FRÉTTABLAÐIÐ

5. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — MÁNUDAGUR 7. JANÚAR 2019

Að vanda voru jólin kvödd í gær á þrettándanum. Þessir herramenn kíktu á brennuna á Ægisíðu en mjög vel var mætt og lét fólk svolitla rigningu ekki stöðva sig. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Áslaug Arna leggur til opnari háskóla

Þingmaður Sjálfstæðisflokksins smíðar nú frumvarp um opnari háskóla, þar sem reynsla úr atvinnulífinu og fjölbreytt þekking yrði metin til inngöngu. „Yrðu ekki eins bundnir af tilteknum prófgráðum umsækjenda."

MENNTAMÁL Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, vill að háskólar fái aukið svigrúm til að innrita nemendur. Háskólunum sjálfum sé best treystandi til að meta hvort umsækjendur hafi nægilega þekkingu eða reynslu til að setjast á skólabekk, hvort sem viðkomandi hafi tiltekna prófgráðu eða ekki. „Í stað þess að umsækjendur með stúdentspróf hafi forgang inn í hérlenda háskóla ættu háskólar að meta til jafns aðra þekkingu og reynslu umsækjenda, til dæmis úr atvinnulífinu," segir Áslaug.

Áslaug hyggst leggja fram frumvarp eftir að þing kemur saman á ný í lok janúar. „Það er verið að skoða það að koma á laggirnar faghásкólastigi sem kæmi þá mögulega til móts við þessar þarfir. Þar til því hefur verið lokið tel ég rétt að leggja fram þessa breytingu til að auka sveigjanleika kerfisins og auka svigrúm háskólanna til að taka inn fjölbreyttari nemendahóp," segir hún.

Níu þingmenn Sjálfstæðisflokksins lögðu fram frumvarp síðasta haust til að jafna stöðu sveinsprófs og stúdentsprófs þegar kæmi að innritun í háskóla. Áslaug var fyrsti flutningsmaður frumvarpsins og

Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir, þingmaður Sjálfstæðisflokksins.

segist hafa fengið afar jákvæð viðbrögð. Nýja frumvarpið gangi lengra og sé eins konar viðbót við það fyrra.

„Í of mörgum tilfellum þá er fólki sem á erindi í háskólanám gert of erfitt fyrir að komast að. Með þessu frumvarpi þá væri það áfram háskólanna að setja inntökuskilyrðin en þeir yrðu þá ekki eins bundnir af tilteknum prófgráðum umsækjenda og fengju aukið svigrúm til að taka inn hæfa og góða nemendur með ólíkan bakgrunn," segir Áslaug og bætir við: „Einn helsti ávinningurinn af þessu er að breyta viðhorfi fólks gagnvart iðnnámi eða annarri reynslu og þekkingu sem margir ávinna sér á vinnumarkaði eða í öðrum störfum. Við megum ekki loka fyrir tækifæri framtíðarinnar með því að sníða fólkið eftir kerfinu, heldur á kerfið að vera sniðið að fólkinu." **– ósk**

Ofbeldið tók á fyrir þolendur

SAMFÉLAG Myndskeið sem innihalda kynferðislegt ofbeldi eða frásagnir af því geta „triggerað" brotaþola og minnt þau á ofbeldið sem þau voru beitt.

Í Áramótaskaupinu var mikil áhersla á kynferðisbrot en ekki var neins staðar varað við efninu sem þar var sýnt.

Anna Bentína, starfskona Stígamóta, segir að það sé mikilvægt að umræða fari af stað um slíkar kveikjur í samfélaginu og hvaða áhrif þær geta haft á þolendur kynferðisbrota.

Anna telur að framleiðendur Skaupsins hefðu getað varað við innihaldinu. Hún segir það þó hafa verið ótrúlega beitt og var sátt við hversu mikil áhersla var lögð á gerendur, en ekki þolendur.

– la / **sjá síðu 6**

Formannsslagur á næsta ársþingi

FÓTBOLTI Geir Þorsteinsson býður sig fram á móti sitjandi formanni, Guðna Bergssyni, á ársþingi Knattspyrnusambands Íslands í næsta mánuði. Geir var formaður KSÍ á árunum 2007-17. Hann vill gera breytingar á starfsemi KSÍ og efla félögin í landinu.

„Við munum byrja að vinna saman aftur og í takt öll hreyfingin. Umfang rekstursins hjá aðildarfélögunum hefur aukist mikið síðustu ár. Það þarf að styrkja hann," segir Geir við Fréttablaðið.

– iþs / **sjá síðu 12**

Fréttablaðið í dag

Halldór

SKOÐUN Guðmundur Steingrímsson skrifar um Skaupið. 9

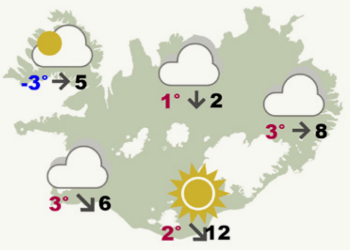
SPORT Geir Þorsteinsson vill breyta skipulagi KSÍ. 12

LÍFIÐ Gleðipinnar mála Mosfellsbæ svartan. 46

PLÚS 3 SÉRBLÖÐ
● FÓLK ● SKÓLAR OG NÁMSKEIÐ
● FASTEIGNIR

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Norðvestan 13-20 austanlands í dag, annars hægari. Él á norðaustanverðu landinu, en bjart með köflum á Suður- og Vesturlandi. Lægir og frost 0 til 6 stig í kvöld. **SJÁ SÍÐU 18**

Hvert snjókorn nýtt til hins ítrasta

Ýmsir íbúar á höfuðborgarsvæðinu hafa eflaust fagnað hinum snjólétta vetri. Fyrir aðdáendur sleðaferða og snjóhúsagerðar hefur þetta hins vegar verið erfiður vetur. Þessir einstaklingar ákváðu að nýta sér þann takmarkaða snjó sem var í efri byggðum í gær og skelltu sér í brekkurnar í Seljahverfinu. Fyrir snjóunnendur á svæðinu verður biðin víst eitthvað lengri því enginn snjór er sjáanlegur í veðurspá næstu daga. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Sigurður Ragnar Kristinsson. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Réttað í máli Sigurðar í dag

DÓMSMÁL Aðalmeðferð í svokölluðu Skáksambandsmáli fer fram í Héraðsdómi Reykjavíkur í dag. Þrír eru ákærðir fyrir aðild að málinu, þeirra á meðal Sigurður Ragnar Kristinsson sem er ákærður fyrir að hafa skipulagt og fjármagnað innflutning á fimm kílóum af amfetamíni, 23,8 prósent að styrkleika, hingað til lands frá Spáni.

Sigurður játaði aðild að málinu við yfirheyrslur hjá lögreglu en neitaði sök við þingfestingu málsins og gekkst hvorki við tegund né því magni efna sem er getið er um í ákæru. Fréttablaðið greindi frá því í nóvember að verjandi Sigurðar gerði meðal annars athugasemdir við vigtun þeirra efna sem haldlögð voru á af spænskum lögregluyfirvöldum en þeim mun hafa verið eytt áður en frekari greining, sem íslenska lögreglan óskaði eftir, hafði farið fram.

Sunna Elvira Þorkelsdóttir, fyrrverandi eiginkona Sigurðar Ragnars mun ekki vera á vitnalista ákæruvaldsins en þau bjuggu saman á Spáni þegar meint smygl var undirbúið. Sunna var í farbanni á Spáni á fyrri hluta ársins vegna rannsóknar málsins en hún lá þá á spítala eftir að hafa fallið milli hæða á heimili sínu. **– aá**

Ragnheiður með Lilju Alfreðsdóttur.

Ragnheiður nýr rektor LBHÍ

MENNTAMÁL Ragnheiður Inga Þórarinsdóttir hefur verið skipuð rektor Landbúnaðarháskóla Íslands til næstu fimm ára. Ragnheiður sem er verkfræðingur að mennt er með doktorspróf frá Danska tækniháskólanum og MBA-próf frá Háskóla Íslands.

Hún var áður framkvæmdastjóri verkfræðistofunnar Svinna-verkfræði. Alls stunda um 480 nemendur nám við Landbúnaðarháskólann, þar af tæplega 80 á meistara- og doktorsstigi. **– sar**

Börn með krabbamein fengu hár Atla að gjöf

Atli Freyr Ágústsson er ellefu ára gamall og var þangað til á síðasta ári með hár niður á rass. Hann ákvað á síðasta ári að láta klippa sig og gefa hárið til samtaka sem búa til hárkollur fyrir börn sem glíma við krabbamein. Rétt fyrir áramót fékk Atli síðan mynd af lítilli stúlku í Bandaríkjunum með kollu úr hárinu hans.

Á myndinni eru þeir Atli Freyr til hægri og til vinstri er Breki Freyr bróðir hans. Þeir eru tvíburar. Atli ákvað að klippa sitt hár, en Breki er enn með sitt síða hár. Þeir æfa báðir fimleika og fótbolta. MYND/ERNIR

Atli Freyr er í sjötta bekk. Hann æfir fimleika og fótbolta með Breiðabliki. Atli hefur nær alla sína ævi safnað hári og náði það alveg niður á rass, en seint á síðasta ári, eftir langa umhugsun, ákvað hann að láta klippa sig og gefa hárið til samtakanna Wigs for Kids sem búa til hárkollur fyrir börn sem glíma við krabbamein. Móðir Atla, Soffía Jónasdóttir, er barnalæknir sem lengi starfaði í Bandaríkjunum og því hafði Atli heyrt það hjá mömmu sinni að það væri hægt að gefa hárið.

Spurður hvers vegna hann ákvað að láta klippa sig segir Atli:

„Ég bara þarf það ekki og annað fólk þarf það meira."

Ákvörðun Atla var þó langt frá því að vera skyndiákvörðun. Soffía móðir hans segir frá því að þau hafi verið búin að ræða það í nærri heilt ár, en eftir að hann vissi að það væri hægt að gefa það, reyndist honum auðveldara að taka ákvörðunina, þó hann segi það líka hafa verið skrítið.

Þau pöntuðu tíma á hárgreiðslustofunni með mánaðarfyrirvara svo

Á myndinni má sjá hversu sítt hárið á Atla var áður en það var klippt. MYND/SOFFÍA JÓNASDÓTTIR

Atli hefði smá umhugsunartíma. Þegar kom að stóra deginum var Soffía vel undirbúin með poka og teygjur svo hægt væri að setja hárið beint í poka og varðveita það fyrir hárkollugerðina. Hún segir að hárgreiðslumeistarinn hafi aldrei klippt neinn áður sem ætlaði að gefa hárið og sagði síðar að Atli væri líklega með síðasta hár sem hann hafði nokkurn tíma klippt af karli eða strák.

Atli vissi ekki hver myndi fá hárið en fyrir viku fékk Soffía móðir hans mynd af lítilli stúlku sem hafði fengið allt hárið hans Atla í hárkollu.

Viðbrögð Atla voru fyrst að velta því fyrir sér hvort hún fyndi fyrir hárinu eins og hann gerði, en hann heldur nú að hún geri það ekki. Atli segir að honum hafi fundist það flott og gaman að fá myndina en hann hélt að hann myndi aldrei sjá mynd af einhverjum öðrum með hárið.

Spurður hvort hann ætli að safna hári aftur svarar Atli því neitandi. Honum finnst þægilegt að vera stutthærður.

lovisaa@frettabladid.is

BRIDS SKÓLINN

NÁMSKEIÐ Á VORÖNN . . .

BYRJENDUR 21. janúar 8 mánudagar frá 20-23

ÚRSPILIÐ 23. janúar 8 miðvikudagar frá 20-23

- **BYRJENDUR** BYRJAÐ ER alveg frá grunni og farið vel yfir undirstöður hins vinsæla Standard-sagnkerfis. Það er fólk á öllum aldri sem sækir skólann og ekkert mál að mæta stakur/stök.
- **ÚRSPILIÐ** EKKI ER nóg að komast í þrjú grönd – það þarf að vinna þau líka! Á þessu námskeiði er spilamennska sagnhafa í forgrunni, áætlanagerð og tæknibrellur. Hægt að koma stakur/stök.
- BÆÐI námskeiðin fara fram í **SÍÐUMÚLA 37**, Reykjavík.

UPPLÝSINGAR OG INNRITUN

í síma **898-5427** og á netinu **bridge.is**/fræðsla

TOYOTA

ALWAYS A BETTER WAY

NÝR RAV4
ALHLIÐA SPORTJEPPI.
ALHLIÐA HYBRID.

RAV4: 5.090.000 kr.
RAV4 Hybrid: 5.950.000 kr.

Frá því að RAV4 sló fyrst í gegn hefur nánast allt breyst. Fimmta kynslóð þessa alhliða sportjeppa er stökkbreytt í útliti; glæsilegri með skarpari línur, voldugri á vegi og enn meiri breidd í getu, styrk, þægindum og afköstum. Nýr RAV4 er alhliða Hybrid, hljóðlátur í akstri með aukið svigrúm fyrir fólk og farangur. Ný kynslóð með enn meira öryggi og ríkulegum staðalbúnaði. Allt er breytt – nema vinsældirnar. Komdu, sjáðu og finndu muninn á nýjum RAV4 með sjö ára ábyrgð hjá næsta viðurkennda söluaðila.

Nú er 7 ára ábyrgð á öllum nýjum Toyota bifreiðum

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 það verð og 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.

Þingnefnd óskar eftir frekari upplýsingum um Útlendingastofnun

STJÓRNSÝSLA Stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd mun óska eftir frekari upplýsingum frá Ríkisendurskoðun um Útlendingastofnun.

„Ríkisendurskoðun kom fyrir nefndina og kynnti okkur skýrsluna. Þá kviknuðu nokkrar spurningar sem Ríkisendurskoðun fær og mun svara okkur á næstu vikum,“ segir Helga Vala Helgadóttir, formaður stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar Alþingis.

Um framhaldið segir Helga Vala að nefndin muni kalla Útlendingastofnun til fundar þegar umræddar viðbótarupplýsingar liggi fyrir og muni í kjölfarið taka afstöðu til þess hvort ljúka megi umfjöllun um stofnunina eða hvort hún telji að bregðast þurfi við.

> Ríkisendurskoðun kom fyrir nefndina og kynnti okkur skýrsluna. Þá kviknuðu nokkrar spurningar.
>
> Helga Vala Helgadóttir, formaður stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar.

„Telji nefndin að bregðast þurfi við, sendir hún oft viðkomandi fagnefnd málið til frekari meðferðar,“ segir Helga Vala.

Í skýrslu Ríkisendurskoðunar er meðal annars vikið að starfsmannamálum en starfsmannafjöldi stofnunarinnar hefur þrefaldast á tæpum áratug og meðal nýrra starfsmanna er reynslulítið fólk sem ráðið hefur verið á grundvelli átaksverkefna stjórnvalda gegn atvinnuleysi. Þá er gagnrýnt í skýrslunni að starfsfólk hafi engar verklagsreglur að starfa eftir sem stuðlað gætu að faglegri vinnubrögðum. – **aá**

Helga Vala Helgadóttir, þingmaður Samfylkingarinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Bjóða upp á ókeypis skimun

HEILBRIGÐISMÁL Krabbameinsfélagið hefur ákveðið að ráðast í tilraunaverkefni og bjóða upp á ókeypis fyrstu skimun fyrir krabbameinum á árinu 2019. Mun verkefnið ná til kvenna sem fæddar eru 1996 og mæta í fyrsta sinn í leghálsskimun og kvenna sem fæddar eru 1979 og mæta í fyrsta sinn í skimun fyrir brjóstakrabbameini.

Markmið verkefnisins er að kanna hvort kostnaður við skimun hafi áhrif á þátttöku kvenna en hún hefur farið minnkandi undanfarin ár og er minni en á hinum Norðurlöndunum. Telur félagið mikilvægt að snúa þeirri þróun við.

Í tilkynningu er haft eftir Höllu Þorvaldsdóttur, framkvæmdastjóra Krabbameinsfélagsins, að nánast sé hægt að koma í veg fyrir leghálskrabbamein með reglubundinni skimun og greiningu á forstigi. Þá sé með reglubundinni skimun fyrir brjóstakrabbameinum hægt að greina það á byrjunarstigi og draga þannig úr dauðsföllum. **-sar**

Þörf á að hafa til taks tvær sjúkraflugvélar

HEILBRIGÐISMÁL Vegna stöðugrar aukningar á tíðni sjúkraflugs telja forsvarsmenn Mýflugs að þörf sé á að hafa tvær sjúkraflugvélar til taks svo hægt sé að anna eftirspurn.

Mýflug sinnir samkvæmt samningi við heilbrigðisráðuneytið sjúkraflugi á stórum hluta landsins. Sjúkraflugvél Mýflugs er ávallt til taks á flugvellinum á Akureyri.

Á síðasta ári fóru sjúkraflugvélar Mýflugs í 806 útköll með 882 sjúklinga. Það er aukning frá árinu 2017 þegar þau voru 796.

Árið 2016 voru flugin 670 og árið 2015 voru ferðirnar 599. **– la**

Reykjanesbær skákar Akureyri sem fjórða stærsta sveitarfélagið

Akureyri hefur síðustu áratugina verið fjórða stærsta sveitarfélag landsins. Líklegt er að það breytist strax í þessum mánuði ef íbúaþróun í Reykjanesbæ helst óbreytt. Bæjarstjóri Akureyrar segir þetta sýna hversu mikilvægt sé að auka millilandaflug um fleiri flugvelli.

Bítlabærinn hefur stækkað gífurlega síðustu ár. Áframhaldandi íbúafjölgun er í kortunum segir bæjarstjóri. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

BYGGÐAÞRÓUN Ljóst er að Reykjanesbær mun að öllum líkindum verða fjórða fjölmennasta sveitarfélag landsins í lok mánaðar ef íbúaþróun landsmanna helst óbreytt. Þannig skákar Reykjanesbær Akureyri og fer fram úr hvað íbúafjölda varðar.

Þetta sýna nýjar tölur Þjóðskrár um íbúafjölda í sveitarfélögum frá 1. janúar. Mikil fjölgun hefur verið á Suðurnesjum á síðustu árum og því fyrirséð að á einhverjum tímapunkti yrði Reykjanesbær fjórða fjölmennasta sveitarfélagið. Það sæti hefur Akureyri skipað í áratugi.

„Í sjálfu sér er gott að Reykjanesbær sé að stækka en það skiptir ekki höfuðmáli að við séum stærri en Akureyri,“ segir Kjartan Már Kjartansson, bæjarstjóri í Reykjanesbæ. „Í megindráttum eru tvær ástæður fyrir þessari fjölgun; gríðarlega mikill uppvöxtur Keflavíkurflugvallar og þörf á vinnuafli þar, sem og að hér var mikið framboð af lausu húsnæði sem fékkst á til þess að gera hagstæðu verði.“

Akureyri hefur vaxið hægt en örugglega síðustu áratugi á meðan sveitarfélög í námunda við höfuðborgina hafa vaxið mjög hratt undanfarin ár. Sama má segja um lítil sveitarfélög í nágrenni við Akureyri sem njóta góðs af þeirri nálægð.

> **Akureyringar í hægari fjölgun frá aldamótum**
>
> **Reykjanesbær**
> Íbúar 1. jan 2019 - 18.922
> Íbúar 1. jan 2000 - 10.624
>
> **Akureyri**
> Íbúar 1. jan 2019 - 18.927
> Íbúar 1. jan 2000 - 15.456

Hörgársveit til að mynda stækkar um rúm sex prósent, hlutfallslega sama og Reykjanesbær. „Það er auðvitað keppikefli okkar Akureyringa að vera eitt af stærstu sveitarfélögum landsins. Eyjafjarðarsvæðið er vaxtarsvæði og í heild sinni sterkt samfélag,“ segir Ásthildur Sturludóttir, bæjarstjóri á Akureyri.

Ásthildur segir mikilvægt að styrkja innviði ferðaþjónustu vítt og breitt um landið og auka millilandaflug um Akureyrarvöll. „Vöxtur Reykjanesbæjar hefur að stærstum hluta verið vegna umsvifa á Keflavíkurflugvelli og aukins straums ferðamanna til landsins,“ segir Ásthildur. „Það sýnir að gátt inn í landið getur verið vel heppnuð byggðaaðgerð. Því skiptir miklu máli að fjölga gáttum inn í landið til að styðja við atvinnulíf um allt land og nýta þá innviði sem fyrir eru með tiltölulega litlum kostnaði fyrir ríkið.“

Kjartan Már segir ekkert benda til annars en að vöxturinn haldi áfram í Reykjanesbæ og að til bæjarins komi einstaklingar hvaðanæva úr heiminum til að starfa við ferðaþjónustu. „Fjölgunin er að mestum hluta útlendingar sem koma hingað til að vinna á Keflavíkurflugvelli,“ segir Kjartan Már. „Það er ekkert sem bendir til annars en að þetta haldi áfram nema stórkostlegt bakslag verði í starfsemi vallarins eða flugfélaganna sem fara um völlinn.“

sveinn@frettabladid.is

FIAT ATVINNUBÍLAR

FIAT PROFESSIONAL

FIAT DUCATO
Verð frá 3.943.548 án vsk.
4.890.000 m/vsk.

FIAT TALENTO L2H1
Verð frá 3.298.387 án vsk.
4.090.000 m/vsk.

FIAT DOBLO
Verð frá 2.225.806 án vsk.
2.760.000 m/vsk.

FIAT FIORINO
Verð frá 1.854.032 án vsk.
2.299.000 m/vsk.

