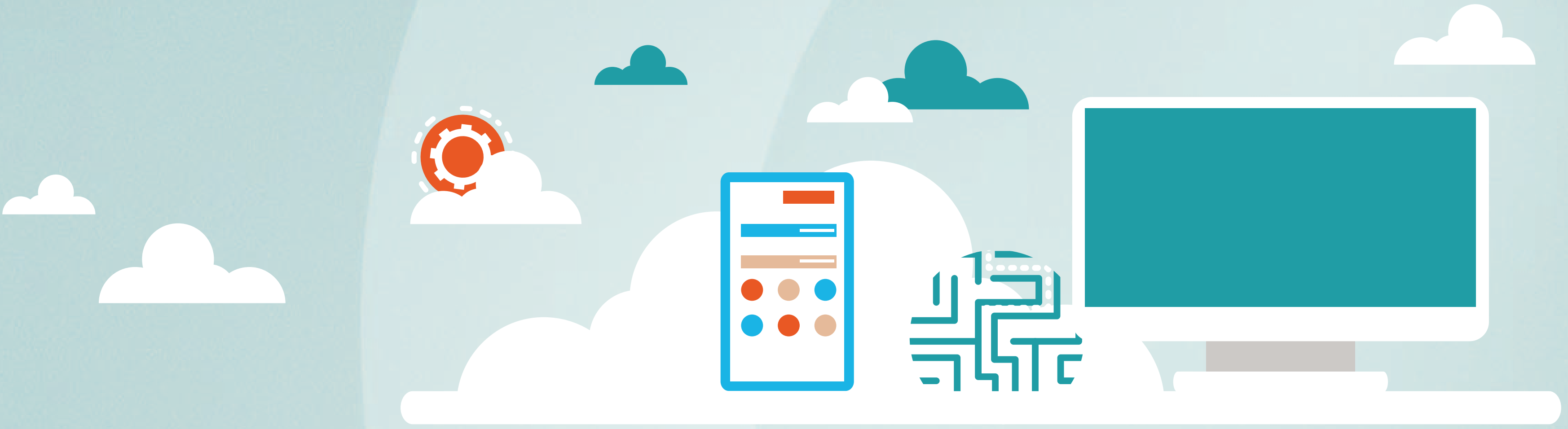
[íd] Íslenski dansflokkurinn

Aðsetur Íslenska dansflokksins er í Borgarleikhúsinu. Íslenski dansflokkurinn hefur byggt upp nafn og viðurkenningu á alþjóðlegum vettvangi á undanförnum árum. Flokkurinn tekur reglulega þátt í margvíslegum samstarfsverkefnum, jafnt hér á landi sem á alþjóðlegum vettvangi.

Íslenski dansflokkurinn er sjálfstæð ríkisstofnun. Hlutverk hans er að sýna listdans, stuðla að nýsköpun í innlendri listdanssmíði og vera vettvangur til eflingar og framþróunar danslistar á Íslandi. Flokkurinn leggur áherslu á að kynna íslenskum áhorfendum metnaðarfull verk og mikilvægustu höfunda í nútímadansi. Sjá nánari upplýsingar á heimasíðu flokksins www.id.is

Capacent — leiðir til árangurs

Capacent_



FORSTÖÐUMAÐUR

Origo leitar að metnaðarfullum og framsæknum leiðtoga til að leiða einingu á sviði Rekstrarþjónustu og innviða.

Við leitum að aðila með háskólamenntun sem nýtist í starfið sem hefur reynslu af stjórnun og störfum í upplýsingatækni.

Starfsmenn Rekstrarþjónustu og innviða Origo sjá um upplýsingatæknirekstur fyrirtækja af öllum stærðum og í flestum greinum atvinnulífsins.

Á sviðinu starfa um 150 starfsmenn með víðtæka reynslu á flestöllum sviðum upplýsingatækninnar.

HELSTU VERKEFNI FORSTÖÐUMANNS:

- Daglegur rekstur, skipulagning og umsjón með starfsemi deildarinnar
- Ábyrgð á starfsmannamálum
- Samskipti við lykilviðskiptavini deildarinnar
- Þátttaka í stefnumótun sviðsins

Sótt er um starfið á vef Origo. Umsóknarfrestur er til og með **20. janúar 2019**.

Nánari upplýsingar veitir Dröfn Guðmundsdóttir mannauðsstjóri **drofn.gudmundsdottir@origo.is**

Hjá Origo starfa yfir 450 hressir og skemmtilegir einstaklingar sem allir nýta hugvit sitt til að efla árangur, hagsæld og öryggi viðskiptavina. Við störfum eftir gildunum okkar þremur, samsterk, þjónustuframsýn og fagdjörf.

.origo.

RAFVIRKJAR ÓSKAST

Rafmiðlun óskar eftir rafvirkjum til starfa. Um er að ræða skemmtilegan og lifandi vinnustað með öflugu starfsmannafélagi ásamt góðri aðstöðu fyrir starfsmenn. Við óskum eftir jákvæðum og þjónustuliprum einstaklingum sem eru tilbúnir til að takast á við skemmtileg og krefjandi verkefni.

Umsóknir og ferilskrá sendist á: **rafmidlun@rafmidlun.is**

Rafmiðlun er eitt stærsta rafverktakafyrirtæki landsins stofnað 1996. Hjá fyrirtækinu starfa um 140 manns.

Rafmiðlun er framúrskarandi og fyrirmyndarfyrirtæki 2018 samkvæmt lista Creditinfo og Viðskiptablaðsins.

Ögurhvarf 8, 203 Kópavogur - Sími 540 3500 - Netfang rafmidlun@rafmidlun.is

Alþjóðaritari

Skrifstofa Alþingis auglýsir eftir alþjóðaritara.
Nánari upplýsingar á starfatorg.is.

Heilsugæslan Efstaleiti - tvær stöður sálfræðinga
50% staða sálfræðings fullorðinna
50% staða sálfræðings barna og unglinga

Lausar eru til umsóknar tvær 50% stöður sálfræðinga við Heilsugæsluna Efstaleiti. Annars vegar tímabundin staða sálfræðings barna og unglinga að 18 ára aldri og hins vegar ótímabundin staða sálfræðings fullorðinna 18 ára og eldri. Ráðið verður í störfin frá og með 1. apríl 2019 eða samkvæmt nánara samkomulagi. Um er að ræða ábyrgðarmikil og krefjandi störf og spennandi vettvang fyrir sálfræðinga sem hafa áhuga á nýsköpun og framþróun í heilsugæslu. Sálfræðingar starfa í þverfaglegu teymi með læknum, hjúkrunarfræðingum og öðru fagfólki í skemmtilegu starfsumhverfi sem er í stöðugri þróun.

Umsóknarfrestur er til og með 28. janúar

Heilsugæslan Efstaleiti leggur áherslu á þverfaglega teymisvinnu. Góður starfsandi er á stöðinni og öflugt félagslíf, starfsaðstaða og starfsumhverfi eru til fyrirmyndar.

Heilsugæslan á að vera fyrsti viðkomustaður í heilbrigðisþjónustu þar sem ólíkum þörfum notenda er mætt í nærumhverfi og þeim leiðbeint yfir í önnur kerfi heilbrigðisþjónustunnar eftir því sem þörf er á. Mikil þróunarvinna er í gangi og stöðugt er unnið að því að bæta þjónustu við skjólstæðinga sem hefur fjölgað mikið undanfarin ár.

Nánari upplýsingar um starfsemina má finna á vef Heilsugæslunnar www.heilsugaeslan.is.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Sálfræðiþjónusta, annars vegar fyrir börn og unglinga og hins vegar fyrir 18 ára og eldri
- Greining, mat og meðferð á geðrænum vanda, gagnreynd sálfræðimeðferð og ráðgjöf
- Einstaklings- og hópmeðferð
- Námskeiðahald, ráðgjöf og fræðsla
- Handleiðsla og þjálfun nema í klínískri sálfræði
- Þátttaka í þróun og uppbyggingu sálfræðiþjónustu í heilsugæslu
- Samstarf við aðrar heilbrigðisstofnanir s.s. Landspítala og félagsþjónustu
- Önnur tilfallandi verkefni eftir þörfum

Hæfnikröfur

- Leyfi frá landlækni til að starfa sem sálfræðingur er skilyrði
- Reynsla af greiningu og meðferð á geðrænum vanda
- Þekking og reynsla af gagnreyndum aðferðum, s.s. hugrænni atferlismeðferð
- Faglegur metnaður og áhugi á uppbyggingu sálfræðiþjónustu í heilsugæslu
- Sjálfstæði, frumkvæði og lausnamiðuð nálgun í starfi
- Reynsla og áhugi á þverfaglegri teymisvinnu
- Góð samskiptahæfni, lipurð og sveigjanleiki í samskiptum
- Góð íslenskukunnátta skilyrði
- Góð almenn tölvukunnátta

Nánari upplýsingar:
Alma Eir Svavarsdóttir, svæðisstjóri og fagstjóri lækninga Efstaleiti - 513 5350 alma.e.svavarsdottir@heilsugaeslan.is
Agnes Agnarsdóttir, fagstjóri sálfræðiþjónustu HH - 513-5000 agnes.agnarsdottir@heilsugaeslan.is

Sjá nánar á vef Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins (www.heilsugaeslan.is) undir laus störf eða á Starfatorgi (www.starfatorg.is).

Ábyrgð – Fagmennska – Traust – Þjónusta – Framþróun

Vestnordisk Råd søger rådgiver

Til tiltrædelse pr. 1. februar 2019, eller efter nærmere aftale, søges rådgiver i en halvtidsstilling til Vestnordisk Råd.

Vestnordisk Råds sekretariat består til dagligt af en generalsekretær samt, fra nu af, en rådgiver, ansat i en halvtidsstilling. Sekretariatet er placeret i Reykjavik i Islands parlament, Althingi.

Rådgiveren skal hovedsagelig arbejde med Vestnordisk Råds arktiske dagsorden og andre internationalt relaterede opgaver, og træde til i andre opgaver i spidsbelastningsperioder. Stillingen indebærer en del rejseaktivitet.

Ansøgeren skal besidde følgende kvalifikationer:

- Relevant videregående uddannelse på kandidats/masters-niveau eller lignende.
- Flydende dansk og engelskkundskaber.
- Beherskelse af et eller flere af de vestnordiske sprog.
- Gode mundtlige og skriftlige formidlingskompetencer.
- Være arbejdsom, selvstændig, kreativ og initiativrig med personlig gennemslagskraft.
- Være udadvendt, servicemindet og i besiddelse af gode samarbejdsevner samt sociale og kontaktskabende egenskaber.
- Erfaring med internationalt samarbejde (især arktisk samarbejde) er en fordel.

Løn og arbejdsvilkår fastsættes i henhold til Altingets gældende overenskomst med Altingets personaleforening. Stillingen besættes som åremålsansættelse med muligheder for forlængelse. Vestnordisk Råd opfordrer både kvinder og mænd til at søge stillingen.

Eventuelle spørgsmål rettes til Generalsekretær Sigurdur Olafsson (**sigurduro@althingi.is**, +354 563 0500). Yderligere information om Vestnordisk Råd findes på **www.vestnordisk.is.**

Ansøgninger som tydeligt beskriver relevante færdigheder skal være på Vestnordisk Råds arbejdssprog som er dansk. Eventuelle jobinterviews vil foregå på dansk.

Ansøgningsfrist:
Ansøgning, vedhæftet CV og relevante dokumenter sendes pr. mail til jobvnr@althingi.is senest onsdag den 23. januar 2019.

VESTNORDISK RÅD

ÁLTAK

Áltak leitar að öflugum söluráðgjafa með ríka þjónustulund og jákvætt viðhorf.

Helstu verkefni:
- Móttaka og samskipti við viðskiptavini
- Tilboðsgerð
- Ráðgjöf til viðskiptavina
- Pantanir
- Auk annara tilfallandi verkefna

Hæfniskröfur:
- Iðnmenntun
- Reynsla af sölustörfum kostur
- Mjög góð hæfni í mannlegum samskiptum
- Kunnátta á Navision er kostur
- Góð Íslensku,ensku og tölvukunnátta
- Skipulögð og öguð vinnubrögð.

Umsóknarfrestur er til 20. janúar og skal senda umsóknir með tölvupóst í altak@altak.is

HÓPBÍLAR

Ert þú í leit að framtíðarstarfi?

Vegna aukinna umsvifa óska Hópbílar eftir að ráða jákvæðan og metnaðarfullan starfsmann sem vaktstjóra í akstursdeild fyrirtækisins.

Akstursdeildin sinnir almennri þjónustu við viðskiptavini Hópbíla hf. auk þess að sinna ýmsum verkefnum er lúta að innri starfsemi félagsins.

Vakstjóri stjórnar og samhæfir þjónustu fyrirtækis; skipuleggur röð og tímasetningu einstakra þjónustuþátta, nýtingu tækja og mannafla. Hann sinnir einnig símsvörun og móttöku viðskiptavina, margháttaðri upplýsingagjöf til viðskiptavina auk ýmissa áhugaverðra verkefna er lúta að innri starfsemi fyrirtækisins.

Um er að ræða framtíðarstarf. Vinnutíminn er vaktakerfi Hópbíla á hverjum tíma nú: 2-2-3 unnið aðra hverja helgi.

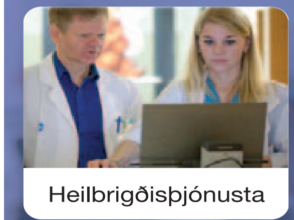
Menntunar- og hæfniskröfur:
- Stúdentspróf eða sambærileg menntun er æskileg en ekki skilyrði
- Rútupróf
- Reynsla af svipuðu eða sambærilegu starfi
- Góð almenn tölvukunnátta
- Góð íslensku- og enskukunnátta
- Rík þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum er mikilvæg

Umsóknarfrestur er til 13. janúar og skila skal inn umsókn á **atvinna@hopbilar.is** eða hafa samband við Davíð í síma 599-6014.

Melabraut 18 - 220 Hafnarfirði - Sími 599-6000

Þú finnur draumastarfið á

Job.is



GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU

Job.is

AÐSTOÐARVERSLUNARSTJÓRI RÚMFATALAGERINN - AKUREYRI

Leitum að jákvæðum einstaklingi sem er góður í mannlegum samskiptum. Spennandi og krefjandi starf í lifandi umhverfi. Umsækjandi þarf að vera 20 ára eða eldri.

Vinsamlegast sendið ferilskrá á hilmar.baldursson@rfl.is
Umsóknarfrestur er til 25. janúar 2019.
Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ
www.rumfatalagerinn.is

Við erum til taks!

Landhelgisgæsla Íslands leitar að áhugasömum einstaklingi til að slást í samhent teymi Gæslunnar. Viðkomandi þarf að vera traustur, með ríka þjónustulund og geta tekist á við krefjandi verkefni.

Flugvirki

Flugvirkjar Landhelgisgæslu Íslands sinna fjölbreyttum verkefnum í krefjandi starfsumhverfi.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Viðurkenndu flugvirkjanámi lokið
- Æskilegt að námi hafi verið lokið í þyrluþætti PART 66 „module 12"
- Góð íslensku- og enskukunnátta í ræðu og riti
- Sjálfstæði í starfi, sveigjanleiki og góð samskiptafærni
- Framúrskarandi álags- og streituþol

Umsækjendur þurfa að standast kröfur Landhelgisgæslu Íslands um líkamlegt og andlegt atgerfi. Þá þurfa umsækjendur að standast öryggisvottunarkröfur samkvæmt lögum nr. 52/2006 og 34/2008.

Um er að ræða fullt starf. Laun eru greidd samkvæmt kjarasamningi flugvirkja við Landhelgisgæslu Íslands. Starfsstöð er á Reykjavíkurflugvelli.

Umsóknarfrestur er til og með 21. janúar 2019.

Sótt er um starfið á **www.capacent.is**. Umsókn þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Nánari upplýsingar veitir Inga Guðrún Birgisdóttir, mannauðsstjóri, **ingab@lhg.is**.

Landhelgisgæsla Íslands er borgaraleg öryggis, eftirlits- og löggæslustofnun sem sinnir öryggisgæslu og björgun á hafi úti og fer með löggæslu á hafinu. Samkvæmt lögum nr. 52/2006 um Landhelgisgæslu Íslands er henni falið að gæta ytri landamæra og að standa vörð um fullveldisrétt Íslands á hafsvæðinu í kringum landið.

Hjá Landhelgisgæslu Íslands starfar tæplega 200 manna samhentur hópur sem hefur að leiðarljósi slagorðið: Við erum til taks. Gildi okkar eru:
Öryggi – Þjónusta – Fagmennska

Höfuðstöðvar eru í Skógarhlíð 14 í Reykjavík en starfsstöðvar eru einnig á Keflavíkur- og Reykjavíkurflugvelli, í varðskipum og ratsjárstöðvum.

Frekari upplýsingar um starfsemina er að finna á **www.lhg.is** eða á fésbókarsíðu okkar.

LANDHELGISGÆSLA ÍSLANDS
ICELANDIC COAST GUARD

Alþjóðaviðskipti á sviði upplýsingatækni

Traust upplýsingatæknifyrirtæki leitar að öflugum einstaklingi til að starfa í teymi við uppbyggingu á neti samstarfsaðila.

Gott tækifæri fyrir árangursdrifinn einstakling sem langar að starfa við útflutning á hugviti og lausnum fyrir alþjóðleg stórfyrirtæki.

Sjá nánar á: www.intellecta.is

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

www.intellecta.is

Öryggisstjóri - upplýsingatæknifyrirtæki

Erum með áhugavert starf á sviði öryggis- og gæðamála hjá traustu og vaxandi upplýsingatæknifyrirtæki. Fyrirtækið er með vottun skv. ISO27001. Gott tækifæri í boði fyrir einstakling með góða samskiptahæfileika sem nýtur sín í að þróa metnaðarfullt og praktíst gæðakerfi.

Starfssvið

- Umsjón með rekstri og þróun öryggis- og gæðakerfa fyrirtækisins
- Samskipti við vottunaraðila og lykilviðskiptavini

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Metnaður í starfi, öguð og vönduð vinnubrögð
- Starfsreynsla úr sambærilegu starfi er æskileg

*Nánari upplýsingar veitir Torfi Markússon (**torfi@intellecta.is**) í síma 511 1225.*
Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is. Henni þarf að fylgja starfsferilskrá. Umsóknarfrestur er til og með 14. janúar 2019.
Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál og þeim svarað.

Intellecta Síðumúla 5, 108 Reykjavík, sími 511 1225.

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

Hringbrautar verkefnið

Verkefnastjórar vegna Hringbrautarverkefnis

NLSH óskar eftir að ráða öfluga einstaklinga í stöður verkefnastjóra vegna Hringbrautarverkefnis. Byggður verður meðferðarkjarni (sjúkrahús), rannsóknahús, bílastæða-, tækni- og skrifstofuhús og sjúkrahótel. Stefnt er að því að framkvæmdum við öll húsin verði lokið árið 2024.

Verkefnastjóri - hönnunarstjórn:

- Starfið felst í almennri verkefnastjórnun hönnunarvinnu, setu í samstarfshópum, þátttöku í samvinnuverkefnum, gerð áætlana og útboðsgagna ásamt rýni og umsagnagerð
- Verk- eða tæknifræði, arkitektúr, verkefna-stjórn eða önnur sambærileg menntun
- Reynsla af vinnu við verkefnastjórn í tæknigreinum, hönnun eða verklegum framkvæmdum eða sambærilegum verkefnum

Verkefnastjóri - fjármálaumsjón og greining:

- Starfið felst í almennri fjármálaumsjón, yfirferð reikninga, gerð og eftirliti með rekstrar- og kostnaðaráætlunum, rýni og fjármálagreiningum verkefna ásamt áhættugreiningu fjárfestinga
- Verkfræði, arkitektúr, verkefnastjórn, viðskiptafræði eða önnur sambærileg menntun
- Reynsla af vinnu við verkefna- eða fjármálastjórn í tæknigreinum, hönnun eða verklegum framkvæmdum eða sambærilegum verkefnum

Nýr Landspítali ohf. (NLSH) hefur með höndum undirbúning og hönnun gatnagerðar og byggingaframkvæmda í Hringbrautarverkefninu.

NLSH er í samstarfi við fjölmarga hagsmunaaðila m.a. stjórnvöld, Framkvæmdasýslu ríkisins, Landspítala, Háskóla Íslands og sjúklingasamtök.

*Nánari upplýsingar um NLSH má finna á **www.nlsh.is***

Nánari upplýsingar um starfið veita Ari Eyberg (ari@intellecta.is) og Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) í síma 511-1225. Umsóknarfrestur er til og með 15. janúar 2019. Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is og henni þarf að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjandans.

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

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

RÁÐGJÖF RÁÐNINGAR RANNSÓKNIR

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

intellecta

ARNARLAX

GÆÐASTJÓRI

Arnarlax leitar að öflugum gæðastjóra. Um er að ræða 100% starf. Starfsstöðin er í höfuðstöðvum fyrirtækisins á Bíldudal þar sem góð vinnuaðstaða er í boði.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Yfirumsjón með gæðadeild fyrirtækisins
- Umsjón með viðhaldi og þróun gæðakerfis fyrirtækisins
- Ábyrgð á að þróa, viðhalda og innleiða ferla
- Innri og ytri úttektir og eftirfylgni ábendinga
- Upplýsingagjöf og fræðsla til starfsmanna

Hæfniskröfur

- Reynsla af gæðastjórnun og HACCP gæðakerfi
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Framhaldsmenntun eða námskeið á sviði gæðamála er kostur
- Reynsla af fiskeldi og verkefnastjórnun er kostur
- Góð tölvuþekking, íslensku- og enskukunnátta
- Frumkvæði og drifkraftur
- Skipulagshæfni og sjálfstæði í vinnubrögðum

Nánari upplýsingar veita:

Geirlaug Jóhannsdóttir, geirlaug@hagvangur.is
Sverrrir Briem, sverrir@hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með 20. janúar 2019.

Umsóknir ásamt ítarlegri ferilskrá og kynningarbréfi óskast fylltar út á **www.hagvangur.is**

HAGVANGUR SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700

KALDRANANESHREPPUR 4902

SLÖKKVILIÐSSTJÓRI

Væntanlegt byggðasamlag um brunavarnir Dala, Reykhóla og Stranda óskar eftir að ráða slökkviliðsstjóra. Tilgangur byggðasamlagsins er að að fara með skipulag, yfirstjórn, þjálfun vegna slökkviliða og eldvarnareftirlits á starfssvæðinu. Starfssvæðið er Árneshreppur, Dalabyggð, Kaldrananeshreppur, Reykhólahreppur og Strandabyggð. Íbúar á starfssvæðinu eru 1545.

Starfssvið

- Yfirumsjón og ábyrgð á rekstri og stjórnun slökkviliðsins
- Ábyrgð á faglegri starfsemi slökkviliðsins
- Úttektir, eldvarnareftirlit og stjórnun aðgerða
- Stefnumótun og áætlanagerð
- Samskipti við hagsmunaaðila

Menntunar- og hæfniskröfur

- Umsækjandi skal hafa löggildingu sem slökkviliðsmaður skv. 17. gr. laga nr. 75/2000 og/eða hafa starfað að lágmarki í eitt ár í slökkviliði sem löggiltur slökkviliðsmaður eða hafa háskólamenntun með sérmenntun í brunamálum
- Reynsla og/eða haldgóð þekking á stjórnun slökkviliðs æskileg
- Leiðtogahæfni
- Sjálfstæði og skipulögð vinnubrögð
- Góð almenn tölvukunnátta og færni til að tjá sig í ræðu og riti
- Þjónustulund, jákvæðni og lipurð í mannlegum samskiptum

Nánari upplýsingar veitir:

Þórir Þorvarðarson, thorir@hagvangur.is

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

Konur jafnt sem karlar eru hvattar til að sækja um.

Umsóknarfrestur er til og með 21. janúar 2019.

Umsóknir ásamt ítarlegri ferilskrá og kynningarbréfi óskast fylltar út á **www.hagvangur.is**

HAGVANGUR SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700

Náðu meiri árangri
í samningaviðræðum

Námskeið í samningatækni

hagvangur.is

HAGVANGUR

HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA

Spennandi starf í vefverslun Húsasmiðjunnar

DEILDARSTJÓRI VEFVERSLUNAR

Deildarstjóri vefverslunar ber ábyrgð á afgreiðslu allra pantana í vefverslun ásamt þjónustu við viðskiptavini. Starfið felur í sér tiltekt á öllum pöntunum úr vefverslun, pökkun og merkingu sendinga, samskipti við viðskiptavini, flutningsaðila og starfsfólk Húsasmiðjunnar um land allt. Önnur tilfallandi verkefni, eins og aðstoð við vörumyndatökur og skráningu í vöruskrá vefverslunar og fleira.

Deildarstjóri vefverslunar er í miklum samskiptum við allar verslanir Húsasmiðjunnar, vöruhús, markaðsdeild og vefstjóra Húsasmiðjunnar. Hann er staðsettur í verslun Húsasmiðjunnar í Skútuvogi og starfar náið með öflugu starfsfólki verslunarinnar. Deildarstjóri heyrir undir rekstrarstjóra Húsasmiðjunnar og Blómavals í Skútuvogi.

Hæfniskröfur

- Skipulögð og öguð vinnubrögð
- Rík þjónustulund
- Góð almenn tölvuþekking
- Brennandi áhugi á uppbyggingu vefverslunar
- Lausnamiðuð hugsun og jákvæðni
- Geta til að vinna undir álagi
- Rík hæfni í mannlegum samskiptum

Konur, jafnt sem karlar, eru hvattar til að sækja um. Öllum umsóknum verður svarað og farið með þær sem trúnaðarmál.

Nánari upplýsingar um starfið
atvinna@husa.is

Umsóknarfrestur:
16. janúar 2019

Sótt er um á:
www.husa.is/laus-storf

Ein besta vefverslun landsins tvö ár í röð!

TILNEFND SEM
VEFVERSLUN
ÁRSINS
2016 OG 2017

Byggjum á betra verði

FAGSVIÐSSTJÓRI

HEFUR ÞÚ ÁHUGA Á:

ORKUSKIPTUM? UMHVERFISMÁLUM?
TRAUSTUM INNVIÐUM? SNJALLVÆÐINGU?

SAMORKA
Samtök orku- og veitufyrirtækja

Samorka óskar eftir að ráða drífandi einstakling sem býr yfir miklu frumkvæði, skipulögðum vinnubrögðum og getu til að sinna mikilvægum og spennandi verkefnum í heimi orku- og veitumála. Um er að ræða skemmtilegt starf fyrir einstakling sem hefur áhuga á að leiða faglegt starf samtakanna, sinna þekkingarmiðlun og samskiptum við stjórnvöld.

Samorka eru samtök orku- og veitufyrirtækja á Íslandi. Aðildarfélög Samorku eru um 50 talsins og með starfsemi um land allt. Hlutverk samtakanna er að starfrækja trúverðugan, fræðandi og jákvæðan vettvang um starfsemi orku- og veitufyrirtækja og styrkja þannig stöðu þeirra og rekstur.

Samorka er aðili að Samtökum atvinnulífsins og er staðsett í Húsi atvinnulífsins að Borgartúni 35. Í starfinu felst tækifæri til að vinna náið með ýmsum sérfræðingum aðildarfyrirtækja Samorku auk sérfræðinga annarra samtaka í Húsi atvinnulífsins.

HELSTU VERKEFNI:

- Móta starfsumhverfi orku- og veitugeirans
- Umsjón með starfi fag- og málefnahópa sem starfa á vettvangi samtakanna
- Samstarf við ráðuneyti og opinberar stofnanir
- Umsjón með ráðstefnum um málefni orku- og veitugeirans
- Skipulagning námskeiða og fræðslu fyrir aðildarfyrirtæki
- Faglegur stuðningur við ýmis verkefni innan orku- og veitugeirans
- Eftirfylgni með nýrri stefnu samtakanna

MENNTUNAR- OG HÆFNISKRÖFUR:

- Háskólamenntun á sviði verkfræði/tæknifræði eða önnur menntun sem nýtist í starfi.
- Þekking á orku- og veitugeiranum er kostur
- Frumkvæði, sjálfstæð og öguð vinnubrögð
- Færni í markvissri framsetningu upplýsinga
- Færni og lipurð í mannlegum samskiptum
- Góð hæfni til að tjá sig í ræðu og riti, bæði á íslensku og ensku

NÁNARI UPPLÝSINGAR MÁ SJÁ Á **WWW.SAMORKA.IS**

Bæði konur og karlmenn eru hvött til að sækja um starfið. Nánari upplýsingar um starfið veitir Páll Erland, framkvæmdastjóri Samorku (pall@samorka.is) og Ari Eyberg (ari@intellecta.is) í síma 511-1225. Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is og þarf henni að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf.
Umsóknarfrestur er til og með 9. janúar 2019. Farið er með allar umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál.

Starf framkvæmdastjóra ON

Það eru spennandi tímar framundan hjá ON og við leitum að leiðtoga til að móta framtíðina með okkur. Við horfum til manneskju sem býr yfir frumkvæði, umhyggju og umbótavilja til að marka stefnu fyrirtækisins og leiða hóp framúrskarandi fagfólks með brennandi áhuga á framþróun, góðri þjónustu, umhverfisvænum lausnum og ábyrgri nýtingu náttúruauðlinda.

Hvers vegna ON?

Við framleiðum og seljum rafmagn til allra landsmanna, auk þess að framleiða heitt vatn fyrir höfuðborgarsvæðið. Við erum leiðandi í umhverfisvænum orkuskiptum á Íslandi og nýsköpun í nýtingu auðlindastrauma. Við höfum sett okkur metnaðarfull loftslagsmarkmið og viljum nýta auðlindir af ábyrgð og nærgætni til að bæta lífsgæði í nútíð og framtíð, okkur öllum til heilla.

Hjá okkur ríkir jákvæður starfsandi sem einkennist af sterkri liðsheild, uppbyggilegum skoðanaskiptum og virðingu í samskiptum. Við bjóðum upp á fyrsta flokks aðbúnað og fjölskylduvænan vinnutíma. Það eru krefjandi og skemmtileg verkefni í leiðslunum hjá ON.

Við hvetjum jafnt konur sem karla til að sækja um.

Umsóknarfrestur er til og með 17. janúar 2019.

Sótt er um á vef ON, on.is/framkvaemdastjori, þar sem finna má nánari upplýsingar um starfið.

www.on.is

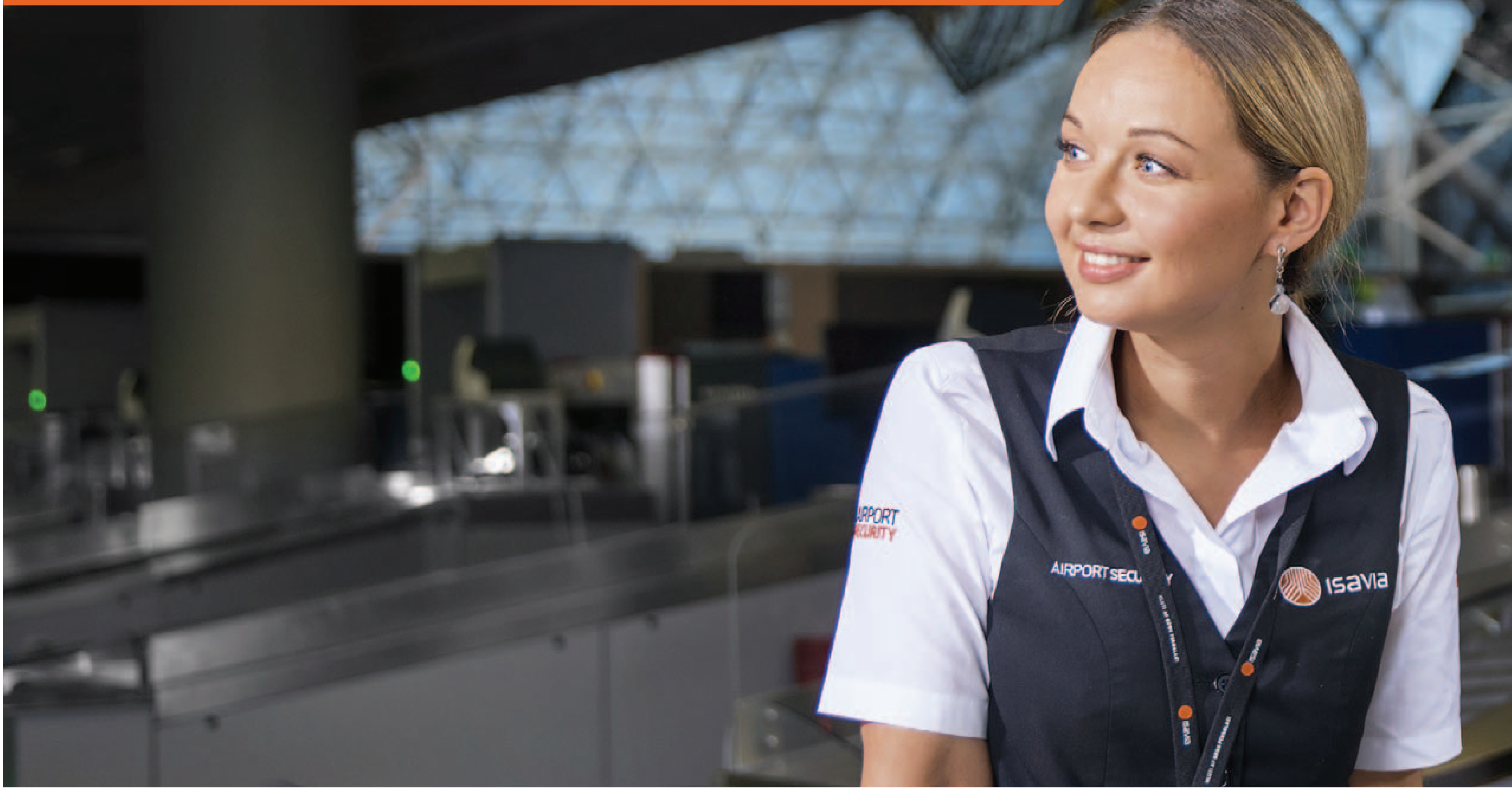
JAFNLAUNAVOTTUN 2018–2021

UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS FRAMTAK ÁRSINS – 2016

ÍSLENSKA ÁNÆGJUVOGIN 2017

ORKA NÁTTÚRUNNAR

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



FJÖLBREYTT SUMARSTÖRF Á KEFLAVÍKURFLUGVELLI

Við leitum að einstaklega þjónustulunduðum, glaðlyndum, snyrtilegum og reyklausum einstaklingum sem hafa góða samskiptahæfileika, lipra og þægilega framkomu, eru sveigjanlegir og geta unnið undir álagi. Óskað er eftir starfsfólki bæði í hluta- og heilsdagsstörf en um er að ræða vaktavinnu.

Umsækjendur þurfa að geta hafið störf í maí og unnið út ágúst.

Nánari upplýsinar á **isavia.is/sumarstorf**.

JAFNLAUNAVOTTUN
2018 - 2021

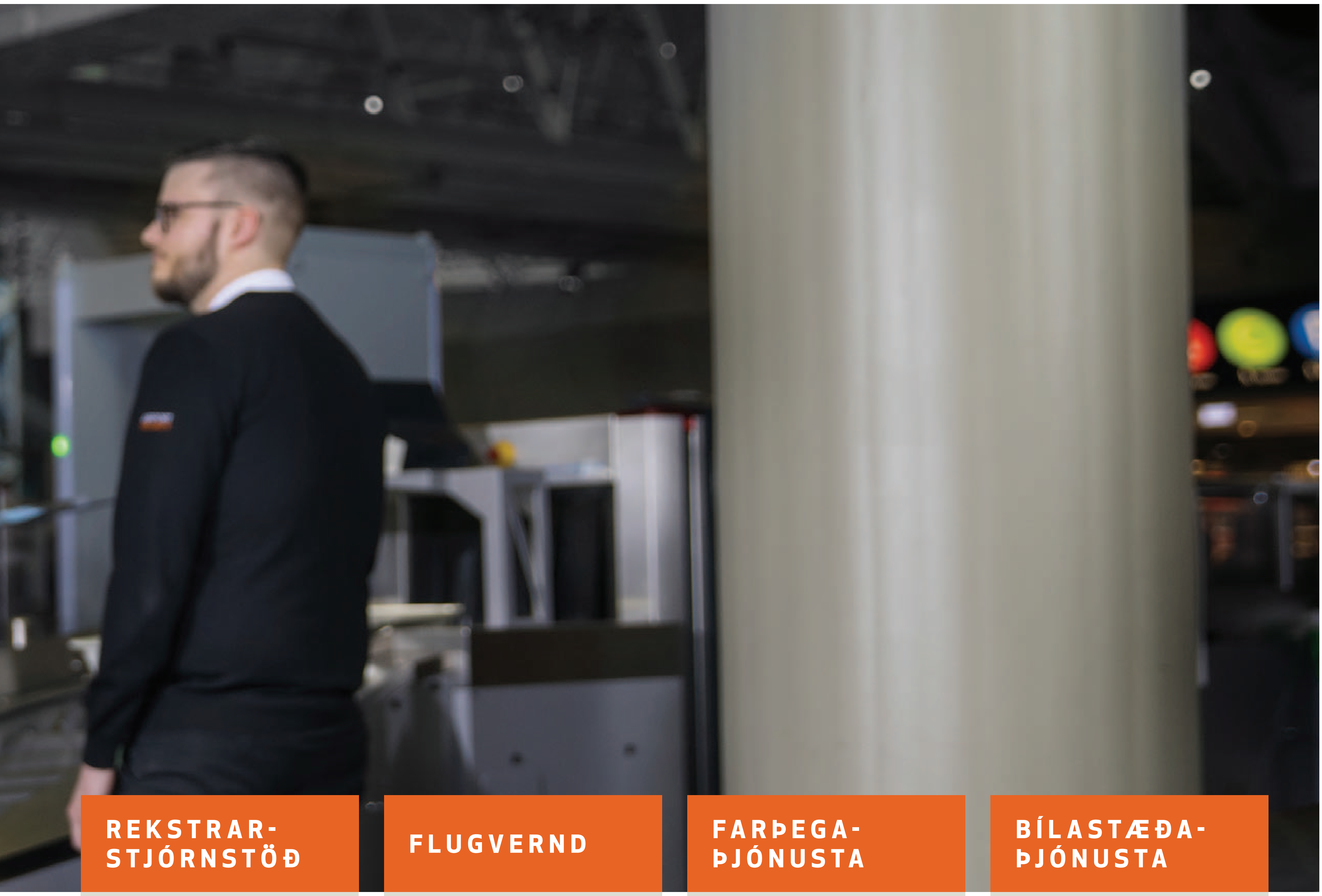
Hjá Isavia starfar öflugur hópur fólks sem allt hefur það að markmiði að vera hluti af góðu ferðalagi þeirra sem fara um flugvelli félagsins og íslenska flugstjórnarsvæðið.

Jafnlaunamerkið er veitt vinnustöðum sem hlotið hafa faggilta vottun á jafnlaunastaðlinum ÍST 85:2012. Isavia ber merkið með stolti enda er það staðföst trú okkar að launaákvarðanir skuli ávallt byggja á faglegum og málefnalegum rökum.

UMSÓKNARFRESTUR:
3.FEBRÚAR

STARFSSTÖÐ:
KEFLAVÍK

UMSÓKNIR:
ISAVIA.IS/SUMARSTORF



REKSTRAR-STJÓRNSTÖÐ

Helstu verkefni eru vöktun kerfa í flugstöðinni ásamt samskiptum við viðskiptavini og starfsmenn. Úthlutun á flugvélastæðum, brottfararhliðum og innritunarborðum. Eftirlit og stýring umferðar í farangurssal flugstöðvarinnar. Móttaka og úrvinnsla allra erinda sem og önnur tilfallandi verkefni.

Hæfniskröfur
- Stúdentspróf eða sambærileg menntun
- Aldurstakmark 20 ár
- Góð færni í ensku og íslensku er skilyrði
- Góð tölvukunnátta skilyrði
- Reynsla af upplýsingakerfum er kostur

Nánari upplýsingar um starfið veitir Bjarni Freyr Borgarsson, hópstjóri rekstrarstjórnstöðvar, **bjarni.borgarsson@isavia.is**

FLUGVERND

Starfið felst m.a. í öryggisleit og eftirliti í Flugstöð Leifs Eiríkssonar og á flughlöðum. Óskað er eftir starfsfólki bæði í hluta- og heilsdagsstörf, um er að ræða vaktavinnu.

Hæfniskröfur
- Aldurstakmark 18 ár
- Gott vald á íslenskri og enskri tungu bæði rituðu og mæltu máli
- Rétt litaskynjun
- Lágmark tveggja ára framhaldsnám eða sambærilegt nám

Allir umsækjendur þurfa að geta sótt undirbúningsnámskeið áður en þeir hefja störf og standast próf í lok námskeiðs.

FARÞEGA-ÞJÓNUSTA

Helstu verkefni eru flæðisstýring, þjónusta við farþega, umsjón og eftirlit með upplýsingaborðum, eftirlit með búnaði sem farþegar nota og önnur tilfallandi verkefni.

Hæfniskröfur
- Aldurstakmark 18 ár
- Góð færni í ensku og íslensku þriðja tungumál er kostur
- Sjálfstæð vinnubrögð og lipurð í samskiptum

BÍLASTÆÐA-ÞJÓNUSTA

Helstu verkefni eru umsjón með farangurskerrum í og við flugstöðina, almenn þjónusta og aðstoð við viðskiptavini á bílastæðum flugstöðvarinnar, tilfærslur á ökutækjum og sótthreinsun á veiðibúnaði.

Hæfniskröfur
- Aldurstakmark 18 ár
- Góð færni í íslensku og ensku
- Bílpróf æskilegt

isavia

ÍÞRÓTTAFRÆÐINGUR ÓSKAST

Leitum að metnaðarfullum og þjónustulunduðum íþróttafræðingi í spennandi og fjölbreytt starf tengt þjónustu við gesti okkar í Bestu aðild. Viðkomandi þarf að búa yfir góðum skipulagshæfileikum, hafa framúrskarandi færni í mannlegum samskiptum og brennandi áhuga á heilbrigðu líferni með fagmennsku að leiðarljósi.

Áhugasamir sendi umsókn og ferilskrá á netfangið hreyfing@hreyfing.is fyrir 10. janúar.

HREYFING
Álfheimar 74 S. 414-4000 www.hreyfing.is

Ísloft- Blikk & Stálsmiðja ehf

Óska eftir bílstjóra til starfa.

- **Meirapróf og lyftarapróf æskileg**

Umsóknir sendist í tölvupósti á isloft@isloft.is
Nánari upplýsingar í síma 587 6666.

ÍSLOFT
BLIKK OG STÁLSMIÐJA EHF.
Bíldshöfða 12, 112 Reykjavík - Sími 587 6666 - Fax 567 3624
isloft@isloft.is - www.isloft.is

Stuðningsfulltrúi Borgarholtsskóli

Stuðningsfulltrúa vantar í 55% starf við Borgarholtsskóla á vorönn 2019.

Laun eru í samræmi við kjarasamning SFR og stofnanasamning Borgarholtsskóla. Vinnutími er frá 8-13:30.

Æskilegt er að umsækjandi hafi réttindi sem stuðningsfulltrúi. Upplýsingar um starfið veitir Hrönn Harðardóttir, hronn@bhs.is, s: 864-1138

Á heimasíðu skólans, www.bhs.is, eru upplýsingar um skólann og starfsemi hans.

Umsóknir ásamt fylgigögnum sendist í tölvupósti til Ársæls Guðmundssonar, skólameistara, arsaell@bhs.is fyrir 25. janúar 2019.

Borgarholtsskóli er fjölbreyttur, framsækinn og skapandi skóli sem leggur áherslu á að allir fái nám við sitt hæfi. Boðið er upp á margar námsleiðir; í bóknámi, listnámi, iðnnámi og starfsnámi. Einkunnarorð Borgarholtsskóla eru: **agi, virðing, væntingar.**

Borgarholtsskóli
www.bhs.is

Ráðgjafi á sviði starfsendurhæfingar

VIRK

Óskum eftir ráða ráðgjafa í tímabundna stöðu til eins árs í Reykjavík. Um er að ræða mjög krefjandi og fjölbreytt starf og einstakt tækifæri til þátttöku í þróun og þjónustu á sviði starfsendurhæfingar á vinnumarkaði.

Helstu verkefni

- Ráðgjöf, stuðningur og hvatning við einstaklinga með skerta starfsgetu
- Upplýsingaöflun, skráning og mat samkvæmt gildandi verkferlum
- Umsjón og eftirfylgd með einstaklingsbundnum áætlunum sem gerðar eru í samvinnu við þverfaglegt teymi VIRK
- Vinnur í nánu samstarfi við sérfræðinga VIRK, fagaðila í starfsendurhæfingu og vinnustaði
- Samskipti við stéttarfélög og atvinnurekendur

Menntunar- og hæfnikröfur

- Háskólamenntun á sviði heilbrigðis- eða félagsvísinda, s.s. á sviði félagsráðgjafar, hjúkrunar, iðjuþjálfunar, sálfræði eða sjúkraþjálfunar
- Víðtæk reynsla og þekking á sviði einstaklingsráðgjafar og/eða starfsendurhæfingar
- Framúrskarandi samskiptahæfni, jákvætt viðmót og þjónustulund
- Sveigjanleiki og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Skipulagshæfni og kostnaðarvitund
- Góð þekking á vinnumarkaði
- Gott vald á íslensku og ensku, bæði í ræðu og riti

Hlutverk VIRK er að efla starfsgetu einstaklinga í kjölfar veikinda eða slysa með árangursríkri starfsendurhæfingarþjónustu. VIRK hefur í samstarfi við fagaðila, fyrirtæki og stofnanir skilað samfélagslegum ávinningi með aukinni þátttöku einstaklinga á vinnumarkaði og er leiðandi í rannsóknum og þróun á sviði starfsendurhæfingar. Að VIRK standa öll helstu samtök launamanna og atvinnurekenda á vinnumarkaði.

VIRK er metnaðarfullur vinnustaður þar sem lögð er áhersla á jákvæðan starfsanda og sterka liðsheild. VIRK kappkostar að skapa jákvæða menningu með traustu fagfólki. Gildi VIRK eru fagmennska, virðing og metnaður og er starfsfólk hvatt til að hafa gildin að leiðarljósi í störfum sínum.

Nánari upplýsingar um VIRK er að finna á virk.is

Upplýsingar veitir:

Geirlaug Jóhannsdóttir
geirlaug@hagvangur.is

Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is.
Umsóknarfrestur er til og með 15. janúar 2018.

Umsókn þarf að fylgja starfsferilskrá og einnar blaðsíðu kynningarbréf þar sem á kerfisbundinn hátt er gerð grein fyrir því hvernig viðkomandi uppfyllir hæfnikröfur starfsins.

VR Fyrirmyndarfyrirtæki 2018 · Jafnlaunavottun 2018 - 2021 · bsi. ISO 9001 Quality Management · ÍST 85:2012 Equal pay management system · Framúrskarandi fyrirtæki

ÍSLENSKA SIA.IS ICE 90546 12/18

TÆKIFÆRIN LIGGJA Í LOFTINU

Störf hjá Icelandair á Keflavíkurflugvelli 2019

Icelandair leitar að öflugum einstaklingum í fjölbreytileg og skemmtileg störf hjá fyrirtækinu.

Mikil áhersla er lögð á þjónustulund, hæfni í mannlegum samskiptum, reglusemi, stundvísi, sveigjanleika og árvekni. Umsækjendur þurfa í sumum tilfellum að vera reiðubúnir að sækja undirbúningsnámskeið og standast próf áður en til ráðningar kemur.

Unnið er á vöktum. Ráðningartími getur verið frá mars/apríl og fram í október/nóvember 2019.

NÁNARI UPPLÝSINGAR UM ALDURSTAKMÖRK OG HÆFNISKRÖFUR:

FARÞEGAÞJÓNUSTA
Starfið felst m.a. í innritun farþega, byrðingu og móttöku flugvéla, almennri þjónustu og upplýsingagjöf til viðskiptavina. Lágmarksaldur er 19 ár, stúdentspróf æskilegt en ekki skilyrði. Almenn ökuréttindi skilyrði. Mjög góð enskukunnátta og þriðja mál æskilegt, sem og góð tölvukunnátta sem nýtist í starfi.

TÆKJAVERKSTÆÐI
Starfið felst m.a. í viðhaldi og eftirliti tækja og véla sem notuð eru við afgreiðslu flugvéla og tengdri starfsemi. Umsækjandi þarf að hafa réttindi í bifvélavirkjun og/eða vélvirkjun. Æskilegt er að umsækjandi sé vanur bílarafmagni. Almenn ökuréttindi og vinnuvélaréttindi æskileg. Umsækjandi þarf að búa yfir góðri íslensku- og enskukunnáttu.

HLAÐDEILD
Starfið felst m.a. í hleðslu og afhleðslu flugvéla á töskum og frakt. Lágmarksaldur 19 ár, almenn ökuréttindi skilyrði og vinnuvélaréttindi æskileg. Enskukunnátta skilyrði.

RÆSTING FLUGVÉLA
Starfið felst m.a. í ræstingu um borð í flugvélum og lagerstörf. Lágmarksaldur er 18 ár; almenn ökuréttindi og enskukunnátta æskileg.

CATERING
Starfið felst m.a. útkeyrslu og annarri tengdri þjónustu sem fer um borð í flugvélar. Aldurstakmark er 19 ár. Almenn ökuréttindi og vinnuvélaréttindi æskileg. Umsækjandi þarf að búa yfir góðri íslensku- og enskukunnáttu.

ELDHÚS
Starfið felst m.a. í framleiðslu og pökkun á matvælum, ásamt öðrum störfum sem tilheyra matvælaframleiðslu. Lágmarksaldur 18 ár, íslensku- og/eða enskukunnátta skilyrði.

FRÍLAGER
Starfið felst m.a. í lagervinnu og pökkun á söluvarningi sem fer um borð í flugvélar. Lágmarksaldur er 20 ár; tölvu- og enskukunnátta skilyrði.

FRAKTMIÐSTÖÐ
Vörumóttaka á inn- og útflutningi. Lágmarksaldur 19 ár, tölvukunnátta og almenn ökuréttindi skilyrði og vinnuvélaréttindi æskileg. Enskukunnátta.

Job vacancies – Icelandair Keflavík Airport

Icelandair seeks individuals for diverse and interesting jobs with the company.

Emphasis is placed on service, punctuality, flexibility and alertness. Applicants, in some cases, need to be ready to attend a preparatory course and pass a test before recruiting. All positions are based on shift work. Employment period can be from March/April to October/November 2019.

All applicants must speak good English.

FURTHER INFORMATION REGARDING AGE LIMITS AND QUALIFICATIONS REQUIREMENTS:

PASSENGER SERVICE
Passengers check-in, boarding and de-boarding passengers of aircraft, general service and information to passengers. High-school diploma preferred, excellent Icelandic and English skills. Good computer skills. Driving license required. Applicants must be at least 19 years old.

GARAGE
The work involves maintenance and supervision of equipment and machinery used in handling of aircraft and related activities. The applicant must be a qualified auto mechanic. Driving license required.

RAMP SERVICES
Loading and unloading baggage and cargo of aircraft. Minimum age 19 years. Driving license required, and equipment license is preferable.

AIRCRAFT CLEANING
The work involves cleaning on board aircraft and stock work. Minimum age 18 years. Driving license required.

CATERING
The work involves transportation of food trollies to and from aircraft and other related services carried on board aircraft. Minimum age: 19 years. Driving license required and equipment license preferable.

FLIGHT KITCHEN
Production and packaging of food production, together with other jobs in the flight kitchen. Minimum age: 18 years.

BONDED STORE
Warehousing and packaging of merchandise sold on board aircraft. Computer skills required. Minimum age: 20 years.

CARGO WAREHOUSE
Expedite and route movement of incoming and outgoing cargo and freight shipment in (to) airline. Minimum age: 19 years. Driving license required and equipment license is preferable.

Umsóknir óskast fylltar út á heimasíðu Icelandair, **www.icelandair.is/umsokn**, eigi síðar en 20. janúar 2019.

Applications must be submitted electronically at **www.icelandair.is/umsokn** no later than January 20, 2019.

ICELANDAIR

LEX LEITAR AÐ LÖGMÖNNUM

LEX lögmannsstofa hefur hug á að bæta við lögmönnum í öflugan hóp félagsins.

LEX er leiðandi lögmannsstofa á Íslandi sem sinnir þörfum viðskiptavina sinna með heiðarleika, trúnað og fagmennsku að leiðarljósi á öllum meginsviðum lögfræðinnar.

Krafa er gerð um að umsækjendur hafi lokið embættis- eða meistaraprófi í lögum og að þeir hafi gott vald á íslenskri tungu.

Reynsla á sviði banka- og fjármagnsréttar, félagaréttar og persónuréttar er kostur.

Umsóknarfrestur er til **14. janúar 2019** og skulu umsóknir sendar á **umsokn@lex.is**

ÍSLENSKA / SIA.IS/ LOG 90351 12/18

LEX

LÖGMANNSSTOFA

Borgartúni 26
105 Reykjavík
Fax 590 2606

Sími 590 2600
lex@lex.is
www.lex.is

LEX er ein stærsta lögmannsstofa landsins með um 40 lögmenn innan sinna raða og sinnir verkefnum fyrir mörg af stærstu fyrirtækjum og stofnunum landsins.

Ráðuneytisstjóri í nýtt heilbrigðisráðuneyti

Nýtt heilbrigðisráðuneyti tekur til starfa 1. janúar 2019. Verkefni þess eru viðamikil og fjölbreytt og varða alla þætti heilbrigðiskerfisins og heilbrigðisþjónustu landsmanna, lyfjamál auk verkefna á sviði lýðheilsu og forvarna. Hjá heilbrigðisráðuneytinu starfar fjölbreyttur hópur vel menntaðra sérfræðinga á ýmsum sviðum með mikla þekkingu og reynslu á málefnasviðum þess.

Ráðuneytisstjóri heilbrigðisráðuneytis

Ráðuneytisstjóri stýrir ráðuneytinu undir yfirstjórn ráðherra. Leitað er að reyndum leiðtoga sem býr yfir framsýni og krafti og er tilbúinn að leiða mótun og uppbyggingu nýs heilbrigðisráðuneytis í samvinnu við frábæran hóp reynslumikils starfsfólks.

Undir heilbrigðisráðuneytið heyrir fjöldi stofnana, þar á meðal Landspítalinn, Heilsugæslan á höfuðborgarsvæðinu, heilbrigðisstofnanir um land allt, Sjúkratryggingar Íslands og Embætti landlæknis. Ráðuneytið gegnir veigamiklu hlutverki er varðar undirbúning lagasetningar og annarra stjórnvaldsfyrirmæla og stefnumótandi áætlana á málefnasviðum þess. Vegna þeirra verkefna er rík áhersla lögð á nána samvinnu við Alþingi, önnur ráðuneyti, hagsmunaaðila og notendur þjónustunnar. Ráðuneytið fer einnig með alþjóðlegt samstarf í samvinnu við utanríkisráðuneytið.

Umsóknarfrestur er til 14. janúar 2019.
Æskilegt er að umsækjandi geti hafið störf sem fyrst.
Nánari upplýsingar má finna á starfatorgi Stjórnarráðsins,
www.starfatorg.is

HEILBRIGÐISRÁÐUNEYTIÐ

Skógarhlíð 6, 105 Reykjavík

Stofnun Árna Magnússonar
í íslenskum fræðum

Verkefnisstjóri

Auglýst er til umsóknar starf verkefnisstjóra á alþjóðasviði Stofnunar Árna Magnússonar í íslenskum fræðum. Um er að ræða fullt starf til tveggja ára með möguleika á framlengingu eftir það. Æskilegt er að umsækjandi geti hafið störf 1. apríl 2019.

Á alþjóðasviði er lögð áhersla á að kynna íslenska menningu og tungu og rækta tengsl við náms- og fræðimenn á vettvangi íslenskra fræða hvarvetna í heiminum. Þar er umsjón með kennslu í íslensku og þjónustu við háskólakennara í íslensku við erlenda háskóla af hálfu íslenskra stjórnvalda.

Í starfinu felst meðal annars: að sinna daglegum þjónustuverkefnum og samstarfi við aðrar stofnanir innanlands og utan; að hafa umsjón með sumarnámskeiðum í íslensku; að hafa umsjón með íslenskukennslu við erlenda háskóla; að veita styrki til fræðimanna og erlendra nemenda; taka þátt í miðlunarverkefnum, t.d. utanumhaldi upplýsinga um sviðið á vef Árnastofnunar; að skipuleggja og undirbúa flutning í nýtt húsnæði.

Menntunar- og hæfniskröfur:
Umsækjendur skulu hafa meistarapróf í íslensku eða annað sambærilegt háskólapróf. Áhugi á að kenna útlendingum íslensku nauðsynlegur og reynsla af kennslu íslensku sem annars máls æskileg.

Aðrar hæfniskröfur:
- Góð tölvukunnátta er nauðsynleg
- Framúrskarandi íslenskukunnátta (bæði í ræðu og riti)
- Góð þekking á einu öðru Norðurlandamáli og ensku er nauðsynleg
- Kunnátta í öðrum tungumálum æskileg
- Nákvæmni, agi og frumkvæði í vinnubrögðum
- Rík skipulagshæfni og lipurð í mannlegum samskiptum

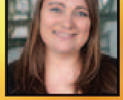
Umsækjendur skulu láta fylgja umsókn sinni vottorð um námsferil sinn og störf, svo og nöfn, símanúmer og netföng tveggja umsagnaraðila.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi ríkisins og Félags háskólakennara. **Umsóknarfrestur er til 23. janúar 2019** og skal umsóknum skilað á rafrænu formi á netfangið sigurborg.stefansdottir@arnastofnun.is eða til Stofnunar Árna Magnússonar í íslenskum fræðum, Árnagarði við Suðurgötu, 101 Reykjavík.

Nánari upplýsingar um starfið er að finna á starfatorg.is og hjá Úlfari Bragasyni, ulfar.bragason@arnastofnun.is
Öllum umsóknum verður svarað og umsækjendum tilkynnt um ráðstöfun starfsins þegar ákvörðun hefur verið tekin.

Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing



FAST Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is

Viðskiptastjóri á húsgagnasviði

Starfssvið:

- Ábyrgð, utanumhald og umsjón ákveðins hóps stærri viðskiptavina.
- Sala og tilboðsgerð.
- Frumkvæði við öflun nýrra viðskiptavina.
- Annast kynningu á húsgagnalausnum og vörum fyrir viðskiptavini.
- Önnur tilfallandi verkefni.

Hæfniskröfur:

- Háskólamenntun eða önnur menntun sem nýtist í starfi.
- Reynsla af sölu og viðskiptum, reynsla af sambærilegu starfi æskileg.
- Rík þjónustulund, sjálfstæði og sveigjanleiki.
- Góð almenn enskukunnátta.
- Góð almenn tölvukunnátta, kunnátta á Navision er æskileg.
- Áhugi á fallegri hönnun og áhugi á að selja gæðavörur.

Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.

Umsóknarfrestur er til og með 13. janúar nk.
Umsækjendur eru vinsamlega beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu Pennans, https://www.penninn.is/is/laus-storf

PENNINN
Húsgögn

Penninn | Skeifan 10 | sími 540 2000 | www.penninn.is | penninn@penninn.is

---

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

Við finnum rétta einstaklinginn í starfið

Capacent_
capacent.is

Áhugaverð störf í nýju ráðuneyti

Nýtt félagsmálaráðuneyti tekur til starfa 1. janúar 2019. Verkefni þess eru viðamikil og fjölbreytt og varða félags- og fjölskyldumál, almannatryggingar, húsnæðismál, vinnumál og málefni barna. Leitað er að kraftmiklu, jákvæðu og drífandi fólki, án tillits til kyns eða aldurs, sem er reiðubúið að byggja upp nýtt ráðuneyti í samvinnu við frábæran hóp reynslumikilla starfsmanna.

Störfin sem eru laus til umsóknar eru:

Ritari ráðuneytisstjóra

Ritari ráðuneytisstjóra þarf að vera ýmsum kostum gæddur því verkefni hans eru að ýmsum toga og ganga þvert á starfsemi ráðuneytisins. Við leitum að einstaklingi sem meðal annars er jákvæður, hefur skipulagshæfni, er kraftmikill og er tilbúinn að læra nýja hluti.

Upplýsingafulltrúi

Í teymi ráðuneytisstjóra er leitað að reyndum upplýsingafulltrúa sem hefur lifandi áhuga á samfélagsmálum. Hlutverk upplýsingafulltrúa felur meðal annars í sér samskipti við fjölmiðla, fréttaskrif og aðra umsjón með upplýsingamiðlun ráðuneytisins.

Umsóknarfrestur er til 14. janúar 2019.
Æskilegt er að umsækjendur geti hafið störf sem fyrst.
Nánari upplýsingar um störfin má finna á starfatorgi Stjórnarráðsins, **www.starfatorg.is**

FÉLAGSMÁLARÁÐUNEYTIÐ

Skógarhlíð 6, 105 Reykjavík

Iðjuþjálfi óskast á velferðarsvið Kópavogsbæjar

Velferðarsvið Kópavogsbæjar auglýsir laust til umsóknar starf iðjuþjálfa í þjónustu- og ráðgjafardeild aldraðra. **Um er að ræða tímabundið starf til sex mánaða.**

Helstu verkefni
- Ráðgjöf til aldraðra Kópavogsbúa, aðstandenda og fagaðila.
- Mat á þjónustuþörf umsækjenda um félagslega þjónustu.
- Stuðningur við dagskipulag.
- Aðstoð vegna stoðtækja.

Menntunar- og hæfniskröfur
- BS gráða í iðjuþjálfun.
- Reynsla af starfi með öldruðum kostur.
- Þekking eða reynsla af notkun matstækja æskileg.
- Frumkvæði og skipulögð vinnubrögð.

Starfshlutfall er 100% eða samningsatriði.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Launanefndar sveitarfélaga og Iðjuþjálfafélags Íslands.

Þeir sem ráðnir eru til starfa hjá velferðarsviði Kópavogsbæjar þurfa að skila sakavottorði.

Umsóknarfrestur er til og með 20. janúar 2019.

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

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

Frekari upplýsingar veitir Anna Klara Georgsdóttir (**annaklara@kopavogur.is**) deildarstjóri þjónustu- og ráðgjafardeildar aldraðra s. 441 0000.

Kópavogsbær

kopavogur.is

Laus störf hjá Kópavogsbæ

Kópavogsbær auglýsir eftirtalin störf laus til umsóknar:

Grunnskólar
Dönskukennari í Kópavogsskóla
Frístundaleiðbeinandi í Salaskóla

Leikskólar
Deildarstjóri í Austurkór
Deildarstjóri í Kópahvol
Leikskólakennari í Austurkór
Leikskólakennari í Álfaheiði
Leikskólakennari í Baug
Leikskólakennari í Efstahjalla

Sundlaugar
Karlkyns baðvörður í Salalaug

Velferðarsvið
Iðjuþjálfi
Þroskaþjálfi á heimili fyrir fatlað fólk

Umsóknir ásamt upplýsingum um störfin eru á vef Kópavogsbæjar, kopavogur.is.

Kópavogsbær

kopavogur.is

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

LÖGFRÆÐINGUR

Isavia auglýsir eftir lögfræðingi til starfa á skrifstofu félagsins í Reykjavík

Í boði er áhugavert og fjölbreytt starf í krefjandi umhverfi. Leitað er að einstaklingi með meistarapróf í lögfræði auk þess sem æskilegt er að viðkomandi hafi viðbótarnám eða starfsreynslu sem nýtist.

Upplýsingar um starfið veitir Karl Alvarsson lögfræðingur, **karl.alvarsson@isavia.is**

Hæfniskröfur:
- Umsækjendur skulu hafa lokið embættisprófi og/eða meistaraprófi í lögfræði.
- Þekking og reynsla í Evrópurétti, útboðsrétti, samkeppnisrétti, umhverfisrétti, skipulagsmálum og persónuvernd er kostur.
- Mjög góð tök á íslenskri og enskri tungu, ásamt rituðu máli.

Hjá Isavia starfar öflugur hópur fólks sem allt hefur það að markmiði að vera hluti af góðu ferðalagi þeirra sem fara um flugvelli félagsins og íslenska flugstjórnarsvæðið. Isavia ber Jafnlaunamerkið með stolti enda er það staðföst trú okkar að launaákvarðanir skuli ávallt byggja á faglegum og málefnalegum rökum.

STARFSSTÖÐ: **REYKJAVÍK**

UMSÓKNARFRESTUR: **13. JANÚAR**

UMSÓKNIR: **ISAVIA.IS/ATVINNA**

isavia

Akureyri:
Löggiltur endurskoðandi

Grant Thornton endurskoðun ehf. óskar eftir að ráða löggiltan endurskoðanda til starfa á starfsstöð félagsins á Akureyri.

Við leitum að kraftmiklum og ábyrgðarfullum einstaklingi sem á auðvelt með að starfa sjálfstætt, býr yfir haldbærri reynslu af endurskoðunarstörfum og er reiðubúinn til að takast á við ögrandi verkefni.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Ársreikningagerð og skattframtalsgerð lögaðila fyrir viðskiptavini Grant Thornton.
- Þáttaka í og stjórnun endurskoðunarteyma.
- Ráðgjafaverkefni á sviði reikningsskila, skatta og fjármála.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Löggilding í endurskoðun.
- Reynsla af bókhalds- og uppgjörsvinnu.
- Reynsla af endurskoðunar- og ráðgjafastörfum.
- Þekking á helstu bókhaldskerfum og almenn tölvuþekking.
- Góð samstarfs- og samskiptahæfni.
- Frumkvæði, skipulagshæfni og öguð vinnubrögð.

Grant Thornton endurskoðun ehf.

Grant Thornton endurskoðun ehf. er aðili að Grant Thornton International, sem er eitt af stærstu endurskoðunarfyrirtækjum heims. Grant Thornton veitir faglega og persónulega þjónustu á sviði fjármála og viðskipta.

Nánari upplýsingar veitir Sturla Jónsson, meðeigandi, **sturlaj@grantthornton.is** eða í síma 520 7000.

grantthornton.is

Grant Thornton | **Endurskoðun** | **Skattar** | **Ráðgjöf**

ER FRAMTÍÐ ÞÍN
HJÁ OKKUR?

SÉRFRÆÐINGUR Í ÖRYGGISMÁLUM

Marel leitar að sérfræðingi í öryggismálum til starfa í framleiðslu Marel. Viðkomandi er hluti af kjarnateymi framleiðslustýringar og vinnur náið með öðrum starfsmönnum framleiðslu.

Starfssvið:
- Uppbygging og rekstur á öryggisstjórnunarkerfi
- Eftirfylgni atvikaskráningar
- Skipulag og þarfagreining þjálfunar í öryggismálum
- Stuðningur og þjálfun í framkvæmd rótargreininga
- Gagnasöfnun og skýrslugjöf varðandi öryggismál
- Þjálfun í gerð og notkun áhættumats
- Skipulag úttekta og eftirlits
- Innleiðing nýrra öryggisaðferða

Hæfniskröfur:
- Menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af sambærilegu starfi skilyrði
- Góð samskipta- og skipulagshæfni
- Frumkvæði og brennandi áhugi á öryggismálum
- Góð greiningarhæfni
- Góð hæfni í íslensku og ensku í ræðu og riti
- Þekking á öryggisstjórnunarstöðlum (ISO 45001 eða OHSAS 18001)

Nánari upplýsingar um starfið veitir Ingólfur Þór Ágústsson, framkvæmdastjóri framleiðslu Marel, ingolfur.agustsson@marel.com.
Umsóknarfrestur er til og með 21. janúar. Sótt er um starfið rafrænt á vef Marel, **marel.is/43241**.

Marel er alþjóðlegt hátæknifyrirtæki með um 6.100 starfsmenn, þar af um 720 á Íslandi. Fyrirtækið er brautryðjandi á heimsvísu í þróun og framleiðslu tækja og hugbúnaðar fyrir matvælaiðnað. Við leggjum ríka áherslu á nýsköpun og framþróun í öllu okkar starfi. Þess vegna viljum við ráða til okkur öflugt fólk, konur og karla, sem hafa áhuga á að mæta nýjum og spennandi áskorunum á hverjum degi. Við bjóðum upp á góða vinnuaðstöðu, skilvirka starfsþjálfun, sveigjanlegan vinnutíma, glæsilegan matsal, framúrskarandi íþróttaaðstöðu og gott félagslíf.

marel

postur@byggdastofnun.is byggdastofnun.is Sími: 455 54 00

BYGGÐASTOFNUN

Sérfræðingur á þróunarsviði Byggðastofnunar

Byggðastofnun auglýsir laust til umsóknar starf sérfræðings á þróunarsviði stofnunarinnar. Í starfinu felst meðal annars að vinna við undirbúning og gerð byggðaáætlunar og vinna við greiningar á þróun byggðar á lands- og landshlutavísu með tilliti til byggðaáætlunar og sóknaráætlana landshluta. Starfsmaðurinn þarf að hafa áhuga á atvinnulífi, menningu og öðrum byggðamálum, stefnumótun og víðtæku samstarfi. Hann þarf að vera tilbúinn til að vinna að þeim fjölbreyttu þáttum byggðamála sem sinnt er á þróunarsviði í samstarfi við annað starfsfólk Byggðastofnunar, fólk utan hennar og með eigin frumkvæði og drifkrafti. Starfinu fylgja töluverð ferðalög.

Hæfniskröfur

- Háskólanám sem nýtist í starfi.
- Reynsla af verkefnastýringu.
- Sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Frumkvæði og lipurð í mannlegum samskiptum.
- Hæfileiki til að vinna sjálfstætt en jafnframt geta unnið í hóp og eiga auðvelt með að koma fyrir sig orði munnlega og skriflega.
- Viðkomandi þarf að hafa vald á dönsku, norsku eða sænsku auk ensku.

Staðsetning starfsins er á Sauðárkróki.
Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Samtaka starfsmanna fjármálafyrirtækja.
Umsækjandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.

Umsóknarfrestur er til 28. janúar n.k. og skulu umsóknir með upplýsingum um menntun og starfsreynslu sendar til Byggðastofnunar, Ártorgi 1, 550 Sauðárkróki eða á netfangið: postur@byggdastofnun.is

Nánari upplýsingar veitir Snorri Björn Sigurðsson, forstöðumaður þróunarsviðs, sími 455 5400 eða 895 8653.

Byggðastofnun hefur það að markmiði að vera eftirsóknarverður vinnustaður fyrir hæfa og metnaðarfulla starfsmenn, konur jafnt sem karla. 27 manns starfa hjá stofnuninni sem hefur á að skipa vel menntuðu
fólki með fjölbreytta reynslu. Þar sem karlar eru í meirihluta starfsmanna á þróunarsviði eru konur sérstaklega hvattar til að sækja um starfið.

Byggðastofnun mun á árinu 2020 taka í notkun nýtt húsnæði fyrir starfsemi sína þar sem aðbúnaður allur verður eins og best gerist.

Sauðárkrókur er höfuðstaður Skagafjarðar og einn öflugasti byggðakjarni landsbyggðarinnar. Þar er fjölbreytt og öflugt atvinnulíf. Fjölbreytt þjónusta er í boði, góðir skólar á öllum skólastigum, kröftugt menningarlíf og öflugt íþróttalíf. Boðið er upp á skóla á öllu skólastigum, frá leikskóla til háskóla. Íbúar Sauðárkróks eru um 2.600 talsins.

Brosið – starf í boði

Tannlæknastofa í Kópavogi óskar eftir traustum og góðum starfskrafti. Um fullt starf er að ræða og gott væri að viðkomandi gæti hafið störf sem fyrst.

Starfssvið
- Móttaka
- Símsvörun
- Skjalavinna
- Afgreiðsla
- Önnur tilfallandi störf

Menntunar og hæfniskröfur
- Rík þjónustulund og frumkvæði
- Tölvukunnátta
- Framúrskarandi skipulagshæfileikar
- Faglegur metnaður
- Glaðværð

Í boði er skemmtilegt starf í jákvæðu og uppbyggilegu umhverfi. Vinnutími er frá 8:20- 16:30.

Upplýsingar veitir
Við tökum á móti umsóknum á netfangið svana@brosid.is. Frekari aðstoð og upplýsingar veitir Svanhildur Garðarsdóttir í síma 566 6406 eða svana@brosid.is

Umsóknarfrestur er til og með 15 janúar.

Um okkur
Brosið er framsækin tannlæknastofa. Við trúim því að ekkert sé betra en eigin tennur og forvörn sé besta meðferðin.
Stofan stækkar ört og því vantar okkur starfskraft sem er tilbúinn að vaxa með okkur.

HEILSUGÆSLAN

Hjúkrunarfræðingur - Heilsugæslan Miðbæ

Heilsugæslan Miðbæ auglýsir eftir tveim hjúkrunarfræðingum til starfa í 80 - 100 % störf við heilsugæsluhjúkrun. Um er að ræða ábyrgðarmikil og krefjandi störf og spennandi vettvang fyrir hjúkrunarfræðinga sem áhuga hafa á nýsköpun og framþróun í heilsugæslu. Viðkomandi þurfa að geta hafið störf sem fyrst eða eftir nánara samkomulagi.

Umsóknarfrestur er til og með 21. janúar

Heilsugæslan Miðbæ sinnir fyrst og fremst íbúum í 101 Reykjavík en á stöðina leita einnig fjölmargir með tímabundna búsetu í hverfinu og mikil aukning hefur orðið í fjölda ferðamanna sem leita á stöðina. Skráðir skjólstæðingar stöðvarinnar eru um 12.000. Góður starfsandi er á stöðinni og lögð er áhersla á góða samvinnu allra starfsstétta og gott aðgengi skjólstæðinga að þjónustu.

Á heilsugæslustöðinni eru starfandi sérfræðingar í heimilislækningum ásamt hjúkrunarfræðingum, ljósmæðrum, sálfræðingi, hreyfistjóra og riturum og kennsla heilbrigðisstétta er mikilvægur þáttur í starfi stöðvarinnar.

Heilsugæslunni er ætlað að veita íbúum almenna, samfellda og aðgengilega heilbrigðisþjónustu. Stöðugt er unnið að því að bæta þjónustu við skjólstæðinga, má þar t.d. nefna sérhæfðar móttökur fyrir ýmsa langvinna sjúkdóma og lífstílstengda kvilla s.s. sykursýkismóttöku, lífstílsmóttöku, fjölskylduteymi auk heilsuverndar eldra fólks. Bráðaþjónusta er vaxandi á stöðinni og náið samstarf er við félagsþjónustu Reykjavíkur.

Nánari upplýsingar um starfsemi stöðvarinnar má finna á vef Heilsugæslunnar www.heilsugaeslan.is.

Helstu verkefni og ábyrgð

Megin starfssvið er skólaheilsugæsla, almenn móttaka á heilsugæslustöð og ungbarnavernd.

Skólahjúkrunarfræðingur sinnir reglubundnu heilbrigðiseftirliti nemenda og fræðslu. Auk þess sinnir hann öðrum viðfangsefnum sem upp kunna að koma í samstarfi við annað starfsfólk skólans og foreldra eftir þörfum hverju sinni.

Starfssvið í móttöku er mjög víðtækt, allt frá símaráðgjöf til bráðaþjónustu. Hjúkrunarmóttakan sinnir fólki á öllum aldri og skiptist í opna móttöku, bókaða móttöku og símaráðgjöf. Í opinni móttöku er tekið á móti bráðaerindum, í bókaðri móttöku er tekið á móti erindum sem eru ekki bráð s.s. ferðamannaheilsuvernd og sárameðferð. Einnig er boðið upp á lífsstíls- og sykursýkisráðgjöf.

Hæfnikröfur

- Íslenskt hjúkrunarleyfi
- Faglegur metnaður og áhugi á að vinna með fjölskyldum
- Sjálfstæði í starfi
- Reynsla af heilsugæsluhjúkrun æskileg
- Reynsla af og áhugi á teymisvinnu
- Reynsla af bráða- og slysamóttöku er kostur
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum
- Góð íslenskukunnátta skilyrði

Nánari upplýsingar:
Sigríður Dóra Magnúsdóttir, svæðisstjóri - 513 5950
sigridur.d.magnusdottir@heilsugaeslan.is
Hafdís Ólafsdóttir, fagstjóri hjúkrunar - 513 5950
hafdis.olafsdottir@heilsugaeslan.is

Sjá nánar á vef Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins (www.heilsugaeslan.is) undir laus störf eða á Starfatorgi (www.starfatorg.is).