ÍSBAND
ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF. BÍLAUMBOÐ

UMBOÐSAÐILI FIAT • ÞVERHOLTI 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 534 4433 • WWW.FIATPROFESSIONAL.IS
WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16

5 ÁRA ÁBYRGÐ

GERÐU ÞIG AÐ VERÐMÆTARI STARFSMANNI

– með tækninámi hjá Promennt

GÓÐIR ATVINNUMÖGULEIKAR

FRAMABRAUT – KERFISSTJÓRNUN

– frá byrjendum til sérfræðinga

Sérlega áhugaverð og gagnleg tveggja anna námsbraut sem gerir miklar kröfur til nemenda. Þetta nám hentar þeim sem hafa áhuga á að skapa sér frama á upplýsingatæknisviði með kerfisstjórnun sem aðalgrein. **Mjög margir nemendur okkar hafa hafið störf á nýjum vettvangi eftir námið.**

VIÐFANGSEFNI
Tölvuviðgerðir A+ • Network+ • CCNA • MCSA • MS Office 365 + Azure • Verkefnadagar*

STÍGÐU ÞÍN FYRSTU SKREF Í TÆKNIHEIMINUM
Námið hentar byrjendum afar vel. Nemendur þurfa ekki að hafa reynslu eða aðra menntun á sviði upplýsingatækni þegar námið hefst.

ALÞJÓÐLEGAR PRÓFGRÁÐUR
Að námi loknu eiga nemendur möguleika á að öðlast 7 alþjóðlegar prófgráður sem er mikilvægt að hafa þegar sækja á um vinnu í upplýsingatæknigeiranum hvar sem er í heiminum.

ÚRVALSLIÐ KENNARA – LÆRÐU AF ÞEIM BESTU
Allir kennararnir eiga það sameiginlegt að búa yfir gríðarlega mikilli reynslu í upplýsingatækni og hafa þar að auki Microsoft Certified Trainer gráðu frá Microsoft. Enn frekar erum við stolt af því að hafa í kennaraliðinu þá einu tvo sem bera meistaragráðu frá Microsoft (Microsoft Certified Master) í Active Directory og Messaging.

STERK TENGING VIÐ ATVINNULÍFIÐ – STARFSNÁM
Námsbrautin er unnin í samvinnu við nokkur af sterkustu tæknifyrirtækjum á íslenska markaðnum og má sem dæmi nefna Microsoft, Nýherja, Opin kerfi, Advania og Sensa. Nemendum gefst kostur á að fara í starfsnám tvisvar sinnum á námstímanum.

Hefst: **21. og 22. janúar 2019** • Lýkur: **Janúar 2020**
*Ath! Einnig hægt að bóka sig á stök námskeið.

NÁMSKYNNING OG RÁÐGJÖF

TÆKNINÁM
mánudaginn
14. janúar kl. 17:30

AÐRAR LÁNSHÆFAR NÁMSBRAUTIR TÆKNINÁMS

Netstjórnun – CCNA
Hefst: **21. og 22. janúar 2019.** Lýkur: **13. júní 2019**

Kerfisstjórnun: MCSA+O365
Hefst: **29. janúar 2019.** Lýkur: **5. júní 2019**

AF HVERJU NÁM HJÁ PROMENNT?

- Persónuleg þjónusta og mikil aðstoð við nemendur.
- Náið samstarf við atvinnulífið.
- Mikill hluti nemenda Promennt hefur fengið ný starfstækifæri að loknu námi.
- Nemendur hafa val um staðkennslu og/eða fjarkennslu í beinni ásamt góðum stuðningi með Fræðsluskýinu sem inniheldur upptökur af völdum hlutum námskeiðanna.

PROMENNT • Skeifunni 11B • 108 Reykjavík • Sími 519 7550
promennt@promennt.is • promennt.is

Skráning og nánari upplýsingar á **promennt.is**

PROMENNT

Með fyrirvara um prentvillur og ófyrirséðar verðbreytingar.

PIPAR\TBWA • SÍA • 184288

Theresa May segir Brexit jafnvel í hættu

May reynir nú að sannfæra þingið um kosti samkomulagsins. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

BRETLAND Theresa May, forsætisráðherra Bretlands, segir að útgangan úr Evrópusambandinu sé í hættu ef þingmenn styðji ekki Brexit-samkomulag hennar. Mikið óvissuástand myndi skapast.

Þetta kom fram í viðtali sem May fór í hjá breska ríkisútvarpinu BBC í gær. Hún sagði að enginn gæti í rauninni sagt með vissu hvað myndi gerast í þinginu ef samkomulaginu yrði hafnað.

Hún sagði að leiðtogar Verkamannaflokksins væru á móti öllum samningum til þess að skapa sem mestan glundroða. Einnig væru aðilar sem vildu knýja fram nýja þjóðaratkvæðagreiðslu til þess að stöðva Brexit og enn einn hópurinn vildi sjá hið fullkomna Brexit verða að veruleika.

May staðfesti að atkvæðagreiðsla muni fara fram í neðri deild þingsins í næstu viku. Atkvæðagreiðslu í þinginu sem fara átti fram í síðasta mánuði var frestað á síðustu stundu vegna mikillar andstöðu þingmanna.

Hún segir að ESB hafi fallist á breytingar á samkomulaginu og að hún sé enn í viðræðum við leiðtoga Evrópuríkja. Á næstu dögum verði greint frá breytingum á samkomulaginu sem varði meðal annars málefni Norður-Írlands. Einnig verði aðkoma þingmanna á næsta stigi viðræðna um framtíðarfyrirkomulag sambands Bretlands og ESB aukin. **– sar**

Frá undirritun samningsins.

Bætt aðgengi að íslenskri myndlistarsögu

MENNING Vinnuhópur á vegum Listasafns Íslands hefur ásamt Myndstefi unnið að samningi um myndbirtingu höfundarréttarvarinna verka. Samkvæmt samningnum fá söfn leyfi til að birta ljósmyndir af verkum í höfundarrétti. Þannig eykst aðgengi almennings.

Aðgengi hefur hingað til einskorðast við texta en nú verður hægt að sjá afrit af ljósmyndum. Myndirnar verða vatnsmerktar og vilji fólk kaupa mynd þarf að hafa samband við viðkomandi safn og greiða höfundarlaun. Myndirnar verða birtar á vefsvæðinu www.sarpur.is. **– la**

Fá smáskilaboð um skilnaðinn

SÁDI-ARABÍA Dómstólar í Sádi-Arabíu munu nú sjá til þess að konur fái skilaboð með SMS-i skilji eiginmenn þeirra við þær.

Með reglugerðinni er verið að reyna að koma í veg fyrir að karlmenn skilji við eiginkonur sínar án þess að láta þær vita. Fái konur slík skilaboð býðst þeim að skoða skilnaðarskjölin á heimasíðu ráðuneytisins.

Krónprins Sádi-Arabíu hefur á síðustu mánuðum fengið ýmsum reglum breytt svo að konur njóti aukins frjálsræðis.

Þær mega nú keyra og koma inn á íþróttavettvang. Á sama tíma og slíkar breytingar eiga sér stað hafa þó æ fleiri femíniskir aðgerðarsinnar verið handteknir við mótmæli. **– la**

Hefði viljað að varað væri við ofbeldisfullu efni í Skaupinu

Starfskona Stígamóta segir mikilvægt að tekið sé tillit til brotaþola og hvaða áhrif efni sem sýnir ofbeldi geti haft á þau. Einfalt sé að birta viðvörun áður en efnið er sýnt í sjónvarpi .

„Mér fannst skaupið ótrúlega beitt og var mjög sátt við það. Sátt við hversu mikið var einblínt á gerendur, en ekki þolendur. Það er mjög jákvætt. En ég hef heyrt út undan mér að þetta hafi „triggerað“ fólk því þetta var mjög bein ádeila,“segir Anna Bentína Hermansen, starfskona Stígamóta, í samtali við Fréttablaðið.

Talað er um [e. trigger warning] váhrif, eða kveikjur sem kveikja á endurminningum brotaþola um það ofbeldi sem þeir hafa verið beittir. Í áramótaskaupinu var mikil áhersla á kynferðisbrot og „ár perrans“ en ekki var neins staðar varað við efninu sem þar var sýnt.

Anna segir að það sé mikilvægt að umræða fari af stað um slíkar kveikjur. Hún segir að hún fylgist vel með hópum þar sem brotaþolar ræða saman og bæði þar og á Twitter hafi hún séð umræðu um að skaupið hafi „triggerað“ brotaþola.

„Þetta var óþægilegt fyrir marga og mér finnst alveg að það eigi að taka tillit til þess, skoða það og vilja gera betur,“ segir Anna.

Hún segir að áhrif slíks efnis hafi ólík áhrif á hvern og einn og það sem „triggeri“ einn geti öðrum þótt lítið mál, og öfugt.

„Það er líka annað með „triggeringar“ að þegar þú ert með áfallastreitu þá reynirðu að forðast allt sem minnir á viðburðinn, en það er hins vegar ekki gott að gera það endalaust. Það má alveg hafa í huga að við getum ekki farið þannig út í lífið. Það er alltaf eitthvað sem getur „triggerað“ okkur,“ segir Anna Bentína.

Anna Bentína Hermansen, starfskona Stígamóta, segir að framleiðendur Skaupsins hefðu getað varað við ofbeldi í Skaupinu FRÉTTABLAÐIÐ/DANIEL

Hún segir að ef til vill hefðu höfundar Áramótaskaupsins getað verið meðvitaðri og varað við.

„Það hefði alveg mátt vera tilkynning að í skaupinu væru atriði sem innihéldu kynferðislegt ofbeldi eða frásagnir eða eitthvað slíkt. Það er mín skoðun,“ segir Anna Bentína.

Hún segir að henni sjálfri finnist sjálfsagt að vara við slíku efni en segir að eflaust sé það ekki alltaf gert einfaldlega vegna þess að fólk er ekki nægilega meðvitað um áhrifin sem það geti haft á brotaþola.

„En mér fannst þetta ótrúlega beitt skaup því það lýsti veruleikanum, því miður. Hvert einasta ár hefur verið ár perrans hingað til. Þeir fá að vaða uppi endalaust og ekkert gert. En núna er verið að afhjúpa þá og það er kannski bara sem betur fer,“ segir Anna Bentína að lokum. **lovisaa@frettabladid.is**

> **„Hvert einasta ár hefur verið ár perrans hingað til. Þeir fá að vaða upp endalaust og ekkert gert. En núna er verið að afhjúpa þá og það er kannski bara sem betur fer.“**
>
> Anna Bentína Hermansen

Gott í matinn

FERSKUR FISKRÉTTUR

Gufubakaður fiskur með kúrbítsteningum, rauðlauk og chili, kórónaður með kókóslímónu jógúrtsósu, er tilvalinn fyrir fjölskylduna eftir hátíðarmatinn.

Mikið úrval heilsuuppskrifta er að finna á gottimatinn.is. Uppskriftavefurinn er jafn aðgengilegur í tölvunni, spjaldtölvunni og snjallsímanum.

Hollustan hefst á gottimatinn.is

Fyrirtækjafræðsla Íslandsbanka

Fræðslufundir um málefni lítilla og meðalstórra fyrirtækja

Á næstu mánuðum heldur Íslandsbanki fræðslufundi um málefni lítilla og meðalstórra fyrirtækja í útibúum bankans um allt land. Á þessum vettvangi gefst einstakt tækifæri til að fræðast um og ræða ýmis hagnýt atriði er varða rekstur og rekstrarumhverfi fyrirtækja á Íslandi.

16. janúar	**Fjármögnun fyrirtækja** 17:00–18:00 Útibú Laugardal
6. febrúar	**Fjármögnun fyrirtækja** 12:00–13:00 Útibú Húsavík
13. febrúar	**Netbanki fyrirtækja** 9:00–10:00 Útibú Reykjanesbæ 9:00–10:00 Útibú Selfossi 9:00–10:00 Útibú Akranesi 9:00–10:00 Útibú Vestmannaeyjum
20. febrúar	**Fjármögnun fyrirtækja** 8:30–9:30 Útibú Selfossi
27. febrúar	**Fjármögnun fyrirtækja** 8:30–9:30 Útibú Akranesi 8:30–9:30 Útibú Ísafirði

Skráning og dagskrá næstu funda á islandsbanki.is/fyrirtaekjafraedsla
Dagskrá er birt með fyrirvara um breytingar.

Ánægðustu viðskiptavinir í bankaþjónustu 5 ár í röð.

440 4000
@islandsbanki
islandsbanki.is

Ævikvöldið

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Samfélag sem kennir sig við velferð hefur ríkar skyldur. Ein þeirra er að láta sig hag eldri borgara varða. Allnokkuð skortir á það og dapurlegt dæmi um slíkt opinberaðist í frétt sem birtist hér í Fréttablaðinu undir lok síðustu viku með hinni sláandi fyrirsögn: Þeir elstu bæði einmana og vannærðir. Í stuttu máli fjallaði fréttin um niðurstöður rannsóknar Berglindar Soffíu Blöndal á næringarástandi aldraðra eftir útskrift af öldrunardeild Landspítalans. Í ljós kom að þátttakendur í rannsókn hennar nærðust ekki nægilega og þjáðust auk þess af þunglyndi, depurð og einmanaleika. Allir áttu það sameiginlegt að hafa minna en 200.000 krónur til ráðstöfunar á mánuði, sem varla flokkast undir gott hlutskipti. Hér á landi er staðan sem sagt sú að til er hópur aldraðra sem þjáist bæði af vannæringu og einmanaleika og getur fjárhags síns vegna ekki veitt sér mikið.

Í velferðarsamfélagi eins og því íslenska á fólk ekki að þurfa að þjást af vannæringu. Ekki nema velferðarsamfélagið eigi að vera fyrir suma – og varla viljum við það. Komi í ljós að einstaklingur þjáist af vannæringu á það að teljast sjálfsögð og eðlileg skylda að fylgst sé með honum, og tryggt að hann fái nauðsynlega aðstoð og séu gefin góð ráð.

Vannæring hefur skelfileg áhrif, ekki bara líkamleg heldur einnig andleg, eins og Berglind Soffía benti á í viðtali í Fréttablaðinu og nefndi hún meðal annars minnisleysi, kvíða og þunglyndi. Í rannsókn hennar kom fram að þegar þátttakendur voru spurðir hversu oft þeir væru einmana var svarið gjarnan: „Allan sólarhringinn“. Svar sem hljómar óneitanlega eins og örvæntingaróp. Rétt mataræði lagar margt, en læknar ekki einmanaleika. Einstaklingur sem finnur ekki fyrir umhyggju annarra getur ekki annað en verið einmana. Þá þarf að finna leiðir til að auðvelda honum að komast í kynni við aðra, ekki senda honum þau skilaboð að þar sem hann sé nánast kominn að endastöð í lífinu þá sé bara eðlilegt að hann sé utangarðs.

Við einmanaleika og vannæringu bætist síðan bág fjárhagsstaða. Vissulega er það svo að auður er engin trygging fyrir hamingju í lífinu. Um það mætti nefna fjölmörg dapurleg dæmi. Fátækt gerir heldur engan sælan þótt fjölmargir eigi ekki annan kost en að bíta á jaxlinn og búa við hana. Víst er að þátttakendur í þessari könnun Berglindar Soffíu búa ekki við það áhyggjulausa ævikvöld sem góðir og gegnir samfélagsþegnar eiga svo rækilega skilið að njóta.

Margt er ógert í velferðarsamfélaginu og vissulega þarf að forgangsraða. Það þarf einmitt að gera á þann hátt að gripa til úrbóta um leið og meinsemdirnar opinberast en ekki láta þær hrúgast upp. Íslendingar, þar á meðal ráðamenn sem geta breytt hlutum, eiga að taka mark á könnunum eins og þessari sem lýsir ástandi sem engin ástæða er til að sætta sig við. Fólk sem á langri starfsævi vann samfélaginu mikið gagn á ekki að þurfa að þola það að samfélagið láti það afskipt, rétt eins og það sé ekki til.

Til er hópur aldraðra sem þjáist bæði af vannæringu og einmanaleika og getur fjárhags síns vegna ekki veitt sér mikið.

Halldór

Frá degi til dags

Bærinn sem hætti að stækka
Íslendingar þurfa á því að halda að eiga aðra borg í hæfilegri fjarlægð frá Reykjavík.

Þótt Akureyri sé ef til vill enn þá höfuðstaður Norðurlands virðist hún vera að staðna bæði í vexti og þroska og er að hrökkva niður í fimmta sæti yfir fjölmennustu þéttbýlisstaði landsins. Reykjanesbær virðist hafa meira aðdráttarafl með verksmiðjurnar sínar en Akureyri sem þó hefur fallegt umhverfi, góða þjónustu, háskóla og hreppafluttar ríkisstofnanir. Hvers á Akureyri eiginlega að gjalda?

Um óvelkomna utanbæjarmenn
Það hefur lengi loðað við Akureyri að aðkomumenn eigi þar erfitt uppdráttar. Þeir aðlagist ekki samfélaginu, kynnist ekki heimamönnum og fyrirtæki þeirra fari lóðbeint á hausinn gerist þeir svo bíræfnir að ætla sér að eiga viðskipti við heimamenn. Kannski er þetta mýta en eftir því sem Akureyri fellur niður um fleiri sæti á fólksfjöldalista íslenskra þéttbýlisstaða, þeim mun meira knýjandi verður heiðarleg naflaskoðun íbúa höfuðstaðar Norðurlands. Eru aðrir en hreinræktaðir Akureyringar bara ekki velkomnir til langdvalar? Og er Akureyri ekki of stór og of mikill höfuðstaður til að haga sér eins og lítið sjávarþorp sem kennir utanbæjarmönnum um allt sem miður fer? adalheidur@frettabladid.is

Á tímamótum – Landvernd 50 ára

Rósbjörg Jónsdóttir
formaður Landverndar

Sjaldan ef nokkurn tíma, hefur krafa samfélagsins verið jafn mikil og nú þegar kemur að umhverfismálum, náttúruvernd og ábyrgri stjórnun auðlinda. Skiptir þá ekki máli hvar borið er niður, hverjum og einum ber að sýna ábyrgð í verki; einstaklingurinn, fyrirtækin og stjórnvöld. Til að styðja okkur í að við öll getum gert betur, og komandi kynslóðir njóti þeirra aðfanga og ávaxta sem okkur er boðið upp á, verðum við að einsetja okkur að framfylgja heimsmarkmiðum Sameinuðu þjóðanna sem samþykkt voru af nær 200 þjóðum heims í árslok 2015 og tóku gildi 1. janúar 2016. Forgangsröðunin á að vera í þágu mannkyns, jarðar og hagsældar.

Landvernd hefur ekki látið sitt eftir liggja en samtökin standa á tímamótum nú um þessi áramót, en á árinu 2019 fagna samtökin 50 ára starfsafmæli sínu. Í hálfa öld hafa samtökin staðið vörð um íslenska náttúru, verið virkur þátttakandi í stefnumótun, fræðslu og upplýstri ákvarðanatöku í málum er varða landnotkun, auðlindir og umhverfið okkar. Landvernd er stoltur áhrifavaldur í íslensku samfélagi sem stuðlar að markvissri fræðslu íslenskra nemenda um mikilvægi umhverfis- og náttúruverndar með Grænfánaverkefninu, hreinsar Ísland í samvinnu við öfluga samstarfsaðila, stendur vörð um hálendið og náttúruperlur landsins og veitir stjórnvöldum og framkvæmdaaðilum mikilvægt aðhald í málefnum sem snerta umhverfið svo fátt eitt sé nefnt.

Árið 2019 mun verða viðburðaríkt í starfseminni og einkennast af fjölmörgum fræðsluviðburðum, uppákomum og sýnilegum áskorunum.

Um leið og við þökkum samvinnu og stuðning á liðnu ári, vonumst við til þess að landsmenn allir fagni með okkur með ábyrgum hætti, takist á við áskoranir morgundagsins í loftslagsmálum með breyttu hegðunar- og neyslumynstri, fræðist um hvernig við getum staðið enn betur vörð um okkar einstöku náttúru og stuðlað að því að núverandi og komandi kynslóðir geti búið við bestu mögulegu umhverfisgæði sem völ er á.

Stöndum saman um hreint land, fagurt land.

Gleðilegt ár

Forgangsröðuninni ber að vera í þágu mannkyns, jarðar og hagsældar.

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*

Hvernig fannst mér skaupið?

Í DAG

Guðmundur Steingrímsson

Það er eitthvað skemmtilegt við það að Íslendingar hefji hvert nýtt ár á því að rökræða um það hvað sé fyndið og hvað ekki. Árið endar á skaupi og byrjar á umræðu um skaup. Það er fastur liður. Hvernig fannst þér skaupið? Það er lykilspurningin alla fyrstu daga allra nýrra ára á Íslandi. Alltaf. Og sumir segja frábært. Aðrir slá úr og í. Einhverjir fórna höndum þungbúnir og fussa.

Skaupið er pikkfastur punktur í tilveru þjóðarinnar. Verði hrun. Verði náttúruhamfarir. Verði pólskipti. Alltaf mun samt verða skaup. Það verður að vera skaup. Annars klárast ekki ár. Það þarf að hlæja að því sem gerðist á árinu. Pota í hneykslin. Herma eftir stjórnmálafólkinu. Gera upp. Hæðast.

Ég veit að það er ekki auðvelt að axla þessa ábyrgð, að semja áramótaskaup. Ég er fullur aðdáunar á þeim sem taka þetta að sér. Ég var einu sinni einn af höfundum skaups, árið sautjánhundruð og súrkál. Það er skemmst frá því að segja að það skaup var af mörgum talið verulega slæmt. Ég sjálfur, óþroskaður eins og var og ómálefnalegur, reyndi að bera hönd fyrir höfuð mér í blaðaviðtali í kjölfarið með því að halda því fram að engir af mínum bröndurum hafi verið notaðir. Ég hoppaði samviskulaust af sökkvandi skipi.

Órannsakanlegir vegir

Ég var meiri kallinn. Út af þessari reynslu hef ég sem sagt æ síðan haft ríkan skilning á stöðu höfunda skaups. Það er vægast sagt drulluerfitt að vera fyndinn. Þetta veit ég. Dæmi: Ég set sjaldan færslur á Facebook. Í upphafi árs hljóp þó í mig galsi og ég ákvað að kýla á færslu. Ég var uppi í bústað með fjölskyldunni og við borðuðum seint. Ég grillaði um ellefu leytið. Í svarta myrkri og dumbungi setti ég með annarri hendi, og með grilltöng í hinni, eftirfarandi færslu á internetið með álkulegri sjálfu: „Janúar og maður er bara úti á stuttermabolnum að grilla.“ Mér fannst þetta ógurlega fyndið. Það tísti í mér. Ég ætla ekki einu sinni að reyna að útskýra hvað það var sem mér þótti fyndið við þetta, en líklega var það plebbaskapurinn. Íslendingurinn. Í einfeldni minni bjóst ég auðvitað við að vinir mínir á alnetinu skynjuðu undireins húmorinn og settu hláturkalla við færsluna, en það gerðist ekki. Ég fékk bara læk, eins og það væri sérstaklega aðdáunarvert að ég væri úti að grilla, og stöku menn ræddu um veðrið og að líklega myndi það versna. Enginn hló. Ég ákvað að láta þetta á engan hátt snerta mig tilfinningalega. Það er minn réttur að vera gripinn galsa og setja einkahúmor á fésið. En lærdómurinn var þessi, enn og aftur: Vegir húmorsins eru órannsakanlegir. Þetta er ekki öllum gefið.

Margt fyndið

Að því sögðu — og hafandi tekið hatt minn ofan fullur af aðdáun og skilningi fyrir grínistum þjóðarinnar — ætla ég að fjalla stuttlega um skaupið. Mér fannst það ágætt. Ég hló um það bil tíu sinnum upphátt. Það telst mjög gott. Ég man eftir skaupum þar sem ég hef bara hlegið þrisvar, og varla upphátt. Meira svona hnus út um nefið. En þetta skaup var fyndið. Atriðið með hommunum var gæsahúð. Epískt atriði, burtséð frá faglegum sjónarmiðum blóðlækna í kjölfarið. Og Hjálparsveit skáta í Kópavogi var gargandi snilld, enda það mál allt saman hreint dauðafæri fyrir skaupara. Klaustursenan var la la. Kannski var of vandasamt að toppa raunveruleikann. Mér fannst Víkingur þó mjög spaugilegur á svipinn sem Bergþór Ólafsson og Gunnar Hansson líka og Sólveig. Skemmtilega upptendruð öll og örvingluð. Og Hannes Óli sem Sigmundur steinliggur alltaf. Þvílíkur lukkupottur fyrir þann góða leikara að fá þetta árlega gigg. Það er eiginlega orðið atriðið í sjálfu sér. Spurning um að finna næst leikara sem getur leikið Hannes að leika Sigmund.

Smá umhugsunarefni

Eitt er þó farið að fara aðeins í taugarnar á mér varðandi skaupið, svona almennt. Þetta er stigvaxandi óþreyja. Ég ætla að losa mig við hana með því að henda henni hér með út í kosmosið. Mér finnst pólitíkinni orðið smá ofaukið í skaupum. Hún getur verið sundrandi og leiðinleg. Ég veit ekki hvenær það gerðist, en mér finnst eins og það hafi verið skaup upp úr aldamótum sem olli straumhvörfum í þessum efnum. Það varð allt í einu lenska að vinstri menn gæfu hægri mönnum á baukinn, og jafnvel að höfundar og leikstjórar settu sig á háan hest í samfélagsmálum. Afleiðingin er sú að fólk er farið að taka eftir því að Garðbæingar upp til hópa eru úti að sprengja flugelda á meðan skaupið er. Þeir eru hættir að horfa. Það er ekki gott. Garðbæingar eru líka manneskjur.

ÚRVAL ÚTSÝN
GLEÐILEGT NÝTT FERÐAÁR
PÁSKAFERÐ
PÁSKAFERÐ
ÍTALÍA 11.–18. MARS
GARDA VELLÍÐAN OG SLÖKUN
VERÐ FRÁ 164.700 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna í 8 daga.
THAILAND 17.–30. APRÍL
BANGKOK OG HUA HIN
VERÐ FRÁ 319.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna í 14 daga.
GRIKKLAND 18.–27. APRÍL
SÖGUSLÓÐIR OG EYJAHAFIÐ
VERÐ FRÁ 374.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna í 10 daga.
SPÁNN 24.–31. MAÍ
JÓN SIGURÐUR EYJÓLFSSON
FARARSTJÓRI
MURCIA OG GRANADA
VERÐ FRÁ 184.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna í 8 daga.
ÍTALÍA 28. APRÍL – 5. MAÍ
HJÖRDÍS HILDUR JÓHANNSDÓTTIR
FARARSTJÓRI
TOSKANA SVEITASÆLA OG MENNING
VERÐ FRÁ 219.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna í 8 daga.
SIGLING 23. MAÍ – 3. JÚNÍ
MIÐJARÐARHAFIÐ, RÓM OG GRÍSKU EYJARNAR
VERÐ FRÁ 479.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna í 12 daga.
2018 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri
2018 Framúrskarandi fyrirtæki
NÁNAR Á URVALUTSYN.IS
OG HJÁ FERÐARÁÐGJÖFUM Í SÍMA 585 4000
VERÐ ERU BIRT MEÐ FYRIRVARA UM PRENTVILLUR OG STAFABRENGL.
INNIFALIÐ Í VERÐI ER FLUG, GISTING, ÍSLENSK FARARSTJÓRN, FLUGVALLASKATTAR, FERÐATASKA OG HANDFARANGUR.
ÚRVAL ÚTSÝN | HLÍÐASMÁRA 19 | 201 KÓPAVOGUR | 585 4000 | UU.IS

ÚRVAL ÚTSÝN

ICELANDAIR

TRYGGÐU ÞÉR SÓL

FRÁBÆR VERÐ Í VETRARSÓL

KANARÍ 30. JANÚAR – 6. FEBRÚAR

MONTEMAR ★★

VERÐ FRÁ **63.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð með tveimur svefnherbergjum.

Verð frá 86.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

KANARÍ 6. FEBRÚAR – 13. FEBRÚAR

BUNGALOWS PARQUE CRISTOBAL ★★★

VERÐ FRÁ **93.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í smáhýsi með tveimur svefnherbergjum.

Verð frá 119.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

KANARÍ 27. FEBRÚAR – 6. MARS

BAOBAB RESORT ★★★★★

VERÐ FRÁ **175.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í tvíbýli með morgunverði.

Verð frá 213.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

10 DAGAR

TENERIFE 2. FEBRÚAR – 12. FEBRÚAR

THE SUITES AT BEVERLY HILLS ★★★

VERÐ FRÁ **95.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í stúdíó.

Verð frá 133.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

10 DAGAR

HÁLFT FÆÐI

TENERIFE 13. FEBRÚAR – 23. FEBRÚAR

HOVIMA PANORAMA ★★★

VERÐ FRÁ **134.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í stúdíó með sjávarsýn og hálfu fæði.

Verð frá 170.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

10 DAGAR

TENERIFE 6. MARS – 16. MARS

PARQUE CRISTOBAL ★★★

VERÐ FRÁ **122.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í premium smáhýsi.

Verð frá 177.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

FINNUR ÞÚ EKKI FRÍIÐ ÞITT?

LEYFÐU OKKUR AÐ FINNA ÞAÐ FYRIR ÞIG – HAFÐU SAMBAND!

NÁNAR Á URVALUTSYN.IS

OG HJÁ FERÐARÁÐGJÖFUM Í SÍMA 585 4000

VERÐ ERU BIRT MEÐ FYRIRVARA UM PRENTVILLUR OG STAFABRENGL.

INNIFALIÐ Í VERÐI ER FLUG, GISTING, ÍSLENSK FARARSTJÓRN, FLUGVALLASKATTAR, FERÐATASKA OG HANDFARANGUR.

ÚRVAL ÚTSÝN | HLÍÐASMÁRA 19 | 201 KÓPAVOGUR | 585 4000 | UU.IS

FRÉTTABLAÐIÐ SPORT

Mikil togstreita hefur myndast

Geir Þorsteinsson býður sig fram til formanns KSÍ en gegndi þeirri stöðu á árunum 2007-17. Hann vill efla félögin í landinu og breyta skipulagi KSÍ. Hann segir nauðsynlegt að lægja öldurnar í íslenskum fótbolta.

FÓTBOLTI Eftir tvö ár á hliðarlínunni vill Geir Þorsteinsson leiða Knattspyrnusamband Íslands á nýjan leik. Hann býður sig fram gegn sitjandi formanni, Guðna Bergssyni, sem var kjörinn í ársbyrjun 2017 þegar Geir steig til hliðar eftir að hafa verið formaður KSÍ í áratug. Ársþing KSÍ verður haldið 9. febrúar næstkomandi og þá kemur í ljós hver veitir sambandinu forystu næstu tvö árin.

„Ég hef fengið töluvert mikla hvatningu. Ég hef starfað innan íslenskrar knattspyrnu allt mitt líf og núna hef ég þessa þörf til að gera nauðsynlegar breytingar til að við getum tekið framförum. Ég veit að ég er maðurinn til að gera það og ég mun reyna að sannfæra aðildarfélögin um það,“ sagði Geir í samtali við Fréttablaðið um helgina.

Hann segir að tíminn í burtu hafi opnað augu sín fyrir breytingum sem þurfi að gera á skipulagi KSÍ. Hann vill festa í lögum KSÍ það sem hann kallar „Deildina“ og starfsemi hennar og segir að saman eigi aðildarfélögin, Deildin og KSÍ að vinna að uppbygginu íslenskrar knattspyrnu. Geir segir að þetta muni fela í sér mestu kerfisbreytingar í rúmlega 70 ára sögu KSÍ.

Geir Þorsteinsson hefur unnið hjá KSÍ stærstan hluta starfsævinnar. Hann vill verða formaður Knattspyrnusambands Íslands á ný. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Gamaldags stjórnunarhættir

„Tíminn í burtu var nauðsynlegur. Minn þankagangur hefði aldrei farið þessa leið hefði ég verið í þessu daglega róti. Þetta er ekkert nýtt. Þetta fyrirkomulag hefur verið lengi við lýði á Norðurlöndunum en við höfum staðið í stað. En við höfum stækkað svo mikið að við þurfum að breyta fyrirkomulaginu,“ sagði Geir.

„Vandamálið með íþróttir á Íslandi er að mörgu leyti að þeim er stjórnað með áratugagömlum aðferðum. Flestar breytingar sem hafa verið gerðar á íslenskri knattspyrnu hef ég komið að og leitt.“

Geir segir að rekstur félaganna í landinu sé þungur og það þurfi að efla hann. Auka þurfi veg Íslandsmótsins sem hafi setið aðeins á hakanum í góðæri íslensku landsliðanna.

„Við munum byrja að vinna saman aftur og í takt öll hreyfingin. Umfang rekstursins hjá aðildarfélögunum hefur aukist mikið síðustu ár. Þetta er mikill rekstur og það þarf að styrkja hann. Það þarf að markaðssetja Íslandsmótið betur. Félögin þurfa meiri tekjur úr þessari átt,“ sagði Geir.

Eiga ekki að standa fyrir utan

„Við getum stigið skref strax á næsta ári en við við þurfum að gera heildarlagabreytingar til að deildasamtökin verði raunverulegur hluti af KSÍ en ekki afl sem stendur fyrir utan hreyfinguna. Það hefur orðið til þess að alltof mikil togstreita hefur myndast. Einingin hefur raskast.“

Helsta kosningamál sitjandi formanns, Guðna Bergssonar, var að ráða yfirmann knattspyrnumála hjá KSÍ. Það hefur hins vegar ekki enn gerst. Geir segir að fara verði að vilja aðildarfélaga KSÍ í þessu máli.

> **Það er eins og sagt er við mig erlendis, en ekki kannski hér á landi, að það sem íslensk knattspyrna gerði undir minni stjórn það var einsdæmi í heiminum.**
>
> Geir Þorsteinsson

Þarf að vera í sátt við félögin

„Aðildarfélögin hafa ekki kallað eftir þessu. Það skiptir gríðarlega miklu máli að forysta KSÍ gangi í takt við aðildarfélögin. Ef það á að fara í svona breytingar þarf það að vera í sátt við aðildarfélögin.“

Geir starfaði um langt árabil hjá KSÍ og er öllum hnútum kunnugur á bæ. Hann var lengi framkvæmdastjóri Knattspyrnusambands Íslands og var svo kjörinn formaður þess 2007. Því starfi gegndi hann til 2017. Hann kveðst stoltur af sínum verkum fyrir KSÍ og segir að hann geti haldið áfram að láta gott af sér leiða.

„Það er eins og sagt er við mig erlendis, en ekki kannski hér á landi, að það sem íslensk knattspyrna gerði undir minni stjórn það var einsdæmi í heiminum. Ég mun reyna að gera þetta af sama krafti og myndugleik og síðast,“ sagði Geir. Hann hefur fulla trú á sigri í formannskjörinu.

„Ég er alltaf sigurviss. Mér finnst við alltaf geta unnið þegar við förum í landsleiki. Þetta er eitthvað í mínum karakter; ég tel alltaf möguleika á sigri.“ **ingvithor@frettabladid.is**

Nýjast

Dominos-deild karla

Þór Þ. - Tindastóll 98-90
Stigahæstir: Jaka Brodnik 21, Kinu Rochford 20/15 fráköst, Nikolas Tomsick 16/11 stoðs. - Urald King 22, Brynjar Þór Björnsson 18, Danero Thomas 18.

Skallagrímur - KR 78-94
Stigahæstir: Gabríel Sindri Möller 19, Aundre Jackson 19/11 fráköst, Domogoj Samac 12 - Julian Boyd 23, Kristófer Acox 21/12 fráköst, Emil Barja 15.

Breiðabl. - Grindav. 103-104
Stigahæstir: Kofi Josephs 25, Erlendur Ágúst Stefánsson 22, Snorri Vignisson 17/14 fráköst - Jordy Kuiper 31/11 fráköst, Lewis Clinch 21, Ólafur Ólafsson 19.

ÍR - Stjarnan 83-106
Stigahæstir: Kevin Capers 23, Hákon Örn Hjálmarsson 16, Sigurður Þorsteinsson 12 - Brandon Rozzell 37, Hlynur Bæringsson 16, Antti Kanervo 14, Collin Pryor 14.

Haukar - Valur 92-102
Stigahæstir: Russell Woods 20, Haukur Óskarsson 16, Hjálmar Stefánsson 14/11 fráköst - Kendall Anthony 38, Illugi Steingrímsson 13, Illugi Auðunsson 13.

Dominos-deild kvenna

Valur - Snæfell 78-70
Stigahæstar: Heather Butler 22, Dagbjört Dögg Karlsdóttir 13, Hallveig Jónsdóttir 12, Helena Sverrisdóttir 12/11 fráköst - Kristen McCarthy 29/16 fráköst/7 stoðs., Berglind Gunnarsdóttir 14, Katarina Matijevic 10.

Breiðablik - Stjarnan 80-101
Stigahæstar: Sanja Orazovic 25/10 fráköst, Sóllilja Bjarnadóttir 17 - Bríet Sif Hinriksdóttir 37, Danielle Rodriguez 27/10 fráköst/16 stoðs., Ragnheiður Benónísd. 15.

KR - Keflavík 93-71
Stigahæstar: Orla O'Reilly 32, Kiana Johnson 27/12 fráköst/9 stoðs., Vilma Kesanen 11, Unnur Tara Jónsdóttir 9 - Birna Valgerður Benónýsdóttir 19, Brittanny Dinkins 17/11 fráköst, Erna Hákonardóttir 10.

Haukar - Skallagrímur 72-69
Stigahæstar: Klaziena Guijt 16, Sigrún Björg Ólafsdóttir 15, Þóra Kristín Jónsdóttir 13/11 fráköst/11 stoðs., LeLe Hardy 11 - Shequila Joseph 26/13 fráköst, Brianna Banks 17/7 stoðs., Sigrún Sjöfn Ámund. 11.

KJARAKAUP HEKLU

Byrjaðu árið á nýjum bíl!

Nú færðu nýja bíla á frábærum kjörum hjá HEKLU. Komdu og skoðaðu úrvalið, prófaðu þann rétta og gerðu kjarakaup ársins. **Hlökkum til að sjá þig!**

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

Skoda Superb Combi Style DSG 4x4 / Dráttarbeisli / Leðuráklæði
Afsláttur 510.000 kr.
KJARAKAUP 5.990.000 kr.
Fullt verð: 6.500.000 kr.

Takmarkað magn bíla! Fyrstir koma fyrstir fá!

VW Polo Comfortline 1.0 TSI DSG7
Afsláttur 220.000 kr.
KJARAKAUP 2.990.000 kr.
Dökkar rúður!
Fullt verð: 3.210.000 kr.

HEKLA

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

Skoðaðu úrvalið af bílum á www.hekla.is/kjarakaup. Takmarkað magn bíla – 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

Fólk

Lífsstíll

MÁNUDAGUR 7. JANÚAR 2019

Við erum öll hluti af samfélaginu

Hilma Hólmfríður Sigurðardóttir, verkefnisstjóri fjölmenningarmála hjá Reykjanesbæ, tekst á við spennandi áskoranir í starfi sínu enda er um fjórðungur íbúa bæjarins með erlent ríkisfang. Hún segir gott og fallegt samfélag vera þar sem ríki vinátta og sterk persónuleg tengsl íbúa. →2

„Það er mikilvægt að tala ekki um að við séum að láta þennan hóp aðlagast samfélagi okkar. Við eigum ekki samfélagið frekar en þau sem eru af erlendum uppruna. Samfélagið eigum við í sameiningu," segir Hilma Hólmfríður Sigurðardóttir, verkefnisstjóri fjölmenningarmála hjá Reykjanesbæ. MYND/ERNIR

Verður árið 2019 árið sem þú lærir dáleiðslu ?

Næsta grunnsnámskeið
í meðferðardáleiðslu hjá Dáleiðsluskóla
Íslands hefst þann 8 febrúar

Nánari upplýsingar og skráning
á heimasíðu Dáleiðsluskóla
Íslands, www.daleidsla.is

Dáleiðsla hefur m.a reynst vel við að:

- Vinna á kvíða og áhyggjum
- Auka einbeitningu
- Losna við fælnir og fóbíur
- Losna við óæskilega ávana
- Auka sjálfstraust
- Bæta árangur í íþróttum
- Losna undan áhrifum áfalla
- Lina líkamlega verki

dáleiðsla.is

Starri Freyr Jónsson
starri@frettabladid.is

„Þannig verðum við víðsýnni og umburðarlyndari þegar við búum við fjölbreytileika, fyrir utan að mannlífið verður skemmtilegra,“ segir Hilma Hólmfríður Sigurðardóttir. MYND/ERNIR

Næstum fjórðungur íbúa í Reykjanesbæ er með erlent ríkisfang, þar af eru um 16% íbúa bæjarins af pólsku bergi brotin. Það er því óhætt að segja að Hilma Hólmfríður Sigurðardóttir, sem ráðin var verkefnisstjóri fjölmenningarmála hjá Reykjanesbæ í apríl á síðasta ári, standi frammi fyrir fjölbreyttum og spennandi áskorunum í starfi sínu þar sem hún vinnur að því að styrkja og efla fjölmenningarsamfélag Reykjanesbæjar með öllum mögulegum leiðum og í samstarfi við þá sem að máli koma.