Ábyrgð – Fagmennska – Traust – Þjónusta – Framþróun

STÖRF HJÁ GARÐABÆ

Álftanesskóli
- Kennari í forfallastöðu
- Umsjónarkennari í forfallastöðu á miðstigi
- Starfsmenn á tómstundaheimili

Hofsstaðaskóli
- Matráður

Leikskólinn Akrar
- Leikskólakennari

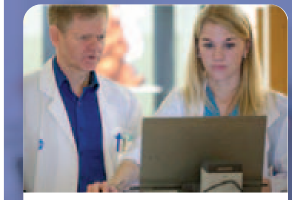
Leikskólinn Kirkjuból
- Sérkennslustjóri
- Leikskólakennari eða annað uppeldismenntað starfsfólk

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

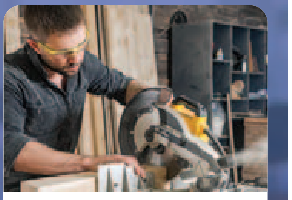
Nánari upplýsingar má finna á ráðningarvef Garðabæjar **https://starf.gardabaer.is.**

GARÐABÆR
GARÐATORGI 7 • SÍMI 525 8500 • GARÐABAER.IS

Þú finnur draumastarfið á job.is



Heilbrigðisþjónusta



Iðnaðarmenn

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU

job.is

fagtækni

Rafvirkjar/iðnaðarmenn/verkafólk

Fagtækni hf leitar eftir rafvirkjum/iðnaðarmönnum/verkafólki til starfa við fjölbreytt störf rafiðna í mannvirkjagerð. Góð verkefnastaða og mikil vinna framundan. Framtíðarstörf í boði fyrir rétt fólk. Laun samkvæmt samkomulagi. Áhugasamir vinsamlegast sendið inn umsókn á netfangið fagtaekni@fagtaekni.is eða hafið samband í síma 6606904 (Eiríkur)

Fagtækni hf er framsækið fyrirtæki sem sinnir þjónustu við fyrirtæki og stofnanir á breiðu sviði rafkerfa. Einnig sækir Fagtækni hf mikið á útboðsmarkað samhliða sterkum aðalverktökum sem ávallt hefur verið gott samstarf við. Starfsemi Fagtækni hf spannar allt frá flóknum tölvu-, smápsennu- og stýrikerfum yfir í lausnir fyrir stóriðju- og skiparafkerfi svo störfin eru fjölbreytt. Fagtækni hf leitast ávallt við að vera í fremstu röð þegar kemur að tækninýjungum sem koma starfsmönnum jafnt sem viðskiptavinum til góða.

Prentari - atvinna

Héraðsprent á Egilsstöðum óskar eftir að ráða prentara. Æskilegt að hann hafi nokkra reynslu af vinnu á Speedmaster SX74-4 og Heidelberg GTO.

Við leitum að metnaðarfullum einstaklingi sem er nákvæmur í vinnubrögðum, jákvæður og góður í mannlegum samskiptum.
Um er að ræða framtíðarstarf.

Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem allra fyrst.
Nánari upplýsingar veitir Gunnhildur í síma 863 9102 eða Þráinn í síma 896 6422.

Umsóknir ásamt ferilskrá sendist á gunnhildur@heradsprent.is fyrir 1. febrúar nk.

Mosfellsbær — Lágafellsskóli

Má bjóða þér að taka þátt í metnaðarfullu skólastarfi.

Má bjóða þér að vera hluti af góðum og öflugum starfsmannahópi sem vinnur saman að því að mæta ólíkum einstaklingum í krefjandi verkefnum.
Lágafellsskóli í Mosfellsbæ er heildstæður grunnskóli sem vinnur í anda Uppbyggingarstefnunnar. Starfsemi skólans fer fram í tveimur byggingum þar sem 1. - 2. bekkur er staðsettur í útibúi skólans, Höfðabergi, ásamt 5 ára leikskóladeildum.

Okkur vantar:

Umsjónarkennara á unglingastig í 100% starfshlutfall. Kennslugrein stærðfræði.

Skólaliða. Vinnutími 07:50 - 17:00 en lægra starfshlutfall kemur til greina.
Frístundaleiðbeinendur. Vinnutími frá 13:20 -17:00.

Nánari upplýsingar um störfin er að finna á www.mos.is og www.lagafellsskoli.is

Laun samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Upplýsingar veitir Ásta Steina Jónsdóttir, staðgengill skólastjóra, í síma 5259200/6920233 og Daníel Birgir Bjarnason, forstöðumaður Frístundasels , í síma 5259200/8989286. Umsóknir með upplýsingum um menntun, starfsreynslu og umsagnaraðila sendist rafrænt á netfangið asta@lagafellsskoli.is eða danielbirgir@lagafellsskoli.is

Umsóknarfrestur um stöðurnar er til og með 18. janúar 2019.

Þverholti 2 • 270 Mosfellsbær
Sími 525 6700 • mos@mos.is • www.mos.is

VIRÐING • JÁKVÆÐNI • FRAMSÆKNI • UMHYGGJA

SÉRFRÆÐINGUR Á MARKAÐSSVIÐI

Við leitum að snillingi í markaðsmálum. Öryggismiðstöðin hefur undanfarin misseri lagt sérstaka áherslu á stafræna markaðssetningu í sínu markaðsstarfi. Markaðssvið sinnir hvort tveggja innri og ytri markaðssetningu fyrirtækisins.

Helstu verkefni:

- Þátttaka í stefnumótun markaðsmála, gerð markaðsáætlunar, framkvæmd og eftirfylgni hennar.
- Stjórnun verkefna í stafrænni markaðssetningu, allt frá hugmyndavinnu til birtinga.
- Samskipti við samstarfsfyrirtæki í hönnun, framleiðslu og birtingum.
- Utanumhald og umsjón ytri og innri vefsvæða.
- Gerð kynningarefnis og samræming á útliti.
- Skipulag og stjórn verkefna sem stuðla að góðu upplýsingaflæði og miðlun þekkingar innan fyrirtækisins.
- Skipulagning og stjórnun funda, ráðstefna og annarra uppákoma.
- Samráð og teymisvinna með stjórnendum og starfsmönnum.
- Nýta öll möguleg tækifæri til að koma fyrirtækinu á framfæri á jákvæðan hátt.

Hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, t.d. viðskiptafræði eða markaðsfræði.
- Reynsla af stjórnun markaðsmála og þekking á stafrænni markaðssetningu er nauðsyn.
- Viðkomandi þarf að eiga afar auðvelt með jákvæð mannleg samskipti, vera árangursdrifinn og hafa meðmæli um að klára sín verkefni með sóma.
- Við leitum að hugmyndaríkum og sjálfstæðum starfsmanni sem býr yfir mikilli skipulagshæfni, hugsar í lausnum, sýnir frumkvæði og tekur ábyrgð.
- Mjög góð íslensku- og enskukunnátta jafnt í ræðu sem riti og geta til að koma vel fyrir sig orði.
- Að geta leitt hópastarf og eiga auðvelt með teymisvinnu.
- Þekking á öryggismálum og/eða velferðartækni er kostur.

Nánari upplýsingar veitir:

Ómar Örn Jónsson, framkvæmdastjóri markaðssviðs: **omar@oryggi.is**

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf fljótlega.

SÉRFRÆÐINGUR Á FJÁRMÁLA- & REKSTRARSVIÐI

Við leitum að öflugum starfsmanni í stöðu sérfræðings á fjármála- & rekstrarsviði.

Helstu verkefni:

- Mánaðar-, árs- og samstæðuppgjör.
- Ráðgjöf og stuðningur við öll svið félagsins.
- Greining fjárhagsupplýsinga.
- Sjálfvirknivæðing fjármála (digitalization).
- Innkaupastýring/greining.
- Samskipti við endurskoðendur.
- Þátttaka í umbóta- og ferlaverkefnum.

Hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, t.d. viðskiptafræði eða rekstrarverkfræði.
- Krafa er gerð um framúrskarandi tölvukunnáttu.
- Reynsla af áætlunargerð og greiningavinnu – BI.
- Þekking á Microsoft Dynamics NAV kostur.
- Innkaupastýring, birgðastýring og innkaupaferlar.
- Góð samskiptahæfni, jákvæðni og þjónustulipurð.
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi.

Nánari upplýsingar veitir:

Reynir Valbergsson, framkvæmdastjóri fjármála & rekstrarsviðs: **reynir@oryggi.is.**

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf fljótlega.

KERFISSTJÓRI

Við leitum eftir drífandi og jákvæðum einstaklingi í upplýsingatækni hópinn okkar til þess að fást við fjölbreytt og krefjandi verkefni.

Helstu verkefni:

- Dagleg notendaþjónusta og kerfisumsjón.
- Viðhald og uppbygging upplýsingatæknikerfa.
- Öryggismál.
- Aðstoð við aðrar deildir.
- Samskipti við þjónustuaðila.
- Fræðsla til notenda.
- Margvísleg önnur verkefni sem tengjast upplýsingatækni.

Hæfniskröfur:

- Vottun á sviði upplýsingatækni s.s. MCSA, CCNA eða sambærilegar vottanir.
- Þekking eða menntun í forritun og/eða umsjón gagnagrunna kostur.
- Þekking á Microsoft Dynamics NAV kostur.
- Reynsla af rekstri tölvukerfa, netkerfa, sýndarumhverfa o.s.frv. kostur.
- Góð samskiptahæfni, jákvæðni og þjónustulipurð.
- Færni til þess að vinna sjálfstætt jafnt og með öðrum.

Nánari upplýsingar veitir:

Ásgeir Rúnar Viðarsson, verkefnastjóri upplýsingatækni: **asgeir@oryggi.is.**

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf fljótlega.

Umsóknarfrestur fyrir öll störfin er til 16. janúar. Umsóknir ásamt ferilskrá óskast útfylltar á vef Öryggismiðstöðvarinnar á www.oryggi.is/atvinna.

Öryggismiðstöðin er vaxandi og framsækið þjónustufyrirtæki sem býður upp á heildarlausnir í öryggismálum og velferðartækni til fyrirtækja og einstaklinga.

2014–2018 Framúrskarandi fyrirtæki

Öryggismiðstöðin | Askalind 1 | Kópavogur | Sími 570 2400 | **Nánar á oryggi.is**

Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Deildarlæknir skurðlækningadeild	Sjúkrahúsið á Akureyri	Akureyri	201901/16
Ljósmóðir	Sjúkrahúsið á Akureyri	Akureyri	201901/15
Geislafræðingur	Sjúkrahúsið á Akureyri	Akureyri	201901/14
Hjúkrunarfræðingur	Heilsugæslan Hlíðum	Reykjavík	201901/13
Hjúkrunarfræðingar	Heilsugæslan Miðbæ	Reykjavík	201901/12
Sálfræðingur	Heilsugæslan Efstaleiti	Reykjavík	201901/11
Sálfræðingur barna	Heilsugæslan Efstaleiti	Reykjavík	201901/10
Framkvæmdastjóri	Íslenski dansflokkurinn	Reykjavík	201901/9
Skrifstofumaður	Landspítali	Reykjavík	201901/8
Verkfræðingur	Landspítali	Reykjavík	201901/7
Starfsmaður í ræstingar	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Neskaupstaður	201901/6
Starfsmaður við bókun reikninga	Sjúkratryggingar Íslands	Reykjavík	201901/5
Fulltrúi, birgðahald og dreifing	Sjúkratryggingar Íslands	Reykjavík	201901/4
Sérfræðingur á þróunarsviði	Byggðastofnun	Sauðárkrókur	201901/3
Móttöku- og skrifstofustarf	Lögreglustjórinn á Suðurlandi	Hvolsvöllur	201901/2
Yfirlæknir í meltingarsjúkdómum	Sjúkrahúsið á Akureyri	Akureyri	201901/1
Skjalastjóri	Héraðssaksóknari	Reykjavík	201812/2246

LAUS STÖRF
HJÁ HAFNARFJARÐARBÆ

Grunnskólar
- » Kennari í upplýsingamennt - Lækjarskóli
- » Starf með nemendum með fjölþættan vanda
- » Stuðningsfulltrúi - Lækjarskóli
- » Frístundaleiðbeinandi - Víðistaðaskóli

Málefni fatlaðs fólks
- » Tímabundið starf - Berjahlíð
- » Forstöðumaður afleysingastarf - Erluás

Leikskólar
- » Leikskólakennari - Hlíðarendi
- » Leikskólakennari - Norðurberg
- » Þroskaþjálfi - Norðurberg
- » Leikskólakennari - Tjarnarás

Stjórnsýslusvið
- » Skjalavörður

Umhverfis- og skipulagsþjónusta
- » Bifvélavirki / Vélvirki í þjónustumiðstöð
- » Tækjamaður II í þjónustumiðstöð
- » Starfsmaður vatnsveitu

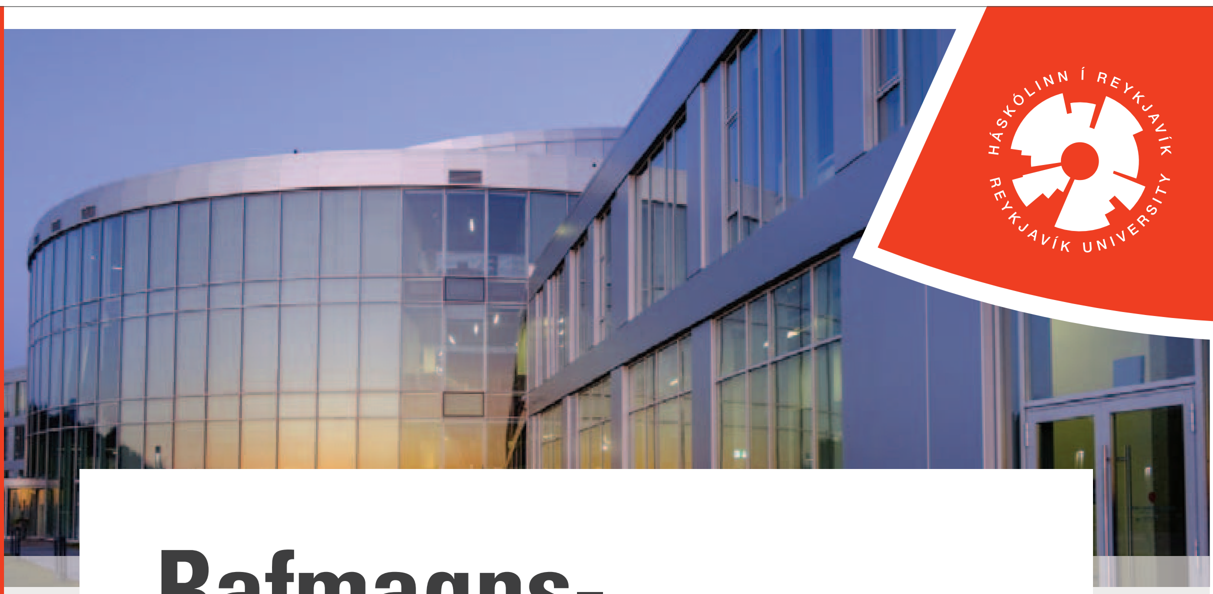
Í samræmi við jafnréttisstefnu Hafnarfjarðar eru karlar jafnt sem konur hvött til að sækja um.

Nánar á **hafnarfjordur.is**

JAFNLAUNAMERKIÐ

HAFNARFJÖRÐUR

HAFNARFJARÐARBÆR
585 5500
hafnarfjordur.is



HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK REYKJAVIK UNIVERSITY

Rafmagnsverkfræðingur

Tækni- og verkfræðideild Háskólans í Reykjavík auglýsir eftir rafmagnsverkfræðingi.

STARFSSVIÐ
- Kennsla í rafmagnsiðnfræði, rafmagnstæknifræði og grunnnámi í verkfræði
- Mótun kennslu í fögum á rafmagnssviði við tækni- og verkfræðideild
- Þátttaka í stjórnsýslu deildar og kynningarstarfi

HÆFNISKRÖFUR
- Meistaragráða í rafmagnsverkfræði eða tengdum fögum
- Sérhæfing á sviði raforku er kostur
- Reynsla af kennslu er kostur
- Hæfni í mannlegum samskiptum, frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Góð kunnátta í ensku og íslensku í ræðu og riti

Nánari upplýsingar um starfið veita Ágúst Valfells, forseti tækni- og verkfræðideildar, **av@ru.is**, og Sigrún Þorgeirsdóttir, skrifstofustjóri deildarinnar, **sigrunth@ru.is**. Umsóknum ásamt starfsferilskrá, afriti af viðeigandi prófskírteinum, yfirliti yfir starfsreynslu og reynslu af kennslu og tveimur nöfnum á meðmælendum, skal skilað á vef Háskólans í Reykjavík, radningar.hr.is fyrir **15. janúar 2019**.

Farið er með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál.

Hlutverk Háskólans í Reykjavík er að skapa og miðla þekkingu til að auka samkeppnishæfni og lífsgæði fyrir einstaklinga og samfélag með siðgæði, sjálfbærni og ábyrgð að leiðarljósi. Akademískar deildir háskólans eru fjórar: Lagadeild, tölvunarfræðideild, tækni- og verkfræðideild og viðskiptadeild. Kennsla og rannsóknir við Háskólann í Reykjavík mótast af sterkum tengslum við atvinnulíf og samfélag. Lögð er áhersla á þverfagleika, alþjóðlegt umhverfi, nýsköpun og góða þjónustu. Nemendur Háskólans í Reykjavík eru um 3700 í fjórum deildum og starfa um 250 fastir starfsmenn við háskólann auk fjölda stundakennara.

Háskólinn í Reykjavík | Menntavegi 1 | 101 Reykjavík | Sími 599 6200 | **www.hr.is**

Náðu meiri árangri í samningaviðræðum

Námskeið í samningatækni

HAGVANGUR

hagvangur.is

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 talsverði 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

VAKA

Vaka leitar að öflugum liðsmönnum

Bílstjóri á dráttarbifreið

Menntunar- og hæfniskröfur

- Meirapróf
- Stundvísi og snyrtimennska
- Öguð vinnubrögð
- Góð mannleg samskipti
- Þjónustulund
- Vinnuvélaréttindi og/eða kranaréttindi kostur

Starfsmaður í afgreiðslu

Menntunar- og hæfniskröfur

- Yfirgripsmikil þekking á bifreiðum
- Góð almenn tölvukunnátta
- Stundvísi og snyrtimennska
- Þjónustulund og gott viðmót
- Góð mannleg samskipti
- Vinnuvélaréttindi kostur
- Reynsla af dekkjavinnu kostur

Starfsmaður á dekkjaverkstæði

Menntunar- og hæfniskröfur

- Reynsla af dekkjavinnu
- Stundvísi og snyrtimennska
- Öguð vinnubrögð
- Góð mannleg samskipti
- Þjónustulund

Starfsmaður á lyftara

Menntunar- og hæfniskröfur

- Lyftarapróf
- Stundvísi og snyrtimennska
- Öguð vinnubrögð
- Góð mannleg samskipti
- Þjónustulund

Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál. Áhugasamir sendi inn umsókn á **starf@vaka.is**

Vaka hf. er eitt elsta fyrirtækið í bílabransanum á Íslandi og er með fjölbreytta þjónustu við bíleigendur. Í dag starfar fyrirtækið á hinum ýmsu sviðum s.s. bíla- og tækjaflutningar, dekkjaverkstæði, varahlutasala, dekkjahótel og móttaka förgunarbifreiða. Einnig hefur Vaka hf. opnað glæsilegan uppboðsvef þar sem hægt er að kaupa eða selja bíla og lausamuni- **www.vakauppbod.is**

Skútuvogi 8 | 104 Reykjavík | Sími: 567 6700 | vaka.is

Umsóknarfrestur
18. janúar 2019

SAMVEITUR **GARÐABÆJAR**

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

PÍPULAGNINGARMAÐUR EÐA VÉLTÆKNIMENNTAÐUR AÐILI

Starfssvið:

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

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Sveinspróf í pípulögnum, véltæknigreinum eða umtalsverð reynsla af fráveituframkvæmdum
- Þekking á suðu og meðhöndlun stærri plastlagna og tengistykkja
- Þekking á Word og Excel
- Jákvæðni og samskiptahæfni
- Sjálfstæði og skipulögð vinnubrögð

PÍPULAGNINGARMAÐUR EÐA VÉLTÆKNIMENNTAÐUR AÐILI VIÐ VATNSVEITU GARÐABÆJAR

Starfssvið:

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

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Sveinspróf í pípulögnum, véltæknigreinum eða umtalsverð reynsla af veituframkvæmdum
- Þekking á suðu og meðhöndlun stærri plastlagna og tengistykkja
- Þekking á Word og Excel
- Jákvæðni og samskiptahæfni
- Sjálfstæði og skipulögð vinnubrögð

Umsóknarfrestur er til og með 19. janúar 2019.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Björgvin Magnússon forstöðumaður framkvæmda- og eignasviðs í síma 820 8586 eða með því að senda tölvupósti á netfangið bjorgvin@gardabaer.is.
Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga við Starfsmannafélag Garðabæjar.

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

Umsækjendur eru beðnir um að sækja um rafrænt á heimasíðu Garðabæjar www.gardabaer.is. Umsóknum skal fylgja ítarleg starfsferilskrá.

GARÐABÆR
GARÐATORGI 7 • SÍMI 525 8500 • GARDABAER.IS

LISTAHÁTÍÐ Í REYKJAVÍK
VERKEFNASTJÓRI

VIÐ LEITUM AÐ ÖFLUGUM EINSTAKLINGI Í STARF VERKEFNASTJÓRA HJÁ LISTAHÁTÍÐ Í REYKJAVÍK.

HELSTU VERKEFNI:

* Umsjón með stóru norrænu samstarfsverkefni á vegum Listahátíðar.
* Umsjón með styrkumsóknum vegna verkefnisins.
* Samskipti við listafólk og samstarfsaðila verkefnisins.
* Umsjón með fjárhagsáætlun.
* Umsjón með vefsíðu verkefnisins.
* Önnur tilfallandi verkefni í samráði við stjórnendur Listahátíðar.

HÆFNISKRÖFUR:

* Þekking og reynsla af stjórnun menningarverkefna.
* Þekking og reynsla af umsóknagerð.
* Mjög gott vald á íslensku og ensku í ræðu og riti.
* Gott vald á norðurlandamáli er kostur.
* Góð tölvukunnátta (m.a. Excel og vefumsjón).
* Lipurð í mannlegum samskiptum og jákvætt hugarfar.

MEGIN VERKEFNI VERKEFNASTJÓRA STENDUR ÚT ÁRIÐ 2021 OG STARFSHLUTFALL GETUR VERIÐ BREYTILEGT Á STARFSTÍMANUM.

NÁNARI UPPLÝSINGAR UM STARFIÐ VEITIR FJÓLA DÖGG SVERRISDÓTTIR, FRAMKVÆMDASTJÓRI LISTAHÁTÍÐAR, Í SÍMA 561 2444, EN EINNIG MÁ SENDA FYRIRSPURNIR Á NETFANGIÐ FJOLA@ARTFEST.IS.

UMSÓKNIR SKAL SENDA Á NETFANGIÐ ARTFEST@ARTFEST.IS MERKTAR STARFSUMSÓKN – VERKEFNASTJÓRI FYRIR MIÐNÆTTI FIMMTUDAGINN 17. JANÚAR, 2019. ÖLLUM UMSÓKNUM VERÐUR SVARAÐ.

LISTAHÁTÍÐ Í REYKJAVÍK REYKJAVIK ARTS FESTIVAL

Stofnun Árna Magnússonar í íslenskum fræðum

Verkefnisstjóri

Auglýst er til umsóknar starf verkefnisstjóra á alþjóðasviði Stofnunar Árna Magnússonar í íslenskum fræðum. Um er að ræða fullt starf til tveggja ára með möguleika á framlengingu eftir það. Æskilegt er að umsækjandi geti hafið störf 1. apríl 2019.

Á alþjóðasviði er lögð áhersla á að kynna íslenska menningu og tungu og rækta tengsl við náms- og fræðimenn á vettvangi íslenskra fræða hvarvetna í heiminum. Þar er umsjón með kennslu í íslensku og þjónustu við háskólakennara í íslensku við erlenda háskóla af hálfu íslenskra stjórnvalda.

Í starfinu felst meðal annars: að sinna daglegum þjónustuverkefnum og samstarfi við aðrar stofnanir innanlands og utan; að hafa umsjón með sumarnámskeiðum í íslensku; að hafa umsjón með íslenskukennslu við erlenda háskóla; að veita styrki til fræðimanna og erlendra nemenda; taka þátt í miðlunarverkefnum, t.d. utanumhaldi upplýsinga um sviðið á vef Árnastofnunar; að skipuleggja og undirbúa flutning í nýtt húsnæði.

Menntunar- og hæfniskröfur:
Umsækjendur skulu hafa meistarapróf í íslensku eða annað sambærilegt háskólapróf. Áhugi á að kenna útlendingum íslensku nauðsynlegur og reynsla af kennslu íslensku sem annars máls æskileg.

Aðrar hæfniskröfur:

- Góð tölvukunnátta er nauðsynleg
- Framúrskarandi íslenskukunnátta (bæði í ræðu og riti)
- Góð þekking á einu öðru Norðurlandamáli og ensku er nauðsynleg
- Kunnátta í öðrum tungumálum æskileg
- Nákvæmni, agi og frumkvæði í vinnubrögðum
- Rík skipulagshæfni og lipurð í mannlegum samskiptum

Umsækjendur skulu láta fylgja umsókn sinni vottorð um námsferil sinn og störf, svo og nöfn, símanúmer og netföng tveggja umsagnaraðila.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi ríkisins og Félags háskólakennara. **Umsóknafrestur er til 23. janúar 2019** og skal umsóknum skilað á rafrænu formi á netfangið sigurborg.stefansdottir@arnastofnun.is eða til Stofnunar Árna Magnússonar í íslenskum fræðum, Árnagarði við Suðurgötu, 101 Reykjavík.

Nánari upplýsingar um starfið er að finna á starfatorg.is og hjá Úlfari Bragasyni, ulfar.bragason@arnastofnun.is Öllum umsóknum verður svarað og umsækjendum tilkynnt um ráðstöfun starfsins þegar ákvörðin hefur verið tekin.

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

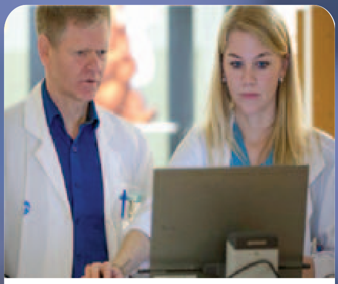
Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

Capacent_

capacent.is

Þú finnur draumastarfið á job.is

Iðnaðarmenn



Heilbrigðisþjónusta

Veitingastaðir

Kennsla

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU

job.is

Umhverfis- og tæknisvið Uppsveita

Móttökuritari óskast til starfa.

Laus er til umsóknar staða móttökuritara hjá Umhverfis- og tæknisvið Uppsveita. Umhverfis- og tæknisvið Uppsveita hefur meðal annars það hlutverk að annast lögbundin verkefni skipulagsfulltrúa og byggingarfulltrúa fyrir aðildarsveitarfélög byggðasamlagsins. Aðsetur móttökuritara er að Dalbraut 12 á Laugarvatni. Byggðasamlagið þjónar sveitarfélögunum Bláskógabyggð, Grímsnes- og Grafningshreppi, Hrunamannahreppi, Skeiða- og Gnúpverjahreppi, Flóahreppi og Ásahreppi.

Starfssvið :

- Símsvörun.
- Skráning og meðhöndlun skjala.
- Svörun fyrirspurna sem berast embættinu, bæði í gegnum síma og tölvupóst.
- Önnur almenn skrifstofustörf.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Góð almenn tölvukunnátta skilyrði.
- Reynsla af skrifstofustörfum með áherslu á skjalavinnslu er kostur.
- Sjálfstæði í vinnubrögðum og vilji til að kynna sér nýjungar og takast á við fjölbreytt verkefni.
- Góð þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum.

Frekari upplýsingar um starf móttökuritara veitir Rúnar Guðmundsson í síma 480-5550 á skrifstofutíma.
Umsóknum skal fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst. Starfið hentar báðum kynjum.

Umsóknarfrestur er til og með 24. janúar 2019 og berist á netfangið runar@utu.is

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

Við leitum að svæðisstjóra

Laust er til umsóknar starf svæðisstjóra RÚV með aðsetur á Akureyri. Svæðisstjóri stýrir landsbyggðarstarfi í fréttavinnslu og dagskrárgerð og ber ábyrgð á frétta- og dagskrárþjónustu við landið allt í öllum miðlum. Við leitum að kraftmiklum og sjálfstæðum einstaklingi í fullt starf.

Umsóknarfrestur er til 7. janúar.

Við hvetjum áhugasama til að sækja um, óháð kyni og uppruna.

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Hagnýt reynsla af blaða- og fréttamennsku og dagskrárgerð.
- Leiðtogafærni, frumkvæði og hæfni í samskiptum.
- Stjórnunarreynsla er æskileg.
- Reynsla af vefvinnslu er æskileg.
- Mjög gott vald á íslensku máli og framsögn.
- Góð tungumálakunnátta.

Skil umsókna og nánari upplýsingar eru á **umsokn.ruv.is.**

www.ruv.is

Jafnlaunaúttekt PwC 2017

Deildarstjóri í málefnum aldraða

Deildarstjóri í málefnum aldraða óskast til starfa hjá Sveitarfélaginu Ölfusi í 100% starf. Auglýst er eftir öflugum og metnaðarfullum leiðtoga til að stýra málefnum eldri borgara í sveitarfélaginu.

Helstu verkefni

- Stjórnunarleg ábyrgð á þjónustu við eldri borgara í sveitarfélaginu
- Ábyrgð á daglegri umsjón með rekstri dagdvalar, stuðningsþjónustu og mötuneyti
- Stefnumótun og umbótastarf

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Þekking og reynsla af vinnu með öldruðum
- Leiðtogahæfileikar og framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum
- Reynsla af stjórnun og umbótarstarfi
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti

Umsókn með upplýsingum um menntun og starfsreynslu berist til; **María Kristjánsdóttur,** forstöðumanns Skóla- og velferðarþjónustu Árnesþings á netfangið *maria@hveragerdi.is*, fyrir 25. janúar 2019.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Samband íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags innan Bandalags háskólamanna.

Samstarf er á milli sjö sveitarfélaga í Árnessýslu á sviði skóla- og velferðarþjónustu. Einn forstöðumaður er yfir svæðinu og er sameiginleg skólaþjónustu- og velferðarnefnd. Forstöðumaður hefur yfirumsjón með faglegu starfi og ráðgjöf. Sveitarfélögin bjóða upp á fjölbreytt verkefni á sviði skóla- og velferðarmála og svigrúm til nýrra verkefna og vinnubragða.

ÖLFUS ... hamingjan er hér!

HÓPBÍLAR

Ert þú í leit að framtíðarstarfi?

Vegna aukinna umsvifa óska Hópbílar eftir að ráða jákvæðan og metnaðarfullan starfsmann sem vaktstjóra í akstursdeild fyrirtækisins.

Akstursdeildin sinnir almennri þjónustu við viðskiptavini Hópbíla hf. auk þess að sinna ýmsum verkefnum er lúta að innri starfsemi félagsins.

Vakstjóri stjórnar og samhæfir þjónustu fyrirtækis; skipuleggur röð og tímasetningu einstakra þjónustuþátta, nýtingu tækja og mannafla. Hann sinnir einnig símsvörun og móttöku viðskiptavina, margháttaðri upplýsingagjöf til viðskiptavina auk ýmissa áhugaverðra verkefna er lúta að innri starfsemi fyrirtækisins.

Um er að ræða framtíðarstarf. Vinnutíminn er vaktakerfi Hópbíla á hverjum tíma nú: 2-2-3 unnið aðra hverja helgi.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Stúdentspróf eða sambærileg menntun er æskileg en ekki skilyrði
- Rútupróf
- Reynsla af svipuðu eða sambærilegu starfi
- Góð almenn tölvukunnátta
- Góð íslensku- og enskukunnátta
- Rík þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum er mikilvæg

Umsóknarfrestur er til 13. janúar og skila skal inn umsókn á **atvinna@hopbilar.is** eða hafa samband við Davíð í síma 599-6014.

Melabraut 18 - 220 Hafnarfirði - Sími 599-6000

RÁÐGJÖF

Að gera betur í dag en í gær er drifkraftur nýrra hugsana og betri árangurs.

RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykill að árangri allra fyrirtækja.

RANNSÓKNIR

Rannsóknir auka þekkingu og gera ákvarðanir markvissari

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

intellecta

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

STÖRF HJÁ ORF LÍFTÆKNI

ORF LÍFTÆKNI

VERKEFNASTJÓRI Í VIÐSKIPTAÞRÓUN OG GREININGUM

ORF Líftækni hf. leitar að drífandi og skipulögðum einstaklingi í stöðu verkefna-stjóra í viðskiptaþróun og greiningum. Um er að ræða áhugavert og krefjandi starf innan ört vaxandi, alþjóðlegs þekkingarfyrirtækis.

- Gerð fýsileikamats og annarra greininga í tengslum við nýjar vörur, markaði og verkefni
- Uppbygging viðskiptaáætlana fyrir þróunarverkefni
- Eftirfylgni viðskiptaáætlana á grunnstigum þróunarverkefna
- Greiningar og framkvæmdaáætlanir tengdar rekstrarumbótum
- Þróun og eftirfylgni annarra sérverkefna

MENNTUN OG HÆFNISKRÖFUR:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Afburða greiningarhæfni og geta til að setja upplýsingar skýrt fram
- Geta til að setja sig hratt inn í fjölbreytt viðfangsefni
- Hæfni í mannlegum samskiptum og tengslamyndun
- Frumkvæði, metnaður og sköpunargáfa
- Færni í ensku og íslensku í ræðu og riti

AÐSTOÐARMAÐUR Á RANNSÓKNASTOFU

ORF Líftækni hf. leitar að nákvæmum og samviskusömum aðstoðarmanni á rannsóknastofu félagsins. Viðkomandi starfsmaður mun aðallega starfa innan próteintæknideildar en jafnframt sinna verkefnum innan annarra deilda Rannsókna- og nýsköpunarsviðs félagsins.

- Verkefni í tengslum við gæðaeftirlit BIOEFFECT húðvara (ELISA QC og örverumælingar QC)
- Aðstoðar við próteinframleiðslu í verksmiðju
- Almenn verkefni á rannsóknastofu (t.d. þvottur glervöru o.fl.)

MENNTUN OG HÆFNISKRÖFUR:

- Menntun sem nýtist í starfi (t.d. lífeindafræðingur, lyfjatæknir eða annað sambærilegt)
- Reynsla af rannsóknavinnu er nauðsynleg
- Reynsla af gerð ELISA mælinga er æskileg
- Grunnþekking af örveruprófunum (agar plötum) æskileg
- Góð enskukunnátta, bæði í töluðu og rituðu máli
- Góð almenn tölvukunnátta
- Nákvæmni, samviskusemi og snyrtimennska
- Geta til að setja sig hratt inn í fjölbreytt viðfangsefni
- Frumkvæði, metnaður, jákvæðni og dugnaður
- Færni í mannlegum samskiptum

ALÞJÓÐLEGUR VIÐSKIPTASTJÓRI – KEY ACCOUNT MANAGER

ORF Líftækni hf. óskar eftir að ráða metnaðarfullan og reyndan einstakling í starf alþjóðlegs viðskiptastjóra fyrir BIOEFFECT húðvörur félagsins.
Leitað er að einstaklingi sem er tilbúinn til þess að takast á við skemmtileg og fjölbreytt verkefni sem snúa að BIOEFFECT húðvörulínunni.

- Uppbygging og eftirfylgni á sölustarfi félagsins erlendis
- Aðaltengiliður og ábyrgð á völdum markaðssvæðum erlendis
- Þátttaka og eftirfylgni með sölu- og markaðsáætlunum

MENNTUN OG HÆFNISKRÖFUR:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Hagnýt reynsla af sölu- og markaðsmálum erlendis er kostur
- Afburða samskiptahæfileikar
- Reynsla af gerð og eftirfylgni sölu og markaðsáætlana
- Góð þekking á Microsoft Office (excel)
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi
- Mjög gott vald á ritaðri og talaðri ensku er skilyrði

SÖLUFULLTRÚI – 80% AFLEYSINGARSTARF Í 12 MÁNUÐI

ORF Líftækni hf. leitar að sölufulltrúa með góða þjónustulund. Meginhluti starfsins felst í að taka niður pantanir í verslunum og sjá til þess að framsetning BIOEFFECT húðvaranna sé samkvæmt þeim stöðlum sem ORF Líftækni setur vörunum ásamt því að sjá um kynningar og sölu á BIOEFFECT húðvörum í verslunum. Viðkomandi þarf að geta unnið að hluta til um helgar og á álags-tímum. Starfsmaðurinn mun einnig vera til aðstoðar í húðrannsóknum í samstarfi við deildarstjóra Heilbrigðisvísindadeildar, þar sem rannsóknarhópar koma í húðmælingar í tengslum við þróun á BIOEFFECT húðvörum.

- Heimsóknir í verslanir og skráning pantana
- Kynningar og sala á BIOEFFECT húðvörum í verslunum
- Tryggja góða framsetningu á vörum í verslunum
- Skráningar í gæðakerfi félagsins
- Aðstoð við húðrannsóknir

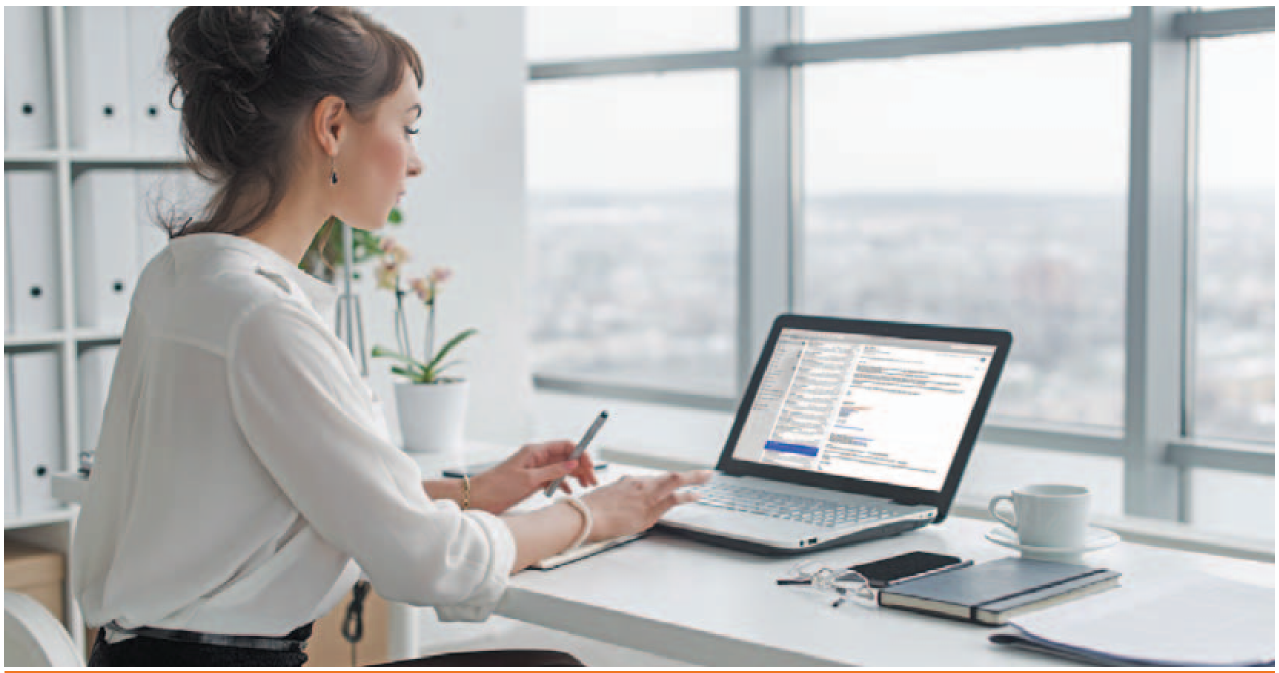
MENNTUN OG HÆFNISKRÖFUR:

- Menntun sem nýtist í starfi (snyrtifræði kostur)
- Reynsla af sölu- og þjónustustörfum
- Góð almenn tölvukunnátta (NAV og Excel kunnátta kostur)
- Gott vald á íslensku í ræðu og riti
- Gott vald á talaðri ensku
- Lipurð í mannlegum samskiptum
- Góðir samstarfshæfileikar
- Þjónustulund, stundvísi og snyrtimennska

ORF Líftækni er íslenskt þekkingarfyrirtæki sem framleiðir vörur sem byggja á lífvísindum, m.a. BIOEFFECT húvörur sem seldar eru á Íslandi og erlendis og hafa fengið ýmsar viðurkenningar fyrir virkni sína og hreinleika. Hjá ORF Líftækni starfar breið flóra fólks, með fjölbreyttan bakgrunn, reynslu og þekkingu. ORF Líftækni leitast við að vera eftirsóknarverður vinnustaður fyrir konur jafnt sem karla.