Hún segir fjölbreytni í mannlífinu alltaf vera til góða. „Þannig verðum við víðsýnni og umburðarlyndari þegar við búum við fjölbreytileika, fyrir utan að mannlífið verður skemmtilegra. Fjölmenningarsamfélag Reykjanesbæjar er ekkert annað en samfélagið allt. Við erum öll hluti af því og ef við ætlum að vinna að góðu samfélagi þá þarf að skapa rými fyrir þátttöku allra, óháð uppruna eða öðrum þáttum sem stundum koma í veg fyrir að fólk upplifir sig sem hluta af heildinni. Það þurfa allir að hafa jöfn tækifæri til þess að tilheyra heildinni og við leitumst öll eftir því að finna okkur sess þar sem okkur líður vel.“

Þurfum að taka pláss

Rými fyrir þátttöku og jöfn tækifæri snýr að tveimur þáttum að hennar sögn. „Annars vegar þurfum við að taka ábyrgð á þátttöku okkar í samfélaginu, hvert og eitt okkar þarf að taka pláss. Allir þurfa að spila með, hafa skoðun og láta ljós sitt skína. Aðeins þannig verður til það hreyfiafl sem samfélagið þarf á að halda. Í umræðu dagsins í dag um félagslega einangrun, kvíða og lyfjanotkun þá er þetta nokkuð sem við þurfum öll að huga að.“

Hin hliðin á þessu máli er svo leyfið til þátttöku eða tækifæra sem bjóðast, segir hún. „Við þurfum að gefa öllum meðborgurum okkar rými til þess að taka þátt og taka vel á móti þeim þegar þeir það gera. Um leið þurfum við að líta í kringum okkur og skoða hjá okkur sjálfum hvort við séum í raun og veru að gefa öllum þetta rými. Rýmið veitum við með orðræðunni okkar, upplýsingagjöf, viðburðum og vinsamlegheitum.“ Þarna þurfi ekki aðeins að huga að uppruna fólks heldur líka því að sumum gengur verr en öðrum að taka pláss í samfélaginu bætir hún við. „Þarna kemur vináttan inn. Verum vinaleg og gefum öllum rými til þátttöku. Umræðan um mat á menntun erlendra ríkisborgara hefur líka verið hávær undanfarið. Þar held ég við séum ekki

100 ára gömul herklæði voru til sýnis á menningarhátíðinni. MYND/TOMASZ LENART

Pólski sendiherrann, Gerard Pokruszynski, fær leiðsögn um sögusýninguna á pólsku menningarhátíðinni. MYND/TOMASZ LENART

að gera nóg og finnst mér mikilvægt að vinnustaðir, atvinnurekendur og stéttarfélög séu enn meira vakandi fyrir því að starfsfólk sé upplýst um réttindi sín og skyldur og hvetji til samfélagslegrar virkni.“

Fylgist náið með

Um leið og hún sinnir stefnumótum með starfsfólki Reykjanesbæjar og bæjarfulltrúum er hún líka stuðningur við félagsráðgjafa og sérfræðinga af fræðslusviði og öðrum sviðum bæjarins. „Ég fylgist náið með því sem er að gerast innan málaflokksins og upplýsi aðra sem að máli koma og tengi viðeigandi starfsfólk. Einnig hef ég haldið fyrirlestra á starfsstöðvum Reykjanesbæjar og fyrir aðra hópa um fjölmenningu og menningarnæmi, hugvekju um það sem við getum gert til þess að efla og styrkja samfélagið sem við búum í.“

Reykjanesbær vinnur nú að skýrri og aðgengilegri móttökuáætlun nýrra íbúa sveitarfélagsins, enda er sveitarfélagið ört stækkandi og mikið af nýjum íbúum. „Það er mikilvægt að við hugum að öllum nýjum íbúum í slíkri vinnu. Leik- og grunnskólarnir hafa t.d. verið að gera mjög vel á þessum vettvangi og tekið með markvissum hætti á móti nýjum nemendum og fjölskyldum þeirra.“

Vinátta og sterk tengsl

Í umræðunni um innflytjendur er gjarnan rætt um mikilvægi þess að þeir aðlagist viðkomandi samfélagi. Hilma er ekki sammála þessari nálgun. „Það er mikilvægt að tala ekki um að við séum að láta þennan hóp aðlagast samfélagi okkar. Við eigum ekki samfélagið frekar en þau sem eru af erlendum uppruna. Samfélagið eigum við í sameiningu.“

Hún segir einfalda svarið við spurningunni um hvað sé gott og fallegt samfélag vera, að þar ríki vinátta og sterk persónuleg tengsl íbúa. „Það hefur margsannað sig að við erum bæði jákvæðari og hjálpsamari við vini okkar og þá sem okkur þykir vænt um en aðra. Þá þurfum við að skoða hvaða leiðir má fara til þess að efla og styrkja vináttu og persónuleg tengsl íbúa.“

Vel heppnuð hátíð

Í nóvember á síðasta ári hélt Reykjanesbær pólska menningarhátíð í tilefni 100 ára afmælis sjálfstæðis Póllands. Hátíðin var fjölsótt og mjög vel heppnuð að sögn Hilmu sem segir að Reykjanesbær hafi fundið fyrir mikilli velvild og jákvæðni í garð hátíðarinnar. „Markmið hátíðarinnar var að skapa rými fyrir persónuleg tengsl og vináttu meðal íbúa Reykjanesbæjar, óháð uppruna. Íbúar af pólskum uppruna settu upp sögusýningu um Pólland og pólska menningu og Tónlistarskóli Reykjanesbæjar flutti pólska tónlist. Með jákvæðri nálgun og framsetningu var hvatt til aukinnar samfélagslegrar virkni og stuðlað að gagnkvæmri virðingu í samskiptum íbúa af ólíkum uppruna.“

Leiðandi sveitarfélag

Hilmu líður vel í nýju starfi og segist hafa trú á því að Reykjanesbær sé, og geti verið í enn ríkari mæli, leiðandi sveitarfélag þegar kemur að þjónustu við íbúa af erlendum uppruna. „Við erum lítið samfélag og þar af leiðandi með litla stjórnsýslu með stuttum boðleiðum. Samt erum við nægilega stór til þess að vera með hóp sérfræðinga að störfum og samstarfsaðila innan og utan sveitarfélagsins eins og heilbrigðisstofnun, fjölbrautaskóla, endurmenntunarmiðstöðvar og Vinnumálastofnun. Við erum líka með nægilegan fjölda íbúa til þess að geta sérhæft okkur í þjónustu og gert vel við íbúana okkar og það er það sem við ætlum að halda áfram að gera og halda áfram að efla okkur til enn betri verka.“

Bæjarhátíðin Ljósanótt er 20 ára á árinu og er ætlunin að leggja sérstaka áherslu á fjölbreytileika mannlífsins í Reykjanesbæ. „Við ætlum okkur að skapa aukið rými fyrir íbúa Reykjanesbæjar af erlendum uppruna til þess að taka þátt í þessari skemmtilegu menningarhátíð. Reykjanesbær á jafnframt 25 ára afmæli á árinu og stefnir því í eitt allsherjar hátíðarár.“

Uppalin á Suðurnesjum

Hilma er Suðurnesjakona, fædd í Sandgerði, stundaði ung fimleika í Keflavík og býr í dag í Njarðvík ásamt fjölskyldu sinni. „Ég lærði félagsráðgjöf í Háskóla Íslands og lagði alltaf ríkulega áherslu á málefni tengd innflytjendum og fjölmenningu í náminu enda heillaðist ég af fjölmenningarmálum og fjölmenningarsamfélaginu með öllum þeim áskorunum sem það felur í sér.“

Eftir útskrift hóf hún störf hjá Reykjavíkurborg á nýstofnaðri þekkingarmiðstöð fjölmenningarmála sem var þá Þjónustumiðstöð Miðborgar og Hlíða. „Þar kynntist ég flottu fagfólki og starfaði náið með miklum reynsluboltum sem ég lærði mikið af. Á þjónustumiðstöðinni fengum við rými til þess að sérhæfa okkur í störfum okkar sem félagsráðgjafar, leggja áherslu á stuðning og ráðgjöf við innflytjendur og flóttafólk og vinna leiðir til þess að styrkja Reykjavíkurborg sem fjölmenningarborg.“

Þakklát yfir tækifærinu

Eftir störf sín hjá Reykjavíkurborg hóf Hilma störf hjá velferðarráðuneytinu í málefnum flóttafólks og innflytjenda. „Þar starfaði ég ekki síður með miklum reynsluboltum og fékk tækifæri til þess að koma að þróun málaflokksins og vinna að stefnumótun. Það var lærdómsríkt og skemmtilegt að starfa innan stjórnsýslunnar í Stjórnarráðinu í svo nánu samstarfi við löggjafarvaldið eins og þar er.“

Hún er þakklát og glöð yfir því að hafa fengið tækifæri til þess að sinna starfi sínu hjá Reykjanesbæ og nýtur þess að móta nýtt starf með nýjum samstarfsfélögum í nýju umhverfi. „Mér hefur verið tekið af mikilli jákvæðni og velvild og ég finn fyrir jákvæðum straumum í garð starfsins alls staðar þar sem ég kem. Enda er það svo að til þess að efla samfélagið þarf ábyrgðin að liggja hjá okkur öllum.“

Evonia

Evonia eykur hárvöxt með því að veita hárrótinni næringu og styrk.

Fyrir Eftir

Evonia er hlaðin bætiefnum sem næra hárið og gera það gróskumeira.
Myndirnar hér til hliðar sýna hversu góðum árangri er hægt að ná með Evonia.

www.birkiaska.is

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

Umsjónarmenn efnis: 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

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir | 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,

Skólar & námskeið

MÁNUDAGUR 7. JANÚAR 2019

Kynningar: Stílvopnið Hringsjá

Skrifaðu!

Stílvopnið býður margvísleg ritlistarnámskeið á vorönn. Björg Árnadóttir leiðbeinir fólki við að skrifa skáldskap, endurminningar og greinar um skoðanir sínar. →2

MYND/ERNIR

Framhald af forsíðu ➪

Margir hafa unun af því að skrifa þótt oft reynist það þrautin þyngri að fanga hugsanir og umbreyta þeim í ritað mál. „Ég er vön að segja að besta leiðin til að byrja að skrifa sé einfaldlega sú að byrja,“ segir Björg Árnadóttir sem kennt hefur ritlist í þrjá áratugi. „Þegar ísinn er brotinn og orð komin á blað eða skjá er auðveldara að halda ferðinni áfram.“

Á ritlistarnámskeiðum er þátttakendum hjálpað að finna það sem innra með þeim býr og opna flóðgáttir sköpunarinnar. Síðustu ár hefur Björg kennt ritlist í nafni fyrirtækis síns, Stílvopnsins. Námskeiðin eru jafnt ætluð fólki sem vant er að skrifa en vantar innblástur og hinum sem þurfa stuðning við að stíga sín fyrstu skref. „Á ritlistarnámskeiðum er fólk allt í einu byrjað að skrifa án þess að gefast ráðrúm til að íhuga hvort stílvopnið sé þeim laust í höndum, svo vísað sé til Bólu-Hjálmars,“ segir Björg.

Söguhetjan í skáldverki eða lífssögu

Námskeið Stílvopnsins í skapandi skrifum, endurminninga- og greinaskrifum eru vinsæl og sumir sækja þau oftar en einu sinni. Á vorönn bætast við námskeið þar sem unnið er með hugmyndafræði hinnar svokölluðu hetjuferðar. „Hetjan getur verið söguhetja í skáldverki en einnig hetjan í eigin lífssögu,“ útskýrir Björg sem síðastliðið ár hefur tekið þátt í Evrópuverkefni þar sem kannað er þekkt hugtak í frásagnar- og goðsagnafræðum, The Hero´s Journey. „Ýmsir fræði- og listamenn hafa þróað þá hugmynd að flestar sögur heims, jafnt fornar goðsagnir sem bækur og kvikmyndir nútímans, en ekki síst lífssögur fólks, fjalli um hetju sem stígur inn í heim ævintýrisins, mætir þar ögrunum og hindrunum, deyr táknrænum dauða, endurfæðist, vinnur sigra, öðlast gjafir og snýr sem umbreytt manneskja aftur til fyrri veruleika.“

Í mars heldur Stílvopnið hefðbundið ritlistarnámskeið sem byggir á hetjuferðinni en á vormánuðum fer Björg til Austurríkis á vegum ferðaskrifstofunnar Mundo þar sem hún og Ragnhildur Vigfúsdóttir kenna námskeið sem þær kalla Sköpun, gleði og hugrekki. „Að skapa er að búa til mikið úr litlu og því hef ég alltaf litið á sköpunarhæfnina sem hagnýtasta verkfæri manneskjunnar,“ segir Björg. „Sköpun krefst hugrekkis en gefur af sér gleði. Ragnhildur hefur réttindi til að kenna hugrekkisfræði bandarísku fræðikonunnar dr. Brené Brown en ég hef skoðað ferðalag hetjunnar. Við ætlum að steypa þessu saman í vikulangt námskeið þar sem unnið verður með hetjuna og hugrekkið á skapandi hátt.“

Samtöl við skrifandi fólk

Björg er upphaflega myndlistarkennari en sneri heim eftir sex ára dvöl í Svíþjóð á níunda áratugnum sem blaðamaður, rithöfundur og ritlistarkennari. „Seinna bætti ég við mig meistaranámi í kennslu skapandi greina og skipulagi fullorðinsfræðslu og síðastliðin ár hef ég tekið þátt í tíu erlendum samvinnuverkefnum um skapandi, félagsörvandi og valdeflandi kennsluaðferðir. Allt þetta nýti ég við ritlistarkennsluna, en ekki bara á námskeiðum af því að sumir kjósa fremur einkatíma eða samtöl. Ég tala því mikið við skrifandi fólk, les handrit og er oft fengin til að umskrifa og jafnvel skuggaskrifa fyrir annað fólk. Og svo er ég náttúrlega með skáldsögu í smíðum eins og aðrir Íslendingar,“ segir ritlistarkennarinn brosandi.

„Besta leiðin til að byrja að skrifa er einfaldlega sú að byrja,“ segir Björg sem kennt hefur ritlist í þrjá áratugi.

Haustið 2018 stóð Stílvopnið ásamt ferðaskrifstofunni Mundo fyrir ritlistarnámskeiði á slóðum Don Kíkóta í nágrenni Madrídar.

Hópur kennara frá Varsjá bregður á leik eftir vikulangt ritlistarnámskeið hjá Björgu í Reykjavík.

STÍLVOPNIÐ
VALDEFLING OG SKÖPUN

RITLISTARNÁMSKEIÐ Á VORÖNN 2019

Skapandi skrif. Helgarnámskeið á Ísafirði 11 – 13. janúar

Skapandi skrif. Helgarnámskeið í Reykjavík 18. – 20. janúar

Endurminningaskrif. Fjögur kvöld í Reykjavík 11. feb. – 4. mars

Greinaskrif. Helgarnámskeið í Reykjavík 15. – 17. febrúar

Ferð hetjunnar – skapandi skrif. Helgarnámskeið í Reykjavík 8. – 10. mars

Endurminningaskrif. Helgarnámskeið í Eyjafirði 22.-24. mars

Sköpun, gleði og hugrekki. Vikunámskeið í Vínarborg á vegum ferðaskrifstofunnar Mundo 8.-15 júní

Velkomin á kynningarfund
um ritlistarkennslu og námskeið Stílvopnsins í Gunnarhúsi, aðsetri Rithöfundasambands Íslands við Dyngjuveg 8, fimmtudaginn 10. janúar kl. 19:30.

„Alltaf til í að bæta við mig nýju námskeiði hjá Stílvopninu!”

Svava Theodórsdóttir

Björg Árnadóttir,
rithöfundur, blaðamaður
og ritlistarkennari

Hægt er að fá ritlistarnámskeið sérsniðin fyrir hópa og vinnustaði.

Ráðgjöf og aðstoð við ritun.

www.stilvopnid.is

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir | Sölumaður auglýsinga: Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, | Veffang: frettabladid.is

TAKTU SKREFIÐ NÚNA
STARFSMIÐAÐ NÁM Í 22 ÁR
KERFIS- & NETSTJÓRNUN
BÓKHALDSNÁM
FORRITUNAR-NÁM
SKRIFSTOFUSKÓLI
NTV & MÍMIS
GRAFÍK, ADOBE & WORDPRESS
SÖLU-MARKAÐS- & REKSTRARNÁM
NTV skólinn sérhæfir sig í hagnýtu og starfsmiðuðu námi í samvinnu við mörg af leiðandi fyrirtækjum landsins. Kennsla í NTV er verkefnamiðuð og fer fram í nánu samstarfi við reynda kennara. NTV er viðurkenndur fræðsluaðili af Menntamálastofnun og er alþjóðleg prófamiðstöð.
www.ntv.is
ntv
Nýi tölvu- og viðskiptaskólinn

Hringsjá breytti lífi mínu

Dagný Haraldsdóttir komst ekki út úr húsi í langan tíma vegna víðáttufælni. Hún útskrifaðist síðasta vor frá náms- og starfsendurhæfingunni Hringsjá og stundar nú nám og er að byrja í vinnu.

Dagný fór að finna fyrir kvíða árið 2013. Hún hafði hætt í framhaldsskóla eftir að hún fór inn á Vog vegna grasreykinga. „Kvíðinn ágerðist og varð að mikilli víðáttufælni árið 2014 þegar ég hætti alveg að fara úr húsi,“ segir Dagný sem gat síðar farið út með aðstoð sálfræðings sem kom heim til hennar. „Sálfræðingurinn benti mér á Virk og ráðgjafinn minn þar benti mér á Hringsjá enda hafði mig alltaf langað til að fara aftur í skóla. Mér leist vel á skólann og byrjaði þar 2016. Fyrsta árið sótti ég ýmis námskeið, í raun til að venjast því að vera á staðnum. Fyrst gat ég aðeins verið í fimm mínútur áður en ég þurfti að fara. Síðan náði ég að vinna í átt að því að vera allan daginn. Eftir því sem ég kynntist fleirum fór mér að líða betur,“ segir Dagný sem var í skóla Hringsjár í þrjár annir og útskrifaðist síðastliðið vor.

Dagný gat um tíma ekki farið úr húsi vegna mikillar víðáttufælni. Námið í Hringsjá breytti miklu fyrir hana og henni líður mun betur. MYND/STEFÁN

Hringsjá er náms- og starfsendurhæfing fyrir fólk sem vill komast aftur út á vinnumarkaðinn eftir hlé vegna sjúkdóma, slysa eða annarra áfalla. Í Hringsjá er boðið upp á mikið úrval af spennandi námskeiðum og einstaklingsmiðað þriggja anna nám sem er á framhaldsskólastigi. Næstu námskeið byrja í lok janúar og hægt er að skrá sig í síma 510-9380. Nánari upplýsingar má finna á www.hringsja.is

Í skólanum tók Dagný áfanga sem kenndir eru í framhaldsskólum. Hún lærði stærðfræði, íslensku, ensku, tölvur, íþróttir og lífsleikni en miðað var við hvert hún stefndi í framhaldinu, en Dagný stundar í dag nám á sjúkraliðabraut. „Í skólanum fékk maður mikla athygli og stuðning. Til dæmis hafði ég aldrei getað lært stærðfræði en kennaranum mínum í Hringsjá tókst að kenna mér þannig að ég skildi, og ég útskrifaðist með tíu í stærðfræði.“

Í dag er Dagný stödd á allt öðrum og betri stað. „Ég get í raun gert allt sem ég vil. Það eina sem ég á eftir að reyna er að fara til útlanda. Ég er ekki laus við víðáttufælnina en hún er þó miklu minni en þegar ég byrjaði í skólanum 2016.“

Dagný eignaðist góða vini í skólanum. „Við vorum nokkrar stelpur sem náðum virkilega vel saman og við erum enn bestu vinkonur. Tíminn í Hringsjá var því mjög dýrmætur og gerbreytti lífi mínu.“

Dagný var að ljúka við önn á sjúkraliðabraut í FB en byrjar nú á sömu braut í FÁ eftir áramótin. „Svo er ég að byrja að vinna við umönnun á Landspítalanum Hringbraut,“ segir Dagný og hlakkar til að takast á við nýjar áskoranir.

Íslenska er tungumálið í kennslustofunni

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is

Dósaverksmiðjan er starfrækt í Borgartúni en þar fer fram umfangsmikil íslenskukennsla fyrir nemendur á öllum stigum færni. Gígja Svavarsdóttir er skólastjóri Tungumálaskólans og hugmyndasmiður Dósaverksmiðjunnar.

Tungumálaskólinn er stofnaður árið 2008 en Gígja hafði kennt íslensku sem erlent mál árum saman á undan því, meðal annars hjá Námsflokkum Reykjavíkur. „Við Egill Gunnarson maðurinn minn bjuggum í átta ár á Ítalíu þar sem við vorum meðal annars með tungumálaskóla á netinu þar sem við kenndum fólki í öllum heimshornum. Þegar við komum til Íslands var atvinnuleysi hér og fjöldi fólks sem vildi bæta íslenskuþekkingu sína. Svo við færðum netskólann yfir í kennslustofuna,“ segir Gígja. Byrjað var á einu námskeiði fyrir byrjendur en nú eru kennd átta stig og síðustu ár hefur skólinn vaxið og dafnað. „Samkvæmt tölum frá 2016 erum við sá skóli sem útskrifar flesta úr íslensku fyrir útlendinga og á síðasta ári útskrifuðum við 1.800 nemendur.“

Námið í Dósaverksmiðjunni er nokkuð óhefðbundið. „Slagorðið okkar er tungumál, menning, saga, matur og skemmtun,“ segir Gígja. „Við förum með nemendur í vettvangsferðir á söfn, lærum um sögu Reykjavíkur og Íslands og eldum úr íslensku hráefni. Fræðslan fer mikið fram gegnum virkni og leik, fólk lærir til dæmis hvað litirnir heita með því að skoða málverk á listasöfnum, lærir um tölur með því að kaupa inn og beygingar um leið og þú eldar eftir uppskrift. Þá höfum við þróað einföld spil sem þjálfa orðaforða og beygingar svo dæmi sé tekið.“

Nafnið Dósaverksmiðjan vísar til fyrirtækisins sem rekur Tungumálaskólann meðal annars og kemur til af lögun byggingarinnar sem áður hýsti dósaverksmiðju. „Við völdum nafnið hins vegar út frá því að við erum í raun ekki að selja neitt heldur er hugmyndin er að allir sem koma hér inn fái ímyndaða dós og svo getur fólk valið hvað það setur í þá dós.“

Nemendur í Tungumálaskólanum eru á öllum stigum færni, jafnvel þegar kemur að þeirra eigin móðurmáli. „Við fáum inn nemendur sem tala ekkert annað tungumál en sitt eigið og kunna jafnvel varla að lesa og skrifa á því máli og aðra sem nota ekki latneska stafrófið. Svo eru aðrir jafnvel með margar doktorsgráður. Svo áskoranir nemenda eru afar mismunandi.“

Gígja Svavarsdóttir, skólastjóri Tungumálaskólans í Dósaverksmiðjunni, segir mikilvægt að kenna tungumál með því að tengja þau við daglegt líf. MYND/ERNIR

Gígja leggur áherslu á tungumálið í skólastofunni sé alltaf íslenska. „Mjög margir tala ekki ensku sér að gagni eða enda á því að læra meira í ensku en íslensku ef enska er tungumálið í kennslustofunni. Það gagnast flestum betur að læra íslensku beint frá sínu eigin máli með aðstoð orðalista og Google. Svo má ekki gleyma því að margir kennaranna tala fleiri en tvö erlend mál svo það er til dæmis hægt að finna einhvern sem talar taílensku eða japönsku í frímínútum og biðja um að útskýra.“

Gígja og starfslið hennar hefur unnið að þróun kennsluefnis sem hentar þessum kennsluaðferðum. „Ég hef verið með sama starfsfólkið meira eða minna frá byrjun og það skiptir máli þegar um þróunarstarf er að ræða sem kemur bæði að þjálfun nýrra kennara og svo sú símenntun og endurmenntun sem við erum alltaf í. Kennslan má aldrei vera fyrir kennarann heldur verður hún að þjóna þeim nemendahópum sem eru fyrir. Hér hafa kennarar unnið mjög flotta vinnu við að þróa flottar aðferðir við að kenna lestur og skrift á íslensku,“ segir Gígja og nefnir sem dæmi að einn nemendahópurinn einbeitir sér að því að lesa íslenskar skáldsögur og stefnir eftir áramót á að lesa Ungfrú Ísland eftir Auði Övu. „Við erum sem sagt allt frá því að kenna latneska stafrófið yfir í að lesa saman bókmenntir.“ Dósaverksmiðjan hefur einnig þróast yfir í að vera fjölmenningarhús þar sem Alþjóðlegi kvennakórinn og Alþjóðlega leikhúsið eiga sér athvarf auk fleiri kóra og hópa, einkum þó þeirra sem hafa með höndum fjölmenningarlegt starf. „Eins og áður sagði þá erum við ekki með sértíma í samfélagsfræðslu, menningu eða sögu heldur er þetta fléttað inn í námið alltaf. Og þá gerist það skemmtilega að menning og saga nemenda kemur inn í líka af því að þegar þú lærir um annarra menningu þá kemur þín eigin menning með,“ segir Gígja að lokum.

STERKARIBÖRN
sjálfstraust sjálfsagi sjálfsvörn
VORÖNN 2019
MUDOGYM
SKRÁNING HAFIN
WWW.STERKARIBORN.IS
SIGURSTEINN@STERKARIBORN.IS

Fasteignablaðið

1. TBL. MÁNUDAGUR 7. JANÚAR 2019

FASTEIGNIR.FRETTABLADID.IS

heimili fasteignasala
á traustum grunni

Grensásvegur 3 • 2 hæð • 108 Reykjavík • Sími 530 5600 • heimili@heimili.is • heimili.is

Bogi Pétursson Lögg. Fasteignasali
Finnbogi Hilmarsson Lögg. Fasteignasali

FÉLAG FASTEIGNASALA

Fagleg þjónusta - Vönduð vinnubrögð

Ingólfur Geir Gissurarson
Framkvæmdastjóri, lögg. fasteignasali og leigumiðlari
896 5222

Heiðar Friðjónsson
Sölustjóri
Löggiltur fasteignasali B.Sc
693 3356

Herdís Valb. Hölludóttir
Lögfræðingur
og löggiltur fasteignasali
694 6166

Úlfar F. Jóhannsson
hdl. Lögfræðingur. Löggiltur Fasteignasali. Skjalagerð.

Margrét Sigurgeirsdóttir
Skrifstofustjóri
margret@valholl.is
588 4477

Pétur Steinar Jóhannsson
Aðstoðarm. fasteignasala Snæfellsnesi
893 4718

Anna F. Gunnarsdóttir.
Lita og innanhús Stílisti.
Löggiltur fasteignasali
892 8778

Sturla Pétursson
Löggiltur fasteignasali
899 9083

Snorri Snorrason
Löggiltur Fasteignasali.
Útibú Höfn í Hornafirði.
895-2115

Framúrskarandi fyrirtæki 2015-2016

VALHÖLL FASTEIGNASALA
Síðan 1995

Nútímaleg, kraftmikil og framsækin fasteignasala sem byggir á áratuga reynslu starfsmanna!

Síðumúla 27 | Sími 588 4477 | www.valholl.is

Nýjar íbúðir í Kársnesi

Miklaborg og Jórunn, löggiltur fasteignasali, kynna Hafnarbraut 9, Kársnesi í Kópavogi. Fyrstu 24 íbúðirnar í nýju bryggjuhverfi með fallegum útivistar- og göngusvæðum við sjávarsíðuna. Ný brú mun tengja Kársnesið háskólasamfélaginu við Öskjuhlíð og miðbæ Reykjavíkur.

Íbúðirnar í húsinu við Hafnarbraut 9 eru tveggja til fjögurra herbergja, frá 59,3 fm til 172,4 fm að stærð. Lokað bílageymsluhús er í kjallara og fylgir rafmagnstengill hverju stæði þannig að hægt er að hlaða bíla.

Fataskápar eru í forstofu og svefnherbergjum sem eru mjög rúmgóð. Vandaðar innréttingar eru í íbúðunum en þær eru frá HTH og blöndunartæki eru frá Grohe. Innbyggð uppþvottavél og innbyggður ísskápur með frysti frá Bræðrunum Ormsson eru í eldhúsi íbúða. Eldhúsið er með eyju og opið er inn í rúmgóða og bjarta stofu þar sem er útgengt á svalir. Flestar íbúðirnar eru með sjávarsýn.

Íbúðabyggðin er á fallegum útsýnisstað.

Á baðherbergi íbúða er flísalagt gólf og auk þess eru veggir flísalagðir upp að tveggja metra hæð. Baðherbergi eru með upphituðu gólfi, handklæðaofni, upphengdu og innbyggðu salerni með hæglokandi setu ásamt flísalögðum sturtubotni og með sturtuhlið úr gleri. Verð frá 38,9 milljónum króna.

Sjá nánar á karsnes.is þar sem hægt er að skoða myndir af uppbyggingunni sem fyrirhuguð er. Nánari upplýsingar um eignina veitir Jórunn,

Hér má sjá mynd úr sýningaríbúð úr nýju fjölbýlishúsi að Hafnarbraut 9 sem er jafnframt fyrsta húsið á þessu svæði sem er með íbúðir í sölu. Um er að ræða 24 íbúða fjölbýlishús. Áætlað er að íbúðir í húsinu verði afhentar á vormánuðum þessa árs.

Fasteignasala Mosfellsbæjar

Einar Páll Kjærnested
lögg. fasteignasali.
einar@fastmos.is

KJARNA - ÞVERHOLTI 2 • 270 MOSFELLSBÆ • SÍMI: 586 8080 • FAX: 586 8081
WWW.FASTMOS.IS

Stóriteigur 19 - 270 Mosfellsbær

Opið hús í dag mánudag frá kl. 17:00 til 17:30 Fallegt ca. 206 m2 raðhús með bílskúr, þar af eru ca. 60 m2 óskráðir í ósamþykktum kjallara. Eignin skiptist í fjögur svefnherbergi, forstofu, baðherbergi, gestasnyrtingu/þvottahús, eldhús, sjónvarpshol, stofu, borðstofu og bílskúr. Í kjallara er stórt gluggalaust herbergi, geymsla og þvottahús með sturtuaðstöðu. Eignin hefur verið mikið endurnýjuð á síðustu árum. **V. 67,9 m.**

Ástu-Sólliljugata 14 - 270 Mosfellsbær

Opið hús í dag mánudag frá kl. 17:00 til 17:30 Nýtt - Fullbúið 184,1 m2 endaraðhús á einni hæð. Mjög stór timurverönd og fallegt útsýni. Hellulagt bílaplan. Falleg gófeni og innréttingar. Lóð er frágengin með stórri timburverönd og bílaplan hellulagt. Eignin skiptist í þrjú svefnherbergi, sjónvarpsherbergi, eldhús, stofu og borðstofu,rúmgott baðherbergi, gestasnyrtingu, þvottahús, forstofu og bílskúr. **V. 79,9 m.**

Laufrimi 1, íbúð 204 - 12 Reykjavík

Opið hús í dag mánudag frá kl. 17:30 til 18:00 Falleg 77,5 m2, 3ja herbergja íbúð á 2. hæð(efstu). Eignin hefur verið mikið endurnýjuð. Ný gólfefni, ný eldhústæki og borðplata í eldhúsi. Baðherbergi endurnýjað. Íbúðin er nýmáluð. Frábær staðsetning. Leikskóli í næsta húsi, mjög stutt í skóla og í verslunarkjarnann Spöngina. **V. 37,9 m**

Hjallahlíð 31 - 270 Mosfellsbær

94,4 m2, 4ra herbergja íbúð með sérinngangi á 2. hæð í fjórbýlishúsi. Svalir í suður. Góð staðsetning, stutt í leikskóla, skóla, sundlaug og World Class. Ekki þarf að fara yfir umferðargötu til að fara í skóla. **V. 43,9 m.**

Árskógar 6 - 109 Reykjavík

108,7 m2, íbúð á 12. hæð með frábæru útsýni, ásamt bílastæði í bílakjallara, í lyftuhúsi fyrir 60 ára og eldri. Íbúðin skiptist í þrjár stofur, forstofuhol, baðherbergi/þvottahús, svefnherbergi, eldhús og sér geymslu í kjallara. **V. 56,9 m.**

Súlunes 24 - 210 Garðabær

306 m2 einbýlishús með aukaíbúð og bílskúr sem hefur verið innréttaður sem íbúð. Stórt hellulagt bílaplan og timburverönd í suðvesturátt. Húsið sem er í spænskum stíl er hannað af Vífli Magnússyni. **V. 105 m.**

Tröllateigur 47 - 270 Mosfellsbær

Mjög falleg og björt 109,7 m2, 4ra herbergja íbúð með sérinngangi á 2. hæð. Gott skipulag og góð lofthæð. Fallegt útsýni. Svalir í vestur. Góð staðsetning miðsvæðis í Mosfellsbæ. Stutt í skóla, íþróttasvæði og alla þjónustu. **V. 49,4 m.**

Sölkugata 1 og 3 - 270 Mosfellsbær

Opið hús miðvikudaginn 9. janúar frá kl. 17:00 til 17:30

Falleg 213,7 m2 parhús á einni hæð með bílskúr á fallegum stað í útjaðri byggðar. Eignirnar skilast fullbúnar að utan og tilbúnar til innréttinga að innan með grófjafnaðri lóð. Fjögur svefnherbergi. Tvö baðherbergi. **V. 73,9 m.**

Vogatunga 87-93 - 270 Mosfellsbær

Opið hús þriðjudaginn 8. janúar frá kl. 17:00 til 17:30

230,7 m2 raðhús – tilbúin til innréttinga - á tveimur hæðum, í byggingu. Fallegt útsýni. Á jarðhæð er forstofa, bílskúr, 3 svefnherbergi, baðherbergi, þvottaherbergi, og geymsla. Á efri hæðinni er hjónaherbergi, baðherbergi, eldhús, stofa og svalir. **V. 63,9 - 64,9 m.**

Gerplustræti 31 - 270 Mosfellsbær

Nýjar íbúðir ásamt bílastæði í bílageymslu í lyftuhúsi.

Íbúð 204 - 125,4 m2, 5 herbergja íbúð. V. 53,9 m.

Íbúð 401 - 113,1 m2, 4ra, herbergja endaíbúð. V. 51,9 m.

Laust strax

FOLD FASTEIGNASALA

Sóltún 20 • Sími: 552 1400
www.fold.is • fold@fold.is

Viðar Böðvarsson
viðskiptafr. og lögg. fast.
vidar@fold.is / 694-1401
Gústaf Adolf Björnsson
íþróttafræðingur og lögg.fast
gustaf@fold.is / 895-7205
Kristín Pétursdóttir
lögg. fast.
kristin@fold.is / 8241965

Rakel Viðarsdóttir
viðskiptalögfr. og í löggildingarnámi
rakel@fold.is / 699-0044
Einar Marteinsson
lögg. fast.
einarm@fold.is / 893-9132
Anna Ólafía Guðnadóttir
íslenskufræðingur

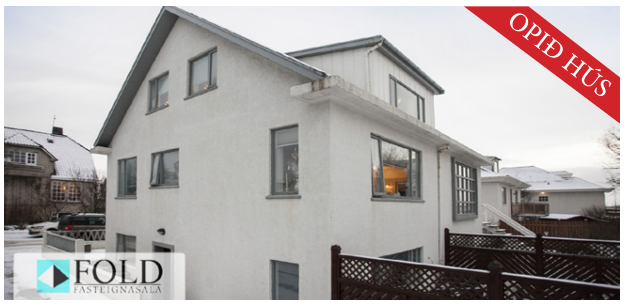
Flétturimi 35
OPIÐ HÚS MÁN 7/1 KL. 17:00-17:30.

Flétturimi 35, 112 Rvk. 4ra herbergja + bílskýli. Vel skipulögð 4ra herbergja 111,2 fm endaíbúð á jarðhæð auk 6,8 fm sérgeymslu samtals 118fm ásamt stæði í bílskýli. Þrjú rúmgóð svefnherbergi, Eldhús með fallegri ljósri innrétting. Rúmgóð stofa. Flísalagt baðherbergi. Sameiginlegt þvottahús fyrir fjórar íbúðir er á hæðinni. Geymsla í kjallara. Sameiginleg hjóla- og vagnageymsla. Mjög góð staðsetning, stutt í verslanir, leikskóla, skóla og íþróttahús. Verð 44,9 millj. **Opið hús mánudaginn 7.janúar klukkan 17:00-17:30 verið velkomin.**

Hverfisgata 35
OPIÐ HÚS MÁN 7/1 KL. 16:30-17:00

Hverfisgata 35, 101 Rvk., jarðhæð með sérinngangi. Ca. 86,4 fm. falleg íbúð á góðum stað, neðarlega við Hverfisgötu. Íbúðin skiptist í andyri, rúmgott eldhús, stofu, svefnherbergi og baðherbergi. Mikil lofthæð er í íbúðinni og þvottaaðstaða innan íbúðar. Geymsluskúr fylgir. Frábær eign á góðum stað. Inngangur er sér frá aflokuðu porti. Verð 41,9 millj. **Opið hús mánudaginn 7. janúar kl. 16:30-17:00, verið velkomin.**

Sörlaskjól 5
OPIÐ HÚS ÞRI 8/1 KL. 17:00-17:30.

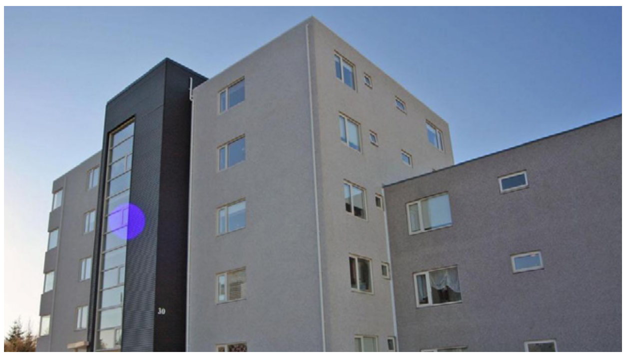


Sörlaskjól 5, 107 Rvk. Falleg og vel skipulögð 2ja herbergja íbúð með sérinngangi á frábærum stað í Vesturbænum. Rúmgóð stofa, eitt svefnherbergi, flísalagt baðherbergi með nýlegri sturtu og eldhús með fallegri innréttingu. Verð 38,5 millj. **Opið hús þriðjudaginn 8. janúar kl. 17:00-17:30, verið velkomin.**

Álfheimar 12
OPIÐ HÚS ÞRI 8/1 KL. 16:30-17:00

Álfheimar 12, 104 Rvk. Raðhús með aukaíbúð. Mjög gott raðhús á þremur hæðum á eftirsóknarverðum stað í rótgrónu hvefi þar sem stutt er í Laugardalinn, samtals 215,2 fm. Aðalíbúðin er á tveimur hæðum. Á neðri hæðinni er forstofa, gestasnyrting, hol, eldhús, stofa og borðstofa. Uppi eru 3 svefnherbergi ásamt baðherbergi. Aukaíbúðin með sérinngangi skiptist í hol, svefnherbergi ásamt eldhúsi, stofu og borðstofu í opnu rými. Verð 83,5 millj. **Opið hús þriðjudaginn 8.janúar kl. 16:30-17:00, verið velkomin.**

Þórðarsveigur 30, 113 Rvk
3JA HERBERGJA + BÍLAGEYMSLA



Mjög góð og vel skipulögð 90 fm 3ja herbergja endaíbúð á 1. hæð ásamt 15 fm geymslu í sameign, samtals 105 fm og stæði í bílageymslu. Þvottahús innan íbúðar. Parket og flísar á gólfum. Lyfta. Góð aðkoma. Íbúðin er laus við kaupsamning. Óskað er eftir tilboði í eignina. Lyklar á skrifstofu. Sýnum samdægurs.

Gaukshólar 2, 111 Rvk.
2JA HERBERGJA ÍBÚÐ Á 6. HÆÐ.

Gaukshólar 2, íbúð 605. Vel skipulögð ca. 60 fm 2ja herbergja íbúð í góðri blokk við Gaukshóla. Stofa, eldhús, baðherbergi m/baðkari og sturtuhaus, svefnherbergi með skáp. Mikið útsýni. Verð 29,9 millj. Íbúðin er laus, bókið skoðun: 552-1400 / fold@fold.is.

Hvað kostar eignin mín?
Kíktu á www.fold.is – eða hafðu samband í síma 552 1400 / 694 1401

Þú finnur okkur á fold.is

Starfsfólk Hraunhamars
óskar viðskiptavinum, samstarfsaðilum og landsmönnum öllum gleðilegs nýs árs og farsældar á komandi ári. Þökkum fyrir viðskiptin á liðnum árum.

HRAUNHAMAR
FASTEIGNASALA
Bæjarhrauni 10 Hafnarfirði • Sími 520 7500 • www.hraunhamar.is
Stofnuð 1983

LAUST STRAX

SKEMMUVEGUR 34 - KÓPAVOGUR
Nýkomið sérlega gott 249,2 fm atvinnuhúsnæðiauk ca 50 fm milliloft (kaffistofa/skrifstofa). Mikil lofthæð og innkeyrsludyr. Frábær staðsetning (á móti Aðalskoðun). Laust strax.
Hagstætt verð 63,9 millj.
Nánari uppl. veitir Helgi Jón sölustjóri 893-2233
eða helgi@hraunhamar.is

STÓRKOSTLEGT ÚTSÝNI

SVÖLUÁS 46 - HAFNARFJÖRÐUR
Opið hús mánudag kl.7.jan kl.17:00-17:30 Glæsilegt pallabyggt einbýli, 241.1 fm með með innbyggðum bílskúr í Áslandinu. Húsið stendur á frábærum útsýnisstað í lokuðum botnlanga. Stutt í grunn- og leikskóla. Jaðarlóð. Viðhaldslétt hús.
Verð 99,5 millj. Nánari uppl. veitir Hlynur Halldórsson
Igf 698-2603 eða hlynur@hraunhamar.is

GLÆSILEGT EINBÝLI

VATTARÁS 2 - GARÐABÆR
Nýkomið glæsilegt einbýli með innbyggðum bílskúr samtals ca 320 fm. Frábær staðsetning og útsýni. Glæsileg aðkoma og næg bílastæði. Eign í algjörum sérflokki. **Laust fljótlega**
Nánari uppl. veitir Helgi Jón sölustjóri 893-2233
eða helgi@hraunhamar.is

ráðum
ráðningarstofa

Þarftu að ráða starfsmann?

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

Óskum eftir öllum stærðum og gerðum eigna á skrá
- Skoðum og metum samdægurs - Sanngjörn söluþóknun.

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

Óðinsgötu 4, 101 Reykjavík
Sími 570 4500 • fastmark@fastmark.is • www.fastmark.is
Jón Guðmundsson lögg. fasteignasali
Guðmundur Th. Jónsson lögg. fasteignasali

Í TRAUSTUM HÖNDUM Í ÁRATUGI

2014 – 2017 Framúrskarandi fyrirtæki

Jón Guðmundsson
Lögg. fasteignasali
jon@fastmark.is

Guðmundur Th. Jónsson
Lögg. fasteignasali
gtj@fastmark.is

Heimir Fannar Hallgrímsson
hdl. og lögg. fasteignasali
heimir@fastmark.is

Elín D. Wyszomirski
Lögg. fasteignasali
elin@fastmark.is

Magnús Axelsson
Lögg. fasteignasali
magnus@fastmark.is

Gísli Rafn Guðfinnsson
Aðstoðarmaður fasteignasala
gisli@fastmark.is

Hallveig Guðnadóttir
Skrifstofustjóri
hallveig@fastmark.is

Nýjar og glæsilegar íbúðir til sölu við Naustavör og Lund í Kópavogi. Leitið upplýsinga á skrifstofu.

Hegranes – Garðabæ.

Vandað 337,2 fm. einbýlishús á tveimur hæðum með tvöföldum innbyggðum bílskúr á sunnanverðu Arnarnesi. Stórar flísalagðar svalir með útsýni. Möguleiki á aukaíbúð á jarðhæð. Rúmgóðar stofur, setustofa, borðstofa og arinstofa. Fimm herbergi. Stórt eldhús við útbyggðan bogadreginn glugga. Hjónaherbergi með útgengi á svalir. Húsið hefur alla tíð fengið mjög gott viðhald. Skipt var um þakjárn, þakrennur og niðurföll fyrir tveimur árum síðan og þakkantur yfirfarinn og endurbættur. Auk þess var skipt um allt gler í húsinu og gluggalistar yfirfarnir á sama tíma. Húsið stendur á 1.288,0 fermetra virkilega fallegri og gróinni eignarlóð. Heitur pottur er á lóð og geymsluskúr.

Verð 137,5 millj.

Kjarrás – Garðabæ. Endaraðhús.

- Virkilega fallegt og vandað 179,1 fm. endaraðhús á einni hæð með innbyggðum bílskúr á stórri og gróinni lóð við Kjarrás í Garðabæ. Húsið er steypt einingahús klætt marmarasalla. Viðarveröndin til suðurs og austurs með skjólveggjum.
- Húsið er vel innréttað með ljósum innréttingum, ljósu parketi og ljósum hurðum.
- Opið rými sem rúmar opið eldhús með borðaðstöðu og setu-/borðstofu. Þrjú svefnherbergi.
- Húsið er vel staðsett innst í lokaðri götu við opið svæði.

Verð 84,5 millj.

Dyngjugata 10 - Garðabæ. Nýtt raðhús í Urriðaholti.