Nánari upplýsingar um félagið og vörumerkin BIOEFFECT og ISOKINE má finna á heimasíðu félagsins: **www.orf.is.** Æskilegt er að viðkomandi umsækjendur geti hafið störf sem fyrst. Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál og þeim svarað.

Umsókn ásamt ferilskrá og kynningarbréfi óskast send í gegnum heimasíðuna Alfreð (www.alfred.is) fyrir dagslok 9. janúar 2019. Nánari upplýsingar um starfið veitir Harpa Magnúsdóttir í síma 591-1590.



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

fagtækni

Rafvirkjar/iðnaðarmenn/verkafólk

Fagtækni hf leitar eftir rafvirkjum/iðnaðarmönnum/verkafólki til starfa við fjölbreytt störf rafiðna í mannvirkjagerð. Góð verkefnastaða og mikil vinna framundan. Framtíðarstörf í boði fyrir rétt fólk. Laun samkvæmt samkomulagi. Áhugasamir vinsamlegast sendið inn umsókn á netfangið fagtaekni@fagtaekni.is eða hafið samband í síma 6606904 (Eiríkur)

Fagtækni hf er framsækið fyrirtæki sem sinnir þjónustu við fyrirtæki og stofnanir á breiðu sviði rafkerfa. Einnig sækir Fagtækni hf mikið á útboðsmarkað samhliða sterkum aðalverktökum sem ávallt hefur verið gott samstarf við. Starfsemi Fagtækni hf spannar allt frá flóknum tölvu-, smápsennu- og stýrikerfum yfir í lausnir fyrir stóriðju- og skiparafkerfi svo störfin eru fjölbreytt. Fagtækni hf leitast ávallt við að vera í fremstu röð þegar kemur að tækninýjungum sem koma starfsmönnum jafnt sem viðskiptavinum til góða.

ÖLFUS EFLA

Útboð

Sveitarfélagið Ölfus óskar eftir tilboðum í sorphirðu í sveitarfélaginu 2019 – 2024.

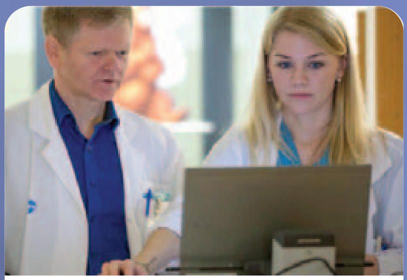
Í verkinu felst tæming á sorp- og endurvinnsluílátum frá íbúðarhúsnæði og stofnunum ásamt flutningi á móttökustöð, leiga gáma á gámasvæði og tæming. Útboðið er auglýst á Evrópska efnahagssvæðinu.

Útboðsgögn fást frá og með **miðvikudeginum 9. janúar** 2019 hjá EFLU verkfræðistofu með því að senda tölvupóst á netfangið utbodolfus2019@efla.is

Opnun tilboða er kl. 11:00 þann 14. febrúar 2019 í Ráðhúsi Ölfuss, Hafnarbergi 1, 815 Þorlákshöfn.

Þú finnur draumastarfið á job.is

Iðnaðarmenn

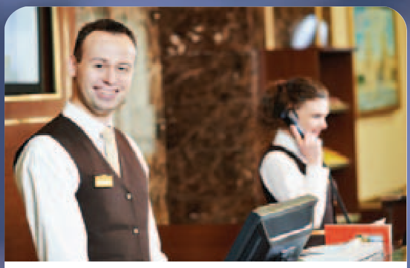


Heilbrigðisþjónusta

Verslun og þjónusta

Kennsla

Veitingastaðir



Ferðaþjónusta

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU

job.is

Snyrti- og nuddstofa

á besta stað til sölu.
Hagstæð leiga og stór kúnnahópur.
Fæst á góðu verði.

Upplýsingar í síma 7733374

Til leigu fyrir lögmann/ lögmenn/endurskoðendur

Lögmannsstofa í miðbænum, 101, auglýsir lausa starfsaðstöðu fyrir lögmann/lögmenn/ endurskoðendur.
Sameiginleg eldhúsaðstaða og fundarherbergi.
Um er að ræða nýlega innréttað húsnæði á 4. hæð í lyftuhúsi.
Lokað bílastæði með hliðopnun fylgir.
Kostnaður í lágmarki.

Frekari upplýsingar veittar í síma 694 8575.

EMBASSY – HOUSING

The American Embassy, is seeking to lease a house and/or apartment in the Reykjavik area immediately. Required size is 120 – 240 square meters, 2 bathrooms and permission to keep pets.

Lease period is for minimum 3 years. Please send an e-mail to: sveinssonk@state.gov **before January 31st.** with information about the location (street and house number) and phone number of the contact person showing the property.

SENDIRÁÐ – HÚSNÆÐI

Bandaríska Sendiráðið óskar að taka á leigu Hús og/eða íbúð miðsvæðis á Reykjavíkursvæðinu eins fljótt og auðið er.
Æskileg stærð 120 – 240 fermetrar,
2 baðherbergi og leyfi til að hafa gæludýr.

Leigutími lágmark 3 ár. Vinsamlegast sendið tölvupóst á: sveinssonk@state.gov **fyrir 31. janúar** með upplýsingum um staðsetningu eignarinnar (götuheiti og húsnúmer) og símanúmer þess sem sýna mundi eignina.

ÚTBOÐ

Byggðastofnun – nýbygging
Sauðármýri 2, Sauðárkróki

FULLBÚIÐ HÚS
ÚTBOÐ NR. 20886

Framkvæmdasýsla ríkisins, fyrir hönd Byggðastofnunar óskar eftir tilboðum í byggingu nýbyggingar fyrir Byggðastofnun, Sauðármýri 2, Sauðárkróki. Um er að ræða fullbúið hús að innan og utan. Byggingin er 998 m² á tveimur hæðum og með kjallara undir hluta hússins.

Helstu magntölur:

• Almenn steypumót, um	3.500 m²
• Bendistál í plötur og veggi, um	55.000 kg
• Steinsteypa í veggi, plötur, bita og súlur, um	555 m³
• Forsteyptar einingar, um	530 m²
• Múrfrágangur, um	1.500 m²
• Gifsveggir, um	300 m²
• Parketlögn, um	400 m²
• Kerfisloft niðurhengd, um	700 m²
• Málun veggja, um	2.000 m²

Verkinu skal vera að fullu lokið 1. maí 2020.
Útboðsgögn eru aðgengileg á vef Ríkiskaupa **www.rikiskaup.is**. Tilboðin verða opnuð hjá Ríkiskaupum, þriðjudaginn 22. janúar 2019 kl. 14:00 að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Borgartúni 7c, 105 Reykjavík
Sími 530 1400
www.rikiskaup.is

RÍKISKAUP

Náðu meiri árangri í samningaviðræðum

Námskeið í samningatækni

HAGVANGUR

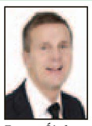
hagvangur.is

Til leigu

Til leigu mjög gott atvinnuhúsnæði að Vesturvör 30b, Kópavogi. Eignin er 389 fm og er laus.

Nánari upplýsingar í síma 898-3420 eða gudmundur.orn.gudmundsson@gmail.com

FASTEIGNASALAN BÆR
www.fasteignasalan.is



Eggert Ólafsson
lögg. fast.
s. 893 1819
eggert@fasteignasalan.is

Bankastræti 10 - 2. og 3. hæð - 101 Rvk.
Bókið skoðun í síma: 893 1819

SKRIFSTOFUHÚSNÆÐI SEM LEIGIST Í EINU EÐA TVENNU LAGI
Til leigu bjart skrifstofuhúsnæði á 2. og 3. hæð í fallegu húsi á horni Bankastrætis og Ingólfsstrætis. Langtímaleiga. Laust strax. Hvor hæð er skráð 71,3 fm. og því báðar hæðir samtals 142,6 fm. Svalir 2. og 3. hæðar snúa út að Bankastræti. Eldhús með nýlegri eldhúsinnréttingu og snyrting er á 3. hæð. Báðum hæðum hefur verið skipt í 3-4 herb. Leiga er kr. 190.000 á mánuði fyrir hvora hæð.
Allar nánari uppl. veitir: Eggert Ólafsson, löggiltur fasteigna- og leigumiðlari S: 893 1819, eggert@fasteignasalan.is

Húsnæði til leigu

VIRTUS og P.Ó. Ráðgjöf – Lögmannsstofa ehf. leita að leigutökum á eftirtöldum eignum fyrir viðskiptavini sína.

Skipholt 50d

Skógarhlíð 22 (Þóroddstaðir)
Húsið er þrjár hæðir og er samtals 455 fermetrar. Í kjallara eru tvær stúdíóíbúðir með sérinngangi og sameiginlegu baðherbergi. Báðar eru fullbúnar húsgögnum. Á fyrstu og annarri hæð er rými sem hægt er að nýta sem stóra íbúð eða sem skrifstofur.

Skipholt 50d
Húsnæðið er á 3. hæð samtals 90,9 fermetrar, þrjár góðar skrifstofur, rúmgóð geymsla, kaffikrókur og salerni. Hægt er að nýta móttöku, skiptiborð, mötuneyti, fundarherbergi og annað á 2. hæð hússins. Eignin er laus til afhendingar.

Áhugasamir sendið tölvupóst á thorkell@virtus.is

VIRTUS

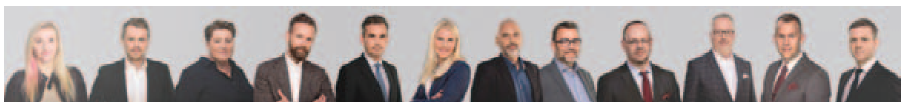
Bókhald | Launasýsla | Reikningar | Ráðgjöf | Skipholti 50d | Reykjavík | 414 3200 | virtus.is

Melabraut 28

Opið hús þriðjudaginn 8. Jan. Kl. 18.00 - 18:30

Falleg 5. herb. Sérhæð (miðhæð) í þríbýli með bílskúr og sérinngangi, samtals 158,4m2.
Í íbúðinni eru 4 svefnherbergi, eldhús, baðherbergi, borðstofa og stofa.
Þvottaherbergi og geymsla í rúmgóðri sameign. Tvær góðar svalir. Bílskúr upphitaður.
Frábær staðsetning.

V. 73,9 m. Nánari uppl. Gústaf s. 611 1761.



BORG FASTEIGNASALA **519 5500**

OPIÐ HÚS | LAUGARD. 5. JAN. FRÁ KL. 14-15 OG MÁNUD. 7. JAN. FRÁ KL. 17-18

KÓPAVOGSBRÚN 2-4, 200 KÓPAVOGUR

TVÆR ÍBÚÐIR EFTIR - TIL AFHENDINGAR FULLBÚNAR MEÐ GÓLFEFNUM.

Kópavogsbrún 2-4 er lítið hágæða fjölbýlishús með átta íbúðum sem stendur á einni lóð með tveimur húsnúmerum. Húsið er staðsett á góðum stað í vesturbæ Kópavogs, rétt fyrir neðan sundlaugina. Frá húsinu er fallegt útsýni, stutt í gönguleiðir og alla helstu þjónustu.

4-5 HERBERGJA, LYFTA OG BÍLAGEYMSLA

Böðvar Sigurbjörnsson
Lögfærðingur &
Lögg. fasteignasali
660 4777
bodvar@fastborg.is

HRAUNHAMAR FASTEIGNASALA

Bæjarhrauni 10 - Hafnarfirði - Sími 520 7500 - www.hraunhamar.is

Hringbraut 2a,
220 Hafnarfjörður

Mjög góð eign miðsvæðis í bænum, fallegt útsýni.

Björt og falleg fjögurra herbergja endaíbúð á efstu hæð í þessu vinsæla fjölbýli misvæðis í Hafnarfirði, glæsilegt útsýni, tvennar svalir. Íbúðin er skráð 106,2 fm en þar af er mjög góð geymsla í snyrtilegri sameign 9,7 fm, vel staðsett sér stæði í upphitaðri bílageymslu innangengt.

Allar frekari uppls veitir Hilmar Þór Bryde löggiltur fasteigna-sali í síma 892-9694, hilmar@hraunhamar.is

Hilmar Þór Bryde Löggiltur fasteignasali.

Verið velkomin í glæsilega sýningaríbúð

Breiðakur 2-4 Garðabæ

Þriggja og fjögurra herbergja íbúðir

Laugardaginn 5. janúar frá 14:00 - 15:00
Sunnudaginn 6. janúar frá 14:00 - 15:00

Glæsilegt nýtt, átta íbúða, fjölbýli með lyftu í vinsælu hverfi í Garðabæ.
Íbúðir afhendast fullbúnar án gólfefna.
Stærðir frá 122- 138 fm verð frá 66.9 millj.
Öllum íbúðum fylgja rúmgóð stæði í lokaðri bílageymslu.
Íbúðirnar eru tilbúnar til afhendingar.

Guðbjörg Guðmundsdóttir
lögg.fasteignasali
gudbjorg@manalind.is
sími: 899 5533

Thelma Víglundsdóttir,
lögg.fasteignasali
thelma@manalind.is
sími: 860 4700

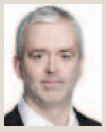
www.manalind.is Lágmúla 6 sími 511 1020

MÁNALIND
BYGGINGAFÉLAG

Um er að ræða 4 vel skipulagðar 2ja herbergja íbúðir á jarðhæð með útgengi á sérafnotarétt í góðu húsi við Lindarbraut 635 í Reykjanesbæ.

OPIÐ HÚS
mánuudaginn 7. janúar kl. 16:00 – 17:00

Íbúð **103**	57,0 fm	verð **22,0 milljónir**
Íbúð **109**	51,4 fm	verð **19,9 milljónir**
Íbúð **113**	58,4 fm	verð **19,9 milljónir**
Íbúð **114**	58,5 fm	verð **19,9 milljónir**



Nánari upplýsingar veitir:
Gunnar S. Jónsson, lögg. fasteignasali
gunnar@miklaborg.is **sími:** 899 5856

MIKLABORG Með þér alla leið

569 7000 Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

STÓRSVEIT REYKJAVÍKUR

KYNNIR:

GULLÖLD SVEIFLUNNAR

NÝÁRSTÓNLEIKAR Í ELDBORG

6. JANÚAR KL. 20.00

Friðrik Ómar

Hansa

Jógvan

Katrín Halldóra

STJÓRNANDI & KYNNIR:

Sigurður Flosason

Walidacja

Spotkanie zapoznawcze na temat walidacji dla obywateli polskich pracujących jako pokojówki, technolodzy żywności, cieśle oraz malarze, odbędzie się w środę 9 stycznia 2019 roku 18 w siedzibie IÐUNN, ośrodka dokształcania, przy ulicy Vatnagarðar 20, 104 Reykjavik.

Walidacja ma na celu ocenę doświadczenia w wykonywanym zawodzie. Do oceny będzie brany pod uwagę również czas nauki oraz przedmioty nauczania w szkole zawodowej lub innej przyuczającej do zawodu.

Walidacja obejmuje cztery zawody: pokojówka, technolog żywności, cieśla i malarz.

Warunki przystąpienia do walidacji:

- Ukończone 23 lata i 3 lata doświadczenia zawodowego w branży, w tym co najmniej 6 miesięcy na islandzkim rynku pracy. Doświadczenie zawodowe musi być potwierdzone oficjalnym dokumentami.

Szczegółowych informacji udzielają doradcy zawodowi w IÐAN, radgjof@idan.is

Bliższe informacje na powyższy temat na https://idan.is/um-okkur/throunarverkefni/viska/

Raunfærnimat fyrir pólska innflytjendur

Kynningarfundur um raunfærnimat fyrir pólska innflytjendur sem starfa við þernu-og matartæknastörf sem og húsasmíði og málaraiðn veður haldinn miðvikudaginn 9. janúar 2019 kl. 18 hjá IÐUNNI fræðslusetri Vatnagörðum 20, 104 Reykjavík. Túlkur verður á fundinum. Raunfærnimati er ætlað að meta þá færni og þekkingu sem þú hefur öðlast í starfi og er metið á móti námskrá í iðngrein.

Þær iðngreinar sem verða til mats eru húsasmíði, málaraiðn, þernu- og matartæknistörf.

Inntökuskilyrði í raunfærnimat eru:

- 23 ára aldur og 3 ára starfsreynsla í viðkomandi grein, þar af 6 mánaða starfsreynsla í greininni á Íslandi. Starfsreynslu þarf að staðfesta með opinberum gögnum.

Nánari upplýsingar veita náms-og starfsráðgjafar IÐUNNAR. Fyrirspurnum svarað á radgjof@idan.is

Nánar um verkefnið á https://idan.is/um-okkur/throunarverkefni/viska/

FRÆÐSLUMIÐSTÖÐ ATVINNULÍFSINS
MENNTUN Á VINNUMARKAÐI

erasmus+ Viska
Visible skills of adults

IÐAN fræðslusetur
www.idan.is

Viltu finna sólina í vetur?

Nú þegar einn lengsti mánuður ársins er genginn í garð eru væntanlega margir sem sakna hlýju, birtu og sólar. Vetrarfrí styttir biðina til sumarsins og það eru allmargir staðir að velja um.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Phuket í Taílandi er uppáhaldsstaður margra Íslendinga.

Flestir Íslendingar fara til Tenerife eða Gran Kanarí yfir vetrartímann. Þar er eiginlega alltaf sól og gott veður. Þótt Tenerife sé langvinsælasti staðurinn af Kanaríeyjunum þá væri alveg gaman að prófa nýjan stað. Hvað með Lanzarote eða Fuerteventura? Eða dvelja í borg á þessum eyjum, Las Palmas á Gran Kanarí eða Santa Cruz á Tenerife? Í janúar er meðalhiti í þessum borgum 17 stig en heit sólin eykur hitann enn frekar. Það er þægilegt veðurfar til gönguferða og útiveru. Það tekur um það bil fimm og hálfa klukkustund að fljúga til Kanaríeyja frá Íslandi.

Það má vel nefna Máritíus sem er gríðarlega falleg eyja ekki langt frá Madagaskar. Eyjan er í Indlandshafi úti fyrir suðausturströnd Afríku. Grænhöfðaeyjar eru líka spennandi kostur fyrir þá sem vilja fara á nýjan stað og njóta sólar.

Margt spennandi í boði

Flórída er annar kostur. Þar er hlýtt og notalegt. Meðalhitinn í Miami í desember er 20,6 gráður en algengur hiti er 24,8 gráður. Það er hægt að velja um marga frábæra staði á Flórída til að heimsækja. Orlando þar sem hinn vinsæli ævintýragarður Disney World er. Margir fara til Tampa, St. Petersborg eða Fort Lauderdale. Þægilegast er að hafa bíl til umráða í Flórída. Það er rúmlega átta stunda flug til Flórída.

Ástralía er sömuleiðis kostur. Þar er sumar og sól en sumarmánuðir eru frá desember til febrúar. Meðalhiti getur farið upp í 25 gráður og jafnvel meira í janúar. Þann 26. janúar er þjóðhátíðardagur Ástrala og mikið um að vera alls staðar. Sydney hefur upp á margt skemmtilegt að bjóða. Ekki er beint flug frá borgum í Evrópu til Sydney en hægt að millilenda í Singapore sem er reyndar ákaflega skemmtileg borg að heimsækja.

Taíland eða Víetnam

Hvernig væri að finna sólina í Taílandi? Það er reyndar uppáhaldsstaður margra Íslendinga sem fara þangað ár eftir ár þrátt fyrir langt flug. Það er þurrkatímabil í Taílandi frá desember fram í apríl. Fallegar strendur draga marga til sín og í Taílandi er afar góður matur. Phuket-eyja er ákaflega vinsæll staður að heimsækja. Phuket er stærsta eyja Taílands og býður upp á gríðarlega fallegar strendur og stórbrotið umhverfi. Jafnframt er upplifun að koma til Bangkok en þangað er tæplega tíu klukkustunda flug frá til dæmis Helsinki.

Ha Long-flói í Víetnam er einstakur staður að heimsækja. Boðið er upp á siglingu umhverfis kletta og smáeyjar.

Víetnam er áhugaverður kostur. Þar liggur mikil saga og áhugavert að hlusta á þarlenda fararstjóra segja frá sinni hlið á sögunni. Meðalaldur í Víetnam er ekki hár þar sem stór hluti þjóðarinnar féll í stríðinu. Enn eru margir akrar í Víetnam eitraðir eftir þennan hörmulega tíma. Margt framandi er að sjá í Víetnam. Ha Long-flói er ótrúlegur staður og einstaklega áhugavert að sigla þar um á milli fallegra kletta. Ha Long-flói hefur komið við sögu í mörgum bíómyndum, meðal annars James Bond. Ha Long er ekki langt frá Hanoí.

Um Karíbahafið

Karíbahafið er vissulega áhugavert. Þar eru margar fallegar eyjar til að heimsækja yfir vetrartímann. Barbados eða Bahamaeyjar. Eða heimsækja nokkrar eyjar í einni ferð með skemmtiferðaskipi. Þá er að vísu stutt stopp á hverjum stað. Mexíkó gæti líka verið ákaflega spennandi áfangastaður.

Margir velja að fara aftur og aftur til Tenerife yfir vetrartímann í stað þess að leggja í ævintýri í framandi löndum. Tenerife er góður staður fyrir afslöppun.

Margir staðir koma til greina yfir vetrartímann þar sem sólina er að finna. Allt eftir því hvað fólk vill eyða miklum peningum í ferðina eða hverju það er að sækjast eftir. Brasilía væri örugglega áhugaverður staður fyrir marga á meðan aðrir kjósa að fara alltaf á sama staðinn, til dæmis Tenerife.

Ef maður er ekki að hugsa um sólina þá er hægt að skreppa í borgarferð og gera góð kaup á útsölum í janúar. Ofarlega á lista eru Barcelona, Berlín, Kaupmannahöfn, París, London, New York eða Boston. Það er kalt í mörgum þessara borga yfir vetrartímann og þess vegna nauðsynlegt að klæða sig vel sé haldið þangað.

VEGANÚAR

Föstudaginn 11. janúar gefur Fréttablaðið út sérblaðið Veganúar.
Markmið veganúar er að vekja fólk til umhugsunar um áhrif neyslu dýraafurða og kynna kosti vegan fæðis fyrir heilsu, umhverfi og dýravernd.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir
Arnar Magnússon
Sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins
arnarm@frettabladid.is Sími: 550 5652

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

VORÖNN 2019

SKRÁNING HAFIN

VIÐ BÚUM TIL STERKARI BÖRN

SJÁLFSTRAUST
SJÁLFSAGI
SJÁLFSVÖRN

MUDOGYM

WWW.STERKARIBORN.IS

SIGURSTEINN@STERKARIBORN.IS

Bílar & Farartæki

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Bílar til sölu

OPEL ASTRA.
Opel Astra árg.2000, sparibaukur til sölu, 1200 vél,ekinn 267 þús. með tímakeðju. Fæst á 85 þús. Uppl. s:855-4501

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

Bílaþjónusta

VAKA
VIÐ VÖKUM MEÐ ÞÉR!
KRANABÍLAÞJÓNUSTA ALLAN SÓLAHRINGINN
Sími: 567 6700 | vakahf.is

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

HÚSASMIÐIR GETA BÆTT VIÐ SIG VERKEFNUM.
Uppsteypu, Sökklar, Nýbyggingar. Byggingarstjórn.
Upplýsingar sendist á nybyggd@gmail.com og s. 8935374

Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Tek að mér ýmisskonar húsaviðhald. Uppl. sími 8478704 eða manninn@hotmail.com

Spádómar

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845
Spáir í spil og bolla . Símaspá, Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er á facebook

SPÁSÍMI 908 7000
Spámiðlun, tarot, fyrirbænir, algjör trúnaður. Opið til 22.

661 3839 - SÍMASPÁ
Opið frá kl. 15 alla daga.

Skemmtanir

Bingóleiga hjá bingospil.is

Keypt & Selt

Til sölu

Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

HUMARSALAN

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

Óskast keypt

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

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Námskeið

ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN & DANISH F. FOREIGNERS. ENSKA, NORSKA, DANSKA
Levels/Stig: I, II, III, IV, V, VI. Start/Byrja: 7/1, 4/2, 4/3, 1/4, 29/4, 27/5, 24/6, 22/7, 19 8/, 16/9, 14/10, 11/11, 9/12. 4 weeks/4 vikur x 5 days/5 daga. 2-4 students/nem. Morn/Aftern/Evening. Morgna/Síðd/Kvöld. Price/Verð: 48.000,- www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/iceschool. Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Heimilið

Barnavörur

VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA
Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. barnidokkar.is

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

HÚSNÆÐI TIL LEIGU:
Laust 55 fm verslunarhúsnæði í Portinu Nýbýlavegi 8.

Laust allt að 700 fm verslunarhúsnæði að Nýbýlavegi 6.

Laust 140-280 fm atvinnuhúsnæði að Auðbrekku 3.

Nánar uppl. gretar@lundurfasteignir.is

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Vantar góða búslóðargeymslu fyrir sanngjarna upphæð. Þarf að vera upphituð. Uppl. s:454-5270

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

Atvinna

Atvinna í boði

Fiskvinnsla í Hafnarfirði óskar eftir vönum handflökurum til starfa.
Upplýsingar í síma 565-0830.

Tilkynningar

Einkamál

SÍMADÖMUR 908 5500
Við erum mjög heitar, langar til að heyra í þér. 100% trúnaður.

Karlmaður 75 ára óskar eftir að kynnast öðrum karlmanni. Uppl. í s. 626 9743

FRÉTTABLAÐIÐ.IS
Stendur undir nafni
FRÉTTABLAÐIÐ
FRÉTTABLAÐIÐ APP
FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

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

Bílvogur eh/f
Bifreiðaverkstæði Auðbrekka 17 200 Kópavogi
Láttu okkur gera bílinn kláran í vetraraksturinn.
Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílaviðgerðum og smurþjónustu.
Sími 564 1180 • bilvogurmot@simnet.is • www.bilvogur.is

LOK Á HEITA POTTA
Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.
Metum ástand og gerum við.
www.fjardarbolstrun.is
Fjarðarbólstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

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

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?
Viðgerðir á öllum gerðum af bíla-, mótorhjóla og snjósleðasætum. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu.
Formbólstrun
Hamraborg 5 kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hsbolstrun.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

Ný tækifæri,
nýjar áskoranir!

www.hagvangur.is

HAGVANGUR

HVER er frábær veitingastaður fyrir alla fjölskylduna sem var gerður upp samhliða öðrum endurbótum á hótelinu.

Falleg svíta á hótelinu þar sem fólk getur notið lífsins.

Önnur svíta þar sem fallegt umhverfið er allt um kring.

Fullkominn tæknibúnaður í fundarsölum á Hótel Örk

Eftir gagngerar breytingar á Hótel Örk í Hveragerði er öll aðstaða hin glæsilegasta fyrir hvers kyns viðburði. Fundar- og veislusalir hótelsins eru búnir afar fullkomnu fundar- og hljóðkerfi. Veitingastaður með frábærri íslenskri matargerð. Öll aðstaða á hótelinu er til mikillar fyrirmyndar.

Gestir hafa tekið breytingunum vel að sögn Jakobs Arnarsonar, hótelstjóra á Hótel Örk. Hann segir að eftir stækkun séu 157 herbergi á hótelinu. Núna bjóði Hótel Örk upp á stærsta funda- og ráðstefnuhótel utan höfuðborgarsvæðisins. Í boði er fyrsta flokks þjónusta fyrir fólk í viðskiptaerindum, ráðstefnugesti, árshátíðargesti eða þá sem vilja eiga notalega stund í fallegu umhverfi.

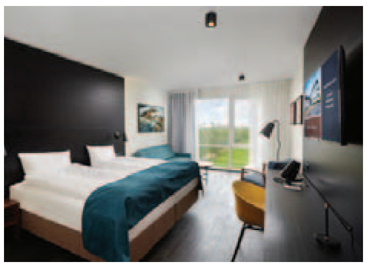
Sjö mismunandi stórir salir eru á Hótel Örk sem henta flestum gerðum funda eða ráðstefna. Stærsti salurinn, Aðalgerði, getur tekið allt að 300 manns. Þetta er bjartur og fallegur salur sem hægt er að nýta á margvíslegan hátt. Gott svið er fyrir ræðuhöld, leiksýningar eða aðra stærri viðburði, þráðlaust net, myndvarpi, sýningartjald, fullkomið hljóðkerfi og ræðupúlt.

Glæsigerði er sömuleiðis fallegur salur fyrir 60-100 manns. Hann nýtist vel fyrir stórar sem smáar veislur, fundi og fyrirlestra. Boðið er upp á flatskjá, tölvutengingu og þráðlaust net.

Stjörnugerði er vinsæll salur fyrir veislur og minni móttökur en hann tekur um 40-120 gesti eftir því hvert tilefnið er. Aðrir salir hótelsins nefnast Þinggerði, Stjórnargerði, Ráðagerði og Sáttagerði. Allir geta fundið hentugan sal fyrir hvers kyns mannfagnaði. Salirnir eru glæsilegir og vel búnir.

Jakob segir að margir kjósi að dvelja á hótelinu yfir nótt. „Þá eru þeir með ráðstefnu að deginum en bjóða upp á hátíðarkvöldverð og gistingu. Morguninn eftir heldur ráðstefnan síðan áfram.

Stærsti salurinn á Hótel Örk nefnist Aðalgerði og getur tekið allt að 300 manns.


Væri ekki notalegt að slappa af og njóta þess sem Hótel Örk hefur upp á að bjóða? Afslöppun og dekur.

Þetta hefur verið vinsælt hjá okkur,“ segir hann og bætir við að aðstaða sé öll hin besta fyrir þess konar ráðstefnu. „Við erum stutt frá höfuðborginni og hér eru næg bílastæði fyrir stóra hópa. Árið er þegar þétt bókað hjá okkur en stærri viðburðir eru skipulagðir með löngum fyrirvara. Sérstaða okkar liggur í góðri þjónustu og stóru og góðu hóteli með nýuppgerðum glæsilegum sölum. Hér fær fólk allt á einum stað til að gera góðan fund,“ segir Jakob.

Herbergin eru búin öllum nútímalegum þægindum.

„Við vorum til dæmis með mjög vel heppnað Samorku-þing hér í fyrrasumar þar sem var sýning að auki. Hér er stórt og gott útisvæði sem var nýtt með því að setja upp tjöld,“ segir hann.

„Starfsfólk Hótel Arkar er ávallt tilbúið til að aðstoða fyrirtæki við að skipuleggja hvers konar ráðstefnur eða viðburði. Sömuleiðis aðstoðar starfsfólk þá sem vilja halda árshátíð, brúðkaup, fermingu eða aðrar veislur í sölum hótelsins. Öll herbergi hótelsins eru búin bestu nútímalegum þægindum.“

Þjónusta hótelsins er fagleg og lögð er áhersla á metnað og góðar veitingar fyrir hvers kyns viðburði. HVER nefnist nýr veitingastaður á Hótel Örk þar sem boðið er upp á alls kyns veisluþjónustu, hvort sem um er að ræða hlaðborð eða mat af matseðli, à la carte. Einnig eru tvenns konar hópmatseðlar í boði. HVER er frábær veitingastaður fyrir alla fjölskylduna sem var gerður upp samhliða öðrum endurbótum á hótelinu. Frábærir matreiðslumenn reiða fram íslenska matargerð úr úrvals hráefni.

Veitingastaðurinn HVER er opnaður kl. 11.30 og er opinn til 22. Bar hótelsins er opinn virka daga til 23 en eitt eftir miðnætti um helgar.

Hægt er að kynna sér þjónustuna betur á heimasíðu hótelsins hotelork.is eða í síma 483 4700. Hótel Örk er einnig á Facebook þar sem hægt er að kynna sér alls kyns viðburði sem þar fara fram.

Tíu heilræði fyrir ræðumenn

Allir geta lært að flytja góða ræðu. Bestu ræðumennirnir flytja skýr skilaboð í einföldum ræðum sem fela í sér markvissar sögur sem sanna gildi hennar í upphafsorðum, miðju og endi ræðunnar.

■ **Æfingin skapar meistarann**
Æfðu þig með því að tala upphátt og helst fyrir framan lítinn áheyrendahóp. Æfingar losa ræðumenn við óþarfa hikorð og þagnir.

■ **Að vinna með salinn**
Reyndu að eiga svolítið samtal við áheyrendur áður en ræðan sjálf hefst. Með því hefurðu tök á að ná augnsambandi við vinaleg andlit í hópnum, losa um mögulegan kvíða og létt andrúmsloftið í salnum. Ef þú horfir svo aftur á vinalega manneskju í fyrsta fjórðungi salarins, á meðan á ræðu þinni stendur, munu þeir sem sitja manneskjunni á vinstri hönd halda að þú beinir orðum þínum að þeim. Það sama á við um næsta fjórðung og með því skynjarðu ræðu þína sem samtal við fólkið í salnum.

■ **Andaðu rólega**
Ef þú finnur fyrir sviðsskrekk er gott ráð að draga andann djúpt og sjá sjálfan sig fyrir sér halda vel heppnaða ræðu. Það er eðlilegt að vera taugaóstyrkur fyrstu mínúturnar en svo er mikilvægt að breyta mögulegu óöryggi í jákvæða orku.

■ **Ekki lesa ræðuna af blaði**
Talaðu frá hjartanu eða notaðu minniskort frekar en að lesa ræðuna beint af blaði. Ef þú skyndilega manst ekki hvað þú ætlaðir að segja geturðu dregið andann djúpt, kíkt laumulega á minniskortið og í framhaldinu vitað upp á hár hvað þú ætlaðir að segja næst.

Gott er að mynda augnsamband við vinaleg andlit í hópnum áður en formlegt ræðuhald hefst. NORDIC PHOTOS/GETTY

■ **Notaðu söguna strax**
Byrjaðu fyrst á frásögn sem hrífur í stað þess að þakka kynninum fyrir eða lýsa því yfir hversu ánægður þú ert að vera á staðnum. Ræðan ætti að snúast um aðeins einn hlut og því ætti að vera auðvelt að koma sér strax að efninu án þess að gefa allt frá sér í upphafi leiks. Farðu beint í markvissa sögu sem tengist efninu og leyfðu áheyrendum að vita svolítið um hvað ræðan verður.

■ **Bein í baki**
Reyndu að halda fallegri líkamsstöðu og bera höfuðið hátt þegar þú gengur á svið og stendur í pontu. Ímyndaðu þér að höfðinu sé haldið uppi líkt og á strengjabrúðu.

■ **Hafðu ræðuna einfalda**
Gleymdu flóknum PowerPoint-kynningum og endalausum gögnum. Fókuseraðu frekar á eitt málefni og láttu það verða eins og samtal. Ræður eru í raun gagnslítið form samskipta og fólk man sjaldnast allt sem það heyrir. Því er best að hafa skilaboðin einföld og skýr. Bestu ræðurnar innihalda ein markviss skilaboð og fáeinar góðar sögur til að koma skilaboðunum enn betur til skila.

■ **Hafðu ræðuna stutta**
Góð ræða ætti ekki að vera lengri en tíu mínútur í flutningi, en fimm til sjö mínútur er til fyrirmyndar. Ef miðað er við sjö mínútur ætti undirbúin og æfð ræða að vera heldur styttri til að gera ráð fyrir málpásum og viðbrögðum áheyrenda.

■ **Notaðu afslappaða líkamstjáningu**
Ef þú krossleggur handleggi eða rígheldur í hendur þínar á maga skynja áheyrendur taugaóstyrk þinn og verða minna móttækilegir fyrir ræðunni. Reyndu að láta sjást að þér líði vel og þú hafir gaman af því að standa frammi fyrir áheyrendum. Um leið verða þeir opnari gagnvart þér og því sem þú vilt koma á framfæri. Ef þú ert spenntur fyrir málefninu verða áheyrendur það líka.

■ **Slakaðu á**
Þú getur aldrei orðið annar en sá sem þú ert. Hins vegar geturðu orðið besta útgáfan af sjálfum þér. Þú þarft ekki að tala í belg og biðu eða með ákveðnum stíl. Sýndu bara ástríðu, sannfæringu og hollustu við málstað þinn og þá skiptir engu þótt þú komir ræðunni frá þér í rólegheitum, mjúklega eða hvernig sem stíllinn þinn nú er.

Heimild: Forbes

„Með auknu afþreyingarframboði á Vesturlandi eins og Into the Glacier í Langjökli, heitu pottunum í Krauma og hinum ýmsu hvataferðum sem boðið er upp á á Snæfellsnesi hefur eftirspurn eftir því að stoppa og skoða sig um á Vesturlandi aukist,“ segir Jóel Hjálmarsson hótelstjóri.

Fyrsta flokks fundaaðstaða í Borgarnesi

B59 hótel er nýtt fjögurra stjörnu hótel í Borgarnesi. Þar er fyrirtaks aðstaða til funda- og ráðstefnuhalds og auk þess spennandi afþreyingarmöguleikar allt í kring.

B59 hótel er nýjasta hótelið af fimm sem heyrir undir Capital Hotels keðjuna hér á landi. Það svarar eftirspurn eftir hóteli sem býður upp á fundaraðstöðu, gistingu, mat og afþreyingu úti á landi en er samt í námunda við borgina.