Eignin verður til sýnis í dag, mánudag, frá kl. 17.15 – 17.45

- Glæsilegt 220,4 fm. raðhús á tveimur hæðum að meðtöldum 40,9 fm. bílskúr við Dyngjugötu í Garðabæ. Eignin er vel staðsett með útsýni til norðvesturs.
- Húsið afhendist rúmlega tilbúið til innréttinga að innan, en fullfrágengið að utan með hellulagðri innkeyrslu og stéttum með snjóbræðslu.
- Viðarverönd í bakgarði til suðurs og svalir til norðurs. Útsýni af svölum og stofu yfir Garðabæinn, að Perlunni og til fjalla.
- Húsið er staðsteypt og skilast filterað og málað að utan með vönduðum inngangshurðum og bílskúrshurð (álfellihurð).

Verð 83,9 millj.

Geitland 10. 3ja – 4ra herbergja útsýnisíbúð.

Eignin verður til sýnis í dag, mánudag, frá kl. 17.15 – 17.45

Mikið endurnýjuð 88,7 fm. íbúð á 3. hæð með glæsilegu útsýni til suðurs við Geitland í Fossvogi. Hvít háglans innrétting í eldhúsi og nýleg tæki. Rúmgóð stofa með útgengi á suðursvalir. Þvottaherbergi innaf eldhúsi. Tvö svefnherbergi. Baðherbergi með nýlegri innréttingu. Leyfi er til að byggja yfir hluta svala. Sér geymsla í kjallara. Snyrtileg sameign.

Verð 46,9 millj.

Holtsgata 34. 3ja – 4ra herbergja íbúð.

Eignin verður til sýnis í dag, mánudag, frá kl. 17.15 – 17.45

- Björt og vel skipulögð 3ja - 4ra herbergja íbúð á 2. hæð í nýlega viðgerðu fjórbýlishúsi við Holtsgötu. Eignin hefur verið þó nokkuð endur nýjuð á sl. árum.
- Húsið var steypuviðgert að utan og steyptur nýr þakkantur árið 2012. Nýlega var skipt um gler og glugga í húsinu.
- Stofa er stór og björt. Mögulegt væri að gera herbergi úr hluta stofu. Tvö rúmgóð herbergi.
- Í risi hússins er íbúðarherbergi með nýjum þak glugga, sem tilheyrir íbúðinni.

Frábær staðsetning í gamla vesturbænum.

Verð 39,9 millj.

Freyjugata 9. Mikið endurnýjuð 3ja - 4ra herb. íbúð.

Eignin verður til sýnis á morgun, þriðjudag, frá kl. 17.15 – 17.45

Góð 78,2 fm. íbúð á 1. hæð í fjórbýlishúsi við Freyjugötu. Sameiginlegur inngangur er með öðrum íbúðum hússins. Stofan er mjög rúmgóð og væri möguleiki að bæta við þriðja herbergi í hluta af stofu. Búið er að endurnýja eldhús og baðherbergi og hluta gólfefna. Þvottaaðstaða er á baðherbergi. Búið er að endurnýja gler og glugga í íbúðinni og húsið var múrviðgert og málað að utan árið 2013.

Verð 42,9 millj.

Háaleitisbraut 30. Endaíbúð 5 – 6 herbergja með tvennum svölum.

Eignin verður til sýnis á morgun, þriðjudag, frá kl. 17.15 – 17.45

Falleg 5-6 herbergja íbúð á 1. hæð með tvennum svölum við Háaleitisbraut. Eignin er 145,4 fm. að stærð að meðtöldum 20,9 fm. sérstæðum bílskúr. Fjögur svefnherbergi eru í íbúðinni og stór og björt stofa/borðstofa með gluggum til suðurs og vesturs. Fallegt eldhús með upprunalegum innréttingum.

Húsið er teiknað af Sigvalda Thordarson arkitekt. Um er að ræða endaíbúð og snúa gluggar til austurs, suðurs og vesturs. Íbúðin er laus til afhendingar við kaupsamning.

Verð 57,9 millj.

Grandavegur 47. 3ja herbergja íbúð – 60 ára og eldri.

Eignin verður til sýnis á morgun, þriðjudag, frá kl. 18.00 – 18.30

100,4 fm. íbúð á 1. hæð fyrir 60 ára og eldri í þessu eftirstótta lyftuhúsi við Grandaveg. Íbúðin er björt og smekklega innréttuð. Búið er að endurnýja eldhús og eldhústæki, baðherbergi, gólfefni, innréttingar, innihurðir, rafmagnstenglar og rafmagnstafla íbúðar. Útgengi á afgirta viðarverönd til suðausturs úr stofu. Húsvörður.
Á efstu hæð hússins er sameiginlegur matsalur þar sem boðið er uppá heitan mat í hádeginu alla daga.
Íbúðin er laus til afhendingar við kaupsamning.

Verð 42,9 millj.

Rúgakur – Garðabæ. 3ja herbergi íbúð með sérinngangi.

Falleg 118,4 fm. 3ja herbergja íbúð á jarðhæð með sérinngangi við Rúgakur í Garðabæ. Stofa með stórum gluggum til suðurs og rúmar vel setustofu og borðstofu. Fataherbergi innaf hjónaherbergi. Eldhús er opið við stofu. Rúmgóðar svalir til suðvesturs með tréfjölum á gólfi. Sér bílastæði í bílakjallara og stór geymsla.
Stutt í leikskóla, Hofstaðaskóla og stutt er út á aðlabraut. Stutt í íþróttasvæði og þjónustu.

Verð 63,8 millj.

Flétturimi 8. 4ra herbergja íbúð með svölum til vesturs.

Eignin verður til sýnis miðvikudag frá kl. 17.15 – 17.45

Björt 4ra herbergja 114,6 fermetra íbúð á 2. hæð með svölum til vesturs í góðu fjölbýlishúsi í Grafarvogi. Stofa rúmar vel setustofu og borðstofu. Þrjú góð herbergi með gluggum til austurs. Eldhús með Alno innréttingu og góðum borðkrók. Þvottaherbergi innan íbúðar. Íbúðinni fylgir sér bílastæði í bílageymslu. Snyrtileg sameign.
Staðsetning eignarinnar er afar góð og stutt er í grunnskóla og framhaldsskóla. Íþróttasvæði Fjölnis í göngufæri.

Verð 47,5 millj.

EIGNAMIÐLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali

Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali
s. 824 9093

Guðmundur Sigurjónsson
Lögfræðingur, löggiltur fasteignasali

Guðlaugur I. Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
s. 864 5464

Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali, sölustjóri
s. 899 1882

Magnea S. Sverrisdóttir
MBA, löggiltur fasteignasali
s. 861 8511

Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur fasteignasali, löggiltur leigumiðlari
s. 824 9098

Brynjar Þ. Sumarliðason
BSc í viðskiptafræði, löggiltur fasteignasali
s. 896 1168

SJAFNARBRUNNUR 5 - 19, 113 REYKJAVÍK

Virkilega góð 220 - 230 fm 5 herbergja raðhús á tveimur hæðum með innbyggðum bílskúr og tveimur baðherbergjum. Húsunum verður skilað fullbúnum að utan með tilbúinni lóð og tilbúið til innréttingar að innan. Rafmagn er fullfrágengið ásamt tenglum og rofum. 1.hæð: Anddyri, 3 svefnherbergi, bað með útgengi í garð, þvottaherbergi, bílskúr og geymsla. 2.hæð: Baðherbergi, svefnherbergi með fataherbergi, stofa og eldhús, útgengi út á svalir. **Opið hús miðvikudaginn 7. janúar milli kl. 17:00 og 17:30.**
Nánari uppl: H. Daði Hafþórsson lg.fs., í s: 8249096. V. 73,5 - 74,9 m.

MÁNATÚN 5 105 REYKJAVÍK

Glæsileg 151,8 fm 3ja herb. íbúð á 2. hæð í lyftuhúsið við Mánatún 5 í Reykjavík. Auk þess fylgir stæði í bílageymslu. Svalir til suðvesturs útaf stofu. Stofa/borðstofa, eldhús, tvö herbergi, baðherbergi og þvottahús. Frábær staðsetning miðsvæðis í Reykjavík. Stutt er í alla helstu þjónustu **Opið hús miðvikudaginn 9. janúar milli kl. 17:00 og kl. 17:30**
Nánari uppl.: Alexander I. Kristjánsson lg.fs. s. 695 7700. V. 68,5 m.

MIÐTÚN 28, 105 REYKJAVÍK

210,7 fm einbýlishús með auka íbúð og bílskúr. Eignin skiptist í: Kjallari, þriggja herbergja ný uppgerð íbúð. Hæð og ris, Uppgerð fimm herberja íbúð. Húsið hefur verið mikið endurnýjað. Vel staðsett eign í nálægð við miðbæinn.
Opið hús þriðjudaginn 8. janúar milli kl. 17:00 og 17:30.
Nánari upplýsingar Daði Hafþórsson lögg. fs. í síma 824 9096 - dadi@eignamidlun.is V. 94,9 m.

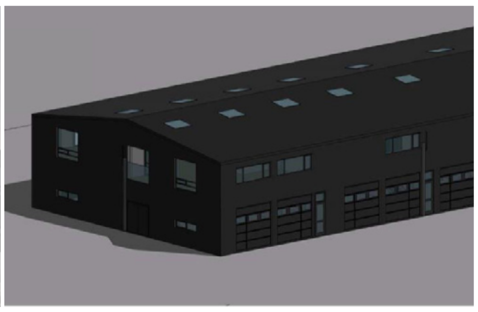
SÓLVALLAGATA 11,0 101 REYKJAVÍK

Mjög falleg, björt og mikið endurnýjuð 157,3 fm efri sérhæð í 3-býlishúsi við Sólvallagötu. Tvær samliggjandi stofur, borðstofa/vinnuherbergi, eldhús, tvö herbergi, tvö baðherbergi. Svalir. Frábær staðsetning. Húsið er staðsett á horni Sólvallagötu og Blómvallagötu.
Opið hús miðvikudaginn 9. janúar milli kl. 17:00 og 17:30.
Nánari uppl.: Hreiðar Levy Guðmundsso nemi til lögg.fs. s. 661 6021 - hreidar@eignamidlun.is. Magnea S. Sverrisdóttir lögg.fs.
V. 79,5 m.

LAUGALIND 6, 201 KÓPAVOGUR

Björt og vel skipulögð 5 herbergja íbúð með sér inngangi við Laugalind í Kópavogi. Húsið stendur nálægt opnu svæði við Lindaskóla og leikskólann Núp. Góð timburverönd til suð-vesturs. Fjögur svefnherbergi eru í íbúðinni en þrjú samkvæmt teikningu. Auðvelt væri að breyta aftur og stækka stofu. Vandað og snyrtilegt hús byggt 1999.
Nánari uppl.: Hilmar Þ. Hafsteinsson lg.fs. s. 824 9098.
V. 58,9 m.

ÁLFHELLA 4 221 HAFNARFJÖRÐUR



Glæsileg ný iðnaðarbil á góðum stað á Völlunum í HafnarfirðiUm er að ræða fallegt og vandað stálgrindarhús á tveimur hæðum frá Byggingartækni. Hannað af Gríma arkitektum.Húsið skiptist í 11 mismunandi stórar einingar sem eru á tveimur hæðum.Stærðir frá 94,4 - 143,9 fm. Verð frá 26,4 - 35,2 m. **Nánari upplýsingar H. Daði Hafþórsson lögg. fs. í síma 8249096 - dadi@eignamidlun.is**

FÁLKAGATA 17, 107 REYKJAVÍK

Fjögurra herbergja falleg og vel staðsett 103,7 fm íbúð á annarri hæð. Stutt í alla þjónustu sem og Háskóla Íslands, Vesturbæjarsundlaug og kaffi Vest ásamt fallegu útivistarsvæði við sjávarsíðuna. Eignin skiptist í forstofu, 3 svefnherbergi, stofu, eldhús, baðherbergi og sérgeymslu í kjallara. **Opið hús mánudaginn 7. Janúar milli kl. 17:00 og 17:30.**
Nánari upplýsingar Hreiðar Levý Guðmundsson nemi til lögg. fs. í síma 661-6021 - hreidar@eignamidlun.is.
Þórarinn M. Friðgeirsson lögg. fs.
V. 54,9 m.

60 ÁRA
FRAMÚRSKARANDI
SÍÐAN 1957

GRENSÁSVEGUR 11 **SÍMI 588 9090**

Alexander Ingi Kristjánsson
Löggiltur fasteignasali
s. 695 7700

Daði Hafþórsson
Löggiltur fasteignasali
s. 824 9096

Guðbjörg Matthíasdóttir
Lögfræðingur, löggiltur fasteignasali
s. 588 9090

Hreiðar Levy Guðmundsson
Nemi til lögg. fast.sala
s. 661 6021

Jenný Sandra Gunnarsdóttir
Skrifstofustjóri

Ásdís H. Júlíusdóttir
Ritari

María Guðrún Waltersdóttir
Móttökuritari

GULLENGI 35, 112 REYKJAVÍK

Fjögurra herbergja 126.3 fm íbúð í Grafarvogi. Gott skipulag, eldhús og baðherbergi nýlega tekið í gegn, stæði í bílgeymslu.
Opið hús mánudaginn 7. janúar milli kl. 18:00 og 18:30.
Nánari upplýsingar:H. Daði Hafþórsson lögg.fs. í síma 824 9096 - dadi@eignamidlun.is
V. 43,9 m.

ÁSBREKKA 5, 225 GARÐABÆR

Mjög góð 95.9 fm 3ja herbergja íbúð við Ásbrekku í Garðabæ. Íbúðin skiptist m.a. í stofu, borðstofu, eldhús, baðherbergi og tvö rúmgóð herbergi. Þvottahús er innaf baðherbergi. Sér inngangur. Svalir útaf stofu. Fallegt útsýni. Mjög góð íbúði í litlu fjölbýlishúsi. **Nánari uppl.: Daði Hafþórsson lg.fs. s. 824 9096.**
V. 42,9 m.

VÍÐIMELUR 53, 107 REYKJAVÍK

Þriggja herbergja íbúð með bílskúr og geymslulofti í risi samtals 91,6 fm.> Vinsæll staður við miðbæ Reykjavíkur. Eigninni fylgir sérafnotaréttur af bílastæði og innkeyrslu fyrir framan bílskúrinn. **Opið hús þriðjudaginn 8. janúar 2019 milli kl. 17:00 og kl. 17:30.**
Uppl. veitir Hilmar Hafsteinsson lögg. fs í S: 824-9098.
V. 43,9 m.

BLIKAÁS 13, 221 HAFNARFJÖRÐUR

Mjög góð 85 fm 3ja herbergja íbúð í litlu fjölbýlishúsi við Blikaás 13 í Hafnarfirði. Sex íbúðir eru í húsinu og er sérinngangur af svölum bakatil. Nýtt harðparket á gólfum. Stutt er í skóla og leiksskóla. Fallegt útsýni.
Nánari upplýsingar Hilmar Þór Hafsteinsson lögg. fs. í síma 824-9098 - hilmar@eignamidlun.is
V. 39,8 m.

FLÉTTURIMI 7, 112 REYKJAVÍK

Vel skipulögð 84.2 fm, 3 herbergja íbúð við Flétturima 7 á jarðhæð með góðum sólpalli. Vel staðsett íbúð í nálægð við leikskóla, skóla og þjónustumiðstöðina Spöng. **Opið hús þriðjudaginn 8. janúar 2019 milli kl. 17:00 og kl. 17:30.**
Nánari uppl. Brynjar Þór Sumarliðason lg.fs s. 896 1168.
V. 37,9 m.

STÚFHOLT 3, 105 REYKJAVÍK

Góð 2ja herbergja 63.0 fm íbúð á 2. hæð. Örstutt í miðbæ Reykjavíkur kaffihús, verslanir og veitingahús í næsta nágrenni. Hlemmur Mathöll handan við hornið. **Opið hús miðvikudaginn 9. janúar milli kl. 17:00 og 17:30.**
Nánari upplýsingar Brynjar Þór Sumarliðason lögg. fs. í síma 896-1168, tölvupóstur brynjar@eignamidlun.is
V. 37,9 m.

VÖLVUFELL 50, 111 REYKJAVÍK

Um er að ræða 4 herbergja íbúð á 4.hæð 111 fm þar af eru 4,8 fm geymsla. **Opið hús miðvikudaginn 9. janúar 2019 milli kl. 17:30 og kl. 18:00.**
Nánari uppl: Ármann Þór Gunnarsson lögg fs armann@eignamidlun.is /sími : 847-7000
V. 36,9 m.

ÓÐINSGATA 30, 101 REYKJAVÍK

Um er að ræða 122,3 fm 4 herbergja bakhús á þessum frábæra stað miðsvæðis í Reykjavík. Eignin skiptist í forstofu/hol, tvö svefnherbergi, tvær stofur, eldhús, baðherbergi og íbúðarherbergi í kjallara. **Opið hús fimmtudaginn 10. janúar milli kl. 17:00 og 17:30. Nánari uppl.: Hreiðar Levy Guðmundsso nemi til lögg. fs. s. 661 6021 hreidar@eignamidlun.is. Kjartan Hallgeirsson lg.fs. V. 49,9 m.**

ARNARHLÍÐ 101 REYKJAVÍK

FRÁBÆR STAÐSETNING MIÐSVÆÐIS Í REYKJAVÍK
Arnarhlíð 1 er nýtt 40 íbúða lyftuhú s við Hlíðarenda. Húsið er einangrað og klætt að utanverðu með sléttri álklæðningu. Íbúðirnar eru 2ja til 4ra herbergja. Íbúðunum verður skilað fullbúnum fyrir utan megin gólfefni; uppþvottavél og ísskápur fylgja. Sérsmíðaðar vandaðar innréttingar. Svalir eru á öllum íbúðunum. Einnig er stórt sameiginlegt útisvæði á hverri hæð.
Stærð frá 57 fm – 82 fm.
Opið hús mánudaginn 7. janúar milli kl 17:00 og 17:30 . Verð frá 40,9 millj.
Nánari upplýsingar veitir Hilmar Þór Hafsteinsson löggiltur fasteignasali í síma 824-9098 - hilmar@eignamidlun.is

FRAKKASTÍGSREITUR FRAKKASTÍGUR 8 / HVERFISGATA 58A OG 58B

Á Frakkastígsreit eru í byggingu 67 litlar og meðalstórar íbúðir sem munu tengjast skjólgóðum, lokuðum garði. Um er að ræða 2ja, 3ja og 4ra herbergja íbúðir. Stæði í bílageymslu fylgir með hluta af íbúðunum. Íbúðirnar afhendast fullbúnar án gólfefna.

- Stærð íbúða er frá 56 – 147 fm.
- 2ja herb. verð frá 40,9 m.
- 3ja herb. verð frá 55,9 m.
- Ein 4ra herb. íbúð eftir (147,2 fm) **Opið hús mánudaginn 7. janúar milli kl 17:00 og 17:30**

Nánari upplýsingar veitir Brynjar Þór Sumarliðason löggiltur fasteignasali, í síma 896-1168. brynjar@eignamidlun.is

FASTEIGNASALAN TORG

Áb. Sigurður Gunnlaugsson lfs.

520 9595

Fasteignasalan TORG   Garðatorgi 5   210 Garðabær   www.fasttorg.is

kraftur • traust • árangur

Hafdís	Fasteignasali	820 2222
Sigurður	Fasteignasali	898 6106
Dórothea	Fasteignasali	898 3326
Þorsteinn	Fasteignasali	694 4700
Jóhanna Kristín	Fasteignasali	837 8889
Árni Ólafur	Fasteignasali	893 4416
Berglind	Fasteignasali	694 4000
Jón Gunnar	Fasteignasali	848 7099
Helgi	Fasteignasali	780 2700
Sigríður	Fasteignasali	699 4610
Hrönn	Fasteignasali	692 3344
Hólmgeir	Lögmaður	520 9595
Þóra	Fasteignasali	822 2225
Þorgeir	Fasteignasali	696 6580
Lilja	Fasteignasali	663 0464
Hafliði	Fasteignasali	846 4960

Brekkuhlíð 16
221 Hafnarfjörður

79.900.000

OPIÐ HÚS mánudaginn 7. jan. kl. 12:30-13:00

Herbergi: 5   Stærð: 195,2 m²

Vel við haldið parhús á tveimur hæðum með innbyggðum bílskúr.*Útsýni* Eignin er með þrjú svefnherb. íbúðarými 157,3 fm ásamt 37,9 fm bílskúr. Neðri hæð: Forstofa, alrými-eldhús-borðstofa-stofa. Útg. frá borðstofu á hellul.verönd, útg. út frá stofu á timburverönd. Hjónaherb.m/fataherb.,baðherb.m/glugga, þvottahús með innangengt í bílskúr. **Upplýsingar veitir Dórothea fasteignasali í gsm: 898 3326**

Ásbraut 2a
200 Kópavogur

76.900.000

OPIÐ HÚS þriðjudaginn 8. jan. kl. 17:30-18:00

Herbergi: 6   Stærð: 191,6 m²   Bílskúr

Parhús á 2 hæðum, innb. bílskúr. Mögul. er á útleigu á neðri hæð með sérinng. 5 svefnherb. 1. hæð: Tvö svefnherb., salerni, þvottah. með útg. út í garð. Rúmgott svefnherb. með útg. út í garð. Innangengt í bílskúr. 2.hæð: Hjónaherb. með útg. út á svalir, barnaherb. Stórt eldhús/borðstofa með útg. út á svalir í suður. Arin við stofu, útg. út á svalir. Baðherb.með sturtubaðkari. **Upplýsingar veitir Dórothea fasteignasali í gsm: 898 3326**

Grjótás 8
210 Garðabæ

89.900.000

OPIÐ HÚS mánudaginn 7. jan. kl. 17.30-18.00

Herbergi: 6   Stærð: 199,7 m²

Glæsilegt og vandað, fjölskylduhús á þessum eftirsótta stað í Ásahverfi Garðabæjar . Um er að ræða 199,7 fm parhús á 2. hæðum með innbyggðum bílskúr. Steffan Iwersen arkitekt sá að hluta til um innanhúshönnun, innréttingar eru sérsmíðaðar og lýsing frá Lumex. Tvennar svalir eru á húsinu, timbur verandir, skjólveggir, heitur pottur og stórt upphitað hellulagt bílaplan. Svefnherbergi eignarinnar eru fjögur.

Upplýsingar veitir Hafdís fasteignasali í gsm: 820 2222

Rauðagerði 16
108 Reykjavík

62.900.000

BÓKIÐ SKOÐUN Í GSM: 898-3326

Herbergi: x   Stærð: 162,7 m²   Bílskúr: 22,3 m²

Falleg 4ra herb.hæð i þríbýli með sér inngangi og bílskúr. Tvennar svalir. Eignin er með þremur svefn.herb., möguleiki fjórða herb. hluta úr stofu. Endurnýjað þakefni, nýlega lagt dren og rafmagnstafla endurnýjuð. Baðherbergi endurnýjað, með tengi f.þvottavél og þurrkara. Eldhús endurnýjað. Nýlagt harðparket á mest alla íbúðina og nýtt teppi á stiga. **Upplýsingar veitir Dórothea fasteignasali í gsm: 898 3326**

Langalína 2b
210 Garðabæ

74.900.000

OPIÐ HÚS þriðjudaginn 8. jan. kl.17:30-18:00

Stærð: 176,7 m²

Mjög rúmgóð og falleg 4ra herbergja íbúð á 2.hæð í góðu 6 hæða lyftuhúsi í Sjálandshverfinu, einungis 2 íbúðir á hverri hæð. Íbúðin er búin eikarinnréttingum frá Brúnás, gólfsíðir gluggar í stofu, svefnherbergi eru 3 og fataherbergi inn af hjónaherbergi, tvennar stórar svalir. Tvö sérmerkt stæði í bílageymslu fylgja íbúðinni. **Upplýsingar veitir Þóra fasteignasali í gsm: 822 2225**

FASTEIGNASALAN TORG

Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

520 9595

Fasteignasalan TORG Garðatorgi 5 210 Garðabær www.fstorg.is

kraftur • traust • árangur

Hafdís Fasteignasali 820 2222	Sigurður Fasteignasali 898 6106	Dórothea Fasteignasali 898 3326	Þorsteinn Fasteignasali 694 4700	Jóhanna Kristín Fasteignasali 837 8889	Árni Ólafur Fasteignasali 893 4416	Berglind Fasteignasali 694 4000	Jón Gunnar Fasteignasali 848 7099	Helgi Fasteignasali 780 2700	Sigríður Fasteignasali 699 4610	Hrönn Fasteignasali 692 3344	Hólmgeir Lögmaður 520 9595	Þóra Fasteignasali 822 2225	Þorgeir Fasteignasali 696 6580	Lilja Fasteignasali 663 0464	Hafliði Fasteignasali 846 4960

Strikið 1A, B og C
210 Garðabæ

NÝTT

ÍBÚÐIR FYRIR 60 ÁRA OG ELDRI

Herbergi: 2-3 | **Stærð:** 84-180 m²

SALA ER HAFIN Á ÍBÚÐUM FYRIR FÓLK 60 ÁRA OG ELDRI Í GLÆSILEGU OG VÖNDUÐU 42JA ÍBÚÐA FJÖLBÝLISHÚSI VIÐ STRIKIÐ 1 ABC Í SJÁLANDSHVERFI Í GARÐABÆ. ÁHERSLA HEFUR VERIÐ LÖGÐ Á AÐ HÚSIÐ SÉ EINS VIÐHALDSLÍTIÐ OG KOSTUR ER, EN ÞAÐ ER EINANGRAÐ AÐ UTAN OG ÁLKLÆTT.

Íbúðirnar eru ýmist með góðum svölum, þakgörðum eða timburveröndum með skjólgirðingum á jarðhæð. Stæði í upphitaðri bílgeymslu fylgir öllum íbúðum þar sem gert er ráð fyrir að hægt sé að hlaða rafmagnsbíla.

Íbúðirnar skilast fullbúnar án gólfefna, þó verða flísar á baðherbergjum og þvottahúsum frá Birgisson. Innréttingar eru frá Axis, heimilistæki frá Ormsson, innihurðar frá Parka og hreinlætistæki frá Tengi.
Þjónustusel Garðabæjar er staðsett handan götunnar í Jónshúsi fyrir eldri borgara Garðabæjar.

Einnig er hjúkrunarheimilið Ísafold á Strikinu 3, sem mætti hugsa sem ákveðið öryggi í framtíðinni, varðandi ýmsilega þjónustu.

Allar nánari upplýsingar, teikningar og skilalýsingu er hægt að fá hjá Sigríði Rut, lgfs. í gsm. 699-4610 eða siggarut@fstorg.is

SIGRÍÐI RUT, *LGFS.*
GSM: 699 4610
siggarut@fstorg.is

Hvassaleiti 58
103 Reykjavík

54.900.000

OPIÐ HÚS þriðjudaginn 8. jan. kl. 17.30-18.00

Herbergi: 3 **Stærð:** 116,1 m²

Rúmgóð, falleg og vel staðsett 116,1fm íbúð fyrir eldri borgara (63 ára og eldri) á 2.hæð í VR blokkinni með svölum til suðvesturs. Tvær stofur og eitt rúmgott svefnherbergi og annað sem er sjónvarpsstofa og hægt að breyta í svefnherbergi. Gólfefni eru að mestu leiti parket og flísar á baði. Húsvörður og fjölbreytt þjónusta á jarðhæð. Snyrtileg sameign og öll aðstaða til fyrirmyndar. Í húsinu er boðið er uppá ýmsa þjónustu og afþreyingu fyrir íbúa hússins, m.a. matsalur, hárgreiðslustofa, fótaaðgerðastofa, föndurstofa og leikfimisalur. Hægt er að fá keyptan heitan mat í hádeginu á virkum dögum. Vel staðsett endaíbúð (suðurendi) í göngufæri við m.a. Kringluna og Borgarleikhúsið og ýmsa aðra þjónustu.
Upplýsingar veitir Sigríður fasteignasali í gsm: 699 4610

Suðurbraut 22
220 Hafnarfirði

40.900.000

HRINGIÐ OG BÓKIÐ SKOÐUN S. 820-2222

Herbergi: 4 **Stærð:** 101,1 m²

Björt og rúmgóð 4ra herb. íbúð á efstu hæð í snyrtilegu fjölbýli á góðum stað í Hafnarfiði. Um er að ræða eign sem er skráð 101,1fm og þar af er geymsla í sameign 5,0fm. Þrjú svefnherbergi öll með fataskápum, þvottahús er innan íbúðar og stofan björt og rúmgóð.
Upplýsingar veitir Hafdís fasteignasali í gsm: 820 2222

Kársnesbraut 21b
200 Kópavogi

69.900.000

OPIÐ HÚS mánudaginn 7. jan. kl. 17.30-18.00

Herbergi: 4 **Stærð:** 168,4 m² Bílskúr

Fallegt 168,4 fm raðhús á tveimur hæðum þar af 22,8 fm bílskúr. Eignin skiptist í 3 svefnhebergi, baðherbergi, gestanyrtingu, góð stofa, eldhús, þvottahús. Falleg lóð. Búið er að endurnýja tæki í eldhúsi. Gólfefni eru að mestu leyti parket og flísar.
Upplýsingar veitir Sigríður fasteignasali í gsm: 699 4610

Lund 7-13
200 Kópavogur

56,8-128M

NÝJAR ÍBÚÐIR

HAFÐU SAMBAND Í SÍMA 699-4610

Herbergi: 2-4 **Stærð:** 101,9-196,8 m²

Fjölbýlishúsin við Lund 7-13 eru 5 til 6 hæða lyftuhús og öllum íbúðum fylgir stæði í lokaðri bílageymslu. Bjartar og rúmgóðar íbúðir með stórum gluggum sem ná niður í gólf og hita í gólfum. Íbúðirnar skilast með innréttingum frá Brúnás, AEG eldhústæki og blöndunartæki frá Tengi Húsin eru álklædd og eru því viðhaldslítil.
Upplýsingar veitir Sigríður fasteignasali í gsm: 699 4610

Bergþórugata 27
101 Reykjavík

41.900.000

OPIÐ HÚS mánudagin 7. jan. kl. 17.30-18.00

Herbergi: 4 **Stærð:** 78,7 m²

Falleg og björt 4ra herbergja íbúð með frábæru útsýni m.a út á sjó og að Esjunni. Um er að ræða íbúð í fjölbýlishúsi á þriðju hæð. Eignin er skráð skv F.M.R 78,7fm. Íbúðin hefur verið þó nokkuð endurnýjuð m.a eldhúsinnrétting og gólfefni. Suðursvalir er út frá stofu og 3 svefnherbergi. Frábær staðsetning í miðborginni.
Upplýsingar veitir Hafdís fasteignasali í gsm: 820 2222

Álfhólsvegur 66
200 Kópavogur

48.900.000

OPIÐ HÚS mánudaginn 7. jan. kl 18.30-19.00

Herbergi: 4 **Stærð:** 150.4 m² Bílskúr

Falleg risíbúð ásamt bílskúr í sjarmerandi tvíbýlishúsi á Álfhólsvegi. Um er að ræða eign sem er skráð 150.4fm og þar af er bílskúr 34,8fm. Glæsilegt útsýni er frá íbúðinni, sérinngangur og mikil lofthæð. Eignin skiptist í forstofu, stofu, eldhús, baðherbergi, 3 svefnherbergi, geymslu og bílskúr. Tvö stæði tilheyra íbúðinni fyrir framan bílskúrinn. Stutt er í skóla, leikskóla og alla þjónustu. **Uppl. veitir Hafdís fasteignasali í gsm: 820 2222**

NÝJAR ÍBÚÐIR TIL SÖLU
NÚTÍMALEGT MIÐBORGARHVERFI
Efstaleiti 27, Lágaleiti 1-9

- Nýtt og nútímalegt miðborgarhverfi með skjólsælum görðum, útiv star og leiksvæði.
- Áætluð afhending fyrstu íbúða í apríl 2019.
- Fullbúnar íbúðir án gólfefna fyrir utan votrými sem verða flísalögð.
- Bjartar og nútímalegar íbúðir með hagnýtu skipulagi.
- Innréttingar hannaðar af G.K.S.
- Rut Kára innanhúsarkitekt sá um að velja saman efni og lit á innréttingum.
- Stæði í bílageymslu fylgir mörgum íbúðum.
- Húsin eru einangruð að utan og klædd með álklæðningu.
- Íbúðir afhentar fullbúnar með öllum innbyggðum eldhústækjum en án gólfefna.

Allar nánari upplýsingar veitir söludeild Fasteignasölunar TORG
HRINGIÐ BEINT Í SÖLUMENN!

Íbúðir frá 35fm studíó-íbúðir upp í 5 herb. 120fm

Stúdíóíbúð verð frá 28,5m
2. herb. verð frá 33.9m
3. herb. verð frá 58.9m
4. herb. verð frá 64.9m
5. herb. verð frá 79.8m

Verð frá 28.400.000

Afhending frá apríl 2019

KYNNING
þriðjudagin 8. jan.
kl. 18:00-19:00
Sýningaríbúð í Jaðarleiti 2 #503

BÚSETURÉTTIR TIL SÖLU

Reykjavík

BÚSETI

LAUGAVEGUR 146 · 105 RVK.

62.5 ferm. | 2ja herb. | 102 íbúð nr.

Búseturéttur: 4.924.152 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 161.853 kr.
Mögulegt lán: 900.000 kr.
Afhending að ósk seljanda: Í apríl.

EINHOLT 10 · 105 RVK.

116,8 ferm. | 4ra herb. | 201 íbúð nr.

Búseturéttur: 10.604.507 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 258.137 kr.
Mögulegt lán: Allt að 50%
Afhending: Samkvæmt samkomulagi.

ÍSLEIFSGATA 10 · 113 RVK.

145.8 ferm. | 5 herb. | 10 íbúð nr.

Búseturéttur: 12.835.661 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 278.415 kr.
Mögulegt lán: Allt að 50%
Afhending: Strax.

EINHOLT 6 · 105 RVK.

73,1 ferm. | 2ja herb. | 102 íbúð nr.

Búseturéttur: 7.750.000 kr.
Mánaðarlegt búsetugjald: 193.634 kr.
Mögulegt lán: Allt að 50%
Afhending: Strax.

ÁVINNINGUR
- Örugg búseta
- Minni fjárbinding
- Réttur til vaxtabóta
- Lægri kaup- og sölukostnaður
- Búseti sér um ytra viðhald

INNIFALIÐ Í BÚSETUGJALDI
Fjármagnskostnaður, skyldutryggingar, hiti, fasteignagjöld, hússjóður, þjónustugjald og framlag í viðhaldssjóð.

BÚSETURÉTTIR TIL SÖLU
Umsóknarfrestur: 15. jan. til kl. 16:00
Úthlutun: 16. jan. kl. 12:00

Áður auglýstar íbúðir:
Úthlutun er óháð félagsnúmeri.
Hægt er að úthluta strax.

UPPLÝSINGAR
WWW.BUSETI.IS
buseti@buseti.Is
Sími: 556 1000

Birt með fyrirvara um villur og breytingar.

Miklaborg kynnir:

Lindarbraut 635

262 Reykjanesbær

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

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

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

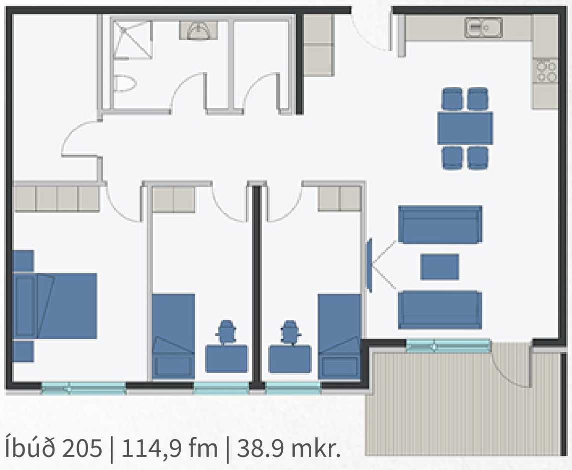
Capacent_

capacent.is

ÁLALÆKUR 15

Í fyrsta sinn á Íslandi eru **rafhleðslustöðvar** á bílastæðum fjölbýlishúsa við Álalæk 13 til 17, Selfossi.

- ✓ Rafhleðslustöðvar
- ✓ Hagkvæm verð
- ✓ Viðhaldslétt hús
- ✓ Fullbúnar íbúðir með gólfefnum
- ✓ Ísskápur og uppþvottavél
- ✓ Lyftuhúsnæði



Íbúð 205 | 114,9 fm | 38.9 mkr.

Íbúð 206 | 97,3 fm | 35.9 mkr.

Allar upplýsingar veita

Brynjar Örn Áskelsson
brynjar@tgverk.is | s. 824 8415

Sindri Már Guðbjörnsson
sindri@tgverk.is | s. 824 8419

OPIÐ HÚS FIMMTUDAGINN 10.JAN FRÁ 17-18:30

ÞG VERK

Framúrskarandi fyrirtæki

ÞG Verk ehf. / Lágmúla 7 / Sími: 534 8400 / www.tgverk.is

HAGVANGUR

Ný tækifæri, nýjar áskoranir!

www.hagvangur.is

Lárus Ómarsson | **löggiltur fasteignasali**

Njarðargata 61 | 101 Reykjavík

Til sölu er tveggja íbúða einbýlishús á þremur hæðum í miðborg Reykjavíkur (við Hallgrímskirkju).

Samkvæmt deiliskipulagi er heimilt að auka byggingarmagn á lóðinni verulega, úr 129 fermetrum í allt að 335 fermetra. Nýtingahlutfall lóðar færi þá úr 0,68 í 1,61.

Njarðargata er skilgreind sem aðalgata í aðalskipulagi Reykjavíkurborgar, en meðfram aðalgötum er almennt heimil fjölbreytt nýting húsnæðis.

Óskað er eftir tilboðum.

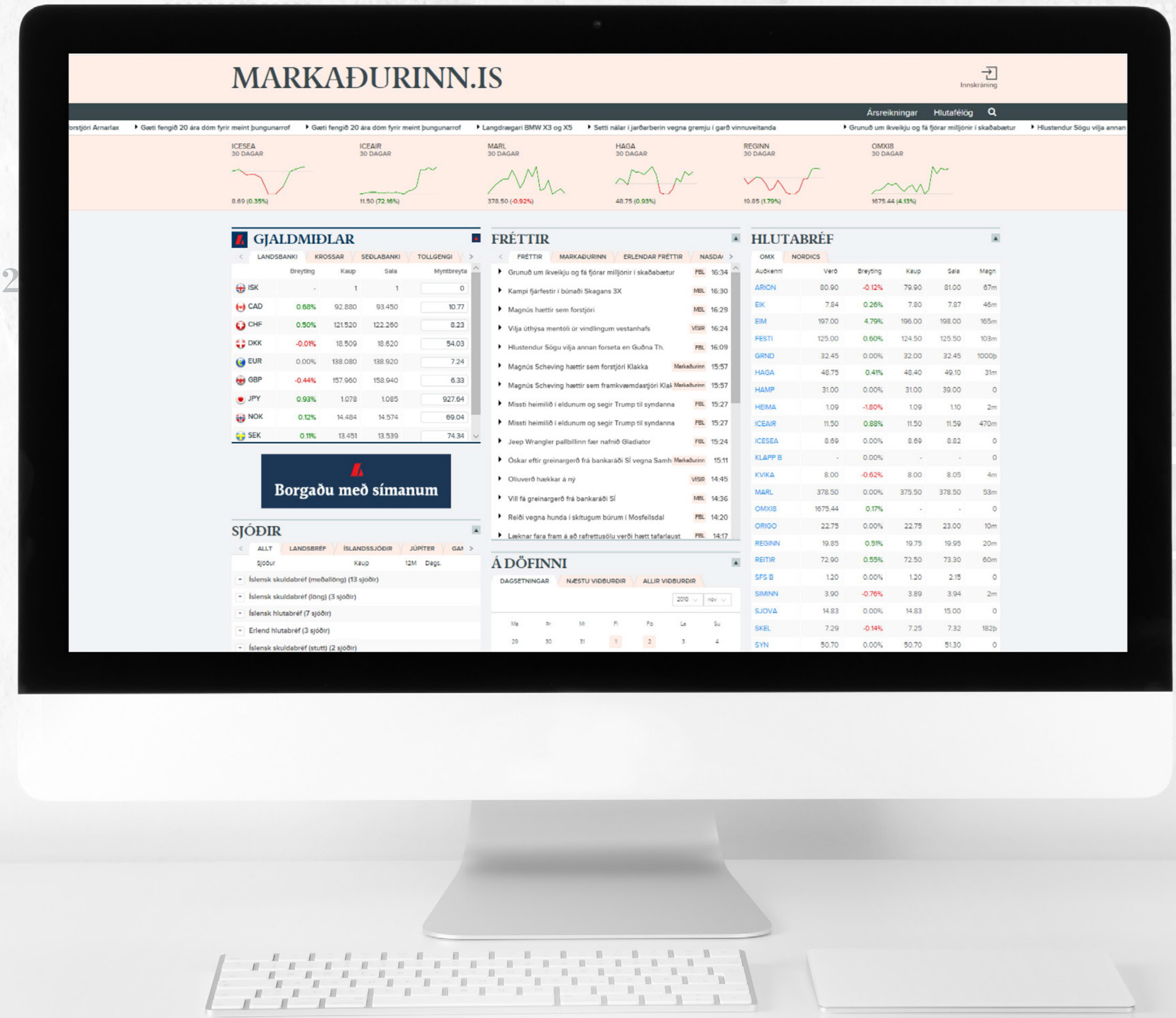
Hafið samband á nyhofn@nyhofn.is eða í síma 515 4500

nýhöfn FASTEIGNASALA

Nýhöfn fasteignasala | Borgartúni 25 | 105 Reykjavík | Sími 515 4500 | www.nýhöfn.is

MARKADURINN.IS

NÝR VEFUR FYRIR VIÐSKIPTALÍFIÐ



- INNLENDAR OG ERLENDAR VIÐSKIPTAFRÉTTIR
- GENGI HLUTABRÉFA OG GJALDMIÐLA
- ÁVÖXTUN SJÓÐA OG SKULDABRÉFA
- HVAÐ ER Á DÖFINNI Í VIÐSKIPTALÍFINU
- KAUP Á ÁRSSKÝRSLUM OG UPPLÝSINGUM ÚR HLUTHAFASKRÁ

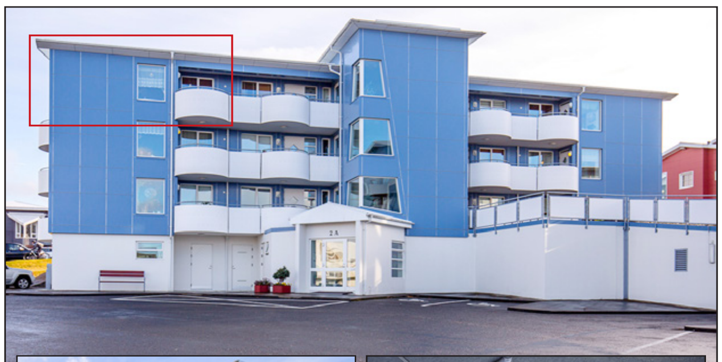
HRAUNHAMAR
FASTEIGNASALA

Framúrskarandi fyrirtæki 2015 2017

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.