„Hingað til hefur slík hótel helst verið að finna á Suðurlandi en með auknu afþreyingarframboði á Vesturlandi eins og Into the Glacier í Langjökli, heitu pottunum í Krauma og hinum ýmsu hvataferðum sem boðið er upp á á Snæfellsnesi hefur eftirspurn eftir því að stoppa og skoða sig um á Vesturlandi aukist,“ segir hótelstjórinn Jóel Hjálmarsson. Það hefur hótelið verið vinsælt til funda- og ráðstefnuhalds enda fyrsta flokks aðstaða fyrir hendi.

Á hótelinu eru 76 tveggja manna herbergi, rétt um hundrað manna ráðstefnusalur og hundrað manna veitingasalur þar sem boðið er upp á morgunmat, hádegismat, kvöldmat og kaffi.

„Í kjallaranum er svo heilsulind með heitum potti, gufu, sánu og slökunarsvæði sem er upplagt að nýta eftir ráðstefnu- og fundahöld,“ segir Jóel. „Við getum líka tekið við stærri viðburðum en þá erum við í samstarfi við Borgarbyggð um menntaskólann og menningarhúsið Hjálmaklett sem er staðsettur hinum megin við götuna. Þar er stór salur sem getur tekið allt að 220-250 manns. Ef umfangið er slíkt erum við svo líka í samstarfi við önnur hótel á svæðinu,“ útskýrir Jóel.

Hann segir hin ýmsu fyrirtæki og stofnanir nú þegar hafa nýtt sér aðstöðuna til fundahalds og fléttað saman við það afþreyingu og slökun. „Það hefur gefist afar vel og þykir gott að geta brotið vinnuna upp með því að gera eitthvað skemmtilegt.“

Við hjá Iceland Travel Ráðstefnum höfum áratuga reynslu af skipulagningu ráðstefna og funda.

Við bjóðum uppá alhliða þjónustu í tengslum við ráðstefnur og fundi.

radstefnur@icelandtravel.is

Iceland Travel RÁÐSTEFNUR

Frá stórtónleikum Páls Óskars í Laugardalshöll.

Klæðskerasniðin þjónusta

Exton leigir út og selur gæðabúnað fyrir viðburði af öllum stærðargráðum. Starfsmenn fyrirtækisins búa yfir mikilli þekkingu og reynslu og geta sniðið lausnir að þörfum viðskiptavina sinna.

Frá Söngvakeppni RÚV 2018.

> „Starfsmennirnir eru okkar gullnáma og flestir hafa áralanga reynslu af, viðburðum, tónleikum og sjónvarpi.

Við sérhæfum okkur í leigu og sölu á búnaði sem tengist viðburðum af öllu tagi. Bæði stórviðburðum á borð við tónleika, ráðstefnur og árshátíðir og smærri tilefni eins og brúðkaup, fermingar og afmæli,“ segir Ingólfur Magnússon, framkvæmdastjóri leigusviðs Exton.

Innan veggja Exton er að finna óviðjafnanlega þekkingu á öllum þeim búnaði sem þarf til viðburðahalds og notkunarmöguleikum hans. „Starfsmennirnir eru okkar gullnáma og flestir hafa áralanga reynslu úr leikhúsum, viðburðum, tónleikum og sjónvarpi,“ segir Ingólfur og bætir við að Exton leggi áherslu á að senda starfsmenn sína reglulega á námskeið erlendis til að læra allt það nýjasta í greininni. „Okkur er kappsmál að vera með sérhæfðan mannskap með mikla reynslu enda fylgir því mikil ábyrgð að hengja upp þungan ljósabúnað fyrir ofan stóran hóp af fólki.“

Stór hluti starfsmanna Exton hefur reynslu bæði innan og utan landsteinanna. „Margir af okkar tæknimönnum hafa túrað með heimsfrægum hljómsveitum, bæði erlendum og íslenskum. Þar má nefna Of Monsters and Men, Björk, Placebo, Massive Attack, Sigur Rós og margar fleiri. Exton sér alfarið um svið og tækjabúnað ásamt tæknivinnu á G! Festival í Færeyjum árlega. Síðan má nefna að þó nokkrir á okkar vegum hafa farið í vinnu árlega á Hróarskeldu og fleiri hátíðir utan landsteinanna og koma þá heim reynslunni ríkari.“

Bjóða gæðabúnað

Söludeild Exton er með umboð fyrir búnað frá gæðamerkjum og leigusviðið notar mest þann búnað. „Við erum afar stolt af þessum merkjum,“ segir Ingólfur. Exton er til dæmis með umboð fyrir hljóðkerfi frá Meyer, NEXO og RCF, hljóðmixera frá Allen & Heath og Midas. Einnig ljósabúnað frá Clay paky og ljósaborð frá Grand MA light.

Hjá Exton er mjög algengt að leigja hljóðbúnað, ljósabúnað, vídeóbúnað, svið, túlka- og ráðstefnubúnað og hljóðfæri. „Einnig erum við með tjaldaleigu og hoppukastalaleigu. Tjaldaleiguna eignuðumst við fyrir tveimur árum og má segja að hún hafi verið punkturinn yfir i-ið hjá okkur. Nú getum við boðið viðskiptavinum að leigja allan pakkann hjá okkur. Til dæmis hefur verið vinsælt að búa til viðburði einhvers staðar úti í náttúrunni, þá tekur viðskiptavinurinn hjá okkur til dæmis tjald, rafstöð, svið, ljósa- og hljóðbúnað.“

Þjónusta um allt land

Exton er með starfsstöðvar í Kópavogi og á Akureyri en sinnir verkefnum um allt land. „Það er mjög algengt að við sendum búnað út á land fyrir allar tegundir og stærðargráður af verkefnum.“

Ingólfur segir nóg að gera hjá Exton. Áður hafi verkefnin hlaðist upp mest á vissa árstíma en nú séu þau að jafnast töluvert yfir árið.

Ráðstefnur eru einnig að verða æ stærri hluti af verkefnunum. „Við erum með afar handhægan túlka- og ráðstefnubúnað sem er mjög þægilegt að flytja á milli staða.“

Leigja út hljóðfæri

Exton rekur hljóðfæraleigu þar sem hægt er að leigja trommusett, gítarmagnara, hljómborð, bassamagnara og ýmislegt fleira. „Við erum með mjög gott úrval og náum til dæmis að þjónusta Airwaves með á annan tug trommusetta, bassamagnara, gítarmagnara og fleira.

Lausnir sniðnar eftir þörfum

Á leigusviði Exton starfa verkefnastjórar og ráðgjafar. „Þeir stýra stærri verkefnum og geta sniðið lausnir fyrir fólk eftir þeirra þörfum. Viðskiptavinurinn getur þannig komið til ráðgjafans, sagt honum hvað hann langar að gera og fyrir ákveðna upphæð, og við finnum lausn sem allir eru sáttir við.“

Ingólfur segir útfærslurnar afar fjölbreyttar. „Fólk getur leigt búnaðinn með allri þjónustu, það er uppsetningu, yfirsetu og samantekt. Síðan er líka í boði að leigja búnað sem viðskiptavinurinn sækir sjálfur og skilar aftur.“

Nánari upplýsingar má nálgast á www.exton.is.

Nýjasta verkefni Tríó Events var verkefnastjórnun við framleiðslu á nýrri náttúruminjasýningu í Perlunni á vegum Náttúruminjasafns Íslands sem lauk með glæsilegri opnun 1. desember síðastliðinn.

Heillandi viðburðir eru aðalsmerki Tríó Events.

Þrautir og skemmtilegir leikir eru stundum viðfangsefni í hvataferðum.

Árshátíðum og ráðstefnuhaldi eru fundnir fallegir staðir.

Ekkert eins skemmtilegt og að sjá hugmyndirnar lifna við

Hjá Tríó Events starfar einvala lið með áratuga reynslu í skipulagningu og hönnun viðburða. Fyrirtækið er ungt en afkastamikið, hagkvæmur samstarfsaðili með stórt bakland og snöggt til verka.

Viðburðir eru svo margbreytilegir og viðskiptavinirnir ólíkir, þannig að það er gott að geta gripið til verkfæra sem gera upplifanirnar áhrifamiklar og ógleymanlegar óháð því um hvaða viðburð er að ræða,“ segir Anna Katrín Guðmundsdóttir hjá Tríó Events Reykjavík.

„Það er einnig mikilvægt að hafa sérhæfingu á viðburðastjórnunarsviðinu og hjá okkur er það framleiðsla á kvikmyndaefni, sýningarhald og verkefnastýring stærri verkefna og viðburða.“

Heppin með viðskiptavini

„Viðburðabransinn er gríðarlega skemmtilegt umhverfi til að vera í, enda gengur hann út á að gera frumlega og skemmtilega hluti,“ bætir Ýr Gunnlaugsdóttir við, „en maður þarf að vera á tánum og fylgjast vel með svo hægt sé að bjóða upp á nýjar hugmyndir og ferska vinkla fyrir viðskiptavini. Viðskiptavinurinn þarf líka að vera til í að dansa, en við höfum verið einstaklega heppin með þá. Ekkert er eins skemmtilegt og að sjá hugmyndirnar lifna við og verða að veruleika.“

Reynsluboltar við stýrið

Tríó Events var stofnað árið 2016.

„Við erum tiltölulega ungt fyrirtæki en starfsmenn okkar eru reynsluboltar á viðburðasviðinu því starfsferill okkar hefur verið í upplifunarhönnun, miðlun og viðburðastjórnun á ólíkum vettvangi,“ upplýsir Anna Katrín.

Viðburðir Tríó Events eru orðnir ansi fjölbreyttir á þeim rúmu tveimur árum sem fyrirtækið hefur starfað; allt frá árshátíðum, fundum, ráðstefnum, partíum, starfsdögum og fleiru.

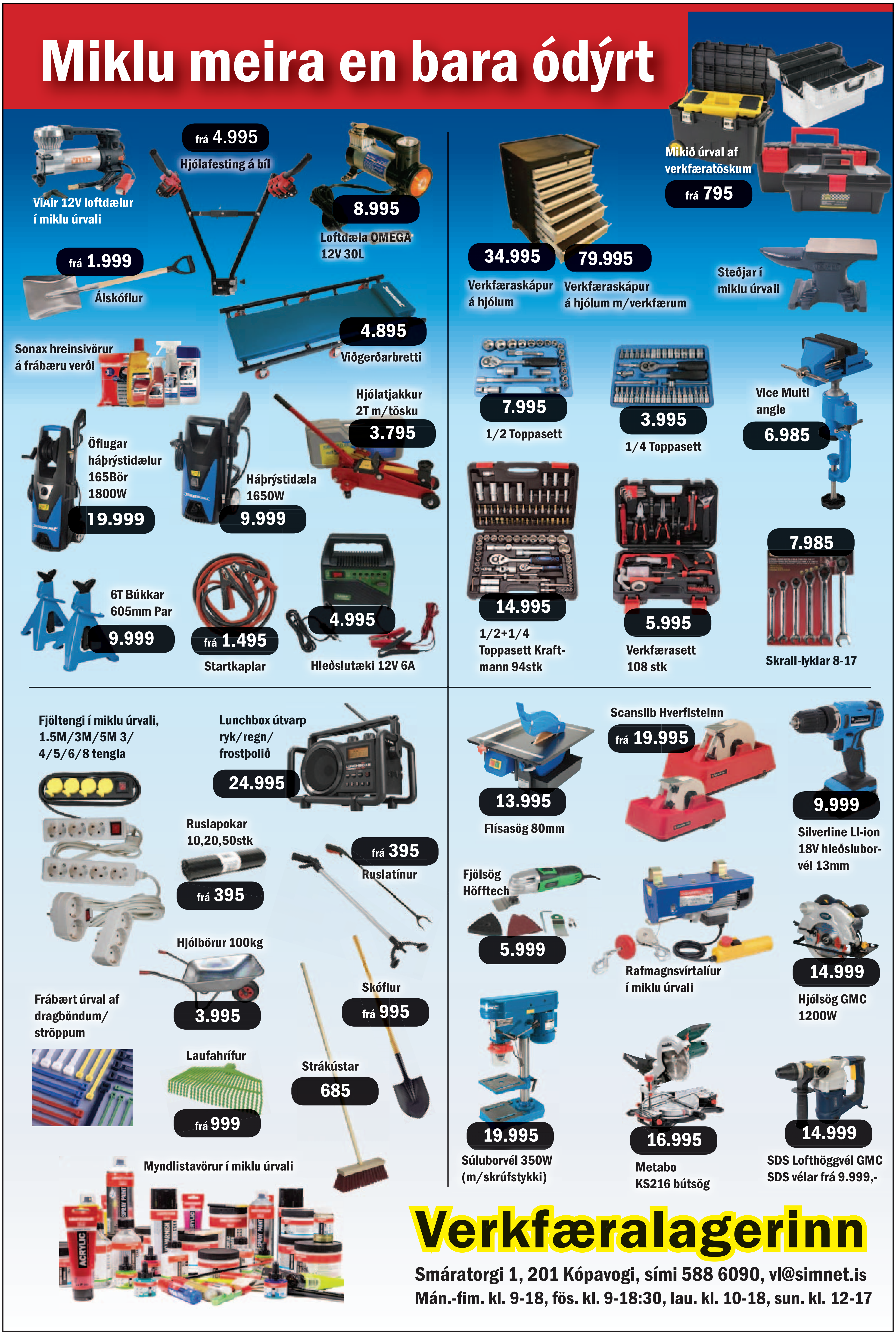
Þær Anna Katrín Guðmundsdóttir og Ýr Gunnlaugsdóttir hjá Tríó Events eru sannkallaðir reynsluboltar þegar kemur að skipulagningu á viðburðasviðinu. MYND/SIGTRYGGUR ARI

„Nýjasta verkefnið okkar var verkefnastjórnun við framleiðslu á nýrri náttúruminjasýningu í Perlunni á vegum Náttúruminjasafns Íslands sem lauk með glæsilegri opnun 1. desember síðastliðinn.“

Fjölbreytt bakland

„Við höfum stórt bakland sem eru frábærir samstarfsaðilar á sviði skemmtana, veitinga, tækni og ýmiss konar sérfræðiþjónustu í mannauðsmálum. Baklandið er vissulega umsvifamikið en styrkur okkar felst líka í því að yfirbygging Tríó Events er lítil. Því erum við ávallt snögg til verka og hagkvæmur samstarfsaðili,“ segir Ýr.

Tríó Events er í Bláu húsunum á Suðurlandsbraut 48. Sími 771 1919. Sjá nánar á trioevents.is eða facebook.com/TrioEventsReykjavik.


Miklu meira en bara ódýrt
frá 4.995
Hjólafesting á bíl
ViAir 12V loftdælur
í miklu úrvali
8.995
Loftdæla OMEGA
12V 30L
frá 1.999
Álskóflur
4.895
Viðgerðarbretti
Sonax hreinsivörur
á frábæru verði
Hjólatjakkur
2T m/tösku
3.795
Öflugar
háþrýstidælur
165Bör
1800W
19.999
Háþrýstidæla
1650W
9.999
6T Búkkar
605mm Par
9.999
frá 1.495
Startkaplar
4.995
Hleðslutæki 12V 6A
34.995
Verkfæraskápur
á hjólum
79.995
Verkfæraskápur
á hjólum m/verkfærum
Mikið úrval af
verkfæratöskum
frá 795
Steðjar í
miklu úrvali
7.995
1/2 Toppasett
3.995
1/4 Toppasett
Vice Multi
angle
6.985
14.995
1/2+1/4
Toppasett Kraft-
mann 94stk
5.995
Verkfærasett
108 stk
7.985
Skrall-lyklar 8-17
Fjöltengi í miklu úrvali,
1.5M/3M/5M 3/
4/5/6/8 tengla
Lunchbox útvarp
ryk/regn/
frostþolið
24.995
Ruslapokar
10,20,50stk
frá 395
frá 395
Ruslatínur
Hjólbörur 100kg
3.995
Skóflur
frá 995
Frábært úrval af
dragböndum/
ströppum
Laufahrífur
frá 999
Strákústar
685
Myndlistavörur í miklu úrvali
13.995
Flísasög 80mm
Scanslib Hverfisteinn
frá 19.995
9.999
Silverline LI-ion
18V hleðslubor-
vél 13mm
Fjölsög
Höfftech
5.999
Rafmagnsvírtalíur
í miklu úrvali
14.999
Hjólsög GMC
1200W
19.995
Súluborvél 350W
(m/skrúfstykki)
16.995
Metabo
KS216 bútsög
14.999
SDS Lofthöggvél GMC
SDS vélar frá 9.999,-
Verkfæralagerinn
Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@simnet.is
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

Amnesty International og Mannréttindaskrifstofa Sameinuðu þjóðanna hafa gagnrýnt fangelsun Jordi Cuixart og annarra katalónskra aðgerðasinna. MYND/ÒMNIUM CULTURAL

Katalónskur fangi biðlar til Íslendinga

Jordi Cuixart er einn þeirra Katalóna sem voru ákærðir og fangelsaðir vegna sjálfstæðis-atkvæðagreiðslu og -yfirlýsingar árið 2017. Í ítarlegu viðtali við Fréttablaðið segir hann stjórnarhætti Francos enn við lýði og að málið sé regin-hneyksli fyrir alla Evrópu.

Þórgnýr Einar Albertsson
thorgnyr@frettabladid.is

Ríkisstjórn Íslands ætti ekki að leyfa Spánverjum að brjóta á mannréttindum katalónskra sjálfstæðissinna og annarra borgara. Þetta segir hinn 43 ára gamli Jordi Cuixart, forseti menningarsamtakanna Òmnium Cultural og einn níu Katalóna sem vistaðir eru í fangelsi vegna atburðanna haustið 2017 er stjórnvöld í Katalóníu boðuðu til ólöglegrar atkvæðagreiðslu um sjálfstæði og gáfu svo út sjálfstæðisyfirlýsingu skömmu síðar. Nokkur til viðbótar eru svo ákærð en á flótta utan Spánar. Til dæmis Carles Puigdemont, fyrrverandi héraðsforseti.

Cuixart hefur verið ákærður fyrir uppreisnaráróður. Áður en ákæra var gefin út í máli hans sagði dómari að Cuixart hefði klifrað upp á lögreglubíl þann 20. september 2017 í mótmælum í aðdraganda atkvæðagreiðslunnar. Dómarinn sagði að Cuixart og annar ákærður, Jordi Sanchez, hefðu sagt mótmælendum að fara ekki heim, löng nótt væri í vændum. Á myndbandi sem var birt sést hins vegar hvar Cuixart og Sanchez biðja mótmælendur um að halda heim er þeir stóðu á bílnum.

Hann er vistaður í Lledoners-fangelsinu. Amnesty International og skrifstofa mannréttindastjóra Sameinuðu þjóðanna eru á meðal þeirra sem hafa gagnrýnt fangelsun hans og annarra katalónskra aðgerðasinna og stjórnmálamanna. Hér á Íslandi hefur svo forseti Alþingis lýst yfir áhyggjum af fangelsun Carme Forcadell, fyrrverandi forseta katalónska héraðsþingsins.

Hneyksli fyrir Evrópu

Ríkissaksóknari Spánar sakar Cuixart um að hafa hvatt fólk til þátttöku í atkvæðagreiðslunni sem fór fram þann 1. október 2017, að því er Cuixart sjálfur segir frá.

„Við erum að tala um grundvallarréttindi í lýðræðisríki. Tjáningarfrelsið, frelsið til að mótmæla, til að greiða atkvæði. Þannig að saksóknarinn sakar mig fyrst um uppreisn og fer fram á sautján ára fangelsisdóm. Hin raunverulega ástæða þess að ég er í fangelsi er sú að ég er forseti Òmnium Cultural, samtaka sem telja rúmlega 130.000 meðlimi og einbeita sér að því að verja katalónska tungu, menningu og samheldni. Þau hafa verið virk í þessari hreyfingu sem snýst um sjálfsákvörðunarrétt Katalóna,“ segir Cuixart og bætir við:

„Ég er pólitískur fangi á Spáni á 21. öldinni. Það er hneyksli fyrir alla Evrópu.“

> ÉG ER PÓLITÍSKUR FANGI Á SPÁNI Á 21. ÖLDINNI. ÞAÐ ER HNEYKSLI FYRIR ALLA EVRÓPU.

Franco lifi enn

Cuixart fékk birta grein í Fréttablaðinu í lok október. Þar líkti hann spænskum stjórnvöldum við ógnarstjórn einræðisherrans Franciscos Franco á Spáni á síðustu öld. En í hverju felast þessi líkindi?

„Þegar Franco dó ákvað Spánn að gera ekki greinarmun á milli gerenda og þolenda. Francoisminn, ólíkt nasismanum í Þýskalandi eða stjórn Mussolini á Ítalíu, hefur aldrei farið fyrir dóm. Þetta þýðir að lögreglumenn sem pyntuðu fanga héldu starfi sínu, ráðherrar sem kvittuðu upp á dauðadóma héldu áfram í stjórnmálum og dómarar Francos héldu áfram að fella dóma.“

Þrátt fyrir að Franco sé látinn lifir stjórn hans sum sé enn, heldur Cuixart fram. Þannig hefur Francoisminn ítök í stjórnkerfinu, sérstaklega dómskerfinu. „Eins og hefur verið greint frá í skýrslum GRECO tryggja stjórnvöld ekki sjálfstæði dómstóla. Stofnun Francos er lögleg á Spáni í dag en grínistar mega ekki draga dár að fánanum eða samheldni Spánar.“

Ný stjórn

Frá því Cuixart var handtekinn hefur stjórn Lýðflokksins undir forsæti Marianos Rajoy vikið fyrir Sósíalistaflokknum og Pedro Sánchez. Cuixart segir helsta muninn þann að sósíalistarnir séu almennilegri en grundvallaratriðin séu þó þau sömu.

„Ríkisstjórn sósíalista reynir að nota vinsamlegri tón í viðræðum en leggur ekki fram neinar alvarlegar tillögur fyrir Katalóníu. Það er ekkert boð um raunverulegar viðræður og þaðan af síður um umbætur á stjórnarskránni. Ekkert skref í átt að ríkjasambandi, enginn raunverulegur samræðuvilji og engin viðleitni til þess að binda enda á þetta hneyksli sem felst í því að læsa okkur inni, áður en mál okkar fara fyrir dóm, í rúmt ár.“

Óréttlætanlegt

Aðspurður um lífið í fangelsinu segir Cuixart að komið sé fram við sig eins og alla hina fangana. Lífið í fangelsinu sé ekki sérstaklega erfitt og að hann njóti þess að stunda hugleiðslu, lesa og skrifa. „Um þessar mundir sæki ég keramikvinnustofu og þegar við vorum í Madríd fékk ég að mála. Svo held ég líka áfram að sinna skyldum mínum sem forseti Òmnium Cultural í fangelsinu þannig að ég hef nóg að gera. Það sem skiptir máli er hvernig maður tekst á við þessa takmörkun á líkamlegu frelsi. Frelsi er hugarástand og mér líður eins og ég sé frjáls,“ segir Cuixart.

Að sögn Katalónans þjást aðstandendur hans þó meira. „Ég á son sem er eins árs og sjö mánaða gamall. Ég var sendur í fangelsi þegar hann var hálfs árs. Síðustu 410 daga hef ég fengið að vera með honum í samtals þrjá og hálfan dag. Það er óréttlætanlegt hneyksli. Ég fæ að hámarki að hringja sex símtöl í átta mínútur í hverri viku og fæ tvær heimsóknir á mánuði.“

Stuðningur

Stuðningurinn sem Cuixart fær frá katalónskum aðskilnaðarsinnum hjálpar. „Þessi mikli stuðningur sem við, pólitísku fangarnir, höfum fengið er svakalegur. Þetta er kærleikur sem við munum aldrei geta endurgoldið. Ég fæ hundruð dýrmætra bréfa á hverjum einasta degi. Og á hverjum sunnudegi safnast þúsundir saman við fangelsið og syngja. Aðrir hittast einnig um gjörvalla Katalóníu,“ segir Cuixart.

Til leigu

Atvinnuhúsnæði fyrir umfangsmikla starfsemi.

Reitir bjóða til leigu 2.819 m^2 atvinnuhúsnæði við Klettagarða 6. Aðkoma við húsið er eins og best verður á kosið, bæði fyrir gesti og atvinnutæki. Um er að ræða rúmgóðan og háan sal með þremur innkeyrsluhurðum og minni sal með innkeyrsluhurð. Skrifstofurýmið var endurnýjað fyrir örfáum árum og starfsmannaaðstaða er mjög góð. Húsnæðið er laust til afhendingar.

Nánari upplýsingar veitir Halldór Jensson sölustjóri í **840 2100** eða **halldor@reitir.is.**

Reitir eru stærsta fasteignafélag landsins á sviði útleigu atvinnuhúsnæðis. Við leigjum út yfir 140 eignir af öllum stærðum og gerðum um allt land.

Kringlan 4–12   103 Reykjavík   www.reitir.is   575 9000

REITIR

Jordi kallar eftir stuðningi alþjóðasamfélagsins. Hann segir þögn þess beinlínis ærandi. MYND/ÒMNIUM CULTURAL

Að þessu leyti eru fangelsuðu aðskilnaðarsinnarnir heppnir, segir Cuixart. Samheldnin sýnir fram á að sjálfstæðishreyfingin krefst pólitískrar lausnar á deilunni. „Með því að fangelsa okkur leysa stjórnvöld á Spáni ekki þau félagslegu, pólitísku og efnahagslegu vandamál sem hrjá katalónskt samfélag. Þau versna bara,“ segir hann og bætir því við að til dæmis eigi 21 prósent Katalóna á hættu félagslega einangrun, hlutfallið sé það hæsta á Spáni.

Komandi réttarhöld

Enginn nímenninganna hefur farið fyrir dóm enn vegna málanna. „Ég býst við því að það gerist í lok janúar,“ segir Cuixart. Hann segir þó að nokkur hreyfing hafi verið á málinu.

„Ég vil sérstaklega minnast á yfirlýsingu Amnesty International nýverið en samtökin kröfðust þess að við yrðum leyst úr haldi og ákærurnar dregnar til baka. Þá hafa samtök á borð við World Organization Against Torture og hin virtu óháðu félagasamtök Front Lane Defenders kallað eftir lausn okkar. Fyrir nokkrum vikum sögðu 120 spænskir prófessorar í stjórnlögum að það væri enga uppreisn né uppreisnaróður að finna í málum okkar, eins og dómstólar í Belgíu og Þýskalandi hafa nú þegar komist að.“

Cuixart býst þó ekki við því að ríkisstjórnin dragi ákæruna til baka. „Ríkissaksóknari hefur nú þegar birt ákæru sína og fer nú fram á átta ára fangelsisdóm fyrir einhvern uppskáldaðan uppreisnaróður. Við samþykkjum ekkert nema sýknu.“

(Ó)sanngjörn réttarhöld

En Katalóninn spyr sig hvort hann geti átt von á sanngjörnum réttarhöldum. „Sérstaklega ef við lítum til þess að málsmeðferðin hefur verið afar óvenjuleg og dómstóllinn er afar pólitískur. Fyrir skemmstu var skilaboðum leiðtoga Lýðflokksins í öldungadeildinni lekið þar sem hann grobbaði sig af því að með kjöri nýs forseta hæstaréttar og dómskerfisins alls gæti flokkurinn stýrt málum okkar. En á Spáni segir enginn af sér eftir svona leka.“

Fréttablaðið fjallaði um lekann á sínum tíma. Þótt ekki hafi verið minnst sérstaklega á Katalónana í lekanum sagði Lýðflokksmaðurinn að flokkurinn gæti stýrt sakamáladeild hæstaréttar úr bakherbergjum. Mál Katalónanna falla einmitt undir þessa sakamáladeild. Svo fór að lokum að Manuel Marchena, sem átti að taka við embætti forseta hæstaréttar og forseta spænska dómskerfisins, hafnaði sætinu.

Ærandi þögn

Alþjóðasamfélagið kvaddi sér hljóðs þegar myndbönd birtust af spænskum lögreglumönnum berja á katalónskum kjósendum í október 2017. Cuixart segir að það hafi leitt til þess að dregið hafi úr ofbeldi af hálfu lögreglunnar á Spáni. Hins vegar hafi alþjóðasamfélagið ekki látið í sér heyra vegna meðferðar hinna ákærðu sjálfstæðissinna.

„Því miður hugsa ríki heimsins í dag fyrst og fremst um að vernda sjálf sig en ekki að hlutast til um eitthvað sem þau lýsa sem innanríkismáli. En þögn ríkisstjórna heimsins myndar skýra andstæðu við háværa rödd fjölmargra aðskilnaðarsinna, Nóbelsverðlaunahafa og mannréttindabaráttusamtaka sem fordæma þessi mannréttindabrot og vara við alræðishneigð spænsku ríkisstjórnarinnar,“ segir Cuixart og heldur áfram:

„Við verðum að hafa í huga að það eru ekki bara katalónskir sjálfstæðissinnar sem sæta ofsóknum. Það gera blaðamenn einnig, listamenn og aðrir borgarar sem hafa nýtt grundvallarréttindi sín, til dæmis tjáningar- eða mótmælafrelsi. Á Spáni er ekki leyfilegt að sýna andóf. Þetta er einkar alvarleg staða.“

> **ÉG Á SON SEM ER EINS ÁRS OG SJÖ MÁNAÐA GAMALL. ÉG VAR SENDUR Í FANGELSI ÞEGAR HANN VAR HÁLFS ÁRS. SÍÐUSTU 410 DAGA HEF ÉG FENGIÐ AÐ VERA MEÐ HONUM Í SAMTALS ÞRJÁ OG HÁLFAN DAG.**

Biðlar til Íslendinga

Stjórnvöld á Íslandi hafa í gegnum tíðina staðið með mannréttindum og hafa áður stutt sjálfstæðishreyfingar. Til dæmis vakti það heimsathygli þegar Ísland varð fyrsta ríkið til að viðurkenna sjálfstæði Eistlands, Lettlands og Litháens eftir fall Sovétríkjanna. Cuixart biðlar því til Íslendinga.

„Í gegnum tíðina hefur Íslendingum alltaf verið umhugað um þann veruleika sem katalónsk menning og tunga býr við og hafa vakið máls á málum okkar á sviði UNESCO. Fyrir það erum við afar þakklát. Til viðbótar eigum við Katalónar góðan íslenskan vin, Björk, sem ég dái mikið. Hún tileinkaði Katalónum lag sitt Declare Independence daginn eftir atkvæðagreiðsluna,“ segir Cuixart.

„Mín skilaboð til íslensku ríkisstjórnarinnar eru þau að ef þau leyfa öðru Evrópuríki, Spáni í þessu tilfelli, að brjóta með alvarlegum hætti á mannréttindum eru þau að stefna þessum sömu réttindum í hættu um alla Evrópu. Hvernig getum við krafist þess að Pólland og Ungverjaland, eða Tyrkland, virði þau réttindi ef Spánn gerir það ekki?“ heldur Cuixart áfram.

Það að verja mannréttindi í Barcelona eða Madríd þýðir að maður ver mannréttindi í París, Berlín eða Reykjavík á sama tíma, segir Cuixart.

„Sjálfsákvörðunarréttur Katalóna er löngu hættur að vera innanríkismál og snertir nú Evrópu alla. Rétt eins og við þurfum að takast á við upprisu lýðskrumara, útlendingaandúðar og alræðishyggju þurfum við að berjast gegn takmörkunum við frelsi og grundvallarréttindi frá byrjun. Áður en það verður of seint. Ég vil líka biðja ríkisstjórn Íslands um að fylgjast náið með dómum yfir okkur og senda eftirlitsmenn til þess að fylgjast með.“

Kosningar besta lausnin

Til þess að leysa krísuna sem hefur haldið Katalóníu í heljargreipum undanfarið rúmt ár segir Cuixart þörf á samúð, samræðum og að alþjóðasamfélagið taki sér stærra hlutverk. Hann segir að brotið hafi verið á réttindum Katalóna og að þeir séu borgarar Evrópusambandsins. Það hafi bein áhrif á sambandið sjálft.

„Svo verður að líta til þess að spænskir stjórnmálaflokkar hafa hagnast á því að kynda undir átökunum við Katalóna. Héraðskosningarnar í Andalúsíu eru skýrt dæmi. Þar vann öfgaíhaldsflokkurinn VOX mikinn sigur vegna árása sinna á Katalóníu.“

Að mati Cuixart þurfa stjórnvöld á Spáni og í Katalóníu að setjast að viðræðuborðinu og ræða um hvernig sé hægt að svara ákalli þeirra 80 prósenta Katalóna sem krefjast þess að fá að greiða atkvæði um sjálfstæði.

„Það þarf ekki að leita langt til að finna dæmi um slíkt. Eins og gerðist með Bretland og Skotland eða Kanada og Quebec. Það að leyfa fólki að kjósa, í Evrópu á 21. öldinni, á aldrei að vera vandamál. Í lýðræðisríki eru kosningar alltaf besta leiðin til að leysa deilur. Katalónar eru friðsamir og búa yfir mikilli þrautseigju,“ segir Cuixart að lokum.

SUÐRÆN SVEIFLA

Suðræn sveifla er skemmtileg líkamsrækt fyrir konur á öllum aldri. Námskeiðið byggist upp á mjúkri upphitun, latin dönsum eins og Cha Cha, Jive, Salsa og fl., kviðæfingum og nidra slökun.

Hver tími er 90 mínútur og kennt er tvisvar í viku á þriðjudögum og fimmtudögum kl. 17:30 í leikfimissal Hvassaleitisskóla. Námskeiðið er tólf vikur.

Kennari er Birgitta Sveinbjörnsdóttir danskennari.

Skráning er hafin á námskeiðið sem hefst þriðjudaginn 15. janúar kl. 17.30.

Upplýsingar og skráning í síma: 899-8669.

BÍLMAGNARAR FERÐATÆKI MAGNARAR BÍLTÆKI
HÁTALARAR SJÓNVÖRP ÞRÁÐLAUSIR SÍMAR MP3 SPILARAR ÚTVÖRP
DVD SPILARAR
BÍLHÁTALARAR
HEYRNARTÓL
MYNDAVÉLAR
HLJÓMBORÐ
REIKNIVÉLAR

RISA ÚTSALA

MEIRA EN 3000 VÖRUTEGUNDIR MEÐ ÓTRÚLEGUM AFSLÆTTI

ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR

UPPÞVOTTAVÉLAR ELDAVÉLAR ÍSSKÁPAR HÁFAR
HELLUBORÐ OFNAR FRYSTIKISTUR SAMLOKUGRILL
HRÆRIVÉLAR ÖRBYLGJUOFNAR ÞVOTTAVÉLAR
KAFFIVÉLAR BLANDARAR ÞURRKARAR
VÖFFLUJÁRN STRAUJÁRN
RYKSUGUR

NOKKUR VERÐDÆMI

Útlitsgallaðar vörur og síðustu eintök með miklum afslætti
LG sjónvörp með allt að 300.000kr afslætti
Panasonic sjónvörp með allt að 120.000kr afslætti
1400snúninga og 8kg þvottavélar frá 39.995
Uppþvottavélar með allt að 25% afslætti
Blandarar með allt að 63% afslætti
Sharp örbylgjuofnar frá 9.995
Witt spansuðuhelluborð frá 29.995 – 40% afsláttur
Yfir 100 gerðir af kæliskápum á útsölunni
iRobot ryksugur með allt að 30% afslætti
Barkalausir þurrkarar frá 49.995
Þráðlausir Bluetooth hátalarar og heyrnartól með miklum afslætti
Dolce Gusto kaffivélar frá 3.995

Sjá allt úrvalið á ht.is

OPIÐ ALLA HELGINA!

OPIÐ Á SUÐURLANDSBRAUT VIRKA DAGA
FRÁ 10-18, LAUGARDAGA 11-18
OG SUNNUDAG 13-17.

Heimilistæki
www.ht.is

7 VERSLANIR UM LAND ALLT

LG CASIO Lenco NAD KENWOOD PHILIPS Panasonic DENON BEKO scan domestic wilfa
Melissa Ariete elna VESTFROST iRobot MEDISANA Whirlpool DeLonghi DAEWOO OBH NORDICA

BÍLA KARNIVAL

BRIMBORG BÝÐUR Á KARNIVAL!

Flottar frumsýningar, geggjuð tilboð og dúndrandi fjör!
Brimborg býður upp á yfir 500 gerðir bíla, frábært verð og framúrskarandi þjónustu.
Þetta er viðburður sem þú vilt ekki missa af!
Komdu á karnival í Brimborg – við eigum rétta bílinn fyrir þig!

FORD ECOSPORT TITANIUM S

VERÐ M. MÁLMLIT: 3.910.000 KR.
TILBOÐSVERÐ: **3.470.000** KR.

MAZDA CX-3 OPTIMUM

VERÐ M. MÁLMLIT: 3.970.000 KR.
TILBOÐSVERÐ: **3.570.000** KR.

Ford · Volvo · Mazda · Peugeot · Citroën

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 8

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5

brimborg.is

KANDÍFLOSS & POPP
KOMDU Á KARNIVAL!
OPIÐ LAUGARDAG 12-16, REYKJAVÍK OG AKUREYRI
GEGGJUÐ TILBOÐ!
AFSLÁTTUR FRÁ 400-465.000 KR + VETRARDEKK!
Á völdum bílum
GLÆSILEGIR NÝIR BÍLAR
KOMDU Í STUÐIÐ!
PEUGEOT 2008 ALLURE
VERÐ M. BAKKMYNDAVÉL OG MÁLMLIT: 3.600.000 KR.
TILBOÐSVERÐ: 3.200.000 KR.
AFSLÁTTUR -400.000 kr. + VETRARDEKK
FORD KUGA TITANIUM AWD
VERÐ MEÐ AUKABÚNAÐI: 6.015.000 KR.
TILBOÐSVERÐ: 5.550.000 KR.
AFSLÁTTUR -465.000 kr. + VETRARDEKK
CITROËN C3 AIRCROSS SHINE
VERÐ M. AUKABÚNAÐI: 4.120.000 KR.
TILBOÐSVERÐ: 3.720.000 KR.
AFSLÁTTUR -400.000 kr. + VETRARDEKK

FRÉTTABLAÐIÐ
TÍMAMÓT
5. JANÚAR 2019 LAUGARDAGUR

Elsku hjartans eiginkona mín, dóttir, móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Sólveig Katrín Ólafsdóttir

Blásölum 7, Kópavogi,

sem lést á Landspítalanum, Hringbraut, mánudaginn 31. desember, verður jarðsungin frá Kópavogskirkju föstudaginn 11. janúar kl. 13.00.

Oddbjörn Friðvinsson
Sigrún Jónsdóttir
Ólafur Oddbjörnsson **Guðlaug Stella Jónsdóttir**
Friðvin Logi Oddbjörnsson
Dagný Björk Oddbjörnsdóttir **Albert M. S. Guðmundsson**
og barnabörn.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi SÍÐAN 1996
ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

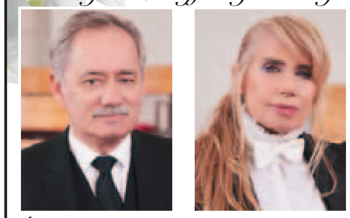
Kristín Ingólfsdóttir Sverrir Einarsson Margrét Ásta Guðjónsdóttir
Símar allan sólarhringinn: 581 3300 & 896 8242 • www.utforin.is
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.
ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

Styttur opnunartími skrifstofu í Gufuneskirkjugarði

Vegna skertra rekstrarframlaga til kirkjugarða verður afgreiðslutími skrifstofu Kirkjugarða Reykjavíkurprófastsdæma í Gufuneskirkjugarði styttur um helming frá 2. janúar 2019.

Frá og með nýju ári verður skrifstofa KGRP í Gufuneskirkjugarði opin **frá klukkan 9 til 13 alla virka daga.**

Nærgætni, hlýja og virðing Við andlát ástvinar



Ísleifur Jónsson Útfararstjóri Farsími 821 5353
Steinunn Magnúsdóttir Útfararþjónusta Farsími 861 3441
ÚTFARARSTOFA REYKJAVÍKUR
Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn

Við erum til staðar þegar þú þarft á okkur að halda
Ellert Ingason, umsjón sálmaskrár
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 9, Fossvogi | Sími 551 1266 | útför.is

Bergur Þór er með endalaust samviskubit yfir kolefnissporinu sem afmælinu hans fylgir. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR ÁRNASON

Veit að dagurinn kemur

Bergur Þór Ingólfsson leikari á afmæli á morgun, þrettándanum. Hann kveðst alltaf jafn hissa á hvað fólk fagnar því með mikilli viðhöfn, flugeldum og látum. En nú er tilefni til.

Bergur Þór fyllir fimmta tuginn á morgun en kveðst ekki hafa undirbúið sig andlega fyrir stórafmælið. „Ég hef undirbúið fimmtugsafmælið jafn vel og dauða minn. Veit að dagurinn kemur en hef ekki gert frekari ráðstafanir. Við hjónin verðum samanlagt 100 ára á árinu. Það getur vel verið að það verði partí. Þetta eru bara hugleiðingar – ekki loforð.“ Hann kveðst alltaf verða jafn hissa á afmælinu. „Frá því ég man eftir mér hefur alls konar fólk, kunnugt sem ókunnugt, skotið upp flugeldum á afmælisdaginn minn. Hvernig á ég að fara að því að kolefnisjafna það? Eiginlega er ég með endalaust samviskubit yfir þessu.“

Bergur Þór er nú að leikstýra stórsöngleiknum Matthildi í Borgarleikhúsinu og kveðst verða þar á kafi til 15. mars. „Verkefni eru eins og afmælisdagar. Ég geri mér fulla grein fyrir því að það koma ný þegar önnur klárast,“ svarar hann. „Þau endast samt lengur en afmælin.“

Hann kveðst eiga mörg uppáhaldshlutverk á ferlinum. „Það hljómar kannski undarlega en mér leið mjög vel í hlutverki Hitlers í sýningunni Mein Kampf þótt ég sé enn að kljást við álagsmeiðsli í öxl rúmum tólf árum síðar, eftir hörkulegar handauppréttingar. Hlutverkið í sjónvarpsþáttunum Rétti 3 er mér líka kært.“

Allar sýningar sem Bergur Þór hefur leikstýrt eru honum eftirminnilegar, stórar og smáar með fólki á öllum aldri. „Sú síðasta, Svartlyng, er mér kannski efst í huga núna. Ég gæti líka nefnt Hamlet litla, Mary Poppins, Horn á höfði, eða ... nei, nú fer ég að telja þær allar upp. Ég hef lært helling af þeim öllum hvort sem það var í grunnskóla, Stúdentaleikhúsi, í billjarðstofu bakherbergis pítsastaðar eða á stærsta leiksviði landsins.“

Hvað um önnur áhugamál en leiklist?

„Ég vildi ég óska að ég væri hjálparsveitarskáti en öll áhugamál mín snúa að listum og dægurmenningu. Ég á ágætis plötusafn. Elska til dæmis allt eitísið sem ég fyrirleit sem unglingur. Ég þyrfti eiginlega að biðja Boy George afsökunar sem samtímamaður hans. Bíð bara eftir tækifærinu.“

Útafliggjandi finnst Bergi Þór best að slaka á. „Bækur, tónlist og myndlist örva huga minn of mikið til að ég geti slakað á. Ég fer alltaf að bæta einhverju við og sjá efnið fyrir mér á sviði eða í bíó. Núvitund þekki ég ekki nema í skíðabrekkum með fjölskyldunni. Það er besta útivistin.“

Að lokum: Strengdir þú áramótaheit?

„Ég steig ekki á stokk en mig langar mjög að vera slakari en skítugt sokkapar á þessu ári. Var líka að hugsa um að koma mér upp sterkri bullvörn gegn íslenskri pólitík og pirrandi opinberri umræðu.“ **gun@frettabladid.is**

Systir mín,

María Björk Þórsdóttir

Bakka, Öxnadal,

lést 25. desember. Útför hennar fer fram frá Bakkakirkju þriðjudaginn 8. janúar kl. 13.30.

Ólöf Þórsdóttir

Eiður A. Breiðfjörð

blikksmíðameistari, Laugateigi 27, Reykjavík,

lést á dvalarheimilinu Grund þriðjudaginn 1. janúar. Útför auglýst síðar.

Bertha R. Langedal
Leifur Breiðfjörð **Sigríður Jóhannsdóttir**
Gunnar Breiðfjörð **Elín Aune**

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi, langafi og langalangafi,

Guðni Ingimundarson

(Guðni á trukknum)
heiðursborgari Garðs, frá Garðstöðum í Garði,

lést í faðmi fjölskyldunnar á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja sunnudaginn 16.desember sl. Jarðarförin fer fram frá Útskálakirkju þriðjudaginn 8. janúar kl. 15.00. Útsending verður frá athöfninni í Miðgarði, sal Gerðaskóla.

Sigurjóna Guðnadóttir **Ásgeir M. Hjálmarsson**
Ingimundur Þórmar Guðnason **Drífa Björnsdóttir**
Árni Guðnason **Hólmfríður I. Magnúsdóttir**
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

Móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Theodóra Steffensen

(Dídó)

lést á Hrafnistu í Hafnarfirði 27. desember. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Björn Finnbjörnsson **Sigríður Aradóttir**
Finnbjörn Finnbjörnsson **Kathia Rovelli**
Þorvaldur Finnbjörnsson **Anna Árnadóttir**
Sigríður Finnbjörnsdóttir **Halldór G. Hilmarsson**
Gunnar Þór Finnbjörnsson **Eyrún Magnúsdóttir**
Halldóra Svala Finnbjörnsdóttir
Úlfar Finnbjörnsson **Sigrún Hafsteinsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Hreinn var heiðraður í Hörpu í lok ársins. Við hlið hans stendur Líney Rut Halldórsdóttir, framkvæmdastjóri ÍSÍ. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Eitthvað í genunum bara

Kúluvarparinn Hreinn Halldórsson var tekinn inn í Heiðurshöll ÍSÍ 29. desember. Hann var þrisvar kjörinn íþróttamaður ársins og varð Evrópumeistari í kúluvarpi innanhúss.

Hreinn Halldórsson er í göngu á Seyðisfirði þegar hann svarar síma, það er tíu stiga hiti og sumarfæri yfir Fjarðarheiðina að hans sögn. Hreinn átti Íslandsmetið í kúluvarpi í 13 ár og gekk oft undir nafninu Strandamaðurinn sterki því þótt hann sé búsettur á Egilsstöðum er hann uppalinn á Hrófbergi í Strandasýslu.

Hvað varð til þess að hann varð svona sterkur?

Þetta er eitthvað í genunum bara, og góður matur og hreyfing eins og gengur hjá sveitafólki sem vinnur frá unga aldri. Það var fyrir tilviljun að ég fór í íþróttir. Á Sævangi, rétt sunnan við Hólmavík, var hóað saman fólki í æfingar viku fyrir sumarhátíð og ég var sóttur. Sagan endurtók sig sumarið eftir, svo leiddi hvað af öðru, ég var hvattur til að prófa lyftingar og þá var fjandinn laus, ég bætti mig alltof mikið til að geta hætt, hafði aldrei ætlað svona langt en þeir sem voru kringum mig hvöttu mig eindregið áfram.“

Hreinn flutti til Reykjavíkur og byrjaði þar í byggingarvinnu í tíu til tólf tíma á sólarhring. „Það var engin leið að æfa með vinnunni en þegar ég færði mig til Strætó gáfust stundir til þess. Þá voru hlutirnir með öðrum hætti en í dag, það vantaði styrki og faglega aðstoð og þar kom að skrokkurinn þoldi ekki álagið,“ rifjar hann upp.

Hreinn segir eiginkonuna frá Reyðarfirði, því hafi stefnan verið tekin austur og þar séu þau hátt í 40 árum síðar. Hann hefur unnið hjá Egilsstaðabæ við viðhald íþróttamannvirkja og fasteigna en horfir fram á starfslok því hann verður sjötugur í mars. „Það má koma fram að 2. mars verð ég með opna tónlistarveislu í Valaskjálf í tilefni afmælisins, þar á ég nánast allt efni, bæði lög og texta. Þeir koma sem vilja.“ **gun@frettabladid.is**

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langlangamma,

Ráðhildur Ingvarsdóttir

Sléttuvegi 11, áður Álftamýri 2, Reykjavík,

lést á Landspítalanum 27. desember sl. Útför auglýst síðar.

Einar Magnússon
Sigmundur Heiðar Valdimarsson
Sigurjón Hafberg Valdimarsson Guðlaug Elíasdóttir
ömmu-, langömmu- og langalangömmubörn.

Ástkær eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir og afi,

Harald S. Holsvik

Markholti 16, Mosfellsbæ,

andaðist á Landspítalanum við Hringbraut þann 27. desember. Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju mánudaginn 7. janúar kl. 13.00.

Gígja Sólveig Guðjónsdóttir
Guðjón D. Haraldsson Valbjörg Þórðardóttir
Guðrún Dagmar Haraldsdóttir Grétar Ólafsson
Gígja Björg, Þórður, Marteinn og Dagmar Guðjónsbörn
Ólafur Harald Grétarsson

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Nanna Guðrún Jónsdóttir

frá Djúpavogi,

andaðist á líknardeild Landspítalans 2. janúar. Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju þriðjudaginn 15. janúar kl. 13.00.

Ómar Ólafsson Sigríður Eysteinsdóttir
Stefán Ólafsson Edda Andrésdóttir
Jónína Kristín Ólafsdóttir Sigurjón Sigurbjörnsson
Atli Ólafsson Guðfinna Árnadóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Sólveig Kristinsdóttir

sem lést föstudaginn 21. desember, verður jarðsungin frá Digraneskirkju mánudaginn 7. janúar kl. 13.00.

Guðmundur K. Einarsson
Helga Einarsdóttir
Kristín Andrea Einarsdóttir Jóhann Ingibergsson
Berghildur Ýr Einarsdóttir Haukur Einarsson
Ásdís Erla Jóhannsdóttir, Sigrún Björk Jóhannsdóttir, Einar Aron Hauksson, Hilmir Nói Hauksson, Birkir Ísak Hauksson

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Guðbjörg Flygenring

Hringbraut 67, Hafnarfirði,

sem lést 27. desember, verður jarðsungin frá Hafnarfjarðarkirkju miðvikudaginn 9. janúar kl. 13.00.

Ingólfur Flygenring
Magnús Flygenring Hildur Guðfinnsdóttir
Þóra Flygenring Sigurður Arnórsson
Unnur Flygenring Gunnlaugur Bjarnason
barnabörn og barnabarnabörn.

Yndislega dóttir okkar, systir og mágkona,

Laufey Eiríksdóttir

Blikaási 1, Hafnarfirði,

andaðist 26. desember á líknardeild LSH í Kópavogi. Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju þriðjudaginn 8. janúar kl. 13.00.

Arnþrúður Þórðardóttir Eiríkur Bj. Barðason
Gustav Þór Álfhildur
Árni Þór Andrea Helga
og aðrir ástvinir.

Kristjana Lilja Eysteinsdóttir

dvalarheimilinu Höfða, Akranesi,

sem lést að morgni 1. janúar verður jarðsungin frá Akraneskirkju miðvikudaginn 9. janúar kl. 13.00.

Fyrir hönd aðstandenda,
Guðsteinn Oddsson

Útför systur minnar,

Sigríðar Ingibjargar Þorgeirsdóttur

kennara, Hæringsstöðum í Árborg,

fer fram frá Selfosskirkju þriðjudaginn 8. janúar kl. 13.30. Jarðsett verður í Gaulverjabæjarkirkjugarði.

Fyrir hönd vandamanna,
Sólveig Antonía Þorgeirsdóttir

Hjartans þakkir til ykkar allra fyrir hlýhug, blóm og kveðjur við andlát og útför okkar ástkæra sonar, bróður, mágs og frænda,

Kristbjörns Haukssonar

(Kidda)

Gréta Óskarsdóttir
Helga Hauksdóttir Þorsteinn Guðbjörnsson
Margrét Hauksdóttir Hilmar Kristinsson
Grétar, Björg, Hildur Ýr og Íris Björk

Ástkær móðursystir okkar og frænka,

Erla M. Jónsdóttir

Mörkinni, Suðurlandsbraut 62, áður Langholtsvegi 99,

lést á Landakotsspítala 23. desember. Útförin fer fram frá Langholtskirkju þriðjudaginn 8. janúar kl. 13.00.

María V. Hauksdóttir Sveinn Þrastarson
Sigurlaug Erla Hauksdóttir
Jón Þór Hauksson
Elísabet Sveinsdóttir Kristinn Sverrisson
Bjarki Hrafn Sveinsson
Erla Margrét Sveinsdóttir Dagbjartur Ísak Pálsson

Ástkær eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir og afi,

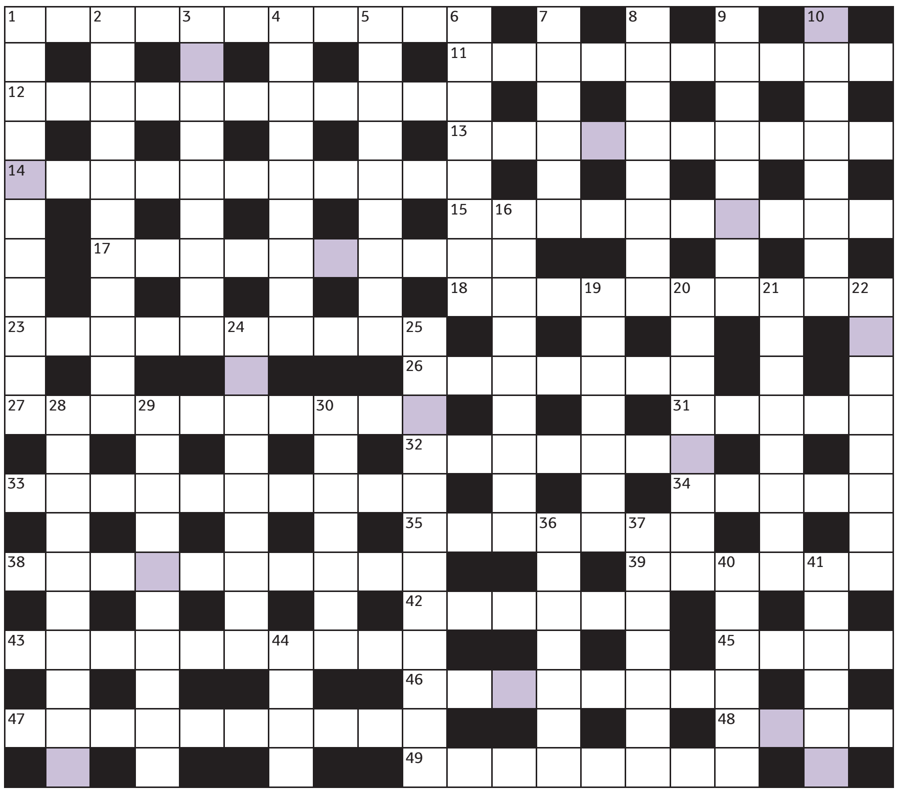
Þórður Helgason

(Diddi)
vélstjóri, Suðurgötu 96, Hafnarfirði,

andaðist á hjúkrunarheimilinu Sólvangi 25. desember. Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju þriðjudaginn 8. janúar kl. 13.00.

Hulda Þórðardóttir
Arnþrúður Þórðardóttir Eiríkur Bj. Barðason
Guðmundur Þórðarson Fríða Eyjólfsdóttir
Ólafur Örn Þórðarson Erna Jóhannesdóttir
Guðbjörn Þór Þórðarson Brynja Traustadóttir
María Ólafsdóttir
afabörn og langafabörn.

KROSSGÁTA & ÞRAUTIR



Lausnarorð síðustu viku var

SUNNUDAGSLÆRIÐ

Þ	R	Í	F	O	R	K	A	N	N	A		S		S		K		V	
O		S		R				Í		S	J	Ó	N	V	A	R	P	I	Ð
K	Ö	K	U	M	Ó	T	I	Ð		N		T		E		Ö		K	
U		L		A		Ó		H	J	A	R	T	A	F	Í	F	L	U	M
B	R	I	M	S	A	L	T	A		S		V		N		U		R	
A		F		I		F		S	Á	T	T	A	R	F	Ó	R	N	I	R
K	O	R	N	L	A	U	S	T		R		R		Ö		É		T	
K		I		K		N		A		I	N	N	D	R	Á	T	T	U	R
A	U	Ð	L	I	N	D	A	R		K		A		U		T		M	
	P		Ú		E		F		S	A	M	R	Æ	M	D	I	R		J
S	P	A	R	I	F	Ö	T	I	N		E				Á		E		A
	G		U		S		U		O	F	T	E	K	I	N		K		R
L	J	Ó	N	S	T	E	R	K	T		I		O		A	L	A	U	Ð
	Ö		N		Ó		B		R	Á	Ð	S	K	A	R		V		B
E	F	T	I	R	R	E	I	Ð	A	R			K		Á	L	Í	T	A
R		R		Ó			R			A	U	R	A	H	R	A	K	I	Ð
F	R	O	S	T	B	I	T	I	N	N			H			K		N	
A		M		A			I			G	L	J	Ú	F	R	A	D	A	L
S	U	M	A	R	L	A	N	G	A	R			F			R		Ð	
T		A		Í			G			I	N	N	U	N	N	I		I	

LAUSNARORÐ: Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtist samgöngumannvirki (15).
Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 10. janúar næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „5. jan".

FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Bókin um gleðina** eftir **Dalai Lama og Desmond Tutu** frá Forlaginu.
Vinningshafi síðustu viku var **Gyða Haraldsdóttir** **101 Reykjavík.**

Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT

1 Leita að eftirlætis-Bandaríkjamanni kvenfólksins og nágranna hans (11)
11 Það krefst svona innrætis að borða tartarabuff (10)
12 Ætli þú að bumbu anir ef hérna verða svellhindranir? (11)
13 Keyrum á þennan söng þegar atið er mest (10)
14 Skrifið nú um ræktarlönd við bæjarhólinn stóra (11)
15 Það eru svona skrif sem gefa tóninn (10)
17 Hörfum ef skúrar falla úr flókum (10)
18 Hvað skilur að kúk og skít? Eða Jón og Séra Jón? (10)
23 Svik við ólina leiða mann í þessa gildru (10)
26 Stéttarfélag á að sýna forsjálni (7)
27 Slípa merkileg og gríðarstór flykki (10)
31 Eintómt nöldur um stóra eplið sem ég hélt þið mynduð njóta (5)
32 Sé melgrashól við sendið gil en hvorugt gýs (7)
33 Tek sjúss á hlaupum undan atlögum vígamanna (10)
34 Þetta er ekki minn snafs (5)
35 Snýr því sem hann byltir (7)
38 (Mál)blóm erfingjans líkist illgresi (10)
39 Ætli ég bardúsi ekki eitthvað með járnkarli (6)
42 Með heilt kvöld í eftirdragi (6)
43 Halur salar heldur helst aldrei út (10)
45 Sá sem blandar gulli við lipíum stígur ekki í vitið (4)
46 Starf hins opinbera framleiðslulands (8)
47 Tel seinkun klukkunnar ýta undir smættun vandans (10)
48 Íbbi kemst alltaf í höfn (4)
49 Rif seljast á uppboði fógeta (8)

LÓÐRÉTT

1 Óttast glósur með snurðum angistar (11)
2 Dægur umbrota og meinlausra myrkraverka (11)
3 Liðin eru glöð, mjög glöð (9)
4 Nakinn kastar rekunum á sultarepli (9)
5 Fer í sitt ból nakinn og ringlaður er síðdegismóskan birtist (9)
6 Af gátum sem hafa verið leystar að fullu af mjög ákveðnum konum (8)
7 Standa einhvernveginn með þeim sem deyja (6)
8 Hey Samúels frá Boston? Já, um það ríkir fullkominn einhugur (8)
9 Tja, ætli maður bjargi ekki viðundrinu frá harðstjörninni (8)
10 Létu óhróður ganga yfir þau sem urðuð voru (8)
16 Heyrast garnir gaula er börnin svelta? (9)
19 Rúmrannsóknastofnun náði að finna nös (7)
20 Ver tilbúið vélmenni (8)
21 Ruglast á næturhrafni og næturgálga (8)
22 Ruglast á ferðinni og fússinu (8)
24 Þekkjum æst af ígræddum flögum (9)
25 Neyta þess sem skilur á milli orku hugans til að sigra (12)
28 Hvað hefur brot með mikilleika skips að gera? (10)
29 Huga að veikindum á pestardalli (10)
30 Svona varplína er lögð og dregin í einum róðri (7)
36 Ó, svo fallegar sálir en ljótar sögur! (7)
37 Lægri tónn mun urga í eyrum austrænna (7)
40 Þetta tré mun mjaka þér til að hreinsa loftið (6)
41 Hef lagt gjöld á allt sem hefur náð fótfestu (6)
44 Keyrðu þennan kuta einhvernveginn á kaf (4)

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

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

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

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

Skák Gunnar Björnsson

Svartur á leik

Vignir Vatnar Stefánsson (2.266) átti leik gegn Vladimir Petrov (2.365) á alþjóðlega mótinu í Hastings í gær.

14. ... gxh3! 15. Bf3 (15. Bxh3 Dd5!). **15. ... Rxf3+ 16. Rxf3 Bxf3 17. Dxf3 c5!** og svartur vann nokkru síðar. Vignir og Guðmundur hafa báðir 5½ eftir 8 umferðir. Mótinu er framhaldið í dag og á morgun.

www.skak.is: Skákþing Reykjavíkur hefst á morgun.

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

TÆPUR SIGUR

Gunnlaugur Sævarsson og Kristján Már Gunnarsson unnu sigur í jólamóti Bridgefélags Hafnarfjarðar sem spilað var 27. desember síðastliðinn. Þeir félagar voru í forystu nánast allt mótið en í lokin munaði mjög litlu á þeim og öðru sætinu, sem kom í hlut Rúnars Einarssonar og Vignis Haukssonar. Gunnlaugur og Kristján Már enduðu með 62,3% skor og 2.302 stig en Rúnar og Vignir fengu 62,2% skor og 2.300 stig. Þessi pör mættust innbyrðis í níundu umferð mótsins og í þeirri setu höfðu hinir síðarnefndu betur í 4 spilum, 215-121. Mest munaði um þetta spil þar sem Kristján Már og Gunnlaugur sátu NS en Vignir-Rúnar í AV. Austur var gjafari og NS á hættu:

Norður
♠ 9
♥ 10
♦ G1097542
♣ KDG7

Vestur
♠ Á1083
♥ KG732
♦ 8
♣ 1095

Austur
♠ KD7
♥ Á965
♦ ÁK
♣ Á843

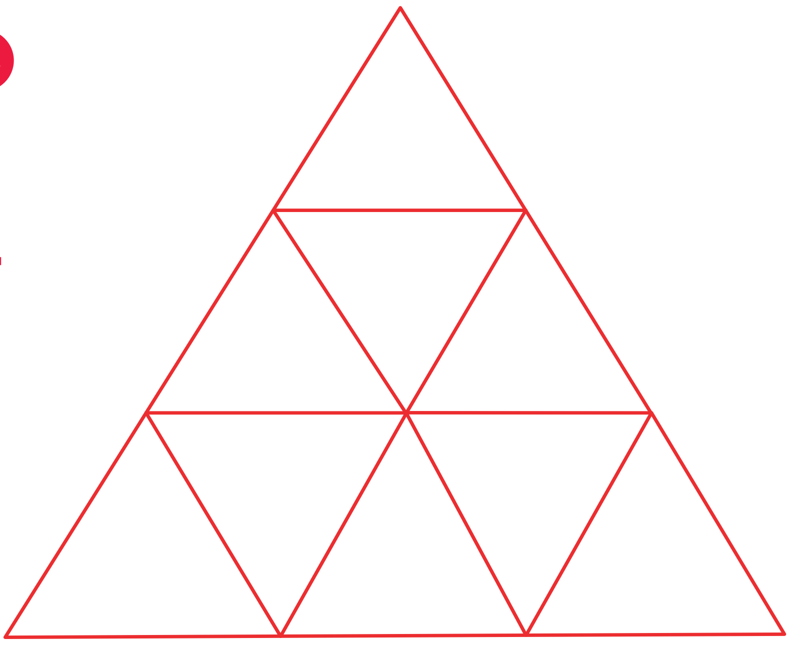
Suður
♠ G6542
♥ D84
♦ D63
♣ 62

Rúnar byrjaði sagnir á alkröfuopnuninni 2 ♣ á austurhöndina. Vignir svaraði á biðsögninni 2 ♦ og Rúnar sagði 2 grönd til að sýna jafnskipta hönd með 20-21 punkta. Vignir yfirfærði í hjarta með 3 ♦ og Rúnar sagði 3 ♥ (sem lofa 3+ í litnum). Þá sagði Vignir 4 ♦ sem var "mild" slemmutilraun með stuttan tígul og neitaði lauf fyrirstöðu (3 gröndhefði verið „alvöru" slemmutilraun). Rúnar spurði um ása með 4 gröndum og Vignir sagði 5 ♥ sem sýndi 2 ása af fimm (trompkóngur talinn sem ás) og Rúnar endaði sagnir með 6 ♥. Útspil suðurs var laufasexan. Rúnar drap gosa norðurs á ás, henti laufi í blindum í tvo hæstu í tígli og tók hjartaás. Ljóst var að finna þurfti hjartaleguna hjá andstöðunni til að standa slemmuna. Rúnar spilaði aftur laufi til að „hlera" leguna í þeim lit og vissi að það var engin hætta af því gosinn kom frá norðri. Norður átti slaginn og spilaði áfram laufi sem var trompað í blindum. Spaði á kóng heima og síðan hjartagosa svínað þar sem ljóst var að norður var með 4 lauf og suður 2. Þegar hjartasvíningin heppnaðist var slemman í húsi og skorið 75-9.

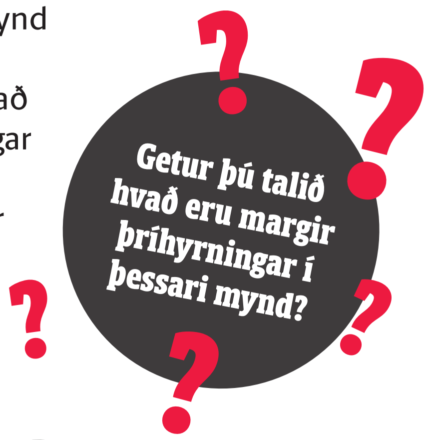
ego dekor
ÚTSALAN ER HAFIN
10-50% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM
SEAL TUNGUSÓFI
Stærð: 278X173cm
Verð: 229.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 183.200,-
DAKOTA LEÐURTUNGUSÓFI
Stærð: 277X168cm
Verð: 339.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 288.150,-
ALEXA BORÐ – hvítt matt/eik
Stærð: 190(230)X90cm Verð: 138.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 110.400,-
Stærð: 160X90cm Verð: 99.900,-
ÚTSÖLUVERÐ: 79.920,-
CANNON HORNTUNGUSÓFI
Stærð: 284X190/165cm
Verð: 279.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 195.300,-
NOTTINGHAM BORÐ
Gegnheill acacia viður
Stærð: 200x100cm
Verð: 158.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 94.800,-
INNSKOTSBORÐ
2 stk í setti
Verð: 48.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 36.000,-
MAX STÓLL
Verð: 16.900,-
ÚTSÖLUVERÐ: 11.830,-
CLARK STÓLL
Verð: 16.900,-
ÚTSÖLUVERÐ: 10.140,-
MORRIS STÓLL
Verð: 19.700,-
ÚTSÖLUVERÐ: 16.745,-
CANE STÓLL
Verð: 21.900,-
ÚTSÖLUVERÐ: 17.520,-
Opið mán - fös: 10.00 - 18.00
Opið um helgina: Lau 10.00 - 16.00 Sun 13.00 - 16.00
Ego Dekor - Bæjarlind 12
www.egodekor.is
S: 544 4420

KRAKKAR

Konráð og félagar á ferð og flugi 334



„Og hvað eigum við eiginlega að gera við þessa þríhyrninga,“ spurði Kata snúðug. „Þetta eru endalausir þríhyrningar.“ „Ekki alveg endalausir,“ sagði Lísaloppa. „Við eigum að telja alla þá þríhyrninga sem við getum séð út úr myndinni og þá líka þá þríhyrninga sem verða til úr öðrum.“ „Þú meinar ekki bara þessa einföldu heldur líka þá sem verða til eins og þessi stóri utan um þá alla?“ spurði Kata. „Já einmitt,“ sagði Lísaloppa. Konráð horfði á þessa þríhyrningamynd og byrjaði að telja í huganum, hann fann að hann ruglaðist oft þegar hann var farinn að sjá þríhyrninga alls staðar í myndinni.



Listaverkið

Nú fer að líða að því að jólatrén hverfi úr stofunum og jólasveinarnir til fjalla. Kannski ætlar þessi sveinki að kippa tveimur trjám með sér.

Lausn á gátunni

SVAR: 13

Arnaldur hefði gjarnan viljað komast oftar á bretti í vetur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Leikari eða atvinnugolfari

Arnaldur Jóhannsson hefur sungið og leikið í tveimur óperum í Hörpu. Svo spilar hann á horn.

Arnaldur Jóhannsson er ellefu og hálfs árs og hann hlakkar til að verða fullorðinn. Hvað langar hann þá að verða?

Mig langar að verða annaðhvort leikari eða atvinnugolfari.

Hefurðu prófað að leika? Já, já. Það var í Hörpu. Ég hef verið í hlutverkum í óperum, meðal annars í einni af frægustu óperum í heimi, Toscu. Var í öllum sýningunum á henni og svo tók ég líka þátt í Hans og Grétu núna í haust. Þar lék ég piparkökudreng.

Ertu svona góður söngvari? Já, ég get verið það.

Ertu að læra söng? Nei, en ég er í Drengjakór Reykjavíkur. Ég söng með kórnum í Toscu auk þess að fara með hlutverk altarisdrengs.

Ertu góður í golfi líka? Ég er ágætur. Við erum að fara til Spánar um páskana að spila.

Hvernig líst þér á íslenskt þjóðfélag? Bara vel, þó ég hafi nú ekki spáð mikið í það, enda skildi ég ekkert í áramótaskaupinu.

Hvað gerir þú helst í frístundum? Ég er oft að leika við vini mína og er ágætlega mikið úti í fótbolta, en þó lítið núna í jólafríinu. Svo hef ég mjög sjaldan rennt mér á bretti í vetur, það er svo lítill snjór. En ég æfi körfu með Stjörnunni og hef spilað á franskt horn síðan ég var sex ára.

> ÉG LES ÁGÆTLEGA MIKIÐ OG ER STUNDUM ALVEG OFAN Í TÖLVUNNI EN HÆTTI OFTAST UM LEIÐ OG ÉG ER BEÐINN AÐ HÆTTA.

Áttu systkini. Ég á tvær systur sem eru 25 og 23 ára og eru báðar að fara að eiga afmæli.

Svo þú ert langyngstur. Já, ég er örverpið.

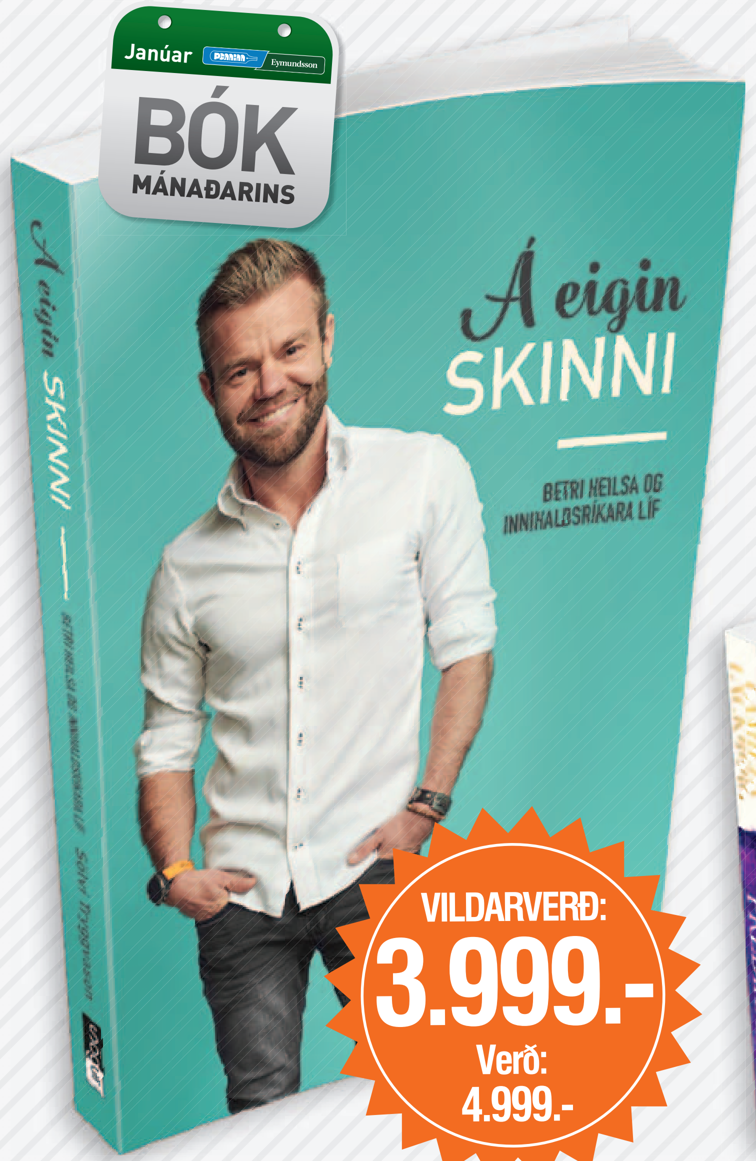
Fékkstu einhverja jólagjöf sem þig langaði í? Já, ég fékk nýjan golfpoka og nýja golfkylfu.

Lestu bækur eða ertu meira í tölvunni? Ég les ágætlega mikið og er stundum alveg ofan í tölvunni en hætti oftast um leið og ég er beðinn að hætta.

Varstu úti í sprengingunum um áramótin? Já, við vorum sextán saman og sprengdum mikið framan við húsið. Það var mjög gaman.

NÝTT BÓKAÁR!

VILDARKLÚBBUR EYMUNDSSON



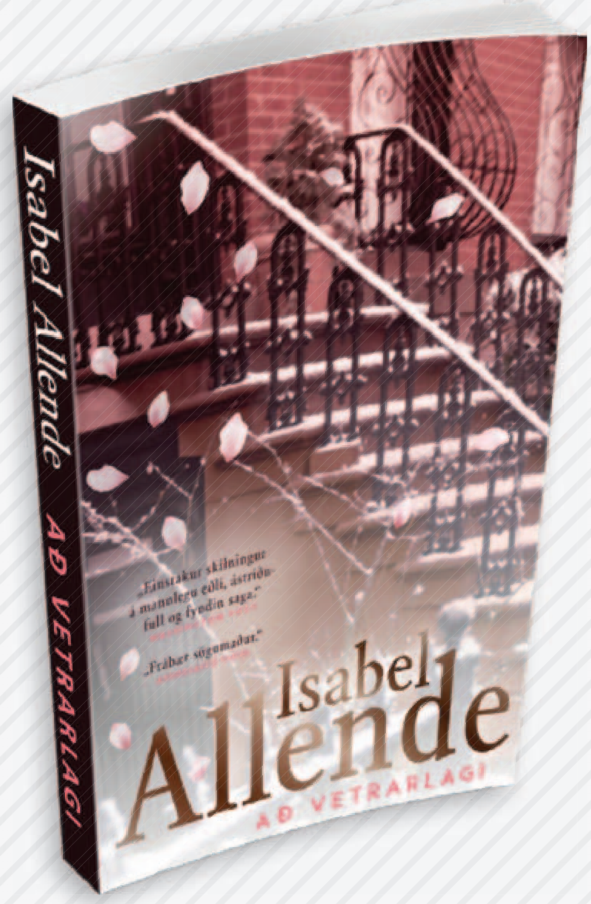
VILDARVERÐ: 3.999.-
Verð: 4.999.-

Á eigin skinni

KOMNAR AFTUR Í NÝRRI ÚTGÁFU

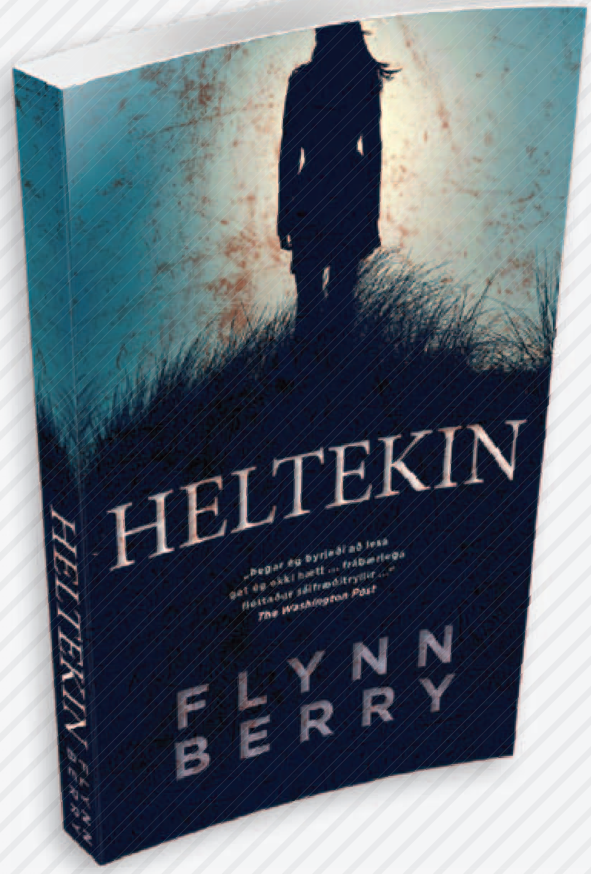
TILBOÐSVERÐ: 2.399.-
Verð áður: 2.999.-

Camilla Läckberg bækurnar (ný útgáfa)



Að vetrarlagi
TILBOÐSVERÐ: 3.199.-
Verð áður: 3.999.-

Rauður maður / svartur maður
TILBOÐSVERÐ: 3.999.-
Verð áður: 4.999.-



Heltekin
TILBOÐSVERÐ: 3.199.-
Verð áður: 3.999.-

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9

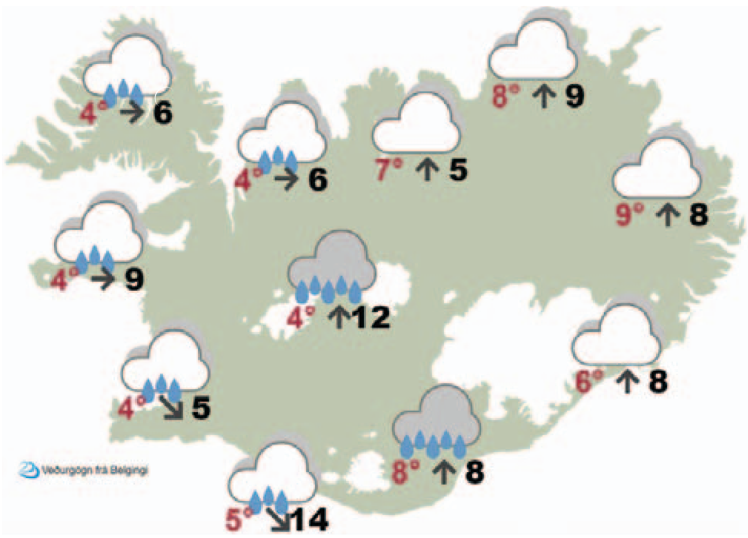
Penninn Eymundsson

540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðs- og vildarverða er til og með 7. janúar eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Laugardagur



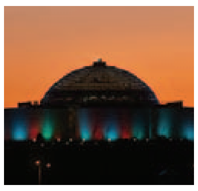
Snýst í vestan 10-18 m/s, fyrst vestan til á landinu með slyddu og kólnar, en lengst af þurrt um landið norðaustanvert. Úrkomulítið um landið vestanvert um tíma síðdegis. Suðvestan 10-18 og él í kvöld og hiti um og yfir frostmarki, en styttir upp um landið austanvert.

Heimurinn

Kaupmannah. 5°	Oslo 2°	Stokkhólmur 1°	Gautaborg 4°	Helsinki -5°	Þórshöfn 8°	Nuuk -12°
London 4°	Amsterdam 8°	Paris 6°	Berlín 7°	Madrid 8°	Brussel 7°	Róm 8°
Boston 2°	New York 6°	Orlando 15°	Moskva -6°	Singapúr 27°	Tókýó 3°	Sydney 21°

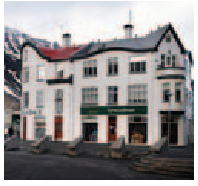
KOMDU Í KOLAPORTIÐ
– dásamleg deild samfélagsins
OPIÐ UM HELGAR FRÁ KL. 11 – 17
KVIKA

Reykjavík



Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
3° ↗8	3° ↘14	2° ↖7	7° ↑9	7° ↑11

Ísafjörður



Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
-0° ↗17	-4° →7	0° ↗7	5° ↗17	4° ↗17

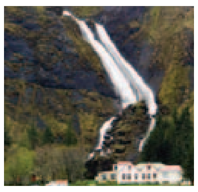
Akureyri

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
-1° ↗18	-3° ↘6	-3° ↗7	6° ↗14	4° ↗14

Egilsstaðir

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
-2° ↑7	-1° ↘7	-7° ↑4	6° ↗8	3° ↑5

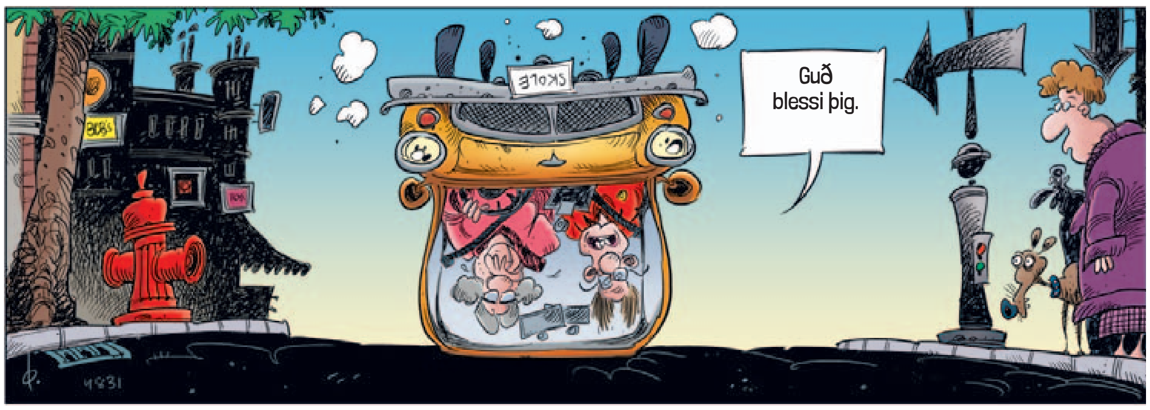
Kirkjubæjarklaustur



Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
1° ↗5	-0° ↘16	-3° ↘6	4° ↓2	4° ↖2

Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

ÚTSALAN ER
HAFIN Í MIÐBÆNUM!
SUIT
2ND DAY
CALVIN KLEIN
SIX ÁMES
SAMSØE SAMSØE
Filippa K
40%
AFSLÁTTUR AF ÖLLUM
ÚTSÖLUVÖRUM
FILIPPA K
BY MALENE BIRGER
SAMSØE SAMSØE
'S MAX MARA
DKNY
HARTFORD
STRATEGIA
GERARD DAREL
ROSEMUNDE
& fleiri flott merki
GK
REYKJAVIK
SKÓLAVÖRÐUSTÍG 6
eva
Laugavegi 26

FRÉTTABLAÐIÐ
MENNING

Laus er staða organista og kórstjóra við Grundarfjarðarkirkju frá og með 1. febrúar 2019

Í Grundarfirði búa rúmlega 850 manns og er þar hefð fyrir miklu og góðu tónlistarlífi. Um er að ræða 50% starf. Laun eru greidd skv. kjarasamningi FÍH.

Í Grundarfjarðarkirkju er 13 radda pípuorgel smíðað af þýska orgelsmiðnum Reinhart Tzschöckel. Einnig er Atlas-flygill í kirkjunni.

Áhugasamir hafi samband við sóknarprest, sr. Aðalstein Þorvaldsson í síma 862 8415 eða formann sóknarnefndar Guðrúnu M. Hjaltadóttur í síma 899 5451. Umsóknir skulu sendar á netfangið skallabudir@simnet.is

Umsóknarfrestur er til 10. janúar 2019

Sóknarnefnd

Áramótahappdrætti Sjálfsbjargar

Dregið var þann 31. desember 2018

Vinningar og vinningsnúmer

1. Bifreið, Kia Niro Plug-in Hybrid rafbíll, að verðmæti kr. 3.990.777.-

1011

2.-6. Vöruúttekt hjá Rafha ehf, heimilistæki að eigin vali, hver að verðmæti kr. 300.000,-

5949	16711	17321	17390	27603

7.-11. Vöruúttekt hjá húsgagnaverslun eða verslun, hver að verðmæti kr. 175.000,-

2745	10620	15653	19346	28516

12.-41. Vöruúttekt hjá Rafha ehf, heimilistæki að eigin vali, hver að verðmæti kr. 150.000,-

120	1629	1845	2999	3264	5439
5634	5691	6937	7219	8342	9647
9781	12991	13824	15151	16517	17068
17698	18825	19416	19557	19583	20407
20766	21384	21680	26117	26455	26850

42.-66. Vöruúttekt hjá húsgagnaverslun eða verslun, hver að verðmæti kr. 100.000.-

320	696	1545	1727	1985	3178
3275	11259	14427	16321	17159	17445
18679	19292	20498	20662	21213	21441
22506	22525	24639	24772	28204	28334
29662					

67.-105. Vöruúttekt hjá Rafha ehf, heimilistæki að eigin vali, hver að verðmæti kr. 75.000.-

2239	2252	2718	5189	5603	6419
6531	7221	8477	9473	9569	9625
9713	10001	11640	12157	12459	13575
15135	16865	17181	17793	19064	19485
19489	19688	20032	21129	22802	22992
24504	24630	25100	25363	27554	27723
28592	29114	19485			

Birt með fyrirvara um innsláttarvillur.

Handhafar vinningsmiða eru vinsamlega beðnir um að framvísa þeim á skrifstofu Sjálfsbjargar landssambands hreyfihamlaðra að Hátúni 12, Reykjavík, 3ja hæð - sími 5500-360.

Byrjað verður að greiða út vinninga þann 15. janúar 2019. Vinningaskrá er einnig birt á vefsíðu samtakanna, www.sjalfsbjorg.is.
Sjálfsbjörg landssamband hreyfihamlaðra þakkar landsmönnum veittan stuðning.

Þú finnur draumastarfið á job.is

Ærslafull, áhrifamikil og bláköld alvara Einræðisherrans

LEIKHÚS

Einræðisherrann

★★★★☆

Þjóðleikhúsið

Höfundur: Charlie Chaplin
Leikgerð og leikstjórn: Nikolaj Cederholm
Leikendur: Sigurður Sigurjónsson, Ilmur Kristjánsdóttir, Guðjón Davíð Karlsson, Hallgrímur Ólafsson, Þröstur Leó Gunnarsson, Ólafía Hrönn Jónsdóttir, Pálmi Gestsson, Oddur Júlíusson og Sigurður Þór Óskarsson
Meðleikstjóri: Malene Begtrup
Leikmynd: Kim Witzel
Búningar: Line Bech
Tónlistarstjórn, píanóleikur og leikhljóð: Karl Olgeirsson
Sviðshreyfingar: Anja Gaardbo
Slapstick: Kasper Ravnhøj
Lýsing: Ólafur Ágúst Stefánsson
Hljóðmynd: Aron Þór Arnarsson
Þýðing: Magnea J. Matthíasdóttir

Sigurður er algjörlega öruggur í túlkun sinni. MYND/HÖRÐUR SVEINSSON

Ofur venjulegur rakari lifir af orustu á ótrúlegan hátt, hann bjargar samborgara úr lífshættu og þeir brotlenda á flótta. Tuttugu árum seinna snýr rakarinn aftur minnislaus til gjörbreyttra heimahaga. Sögusviðið er lok fyrri heimsstyrjaldarinnar og millistríðsárin, í landi sem deilir ansi mörgum einkennum með Þýskalandi þegar ónefndur yfirvaraskeggjaður nasisti er að undirbúa yfirtöku heimsins.

Á annan í jólum frumsýndi Þjóðleikhúsið Einræðisherrann, verk byggt á goðsagnakenndri bíómynd Charlie Chaplin en í nýrri danskri uppfærslu leikstjórans Nikolaj Cederholm.

Tómanía er land í örvinglun, atvinnuleysi er landlægt og þjóðin enn í sárum eftir niðurlægingu stríðsins. Slíkur jarðvegur er frjór fyrir sterkan leiðtoga með stórhættulegar hugmyndir. Sigurður Sigurjónsson hefur hér tveimur hlutverkum að sinna, annars vegar einræðisherrans Hynkels og hins vegar orðfáa rakarans Charlie. Sigurður er algjörlega öruggur í túlkun sinni og listrænni framkvæmd í þessu flókna verkefni. Hann reynir ekki að herma eftir Chaplin heldur finnur hann innblástur í líkamsbeitingu hans, einbeitni og einlægni.

Eins og alltaf er mjög gleðilegt að sjá Þröst Leó snúa aftur á leiksviðið. Hann leiðir sýninguna áfram sem sögumaður ásamt því að sinna nokkrum öðrum smærri hlutverkum, sem og margir aðrir leikarar sýningarinnar. Líkt og Sigurður afhjúpar Þröstur Leó innra líf persónanna með því að segja lítið og leyfa leikhúsupplifuninni að fæðast í gegnum augnaráð og þögn. Saman eru þeir bráðfyndnir, rakarasenan þeirra er lipurlega framkvæmd og ein sú fyndnasta í sýningunni.

Ilmur á líka sviðsendurkomu í Einræðisherranum og sinnir nánast eina kvenhlutverkinu sem hefur dramatískt vægi. Í heildina leysti hún hlutverkið vel af hendi með skörpum kómískum innkomum en stundum vantaði aðeins á dramatísku hliðina til að vega upp á móti ærslalátunum.

Landslið grínleikara

Guðjón Davíð og Hallgrímur mynda áhugavert dúó í sýningunni, sá fyrri sem foringjasleikjan Gubbels og sá seinni sem uppreisnarseggurinn Schultz. Grínið er Guðjóni Davíð eðlislægt og nýtur hann sín virkilega vel í öfgafullum hreyfingum sem og broslegum tímasetningum. Hallgrímur hefur erfiðara verk að vinna, enda er Schultz táknmynd stóískra efasemda, en hittir í mark sem mannlegt hjarta sýningarinnar. Hitt dúóið mynda þeir Oddur og Sigurður Þór í fjölmörgum hlutverkum en njóta sín best sem hermennirnir sem þrá að fylgja fyrirmælum. Báðir skilja þeir vel hvernig lita má kómedíu með djörfum ýkjum en spara sér slík látalæti þangað til þær hitta þráðbeint í mark.

Ekki er ofsögum sagt að á sviðinu stendur hluti af landsliði íslenskra grínleikara og Ólafía Hrönn sýnir af hverju hún er fremst á meðal jafningja, nánast óþekkjanleg sem ofurstinn Boring og hr. Mann. Hún gefur sig alla í hlutverkin og uppsker hlátursgusur fyrir vikið. Meðlimur í þessu sama landsliði er Pálmi sem stendur sig með prýði. Hann hikar ekki við að fara alla leið í sinni túlkun en ber tjón vegna vondra ákvarðana sem skrifast á leikstjóra og handritshöfund sýningarinnar.

Nikolaj misstígur sig

Fyrrnefndur Nikolaj Cederholm setti upphaflega sýninguna upp í Danmörku. Í heildina er úrvinnslan á klassík Chaplins beitt og hugmyndafræðilega sterk, í ætt við Bertold Brecht. Leikhúsið er afhjúpað sem ærslaleikur en fjörið og léttleikinn geyma grafalvarleg pólitísk skilaboð. Atriðin sem tengja saman fyrri og seinni hluta sýningarinnar virka afskaplega vel, þar sem lífsgleði gyðinganna er borin saman við hermarséringu nasistanna. Aftur á móti má setja spurningarmerki við sumar ákvarðanir Cederholms bæði sem handritshöfundar og leikstjóra, sérstaklega þegar líða tekur á sýninguna.

Yfir höfuð er Einræðisherrann fín og vel tímasett ádeila um öfgafulla hugmyndafræði, heim þar sem fordómar um fólk af öðrum uppruna vaða uppi. En þegar líða tekur á sýninguna misstígur Nikolaj sig í atriði þegar Napolini, leikinn af Pálma, kemur fram á sjónarsviðið. Þá dvína áhrifin samstundis. Í stað einræðisherra Bakteríu fá áhorfendur að horfa upp á einræðisherra Spagettí, og hans fylgdarlið sem er samansett af furðulegum staðalímyndum. Þar með upphefst langdreginn og ófyndinn kafli sem fer að mestu fram á ensku, ekki leikurunum í hag, og er uppfullur af gamaldags grínleyfum.

Tímalaus skilaboð

Eitt af því jákvæða er að Cederholm tekur listræna teymið sitt frá Danmörku með á strendur landsins og hressandi er að sjá erlent sviðslistafólk aftur á stóru sviði leikhúsanna. Leikmynd Kim Witzel geymir marga útpælda leyndardóma undir einföldu yfirborðinu, og víða er bryddað upp á spennandi útfærslum. Búningar Line Bech eru sömuleiðis áhrifaríkir, þó varð blúnduþyngdin Ilmi aðeins til ama. Aftur á móti standa sviðshreyfingar og skrípalátatilbúningur þeirra Önju Gaardbo og Kaspers Ravnhøj algjörlega upp úr. Hér er borin virðing fyrir grínsögunni og kynt síðan hressilega undir, á slagsmálin og hópsenurnar er stundum unun að horfa.

En án efa er Karl Olgeirsson ein af stjörnum kvöldsins, hann sér um tónlistarstjórn, píanóleik og leikhljóð. Í samvinnu við leikhópinn tekst honum að skapa heildræna og áhrifamikla hljóðmynd sem töfrar fram bæði dýpt og kómík, í skemmtilegri samsuðu með sviðshreyfingunum. Hann er einstaklingurinn sem tengir alla sýninguna saman án þess að sýnast en er ómetanlegur þátttakandi samt sem áður.

Charlie Chaplin byrjaði að skrifa The Great Dictator löngu áður en stríðsglæpir nasistanna urðu heiminum ljósir, hann þekkti öll öfgamerkin og þær hættur sem fordómar bera með sér. Einræðisherrann inniheldur tímalaus skilaboð um mikilvægi umburðarlyndis, kærleika og friðar. Öfgahægrihreyfingar eru enn á ný að rísa í Evrópu og sýningin er þörf áminning um hættur sem í því felast. Lokaræða rakarans er ennþá áhrifamikið og framúrstefnulegt uppbrot.

Leikarahópurinn er með því sterkasta sem hefur sést á sviðinu nýlega og sýningin ber krafti hans vitni, þrátt fyrir eitt gífurlega gallað atriði – en eitt hliðarspor má ekki lita alla sýninguna.

Sigríður Jónsdóttir

NIÐURSTAÐA: Sigurður skín í eftirminnilegri sýningu sem ásamt því að framkalla hlátur boðar kærleik og umburðarlyndi.

Leikhópurinn Lotta skemmtir ungum jafnt sem öldnum í tilefni þrettándans. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Hvað? Hvenær? Hvar? Laugardagur

hvar@frettabladid.is

5. JANÚAR 2019

Tónlist

Hvað? Salsatónleikar á þrettándanum
Hvenær? 20.00
Hvar? Félagsheimili Seltjarnarness
Hljómsveitin Salsakommúnan blæs til funheitrar þrettándabrennu í formi dansleiks í Félagsheimili Seltjarnarness í kvöld, laugardaginn 5. janúar. Leikin verða lög af breiðskífu sveitarinnar „Rok í Reykjavík“ sem kom út á liðnu ári auk nýrra laga í bland við aðra valinkunna salsaslagara. Áður en sveitin stígur á svið verður boðið upp á salsadanskennslu frá Salsa Iceland og hvetjum við gesti til þess að nýta sér hana til að liðka mjaðmirnar áður en leikar hefjast.

Hvað? Þrettándagleði
Hvenær? 23.00
Hvar? Kringlukráin, Borgarkringlu
Hin vinsæla þrettándagleði Kringlukráarinnar verður haldin að þessu sinni í kvöld, laugardaginn 5. janúar. Gullkistan með Gunnar Þórðarson í broddi fylkingar leikur fyrir dansi. Sérstakur heiðursgestur hátíðarinnar verður nú hinn landskunni söngvari og gleðigjafi Ingólfur Þórarinsson, öðru nafni Ingó Veðurguð. Vakin er athygli á breyttri og betri tímasetningu þetta árið, gleðin hefst kl. 23 og lýkur kl. 2 eftir miðnætti.

Hvað? Valdimar á Húrra
Hvenær? 21.00
Hvar? Húrra, Tryggvagötu
Hljómsveitin Valdimar ætlar að koma fram á Húrra í kvöld, laugardaginn 5. janúar. Fjórða breiðskífa hljómsveitarinnar, Sitt sýnist hverjum, kom út nýverið og hefur hlotið mikið lof frá gagnrýnendum og hafa lög af henni komist á topp vinsældalista útvarpsstöðva hér á landi.

Hvað? NRN / MRNC / HClxnss / GML @gkr
Hvenær? 21.00
Hvar? Gaukurinn, Tryggvagötu
Þrátt fyrir undirliggjandi hatur og reiði í garð lands og þjóðar, fagnar Norn því að spila fyrstu tónleika ársins. Ísland má eiga það að þar býr skemmtilegra fólk en annars staðar í þessum heimi og því grípum við tækifærið þá sjaldan að meðlimir hennar eru á landinu. Við hlökkum til að hitta gamla vini og forna fjendur á Gauknum!

Viðburðir

Hvað? Smásjár, krúsir og kirnur Náttúrufræðistofu skoðaðar á fyrstu fjölskyldustund ársins
Hvenær? 13.00
Hvar? Náttúrufræðistofa Kópavogs
Í dag, laugardaginn 5. janúar, klukkan 13 verður boðið upp á fyrstu fjölskyldustund ársins í Menningarhúsunum í Kópavogi. Sérfræðingar Náttúrufræðistofu munu leyfa gestum að skoða í krúsir og kirnur stofunnar en í þeim leynast ýmis sýni sem hægt er að sjá með berum augum. Þá munu gestir einnig fá að skoða örsýni í smásjám undir handleiðslu sérfræðinganna. Framtíðarvísindamenn og forvitnir foreldrar eru hjartanlega velkomnir á fjölskyldustundina sem stendur til klukkan 15. Aðgangur ókeypis.

Hvað? B-day party - Nýtt ár í Nýló
Hvenær? 20.30
Hvar? Marshallhúsið, Grandagarði
Verið hjartanlega velkomin í nýárs- og afmælisfögnuð Nýlistasafnsins. Í dag, 5. janúar á nýju ári, er safnið 41 árs og býður af því tilefni til veislu í Marshallhúsinu sem mun sprengja alla skemmtarskala! Gjörningar, plötusnúðar, tombóla og ýmsar aðrar uppákomur. Allir velkomnir!

Sýningar

Hvað? Barnasaga/Saga af rót (endurlit)
Hvenær? 12.00
Hvar? Listasalur Mosfellsbæjar
Listasalur Mosfellsbæjar minnir á áhugaverða sýningu Bjargar Örvar, Barnasaga/Saga af rót (endurlit). Á sýningunni eru níu nýleg verk eftir listakonuna, sem einkennast af björtum litum, kunnuglegum en þó abstrakt formum og heillandi blæbrigðum. Um verk Bjargar Örvar hefur listfræðingurinn Aðalsteinn Ingólfsson skrifað: „Þegar upp er staðið líkjast sköpunarverk hennar engu sem við þekkjum; eru marktækur viðauki við heimsmynd okkar fremur en einhvers konar tilbrigði um hana.“ Sýningunni lýkur laugardaginn 12. janúar 2019 og er aðgangur ókeypis. Opið er kl. 12-18 á virkum dögum og kl. 12-16 á laugardögum.

Hvað? Hjálmar Guðmundsson – Éttu eða vertu étinn
Hvenær? 16.00
Hvar? Gallerý Port, Laugavegi
Hjálmar Vestergaard Guðmundsson opnar málverkasýninguna „Éttu eða vertu étinn“ í dag, laugardaginn 5. janúar, kl. 16.00. Hjálmar skapar litríkan og lifrænan myndheim með vísanir og tengingar við ýmis vísindi og fræði, náttúruna, mannkynssöguna og listasöguleg fyrirbæri og hugmyndir. Hjálmar hefur þróað sérstaka tækni þar sem hann beitir ýmsum efnum og aðferðum til að hafa áhrif á ásýnd málningarinnar.

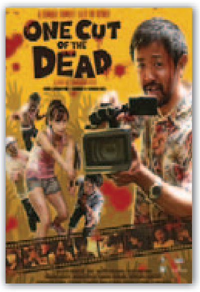
Hvað? Hvenær? Hvar? Sunnudagur

hvar@frettabladid.is

Viðburðir

Hvað? Nýárssýning Svartra sunnudaga: The Thing
Hvenær? 20.00
Hvar? Bíó Paradís, Hverfisgötu
Ekki missa af Kurt Russel í hryllingsmynd sem margir Svartir sunnudaga-aðdáendur hafa beðið eftir! Myndin varð umsvifalaust að eins konar költ-mynd og ekki skemmdi að tónlistin þótti ótrúlega góð þó vissulega væri hún framúrstefnuleg.

Hvað? Rauðhetta – Leikhópurinn Lotta í Tjarnarbíói
Hvenær? 13.00
Hvar? Tjarnarbíó
Leikhópurinn Lotta er landsmönnum að góðu kunnur en hópurinn hefur frá árinu 2007 ferðast með sýningar sínar um landið þvert og endilangt. Hópurinn, sem hefur sérhæft sig í sýningum utandyra, er nú annan veturinn í röð kominn inn til okkar í Tjarnarbíó. Rauðhettu setti hópurinn fyrst upp árið 2009 en nú tíu árum síðar verður rykið dustað af þessu skemmtilega verki og fært nýjum og gömlum áhorfendum í glænýjum búningi.

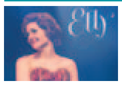


GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19 · NÁNAR Á BIOPARADIS.IS

First Reformed (ENGLISH-NO SUB)	17:40	First Reformed (ENGLISH-NO SUB)	20:00
7 Uczuć//7 Emotions(POLISH W/ENG SUB)	17:40	Roma (SPANISH W/ENG SUB)	21:00
Suspiria (ICE SUB)	18:00	One Cut of the Dead (ENG SUB)	22:00
One Cut of the Dead (ICE SUB)	20:00	Kalt stríð // Cold War (ENG SUB)	22:20

Borgareikhúsið

568 8000 • borgarleikhus.is



Elly

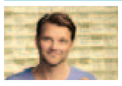
Stóra sviðið

Lau 05.01	Kl. 20:00	U	Fös 18.01	Kl. 20:00	U	Fim 24.01	Kl. 20:00	Ö
Lau 12.01	Kl. 20:00	U	Lau 19.01	Kl. 20:00	U	Fös 25.01	Kl. 20:00	Ö
Sun 13.01	Kl. 20:00	U	Sun 20.01	Kl. 20:00	Ö	Lau 26.01	Kl. 20:00	Ö

Ríkharður III

Stóra sviðið

Sun 06. 01	Kl. 20:00	U	Fös 11.01	Kl. 20:00	U	Fim 17.01	Kl. 20:00	U	Sun 27.01	Kl. 20:00	Ö
Fim 10.01	Kl. 20:00	U	Mið 16.01	Kl. 20:00	U	Mið 23.01	Kl. 20:00	Ö			



Allt sem er frábært

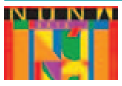
Litla sviðið

Fös 18.01	Kl. 20:00	U	Fim 24.01	Kl. 20:00	Ö

Kvenfólk

Nýja sviðið

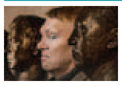
Lau 05.01	Kl. 20:00	U	Lau 12.01	Kl. 20:00	U	Fös 25.01	Kl. 20:00	U	Lau 02.02	Kl. 20:00	U
Sun 06.01	Kl. 20:00	U	Fös 18.01	Kl. 20:00	U	Lau 26.01	Kl. 20:00	U	Fim 08.02	Kl. 20:00	Ö
Fös 11.01	Kl. 20:00	U	Lau 19.01	Kl. 20:00	U	Fös 02.01	Kl. 20:00	U	Fös 09.02	Kl. 20:00	Ö



Núna 2019

Litla sviðið

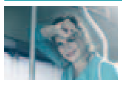
Fös 11.01	Kl. 20:00	U	Lau 12.01	kl. 17:00	Ö	Sun 13.01	kl. 17:00	Ö



Kvöldvaka með Jóni Gnarr

Litla sviðið

Lau 05.01	Kl. 20:00	U	Fim 17.01	Kl. 20:00	U	Fös 25.01	Kl. 20:00	Ö	Lau 02.02	Kl. 20:00	Ö
Sun 06.01	Kl. 20:00	U	Lau 19.01	Kl. 20:00	U	Lau 26.01	Kl. 20:00	Ö	Sun 03.02	Kl. 20:00	Ö



Ég dey

Nýja sviðið

Fim 10.01	Kl. 20:00	U	Mið 16.01	Kl. 20:00	Ö	Fim 24.01	Kl. 20:00	Ö
Sun 13.01	Kl. 20:00	U	Fim 17.01	Kl. 20:00	U	Sun 27.01	Kl. 20:00	Ö

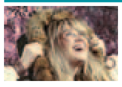
Fólk, staðir og hlutir

Litla sviðið

Mið 13.02	Kl. 20:00	U	Lau 16.02	Kl. 20:00	U	Lau 23.02	Kl. 20:00	U	Fim 28.02	Kl. 20:00	U
Fim 14.02	Kl. 20:00	U	Mið 20.02	Kl. 20:00	U	Sun 24.02	Kl. 20:00	U	Fös 01.03	Kl. 20:00	Ö
Fös 15.02	Kl. 20:00	U	Fös 22.02	Kl. 20:00	U	Mið 27.02	Kl. 20:00	Ö	Lau 02.03	Kl. 20:00	Ö

Þjóðleikhúsið

551 1200 • leikhusid.is



Ronja Ræningjadóttir

Stóra sviðið

Sun.06.01	kl. 13:00	U	Lau 26.01	kl. 13:00	U	Sun. 17.02	kl. 13:00	U	Sun 17.03	kl. 13:00	U
Sun. 06.01	kl. 16:00	U	Lau 26.01	kl. 16:00	U	Sun. 17.02	kl. 16:00	U	Sun 17.03	kl. 16:00	U
Sun.13 01	kl. 13:00	U	Sun. 27.01	kl. 13:00	U	Sun 24.02	kl. 13:00	U	Sun 24.03	kl. 13:00	Ö
Sun 13.01	kl. 16:00	U	Sun. 27.01	kl. 16:00	U	Sun. 24.02	kl. 16:00	U	Sun 24.03	kl. 16:00	
Lau 19.01	kl. 13:00	U	Sun. 03.02	kl. 13:00	U	Sun. 03.03	kl. 13:00	U	Sun 31.03	kl. 13:00	Ö
Lau 19.01	kl. 16:00	U	Sun. 03.02	kl. 16:00	U	Sun 03.03	kl. 16:00	U	Sun 31.03	kl. 16:00	Ö
Sun. 20.01	kl. 13:00	U	Sun. 10.02	kl. 13:00	U	Sun 10.03	kl. 13:00	U			
Sun. 20.01	kl. 16:00	U	Sun.10.02	kl. 16:00	U	Sun 10.03	kl. 16:00	U			

Einræðisherrann

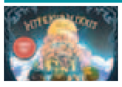
Stóra sviðið

Lau. 05.01	kl. 19:30	U	Fim 17.01	kl. 19:30	U	Fös. 25.01	kl. 19:30	Ö
Fös. 11.01	kl. 19:30	U	Fös. 18.01	kl. 19:30	U	Fös. 01.02.	kl. 19:29	
Lau. 12.01	kl. 19:31	U	Fim. 24.01	kl. 19:30	Ö	Lau. 02.02.	kl. 19:30	Ö

Jónsmessunæturdraumur

Stóra sviðið

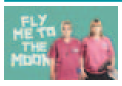
Fös. 22.02	kl. 19:30	U	Fös. 01.03	kl. 19:30	Ö	Fös. 15.03	kl. 19:30	Ö	Fös. 22.03	kl. 19:30	
Fim. 28.02	kl. 19:30		Fim. 07.03	kl. 19:30	Ö	Lau. 16.03	kl. 19:30	Ö	Lau.30.03	kl. 19:30	



Þitt eigið leikrit

Kúlan

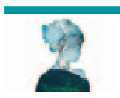
Fös 25.01	kl. 18:00	U	Fös 08.02	kl. 18:00	U	Lau 16.02	kl. 15:00	U	Lau 02.03	kl. 15:00	U
Fim 31.01	kl. 18:00	U	Lau 09.02	kl. 15:00	U	Fim 21.02.	kl. 18:00	Ö	Fös 08.03	kl. 18:00	
Lau 02.02	kl. 15:00	U	Fim 14.02	kl. 18:00	U	Lau 23.02	kl. 15:00	U	Lau 09.03	kl. 15:00	U
Fim 07.02	kl. 18:00	U	Fös 15.02	kl. 18:00	U	Fös 01.03	kl. 18:00	U	Lau 16. 03	kl. 15:00	Ö



Fly Me To The Moon

Kassinn

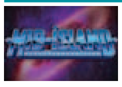
Lau 19.01	Kl. 19:30	Ö	Lau. 26.01	kl. 19:30	



Velkomin heim

Kassinn

Fös. 01.02.	kl. 19:30	U	Lau. 09.02	kl 19:30	U	Sun. 15.02	kl. 19:30	
Lau. 02.02	kl. 19:30	U	sun. 10.02	kl. 19:30	Ö			



Mið-Ísland

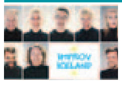
Leikhúskjallarinn

Fös. 11.01	kl. 20:00	U	Lau. 12.01	KL. 22.30	Ö	Fös. 18.01	kl. 22:30		Fös. 25.01	Kl. 20.00	
Fös. 11.01	kl. 22:30	Ö	Fim. 17.01	kl. 20.00	Ö	Fös. 25.01	Kl. 20.00	U	Lau. 26.01	Kl. 20.00	
Lau. 12.01	kl. 20:00	U	Fös. 18.01	kl. 20:00		Fös. 25.01	Kl. 22:30		Lau. 26.02	Kl. 20.00	

Insomnia

Kassinn

Lau 12.01	kl. 19:30	Fim 17.01	kl. 19:30	Fös 18.01	kl. 19:30



Improv

Leikhúskjallarinn

Mið 16.01	kl. 20:00	Mið 30.01	kl. 20:00	Mið 13.02	kl. 20:00
Mið 23.01	kl. 20:00	Mið 06.02	kl. 20:00		

DAGSKRÁ

Laugardagur

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Úmísúmí
07.39 Rán og Sævar
07.50 Froskur og vinir hans
07.57 Hinrik hittir
08.02 Molang
08.06 Millý spyr
08.13 Klingjur
08.24 Kata og Mummi
08.35 Letibjörn og læmingjarnir
08.42 Hrúturinn Hreinn
08.49 Djúpið
09.10 Lóa
09.20 Bitið, brennt og stungið
09.40 Nonni og Manni
10.30 Ekki gera þetta heima
11.00 Veiðin (The Hunt)
11.50 Til borðs með Nigellu
12.20 Hreint mataræði. Hinn ómengaði sannleikur
13.10 Landakort
13.20 Skáldagatan í Hveragerði
14.25 Brasilía - Ísland
16.05 Eivör Pálsdóttir í Hörpu
17.20 Svikabrögð
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.13 Anna og vélmennin
18.35 Sætt og gott
18.54 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 **Áramótaskaup 2018** Ómissandi endapunktur sjónvarpsársins. Einvalalið grínista rýnir í fréttir, viðburði og uppákomur ársins. Höfundar: Arnór Pálmi Arnarson, Ilmur Kristjánsdóttir, Jón Gnarr, Katla Margrét Þorgeirsdóttir, Katrín Halldóra Sigurðardóttir og Sverrir Þór Sverrisson. Leikstjóri: Arnór Pálmi Arnarson. Framleiðsla: Glassriver.
20.40 **Bíóást. Fiskurinn Wanda** Í vetur sýnir RÚV vel valdar kvikmyndir sem hafa valdið straumhvörfum í kvikmyndasögunni. Í þetta sinn er það gamanmyndin A Fish Called Wanda frá árinu 1988. Myndin segir frá Wöndu, kynþokkafullri og klækjóttri konu, sem skipuleggur demantarán með þremur karlmönnum með það að markmiði að komast sjálf undan með allt þýfið. Leikstjóri. Charles Crichton. Aðalhlutverk: Jamie Lee Curtis, John Cleese og Kevin Kline.
22.30 **Myrkir draumar** Spennumynd um unglingsstúlkuna Casey sem býr við ömurlegar heimilisaðstæður með ofbeldisfullum föður sínum sem er spillt lögga. Kærastinn hennar bregður á það ráð að stela tösku fullri af peningum frá föður hennar og þau leggja í kjölfarið á flótta. En faðir Casey er staðráðinn að ná þeim og peningunum aftur og fylgir fast á hæla þeirra. Leikstjórn: Nathan Morlando. Aðalhlutverk: Josh Wiggins, Sophie Nélisse og Bill Paxton. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.
00.15 **Poirot - Ráðgátan um bláu lestina** Hinn rómaði og siðprúði rannsóknarlögreglumaður Hercule Poirot tekst á við flókin sakamál af fádæma innsæi. Aðalhlutverk: David Suchet, Hugh Fraser og Philip Jackson. e.
01.50 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

HRINGBRAUT

20.00 Smakk/takk
20.30 Súrefni
21.00 Betri Stofan
22.00 Smakk/takk
22.30 Súrefni
23.00 Betri Stofan

SJÓNVARP SÍMANS

12.00 Everybody Loves Raymond
12.20 King of Queens
12.40 How I Met Your Mother
13.05 This Is Us
13.50 A.P. Bio
14.15 Life Unexpected
15.00 Ally McBeal
16.00 Malcolm in the Middle
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Futurama
17.55 Bordertown
18.20 Family Guy
18.45 Glee
19.30 The Biggest Loser
20.15 Cast Away
22.40 Valkyrie
00.45 Tenure
02.15 The Handmaid's Tale
03.15 The Handmaid's Tale
04.15 The Handmaid's Tale
05.15 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Til allra átta Blíðlegt og brjálað
08.00 Morgunfréttir
08.05 Undur Andesfjalla (1 af 2)
09.00 Fréttir
09.03 Á reki með KK
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Ég segi ekki alltaf allt gott (2 af 3)
11.00 Fréttir
11.02 Vikulokin
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Gestaboð
14.00 Ég er engin mannæta
15.00 Flakk Flakk - Flakk um innbæinn á Akureyri - 3. þáttur
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Orð um bækur
17.00 Með jákvæðni og umburðarlyndi að vopni
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Í ljósi sögunnar Kettir
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sveifludansar Zoot Sims, K tríó og Jane Ira Bloom
20.45 Fólk og fræði (11 af 24) Neytendavakning. Helstu réttindi neytenda
21.15 Bók vikunnar Að ljóði munt þú verða
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Brot af eilífðinni Comedian Harmonists annar þáttur
23.00 Vikulokin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

08.30 Dear Eleanor
10.00 **Manglehorn** Dramatísk mynd frá 2014 með Al Pacino og Holly Hunter. A.J. Manglehorn er fáskiptinn og sérvitur lásasmiður í Texas sem eyðir deginum aðallega í að annast köttinn sinn, vinna og syrgja konu sem hann elskaði eitt sinn og missti.
11.35 A Late Quartet
13.20 Madame Bovary
15.15 Dear Eleanor
16.45 Manglehorn
18.20 A Late Quartet
20.05 Madame Bovary
22.00 Atomic Blonde
23.50 Annabelle. Creation
01.35 Jesse Stone. Lost In Paradise
03.05 Atomic Blonde

STÖÐ 2

07.00 Strumparnir
07.25 Brúðubíllinn
08.00 Kormákur
08.15 Víkingurinn Viggó
08.25 Kalli á þakinu
08.45 Billi Blikk
09.00 Dagur Diðrik
09.25 Latibær
09.50 Dóra og vinir
10.15 Nilli Hólmgeirsson
10.30 Ninja-skjaldbökurnar
10.55 Friends
12.00 Bold and the Beautiful
12.20 Bold and the Beautiful
12.40 Bold and the Beautiful
13.05 Ellen's Game of Games
13.45 Modern Family
14.10 American Woman
14.35 Splitting Up Together
15.00 Nýja Ísland
16.15 **Friðrik Dór - Í síðasta skipti** Upptaka frá glæsilegum tónleikum í Kaplakrika í haust þar sem Friðrik Dór Jónsson flutti lög af þriðju breiðskífu sinni en hún hefur að geyma öll hans vinælustu lög síðustu ár sem og nokkur ný lög.
18.00 Sjáðu
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Sportpakkinn
19.05 Lottó
19.10 **Shrek** Frábær talsett teiknimynd um ævintýri Shreks og félaga hans. Harðstjóri í fjarlægu landi hefur harðbannað allar álfasögur. Shrek, sem býr í skóginum, er ekkert að velta þessu sérstaklega fyrir sér en svo fer að hann dregst inn í málið með ákveðnum hætti. Það verður til þess að Shrek þarf að koma vitinu fyrir harðstjórann en það verður aðeins gert með því að færa honum prinsessu á silfurfati!
20.40 The Secret Life of Bees
22.30 Breakable You
00.30 Brokeback Mountain
02.40 Geostorm
04.25 127 Hours

STÖÐ 3

15.05 Friends
15.30 Friends
15.55 Friends
16.20 Friends
16.45 Friends
17.10 The Goldbergs
17.35 Landnemarnir
18.15 Hið blómlega bú 3
18.50 Blokk 925
19.15 Masterchef USA
20.00 Brother vs. Brother
20.40 Eastbound & Down
21.10 Veep
21.40 Banshee
22.40 Game Of Thrones
23.30 Rome
00.30 Shetland
01.30 Masterchef USA
02.10 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

08.00 NFL Gameday
08.30 Espanyol - Leganes
11.50 FA Cup Preview Show
21.20 NFL
01.05 NFL

STÖÐ 2 SPORT 2

08.00 Newcastle - Manchester United
09.40 Messan
10.40 Villarreal - Real Madrid
19.40 Huesca - Real Betis
23.25 KR - Keflavík

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

ÚTSALAN ER Í FULLUM GANGI!

-50%

AÐEINS 100 STK.

SONY
PLAYSTATION CLASSIC
- Minnkuð útgáfa af upprunalegu tölvunni
- 2x Plastatation Classic stýripinnar
- 20 klassískir innbyggðir leikir

PSCLASSIC

VERÐ ÁÐUR: 18.995

9.495

-23%

55”
UHD HD 3840x2160
Sony Internet TV Netflix
3xHDMI

AÐEINS 80 STK.

SONY
55” UHD SNJALLSJÓNVARP
KD55XF7005BAE

VERÐ ÁÐUR: 119.995

91.995

EÐA 8.325 KR. Á MÁNUÐI
M.V. 12 MÁN. VAXTAL. KORTALÁN - ALLS 99.895 KR. - ÁHK 16,83%

A+++ Orkuflokkur | 1400 Snúningar | 8 kg

-20%

AÐEINS 40 STK.

SAMSUNG
ÞVOTTAVÉL
WW80J5426FW

VERÐ ÁÐUR: 68.995

54.995

EÐA 5.133 KR. Á MÁNUÐI
M.V. 12 MÁN. VAXTAL. KORTALÁN - ALLS 61.600 KR. - ÁHK 24,00%

-37%

AÐEINS 80 STK.

REMINGTON
CERAMIC CRIMP KRUMPUJÁRN
- Antistatic, keramik húð, 150-220°C, 30 sek. upphitun
- Sjálfvirkur slökkvari eftir 60 mín.
- Öryggislæsing
- Hitaþolinn poki

S3580

VERÐ ÁÐUR: 7.995

4.995

14”
SKJÁR: Full HD IPS 1920x1080
ÖRGJÖRVI: 2 kjarna Intel i3-8130U 2,2-3,4GHz
GEYMSLA: 256GB SSD
VINNSLUMINNI: 4GB DDR4
ÞYNGD: 1,46kg

-17%

AÐEINS 20 STK.

HP
14“ FARTÖLVA
HP14CK0825NO

VERÐ ÁÐUR: 89.995

74.995

EÐA 6.858 KR. Á MÁNUÐI
M.V. 12 MÁN. VAXTAL. KORTALÁN - ALLS 82.300 KR. - ÁHK 19,22%

ELKO
GRANDI-LINDIR-SKEIFAN-ELKO.IS

SUNNUDAGKVÖLD Á RÚV

FERÐASTIKLUR KL. 19.45
Lára Ómarsdóttir og Ómar Ragnarsson slást í för með jeppaklúbbnum 4x4 inn á miðhálendið.

PARADÍSARHEIMT KL. 20.35
Í nýrri þáttaröð ræðir Jón Ársæll Þórðarson við fólk sem syndir á móti straumnum og er svolítið öðruvísi en flest annað fólk.

ÓFÆRÐ KL. 21.10
Lögreglumaðurinn Andri Ólafsson snýr aftur í annarri þáttaröð þessara vinsælu íslensku spennuþátta.

Þú finnur uppáhaldsþættina þína í spilara RÚV, á rúv.is eða í nýjum öppum RÚV fyrir snjalltæki.

RÚV okkar allra

DAGSKRÁ

Sunnudagur

RÚV SJÓNVARP

07.15 **KrakkaRÚV**
07.16 **Begga og Fress**
07.28 **Vinabær Danna tígurs**
07.40 **Söguhúsið**
07.48 **Hæ Sámur**
07.55 **Húrra fyrir Kel**
08.19 **Hvolpasveitin**
08.43 **Alvinn og íkornarnir**
08.55 **Disneystundin**
08.56 **Gló magnaða**
09.17 **Sígildar teiknimyndir**
09.24 **Gullbrá og Björn**
10.05 **Börnin í bekknum - tíu ár í grunnskóla**
10.35 **Basl er búskapur**
11.05 **Jöklaland**
12.05 **Myndavélar**
12.10 **Menningin - samantekt**
12.35 **Skáksnillingurinn Magnus Carlsen**
13.50 **Heilabrot**
14.25 **Landsleikur í handbolta** Bein útsending frá leik Íslands og Hollands í handbolta.
16.20 **Ég var nefnd Malala** Heimildarmynd um Nóbelsverðlaunahafann Malölu Yousafzai frá Pakistan. e.
17.45 **Svipmyndir frá Noregi**
17.50 **Táknmálsfréttir**
18.00 **KrakkaRÚV**
18.01 **Stundin okkar**
18.25 **Neytendavaktin**
19.00 **Fréttir**
19.25 **Íþróttir**
19.35 **Veður**
19.45 **Ferðastiklur (Ekið með Þjórsá)** Lára Ómarsdóttir ferðast um landið, hittir alls konar fólk, skoðar náttúrugersemar og segir sögur af landi og þjóð. Með henni í för er faðir hennar, Ómar Ragnarsson, sem þekkir landið betur en margur annar.
20.35 **Paradísarheimt** Í þriðju þáttaröð Paradísarheimtar ræðir Jón Ársæll Þórðarson við kynlega kvisti - fólk sem syndir á móti straumnum og er svolítið öðruvísi en flest annað fólk.
21.10 **Ófærð** Lögreglumaðurinn Andri Ólafsson snýr aftur í annarri syrpu þessara vinsælu íslensku spennuþátta. Reynt er að ráða iðnaðarráðherra af dögum á Austurvelli og Andra er falið að stýra rannsókn málsins sem leiðir hann á kunnuglegar slóðir norður í landi. Ýmis leyndarmál leynast í sveitunum í kring og þegar starfsmaður jarðvarmavirkjunar finnst myrtur er ljóst að málið er umfangsmeira en það virtist í fyrstu. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
22.05 **Kafbáturinn** Þýsk leikin þáttaröð í átta hlutum sem hefst árið 1942 í Frakklandi sem er hernumið af nasistum. Kafbátaáhöfn leggur af stað í sinn fyrsta leiðangur undir stjórn skipstjórans Klaus Hoffman Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
23.05 **Stelpustríð** Frönsk kvikmynd um unglingsstúlkuna Marieme sem er orðin þreytt á fjölskylduhögum sínum, skólanum og yfirgangi strákanna í hverfinu. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
01.00 **Útvarpsfréttir í dagskrárlok**

HRINGBRAUT

20.00 **Lífið er fiskur**
20.30 **Verkalýðsbaráttan á Íslandi, sagan og lærdómurinn - þáttur 4**
21.00 **Olga Vocal Ensamble**
21.30 **Mannlíf með Snædísi**
22.00 **Lífið er fiskur**
22.30 **Verkalýðsbaráttan á Íslandi, sagan og lærdómurinn - þáttur 4**
23.00 **Olga Vocal Ensamble**
23.30 **Mannlíf með Snædísi**

SJÓNVARP SÍMANS

12.00 **Everybody Loves Raymond**
12.20 **King of Queens**
12.40 **How I Met Your Mother**
13.05 **Gordon Ramsay's 24 Hours to Hell & Back**
13.50 **Superstore**
14.15 **Life Unexpected**
15.00 **Top Chef**
16.00 **Malcolm in the Middle**
16.20 **Everybody Loves Raymond**
16.45 **King of Queens**
17.05 **How I Met Your Mother**
17.30 **90210**
18.15 **Baggalútur. Pabbi þarf að vinna í Rússlandi**
19.00 **Adele. Live in New York**
19.45 **A.P. Bio**
20.10 **This Is Us**
21.00 **Law & Order. Special Victims Unit**
21.50 **Trust**
22.45 **Agents of S.H.I.E.L.D.**
23.30 **Rosewood**
01.00 **Dr. No**
02.50 **Hawaii Five-0**
03.40 **Penny Dreadful**
04.25 **Chance**
05.10 **Síminn + Spotify**

RÚV RÁS EITT

06.55 **Morgunbæn og orð dagsins**
07.00 **Fréttir**
07.03 **Tríó**
08.00 **Morgunfréttir**
08.05 **Á tónsviðinu**
09.00 **Fréttir**
09.03 **Samtal Stjórnmál og sagnfræði**
10.00 **Fréttir**
10.05 **Veðurfregnir**
10.15 **Bók vikunnar Vistaverur**
11.00 **Guðsþjónusta í Seljakirkju**
12.00 **Hádegisútvarp**
12.20 **Hádegisfréttir**
12.40 **Veðurfregnir**
13.00 **Sögur af landi**
14.00 **Viðsjá Talsamband við útlönd**
15.00 **Sagan séð út um glugga Síberíuhraðlestarinnar**
16.00 **Síðdegisfréttir**
16.05 **Úr tónlistarlífinu. Aires Tropicales - suðræn tónlistarveisla**
17.25 **Orð af orði Orð og nýyrði ársins 2018**
18.00 **Kvöldfréttir**
18.10 **Ég segi ekki alltaf allt gott (2 af 3)**
18.50 **Veðurfregnir**
18.53 **Dánarfregnir**
19.00 **Óskastundin**
19.40 **Orð um bækur**
20.35 **Gestaboð**
21.30 **Fólk og fræði (12 af 24) Tískan að vera heilbrigður**
22.00 **Fréttir**
22.05 **Veðurfregnir**
22.10 **Á reki með KK**
23.10 **Frjálsar hendur**
00.00 **Fréttir**
00.05 **Næturútvarp Rásar 1**

STÖÐ 2 BÍÓ

08.10 **Eddie the Eagle**
09.55 **Collateral Beauty**
11.30 **Robot and Frank**
13.00 **The Day After Tomorrow**
15.00 **Eddie the Eagle**
16.45 **Collateral Beauty**
18.25 **Robot and Frank**
19.55 **The Day After Tomorrow**
22.00 **The Promise**
00.10 **Suffragette**
01.55 **Camp X-Ray**
03.50 **The Promise**

STÖÐ 2

07.00 **Strumparnir**
07.25 **Tindur**
07.35 **Blíða og Blær**
08.00 **Skoppa og Skrítla á póstkorti um Ísland**
08.15 **Heiða**
08.40 **Mæja býfluga**
08.55 **K3**
09.10 **Tommi og Jenni**
09.30 **Latibær**
09.55 **Ævintýri Tinna**
10.20 **Lukku-Láki**
10.45 **Friends**
12.00 **Nágrannar**
12.20 **Nágrannar**
12.40 **Nágrannar**
13.05 **Mom**
13.30 **God Friended Me**
14.15 **The Big Bang Theory** Tíunda þáttaröðin um félagana Leonard og Sheldon sem eru afburðasnjallir eðlisfræðingar sem vita nákvæmlega hvernig alheimurinn virkar. Hæfileikar þeirra nýtast þeim þó ekki í samskiptum við annað fólk og allra síst við hitt kynið.
14.35 **Jamie's Quick and Easy Food**
15.00 **A Plastic Tide**
15.50 **Nýja Ísland**
17.00 **Ísskápastríð**
17.40 **60 Minutes**
18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
18.55 **Sportpakkinn**
20.15 **Hálendisvaktin**
20.45 **Springfloden**
21.35 **Mr. Mercedes**
22.25 **Death Row Stories**
23.10 **Silent Witness**
00.05 **Silent Witness**
00.55 **Banshee**
01.55 **Banshee**
02.45 **Banshee**
03.35 **Arthur Miller. Writer**

STÖÐ 3

15.15 **Seinfeld**
15.40 **Seinfeld**
16.05 **Seinfeld**
16.30 **Seinfeld**
17.00 **Seinfeld**
17.25 **Lego Master**
18.15 **The Mentalist**
19.00 **Martha & Snoop's Potluck Dinner Party**
19.25 **Í eldhúsi Evu**
20.00 **Homeland**
20.50 **Shetland**
21.50 **Ballers**
22.25 **Girls**
22.55 **Game of Thrones**
00.00 **Rome**
01.00 **The Detour**
01.25 **The Mentalist**
02.10 **Tónlist**

STÖÐ 2 SPORT

10.55 **Eibar - Villarreal**
13.00 **Goðsagnir - Sigursteinn Gíslason**
18.30 **NFL Gameday**
19.00 **NFL**
21.20 **NFL**
00.40 **Manchester City - Liverpool**
02.20 **Villarreal - Real Madrid**

STÖÐ 2 SPORT 2

10.30 **Premier League World**
11.00 **NFL Gameday**
11.30 **NFL**
16.00 **Messan**
17.00 **Bballography. Cousy**
17.25 **Real Madrid - Real Sociedad**
19.40 **Getafe - Barcelona**
21.45 **Sevilla - Atletico Madrid**
23.25 **Þór Þ. - Tindastóll**

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

PIER

30-70%

AFSLÁTTUR AF ÚTSÖLUVÖRUM

ÚTSALA ÚTSALA ÚTSALA

20%

AFSLÁTTUR AF ÖLLUM ÖÐRUM VÖRUM

ÚTSALA ÚTSALA ÚTSALA

70%

AFSLÁTTUR AF JÓLAVÖRUM

SMÁRATORG
MÁN-FÖS: 11-18.30
LAU: 10-18
SUN: 12-18

KORPUTORG
MÁN-FÖS: 11-18.30
LAU: 12-18
SUN: 12-18

SELFOSS
MÁN-FÖS: 11-18.30
LAU: 10-18
SUN: 12-18

PIER
www.pier.is

FRÉTTABLAÐIÐ
LÍFIÐ

Ísland leikur stórt hlutverk

Kanadíski leikstjórinn **Dean DeBlois** eyddi sínum tíundu áramótum hér á landi. Hann og eiginmaður hans drógu meira að segja Gerald Butler hingað til lands. Fréttablaðið settist niður með Íslandsvininum DeBlois og spurði hví hann hafi fallið fyrir landi og þjóð.

Deblois fór af landi brott í gær en býst við að snúa aftur í sumar. Vill ekki vera of lengi frá Íslandi. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Benedikt Bóas Hinriksson
benediktboas@frettabladid.is

Að heyra Hollywood-stjörnur segjast elska land og þjóð er frekar þreyttur frasi enda segja þær hann yfirleitt án sannfæringar. Dean DeBlois er öðruvísi. Hann virkilega elskar land og þjóð.

DeBlois er leikstjóri How to Train Your Dragon en fyrsta teiknimyndin sem hann leikstýrði var Lilo & Stitch en fyrir hana fékk hann Óskarsverðlaunatilnefningu. Hann hefur komið til Íslands á gamlársdag í áratug. Hann bað unnusta síns hér á landi og hefur prófað að koma hvort sem það er vetur, sumar, vor eða haust. Að hitta stórlax frá Hollywood er alltaf svolítið skemmtilegt en að hitta DeBlois er upplifun. Hann mætti til viðtalsins með grænan 10-11 poka því eftir viðtalið var hann að fara í sund.

Kom fyrst fyrir 10 árum

„Ég hef alltaf verið áhugasamur um tónlistina sem kemur héðan. Ég dregst líka að fjarlægum stöðum. Draumaáfangastaðirnir eru ekki alveg eins og hjá flestum sem eru í kringum mig. Ég fór til Svalbarða fyrir nokkrum árum og var þar í viku. Ég væri til í að fara til Grænlands og norðurheimskautsins. En ég hafði heyrt mikið talað um Ísland, alveg frá því að Sykurmolarnir voru og hétu. Reykjavík var sögð full af lífi, tónlist og partíum.

Fyrir tíu árum kom ég hingað til að gera mynd með Jónsa, Go. Hugmyndin var að taka hana upp á gamlársdag og inn í nýja árið meðan hann spilaði sitt. Þegar ég var að taka upp var erfitt að einbeita sér vegna flugeldanna. Þetta var eitthvað sem ég hafði aldrei séð og mig langaði að koma til að vera hluti af þessu. Síðan hef ég komið á hverju ári, gisti alltaf á sama hóteli, í sama herbergi og nýt lífsins. Þetta er eiginlega okkar eigið heimili hér á Íslandi.“

Deblois segir að myrkrið skipti hann engu. Endalausar nætur um sumarið séu einnig ákaflega sérstakar og þessar andstæður séu einmitt hluti af því hvers vegna hann kann svo vel við að vera hér. „Það er ótrúlegt að koma út af skemmtistað um miðja nótt og það er bjart úti. Það fokkar verulega í hausnum á manni.

Trúlofun við norðurljós

Ég elska andstæðurnar að vera í heitum potti og í brjáluðum byl. Það er líka allt svo brjálað hérna. Landið er svo villt. Það vekur mann hreinlega upp.“ Trúlega þekkir hann ekki mikið til skammdegisþunglyndis.

Eiginmaður DeBlois, J.D. George, hugsar einnig með hlýju til lands og þjóðar en parið trúlofaði sig eitt vetrarkvöld undir dansandi norðurljósum. „Það er gamall viti á Reykjanesi þar sem við vorum efst uppi og ég var með hringinn í vasanum þegar norðurljósin fóru að dansa og héldu þvílíka sýningu. Ég var búinn að ákveða að ef þau birtust þá myndi ég biðja um hönd hans.

Aðdráttaraflið sem Ísland spilar í okkar lífi er þannig nokkuð sterkt. Hér er svo mikið af fólki með hæfileika og margir með sterkar skoðanir. Það er enginn að reyna að vera neinn annar. Það finnst mér frábært. Íslendingar eru töluvert frábrugðnir fólki í kvikmyndabransanum.“

Klukkan sló gleði

Ólafur Darri talar inn fyrir einn karakterinn sem kallast Ragnar the Rock. Ólafur talar einmitt inn á íslensku myndirnar en leikur nú í þeirri þriðju. „Ég sá Djúpið og var hrifinn af honum. Röddin og nærvera hans á skjánum var frábær. Við vorum með nokkra nýja karaktera og meðal annars einn sem er stór og mikill sem ég sá fyrir mér vera með þykka og góða rödd. Hann var sem betur fer laus en við hittumst ekki fyrr en núna um jólin. Ég leiðbeindi honum í gegnum Skype og hann virtist skemmta sér vel þegar við töluðum saman. Við hittumst hér þegar það var örlítil frumsýning fyrir íslenska vini mína.“

Með DeBlois á þeirri frumsýningu var Gerald Butler en þeir eru góðir vinir og hafa verið lengi. Butler eyddi áramótunum hér og var algerlega í skýjunum með að standa á Skólavörðuholti þegar nýtt ár gekk í garð. Þá sló klukkan svo sannarlega gleði. „Ég sagði honum einhvern tímann fyrir löngu að hann yrði að prófa að vera hérna. Hann sagðist ætla að koma, svona eins og fólk segir yfirleitt en síðan verður ekkert úr því. En hann sendi mér skilaboð á jóladag og sagðist vera á leiðinni. Hann var í Glasgow hjá mömmu sinni og kom yfir. Hann náði sýningunni og síðan skutum við upp á Skólavörðuholtinu. Við fórum til Jónsa og fjölskyldu hans fyrr um kvöldið og gengum svo upp að Hallgrímskirkju. Hann keypti eitthvað sem líktist bjarnarfeldi og var með það eins og skikkju og öskraði og lét öllum illum látum og skemmti sér ótrúlega vel. Trúlega var þetta samt bara teppi,“ segir hann og hlær.

DeBlois hélt einkasýningu á nýjustu mynd sinni í How to Train Your Dragon-seríunni. Frá vinstri: Ólafur Darri, Gerald Butler, DeBlois og Jónsi úr Sigurrós.

ÞAÐ ER GAMALL VITI Á REYKJANESI ÞAR SEM VIÐ VORUM EFST UPPI OG ÉG VAR MEÐ HRINGINN Í VASANUM ÞEGAR NORÐURLJÓSIN FÓRU AÐ DANSA OG HÉLDU ÞVÍLÍKA SÝNINGU.

Að fá fólk til að gráta

How to Train Your Dragon hafa verið gríðarlega vinsælar teiknimyndir frá því að hin fyrsta kom út árið 2010 en þriðja og síðasta myndin, The Hidden World, kemur í kvikmyndahús í febrúar. „Upphafið var í raun björgunaraðgerð því það var lítill tími til stefnu. Myndin átti að koma út í apríl 2010 og við fengum bara 18 mánuði til að klára hana – sem er mjög lítill tími í teiknimyndageiranum. Þegar myndirnar urðu vinsælar þá vildi Disney gera framhald en ég er ekki mikið fyrir framhaldsmyndir og vildi frekar gera þríleik. Og núna hefur þetta heltekið áratug af lífi mínu en ég vissi að ef ég næði að setja saman góðan endi yrði ég sáttur.“

Og markmiðið með myndinni er einfalt. Að fá fólk til að gráta. Alla. Stóra sem smáa. „Ég get alveg ljóstrað því upp að það eru nokkrir sem hafa séð hana og þeir voru með tár á vanga. Butler grét. Það er ekkert verra en þegar fólk segir að það hafi munað litlu að það gréti yfir myndunum mínum. Það er eins og að segja að mér hafi næstum því tekist eitthvað. Það er vonin um að myndin veki tilfinningar. Ég nefnilega man eftir flestum myndum sem hreyfðu við mér og vöktu upp einhverjar tilfinningar.“

VETRAR MARKAÐUR
ELLINGSEN
ER Í FULLUM GANGI • 20-50% AFSLÁTTUR

FYRIR HANN

DEVOLD DUO ACTIVE BOLUR
VERÐ ÁÐUR 11.995 KR.
VERÐ NÚ 9.996 KR.

ELLINGSEN DUGGARAPEYSA
VERÐ ÁÐUR 25.990 KR.
VERÐ NÚ 20.792 KR.

COLUMBIA BLIZZARD FIGHTER
VERÐ ÁÐUR 39.995 KR.
VERÐ NÚ 27.997 KR.

VIKING RASK GTX GÖNGUSKÓR
VERÐ ÁÐUR 24.995 KR.
VERÐ NÚ 19.996 KR.

FYRIR HANA

DEVOLD EXPEDITION ZIP BOLUR
VERÐ ÁÐUR 12.995 KR.
VERÐ NÚ 10.396 KR.

ELLINGSEN DUGGARAPEYSA
VERÐ ÁÐUR 25.990 KR.
VERÐ NÚ 20.792 KR.

COLUMBIA GRANDEUR PEAK LONG
VERÐ ÁÐUR 29.995 KR.
VERÐ NÚ 20.997 KR.

SOREL CARIBOU SLIM
VERÐ ÁÐUR24.995 KR.
VERÐ NÚ 19.996 KR.

FYRIR BÖRNIN

ECCO SNOW MOUNTAIN
VERÐ ÁÐUR 13.995 KR.
VERÐ NÚ 9.797 KR.

COLUMBIA ALPINE FREE FALL
VERÐ ÁÐUR 13.995 KR.
VERÐ NÚ 9.797 KR.

DIDRIKSONS STROKKEN PEYSA
VERÐ ÁÐUR 4.995 KR.
VERÐ NÚ 2.997 KR.

ZIGZAG MASTE KULDAGALLI
VERÐ ÁÐUR 14.995 KR.
VERÐ NÚ 7.498 KR.

ELLINGSEN

FISKISLÓÐ 1 REYKJAVÍK / TRYGGVABRAUT 1–3 AKUREYRI / 580 8500 / SÍÐAN 1916 / WWW.ELLINGSEN.IS

WWW.ELLINGSEN.IS

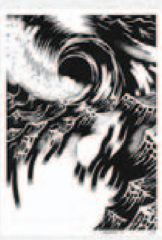
Lífið í vikunni

30.12.18-05.01.19

VÖLVUSPÁIN

Völvan spáði ýmsu óvæntu eins og því að það myndi fjara undan Facebook, átökum á vinnumarkaði, áframhaldi #metoo-byltingarinnar og ákveðnum væringum í borgarmálunum. Ótrúlegt innsæi.

NÝJASTA VIÐBÓTIN Í LISTAFLÓRU LANDSINS



Postprent er vefsíða þar sem íslenskir listamenn geta selt prent af verkunum sínum á auðveldan hátt. Bak við verkefnið eru þeir Viktor Weisshappel Vilhjálmsson og Þórður Hans Baldursson en þeir eru báðir listamenn auk þess sem Þórður er forritari. Svokallað „match made in heaven“.

LOTTA FER Á NAGLADEKK

Leikhópurinn Lotta er á faraldsfæti um þessar mundir og sýnir leikrit sitt Rauðhettu um allt land langt fram í mars. Nagladekkin verða því undir Lottu-bílnum næstu mánuðina sýnist okkur hér á Lífinu.

ÆVINTÝRALAND HJALTALÍN SNÝR AFTUR

Ofurgrúppan Hjaltalín snýr aftur með miklum látum. Nýju lagi með ægifögru nýju myndbandi var sleppt í hendurnar á þjóðinni auk þess sem miðasala hófst á stærðarinnar tónleika í Eldborg. Mögulega er svo plata á leiðinni …

Hilmir Snær leikari var formaður leikfélags MR þegar verkið Tóm ást var sett upp fyrir 30 árum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Nútíminn með augum Sjóns árið 1989

Fyrir 30 árum frumsýndi leikfélag MR verkið **Tóm ást** eftir Sjón. Verkið gerðist í fjarlægri framtíð, nánar tiltekið árið 2019, og fjallar um ungan geimprins sem lendir hér í borg og leitar að ástinni.

Þarna var leiklistardraumurinn að byrja,“ segir Hilmir Snær Guðnason sem lék aðalhlutverkið í verkinu Tóm ást fyrir 30 árum sem Herranótt, leikfélag MR, setti upp.

Verkið gerist í fjarlægri framtíð, í Reykjavík árið 2019. Þá lendir ungur geimprins hér í borg og leitar að ástinni. Til að gera langa sögu stutta finnur hann sína heittelskuðu á japönskum veitingastað, svokölluðum sushi-stað. Leikurinn berst síðan frá sólkerfi til sólkerfis, vetrarbraut til vetrarbrautar en fer þó aldrei lengra en í 23. víddina.

Þetta var fyrsta leikritið sem Sjón skrifaði. Síðan hefur töluvert vatn runnið til sjávar og mörg verðlaun fallið í hans skaut. Leikstjóri var Kolbrún Halldórsdóttir og Hilmir Snær í aðalhlutverki. Kári Schram kvikmyndagerðarmaður sá um tæknilega hlutann og búningarnir og gervin sem Dominique Poulain sá um vöktu sérstaka athygli. Tónlistina gerði Þór Eldon.

„Ég man að þetta var skemmtilegt verk og gekk töluvert lengi. Ég man að það komu krakkar úr öðrum skólum til að kíkja á okkur. Þetta sló alveg í gegn,“ segir Hilmir. „Prinsinn gekk um með hjartsláttarmæli til að finna ástina. Það væri gaman að sjá þetta aftur,“ segir Hilmir en hann gegndi formannsembættinu hjá leikfélaginu það árið.

benediktboas@frettabladid.is

Úr dómi um sýninguna

Það er óhætt að segja að Sjón hafi með þessu verki sínu hitt menntaskólanemana í hjartastað. Gáskinn og húmorinn féllu þarna í frjóan jarðveg og þótt áhorfendur hafi skemmt sér vel, þá held ég að leikararnir hafi skemmt sér enn betur. Sjálfsagt má ýmislegt finna að útfærslu leiksins, og kannski helst það að hrollurinn og lífsháskinn á óræðum brautum ástarinnar hefði mátt vera meiri. En margt var stórsnjallt og hugmyndaríkt í notkun ljósa, skyggnilýsingar og kvikmynda, og furðuverurnar í verkinu voru einfaldlega frábærar.

Úr dómi Ólafs Gíslasonar fyrir Þjóðviljann 1989

Um sýninguna

Leikritið ber heitið „Tóm ást“ og hefst árið 2019 í Reykjavík. Ungur og glæsilegur geimprins leggur upp í leit að kvonfangi. Hann finnur konuna á japönsku veitingahúsi í Reykjavík þar sem hún vinnur sem gengilbeina. Meginefni söguþráðarins má segja mjög sígilt. Prinsinn tapar sinni heittelskuðu fljótlega, leitar hennar ákaft og að lokum ná þau saman á ný eins og vera ber í sígildum ástarsögum. Leitin ber hann vetrarbrauta á milli, sólkerfi úr sólkerfi, allt til 23. víddarinnar.

Kolbrún Halldórsdóttir leikstýrði verkinu.

Sjón gerði sitt fyrsta leikverk þar sem umfjöllunarefnið var Reykjavík árið 2019.

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jóhanna Helga Viðardóttir *johannahelga@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** 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 550 5077:** 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 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*, Guðrún Inga Grétarsdóttir gudruninga@*frettabladid.is*

NATURE'S REST
heilsurúm með
Classic botni

Stærð í cm	Fullt verð	Útsöluverð
80x200	55.900 kr.	**44.720 kr.**
90x200	59.900 kr.	**47.920 kr.**
100x200	63.900 kr.	**51.120 kr.**
120x200	69.900 kr.	**55.920 kr.**
140x200	79.900 kr.	**63.920 kr.**
160x200	89.900 kr.	**71.920 kr.**
180x200	99.900 kr.	**79.920 kr.**

- Svæðaskipt poka-gormakerfi
- Burstaðir stálfætur
- Sterkur botn
- 320 gormar á fm²
- Góðar kantstyrkingar

ÚTSALA
20%
AFSLÁTTUR
af REST heilsurúmum
í öllum stærðum

Val um svart eða hvítt PU leður
eða grátt áklæði á Classic botni.

Nature's Bedding

Spring Air **EXCELLENT**
heilsurúm með Classic botni

SPRING AIR

ÚTSALA
40%
AFSLÁTTUR
af Excellent dýnu
20% af botni

Stærð í cm	Fullt verð	Útsöluverð
120x200	125.900 kr.	**82.740 kr.**
140x200	139.900 kr.	**91.940 kr.**
160x200	159.900 kr.	**104.940 kr.**
180x200	179.900 kr.	**117.940 kr.**
192x203	194.900 kr.	**127.940 kr.**

Val um svart eða hvítt PU leður eða grátt áklæði á Classic botni.

- Pokagormakerfi
- Hægindalag í yfirdýnu
- Bómullaráklæði
- Sterkur botn
- Steyptur svampur í köntum

Afgreiðslutími Rvk
Mán. til fös. kl. 10-18 (Holtagarðar)
Mán. til fös. kl. 11-18.30 (Smáratorg)
Laugardaga kl. 11-17
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorg)

Holtagörðum, Reykjavík
512 6800
Smáratorgi, Kópavogi
512 6800

Dalsbraut 1, Akureyri
558 1100
Skeiði 1, Ísafirði
456 4566

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur.

Tilboðin gilda til 10. febrúar 2019 eða á meðan birgðir endast.

DORMA
Láttu drauminn rætast

ÚTSALA

25-60%

Komdu og gerðu frábær kaup!

Tilboðsverð

Járnhillur

Fimm hillur, 190x100x45 sem þola 275kg miðað við jafna álagsdreifingu

6.646

38910090

Almennt verð: 9.495

-30%

40

prósent afsláttur

Búsáhöld, pottar & pönnur o.fl.

Tilboðsverð

Verkfærabox

40cm

1.396

72320101

Almennt verð: 1.995

-30%

Auðvelt að versla á byko.is • Sendum út um allt land

BOSCH

Tilboðsverð

Rafhlöðuborvél

PSR 14,4 Li-Ion.
Tvær rafhlöður fylgja

-25%

20.472

74864116

Almennt verð: 27.295

EMIBIG lighting

-30%

Tilboðsverð

Ljós

Universal, 4 ljós.
Perur fylgja ekki með.

6.926

52272602

Almennt verð: 9.895 kr.

SKIL

Tilboðsverð

Stingsög

Létt og þægileg stingsög sem getur skorið allskonar efni, eins og timbur, stál, ál og plast.

4.896

74092392

Almennt verð: 6.995

-30%

GROHE

-20%

Tilboðsverð

Handlaugatæki

Krómað einnar handar handlaugartæki, kemur með smelltum botnventli Handlaugartæki S-stærð, GROHE SilkMove® 28 mm keramik.

9.996

15323580

Almennt verð: 12.495

Sjáðu öll tilboðin á byko.is

20-40% Parket og flísar • 20-50% Blöndunartæki • 30% Allt Damixa
30-40% af völdum rafmagnsverkfærum BOSCH og RYOBI
40% Búsáhöld • 40% Glös, bollar og könnur • 40% Pottar og pönnur
30% Inni- og útiljós • 40% Matar- og kaffistell • 30-60% Jólavara

30% BOSCH háþrýstidælur • **30%** Áltröppur og stigar • **30%** Járnhillur • **30%** Bílafylgihlutir **40%** Plastbox • **30%** Einhell rafmagnsverkfæri • **30%** Verkfæratöskur og skápar • **30%** Mottur og dreglar • **30%** Föndurvörur • **40%** Bökunarform, eldföst form **40%** Klukkur • **40%** Myndarammar • **40%** Kósy vörur, luktir, kerti, vasar, teppi, hillur, borð **40%** Garn • **40%** Spil og leikföng • **30%** Kuldagallar • **30%** Öryggisskór **30%** CAT vinnusokkar • **30%** Dovre ullarnærföt • **30%** Skil rafmagnsverkfæri og fjöldi annarra vara á tilboði!

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndbrengl.

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **550 5000**

Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 550 5050 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

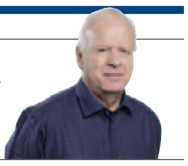
ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.

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
Óttars Guðmundssonar



Pólitísk rétthugsun

Stærstur hluti þjóðarinnar er tengdur einhverjum samskiptaforritum á netinu. Sömu upplýsingar fara með ofurhraða inná hvert einasta heimili. Skoðanir og álit fólks verður fyrir vikið einsleitt sakir áhrifamáttar þessarar fjölmiðlunar. Netið stuðlar að pólitískri rétthugsun þar sem ákveðnar skoðanir og álit verða ráðandi. Með samstilltu átaki netverja reynist auðvelt að berja niður alla sem leyfa sér að synda gegn straumnum. Sleggjudómar og stóryrtar yfirlýsingar fara um netið hratt sem sinueldur. Stjórnmálamenn eru lafhræddir við hópefli netsins og óttast ekkert meira en að verða dregnir fyrir dómstól alþýðunnar í kommentakerfinu.

Almannarómur hefur um aldir skemmt sér við að eyðileggja mannorð ákveðinna einstaklinga. Pólitísk rétthugsun hefur alltaf verið við lýði. Fjölmargt ágætt fólk hefur á liðnum öldum bakað sér reiði samborgara sinna vegna skoðana sem ekki þóttu pólitískt réttlætanlegar. Má nefna Hallgrím Pétursson, Jónas Hallgrímsson, Sigurð Breiðfjörð, Skáld-Rósu, Hallgerði langbrók og fleiri. Þetta fólk var allt hrakyrt af samtíð sinni en fékk smám saman fulla uppreisn æru. Sagan sýknar venjulega þá sem sæta samstilltu aðkasti frá hendi þjóðar sinnar. Hallgerður var um aldir hataðasta kona Íslandssögunnar en er nú fyrirmynd annarra kvenna. Gunnar Hámundarson var ofbeldismaður á heimili og viðbrögð Hallgerðar fyllilega réttlætanleg. Fordæming sögunnar á frú Hallgerði var byggð á misskilningi og karlrembu álitsgjafanna. Flest upphlaupin á netinu eru af sama toga og galdraofsóknir 17du aldar. Smám saman átta menn sig á því að sakarefnin eru smávægileg og oft á tíðum hugarfóstur þeirra sem hæst láta. Það bylur nefnilega hæst í tómum tölvum, eins og Hallgrímur Pétursson heyrðist segja á miðilsfundi fyrir skemmstu.

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Stendur undir nafni

FRÉTTABLAÐIÐ FRÉTTABLAÐIÐ APP FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingasvið opið 9:00-20:30 - **IKEA.is**

IKEA®