Melabraut 28

170 Seltjarnarnesi

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.

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

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

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
Lögfræðingur &
Lögg. fasteignasali
660 4777
bodvar@fastborg.is

Ný tækifæri,
nýjar áskoranir!
www.hagvangur.is
HAGVANGUR

VELDU GÆÐI!
3 TEGUNDIR AF SÚRDEIGSBRAUÐUM
BJÖRNSBAKARÍ
Sími: 561 1433
www.bjornsbakari.is
mánudaga-föstudaga 7.30 -17.30
laugardaga 8.00 -16.00
sunnudaga 9.00 -16.00
Austurströnd 14 • Hringbraut 35
Fálkagata 18
PRENTUN.IS

Þú finnur draumastarfið á
job.is
Heilbrigðisþjónusta
Iðnaðarmenn
Kennsla
GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU
job.is

NÝ NÁMSKEIÐ
HEFJAST 7. JANÚAR
Reebok
Reebok
KiLROY
VILTU VINNA FERÐ FYRIR TVO TIL BALI?
VIKUFERÐ Í FITNESS BOOT CAMP MEÐ ÖLLU
SJÁ NÁNAR Á REEBOKFITNESS.IS
Reebok
FITNESS
FYRIR ALLA - ENGIN BINDING

Tungumálanám erlendis

er lykill að skilningi og samskiptum

Alþjóðlegir skólar, góð aðstaða og hagnýt þjálfun. Námskeiðin hefjast vikulega og hægt er að velja um almennt nám, eða sérhæft, málfræði og ritun, auðgun orðaforða, betra sjálfstraust og samskiptahæfni. Samstarfsskólar Lingó eru þekktir fyrir fagmennsku og byggja á áratuga þekkingu og reynslu.

Tungumál & háskólanám erlendis

lingó MÁLAMIÐLUN

KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ • SÍMI 562 2220 • WWW.LINGO.IS

Skráðu þig núna

Innritun og upplýsingar á dansskoli.is eða í síma 553 6645

Vilt þú geta dansað?

Við getum kennt þér.

Break
Zumba
Brúðarvals
Barnadansar
Samkvæmisdansar
Sérnámsskeið fyrir hópa
Börn - Unglingar - Fullorðnir

ZUMBA fitness

Ýmis starfsmanna-, stéttar- og sveitarfélög veita styrki vegna dansnámskeiða.

DANSSKÓLI Jóns Péturs og Köru

Dansfélag Reykjavíkur

Danskennarasamband Íslands | Faglærðir danskennarar

www.dansskoli.is | dans@dansskoli.is | sími 553 6645

Þú finnur draumastarfið á job.is

Eftir veikindi þolir Sveinlaug ekki að vinna mikið innandyra og því er útikennslan fullkomin fyrir hana. MYND/EYÞÓR

Allan daginn úti að leika og læra

Sveinlaug Sigurðardóttir leikskólakennari starfar sem útikennari við Krikaskóla í Mosfellsbæ. Hún kennir börnum gegnum frjálsan leik enda aðstæður til þess úti frábærar.

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is

Ég segi alltaf að þegar einar dyr lokast opnast aðrar. Veikindi mín urðu til þess að ég fann mína hillu, og ef ég myndi vakna alheilbrigð á morgun og gæti unnið inni myndi ég aldrei kjósa það,“ segir Sveinlaug sem hefur í þrjú og hálft ár starfað einvörðungu við útikennslu, en upphaflega kom það ekki til af góðu.

Sveinlaug útskrifaðist sem leikskólakennari árið 2006 en hún valdi það nám eftir að hafa starfað á leikskóla í heilt ár eftir stúdentspróf. „Mér fannst alltaf svo gaman í vinnunni og var með sérstaklega góðan deildarstjóra sem tókst að kveikja hjá mér áhuga á hinni faglegu hlið starfsins.“

Hún starfaði sem leikskólakennari í nokkur ár en veiktist mikið af völdum rakaskemmda og myglu á heimili sínu og var frá vinnu í nokkra mánuði vegna þess. „Þegar ég kom til baka úr veikindaleyfi fann ég að líkami minn réði ekki við að vera lengi innandyra innan um mikið af fólki. Ég er ofurnæm fyrir minnstu rakaskemmdum og með efnaóþol, verð lasin fljótt og líf mitt litast mjög af þessum veikindum.“

Sveinlaug þurfti að skipta tvisvar um vinnu vegna lélegra loftgæða. Hún var að vinna í Krikaskóla í Mosfellsbæ þegar hún veiktist í þriðja sinn. „Yfirmaður minn hefur staðið virkilega vel við bakið á mér og saman leituðum við lausna. Ein þeirra var að ég prófaði að sinna bara útikennslu enda leið mér alltaf vel úti við. Því varð fötlun mín til þess að ég fór í útikennsluna einvörðungu.“

> **„Ég reyni að skapa þeim aðstæður til að þau geti sökkt sér djúpt í leik í náttúrunni. Það geri ég í formi ferða sem við köllum ævintýraferðir. Þá förum við til dæmis í fjallið hér fyrir ofan leikskólann eða í skóginn fyrir neðan skólann.**

Frjáls leikur og núvitund

Sveinlaug segist sjálflærð í útikennslu en hún hefur þó í seinni tíð sótt ýmis námskeið hjá samtökum áhugafólks um útinám, og er nýkomin af alþjóðlegri útikennsluráðstefnu í Ástralíu.

„Það er stór hluti af starfi leikskólakennarans að vera úti og mér hafði alltaf þótt sá hluti starfsins skemmtilegur,“ segir Sveinlaug og útskýrir nánar út á hvað starf útikennarans gengur. „Útikennari gerir í raun það sama og aðrir kennarar, nema hvað að hann gerir það úti. Útikennsla er afar fjölbreytt og í raun fer eftir hverjum kennara fyrir sig hvað er gert. Ég vinn mikið með frjálsan leik og núvitund en börn á leikskólaaldri læra best í gegnum frjálsan leik. Ég reyni að skapa þeim aðstæður til að þau geti sökkt sér djúpt í leik í náttúrunni. Það geri ég í formi ferða sem við köllum ævintýraferðir. Þá förum við til dæmis í fjallið hér fyrir ofan leikskólann eða í skóginn fyrir neðan skólann. Stundum förum við líka í strætóferðir inn í bæinn.“

Sveinlaug segir alla krakkana hafa gaman af útiverunni en hún sinnir öllum hópum, allt frá litlu tveggja ára krílunum og upp í elsta hóp. „Það fylgir alltaf annar starfsmaður hverjum hópi. Lengd útiverunnar er síðan mismunandi eftir aldri krakkanna.“

Veðrið stoppar okkur ekki

Hvað ef veðrið er brjálað?

„Þá bara gerum við eitthvað í brjáluðu veðri,“ segir Sveinlaug hlæjandi og bendir á að veðrið ráði því þó oft hvað hóparnir taki sér fyrir hendur.

„Ég er að vinna í skóla sem er hannaður með útikennslu í huga. Ef það er ekki hægt að fara út af lóðinni er góð aðstaða á henni, hálfgert hús með þremur veggjum og þaki þar sem við getum farið í leiki eða tálgað. Þegar veðrið er sem verst fá þeir, sem vilja og þora, að fara út. Þá förum við í óveðursgöngu og ég nota veðrið til að kenna þeim, til dæmis hvar megi leita skjóls og slíkt. Annars finnst börnum veður yfirleitt ekkert vont,“ segir Sveinlaug og telur að á síðustu árum hafi kannski dottið niður útikennsla einu sinni á ári vegna veðurs.“

En verður henni ekki kalt? „Nei, mjög sjaldan. Ég er í ullarfötum stærstan hluta ársins, í kraftgalla og ullarsokkum,“ segir hún og brosir.

Fræðast um grísk-rómverskar goðsagnir?

Ræða jólabókaflóðið í góðum hópi?

Fræðast um virkustu eldstöðvar Íslands?

Uppfæra tækniþekkinguna?

Bæta samskipti og færni í tjáningu við vini og vinnufélaga?

Skrifa markvissari og betri texta?

Dýpka skilning þinn á bókmenntaarfinum?

Verða sterkari í starfi?

Kryfja málefni sögunnar og samtímans í góðum félagsskap?

Bæta lífsgæði þín og lífsstíl?

Njóta betur leiklistar og tónlistar?

Tileinka þér ný tungumál?

Gera huggulegt í kringum þig heima?

HVAÐ **VILTU** LÆRA?

KYNNTU ÞÉR YFIR 200

FJÖLBREYTT NÁMSKEIÐ Á

ENDURMENNTUN.IS

ENDURMENNTUN HÍ

– Í fararbroddi á sviði símenntunar í 35 ár

Prófessor í Noregi segir að mun meiri aga og aðstoð þurfi á börn í sex ára bekk í dag en var fyrir 25 árum.

Duglegri skólabörn fyrir 25 árum

Harriet Bjerrum Nielsen er prófessor á eftirlaunum. Harriet er fædd í Danmörku en hefur starfað sem prófessor við Óslóarháskóla. Hún er kynjafræðingur og fræðimaður og hefur verið gagnrýnin á skólastarf í Noregi. Frá árinu 1970 hefur hún farið á milli skóla og fylgst með börnum í skólastofunni. Hún situr aftast og lætur lítið fyrir sér fara. Harriet hefur gefið út tvær bækur í Noregi um lífið í skólastofunni, það eru Skoletid árið 2009 og Forskjeller i klassen árið 2014.

Þótt hún sé komin á eftirlaun fylgist hún enn með skólabörnum. Hún vill halda áfram með verkefni sem hún byrjaði á fyrir 25 árum og er ekki enn fullklárað. Hún fylgdist með nemendum sem voru að hefja skólagöngu fyrir aldarfjórðungi og heimsótti sama bekkinn allan grunnskólann. Einnig tók hún viðtöl við unglingana þegar þeir útskrifuðust úr grunnskólanum.

Núna langar hana að sjá hvort breyting hafi orðið frá því hún fylgdist fyrst með börnum árið 1970. Árið 2016 setti hún í gang nýja rannsókn á fyrstu bekkingum. Strax á fyrstu dögunum sá hún að mikil breyting, miðað við fyrri tíð, hafði átt sér stað meðal sex ára nemenda. Það kom henni mjög á óvart. „Fyrst og fremst var ég undrandi á því hversu mikinn aga þurfti til að ná árangri í námi," segir hún í samtali við norska vefinn forskning.no.

Það kom Harriet jafnframt á óvart hversu mörg sex ára börn kunnu ekki að reima skóna sína eða klæða sig sjálf. Einnig var erfitt fyrir suma að finna nestisboxið, ydda blýanta eða að sitja kyrr í tímum. Kennarar þurftu að eyða þó nokkrum tíma í að hjálpa nemendum með einföld atriði. Á sama tíma hefur kennarahlutverkið breyst. Norskur kennari þarf að fara eftir þeirri námsskrá að öll börn í fyrsta bekk séu orðin læs um jólin, jafnvel þó að flestir viti að það er ómögulegt. Fyrir 25 árum höfðu kennarar mun meiri sveigjanleika. Þá áttu börnin að læra að lesa allan veturinn í fyrsta bekk. Kennarinn mátti stýra starfi sínu eftir því sem hentaði bekknum best. Einnig hafði kennarinn meira svigrúm til að færa kennslustofuna út í náttúruna og kenna börnunum hvar þar leynist.

Hvort slík breyting hafi orðið í íslenskum skólabekkjum er ómögulegt að segja en kennarar með langa reynslu gætu örugglega verið sammála einhverju af því sem Harriet segir og heldur fram.

Skólasamloka með kjúklingi og buffaló sósu

Fyrir 3-4

- **8 beikon sneiðar**
- **¾ bolli buffaló sósa (önnur sterk sósa dugar)**
- **¼ bolli rjómaostur, við stofuhita**
- **¼ bolli rifinn cheddar ostur (annars brauðostur)**
- **1 ½ bolli rifinn steiktur kjúklingur**
- **Hálfur selleristöngull, skorinn smátt**
- **¼ bolli vorlaukur, skorinn smátt**
- **Salt og pipar**
- **8 sneiðar súrdeigsbrauð (eða annað gott brauð)**
- **4 þunnar sneiðar af cheddar osti (annars brauðostur)**
- **Smjör til steikingar**

Steikið beikon og setjið á eldhúsþurrku til að taka mestu fituna af. Hitið buffalósósuna í örbylgjuofni í 30 sek. Blandið saman í skál heitu sósunni, rjómaostinum og cheddar ostinum. Hrærið þar til allt hefur blandast vel saman. Bætið næst við kjúklingi, sellerí og vorlauk. Smakkið til með salti og pipar. Leggið brauðsneið á disk. Smyrjið vel af kjúklingablöndunni yfir, setjið næst tvær beikonsneiðar og sneið af cheddar osti. Lokið með brauðsneið.

Hitið smjör á pönnu við meðalhita og steikið samlokuna á hvorri hlið í 2-3 mín. eða þar til brauðsneiðar eru gullinbrúnar.

Bílar & Farartæki

Hjólbarðar

VAKA
ALLIR UPP Á DEKK!
HJÓLBARÐAÞJÓNUSTA OG GOTT ÚRVAL DEKKJA
Sími: 567 6700 | vakahf.is

Varahlutir

Startarar & alternatorar
í bíla, báta og vinnuvélar

Bílaraf
Flatahrauni 25 - Hafnarfirði
Sími 564 0400
www.bilaraf.is

Viðgerðir

Almennar bílaviðgerðir. Sérgrein bremsuviðgerðir. Renni diska og skálar. Fljót og góð þjónusta. Bergfinnur ehf. 892 7852

Þjónusta

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

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

Búslóðaflutningar

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

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

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

Keypt & Selt

Til sölu

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

Til bygginga

HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS
Vatnsklæðning, panill, pallaefni, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolía. Indus ehf, Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í símum 660 0230 og 561 1122.

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM
165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Til leigu 110 m2 4ja herb. íbúð á 1. hæð í Breiðholti.Leigist fjölskyldu. Leiguverð 220 þús án rafmagn. Upplýsingar í síma:775-1231.

Herbergi til leigu, 105 RVK. S: 8600360

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

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

Atvinna

Atvinna í boði

Fiskvinnsla í Hafnarfirði óskar eftir vönum handflökurum til starfa.
Upplýsingar í síma 565-0830.

Tilkynningar

Tilkynningar

WWW.YAAKOVSWELL.NET
Here you will find a series of studies of the Blessed Torah. All the material is completely free. you may download it, copy it and give it away.

Til sölu

Evonia

Evonia eykur hárvöxt með því að veita hárrótinni næringu og styrk.

Fyrir Eftir

Evonia er hlaðin bætiefnum sem næra hárið og gera það gróskumeira. Myndirnar hér til hliðar sýna hversu góðum árangri er hægt að ná með Evonia.

www.birkiaska.is

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Stendur undir nafni

FRÉTTABLAÐIÐ

FRÉTTABLAÐIÐ APP

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Þú finnur draumastarfið á job.is

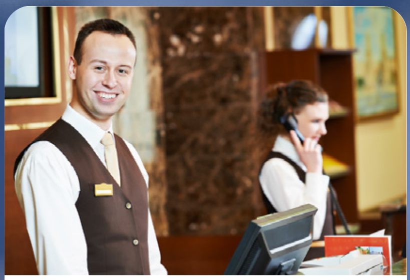
Iðnaðarmenn

Heilbrigðisþjónusta

Verslun og þjónusta

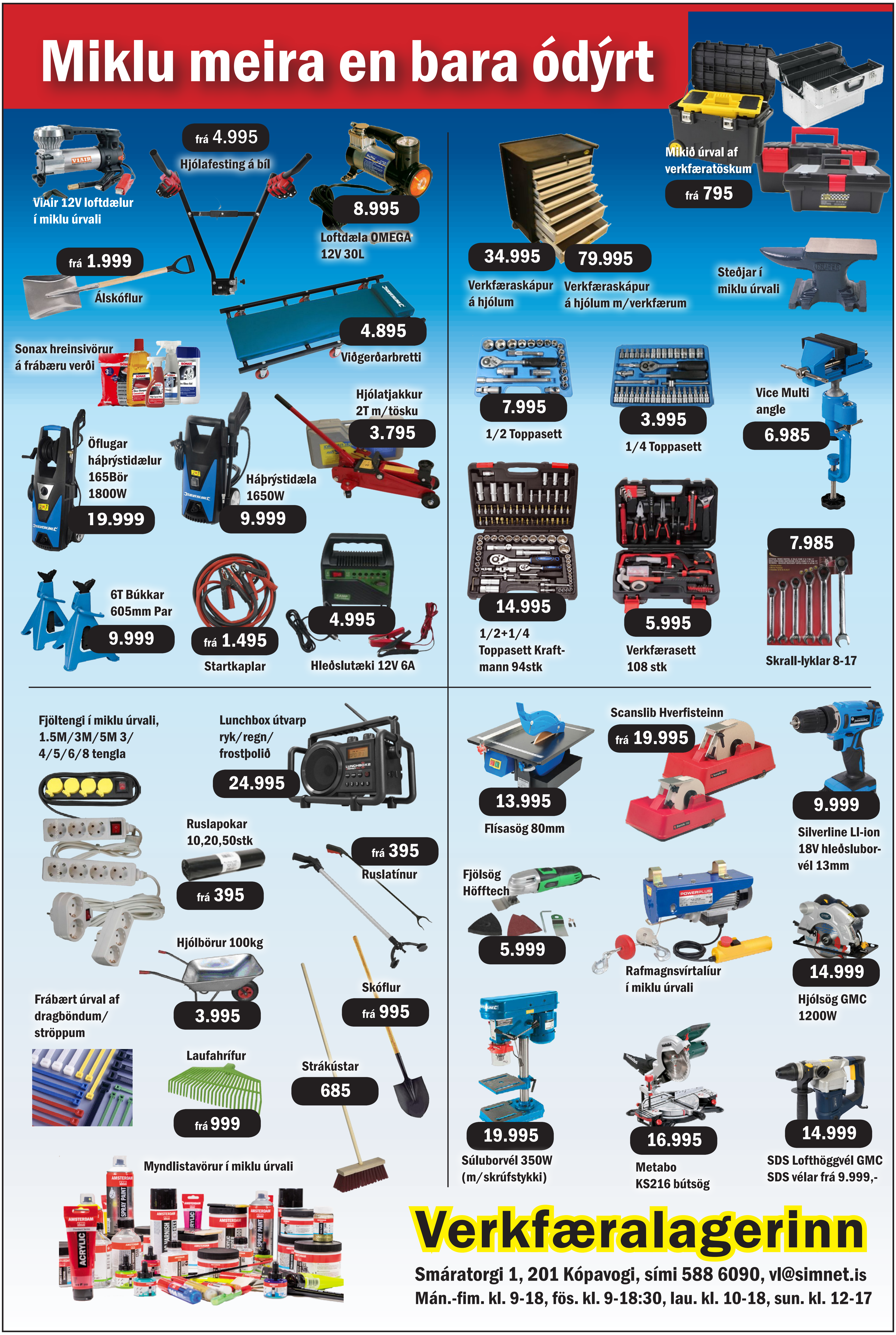
Kennsla

Veitingastaðir


Ferðaþjónusta

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU

job.is


Miklu meira en bara ódýrt
ViAir 12V loftdælur
í miklu úrvali
frá 4.995
Hjólafesting á bíl
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
Mikið úrval af
verkfæratöskum
frá 795
34.995
Verkfæraskápur
á hjólum
79.995
Verkfæraskápur
á hjólum m/verkfærum
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
Frábært úrval af
dragböndum/
ströppum
Laufahrífur
frá 999
Skóflur
frá 995
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

Enska bikarkeppnin

Úrslit 3. umferðar 2018-19

Bournemouth - Brighton 1-3
0-1 Anthony Knockaert (31.), 0-2 Yves Bissouma (34.), 1-2 Marc Pugh (55.), 1-3 Florin Andone (64.).

Burnley - Barnsley 1-0
1-0 Chris Wood, víti (90+2.).
Jóhann Berg Guðmundsson kom inn á sem varamaður í liði Burnley.

Man. Utd. - Reading 2-0
1-0 Juan Mata, víti (22.), 2-0 Romelu Lukaku (45+2.).
Jón Daði Böðvarsson var ekki í leikmannahópi Reading.

Sheff. Wed - Luton 0-0

Shrewsbury - Stoke 1-1

West Brom - Wigan 1-0

West Ham - Birmingham 2-0
1-0 Marko Arnautovic (2.), 2-0 Andy Carroll (90+1.).

Accrington - Ipswich 1-0

Aston Villa - Swansea 0-3
Birkir Bjarnason sat allan tímann á varamannabekk Aston Villa.

Bolton - Walsall 5-2

Brentford - Oxford 1-0

Chelsea - Nott. Forest 2-0
1-0 Álvaro Morata (49.), 2-0 Morata (59.).

Derby - Southampton 2-2
0-1 Nathan Redmond (4.), 0-2 Redmond (48.), 1-2 Jack Marriott (58.), 2-2 Tom Lawrence (61.).

Everton - Lincoln 2-1
1-0 Ademola Lookman (12.), 2-0 Bernard (14.), 2-1 Michael Bostwick (28.).
Gylfi Þór Sigurðsson var í byrjunarliði Everton.

Fleetwood - Wimbledon 2-3

Gillingham - Cardiff 1-0
1-0 Elliott List (81.).
Aron Einar Gunnarsson var ekki í leikmannahópi Cardiff.

Middlesbrough - Peterb. 5-0

Blackpool - Arsenal 0-3
0-1 Joseph Willock (11.), 0-2 Willock (37.), 0-3 Alex Iwobi (82.).

Bristol City - Huddersf. 1-0
1-0 Josh Brownhill (72.).

C. Palace - Grimsby 1-0
1-0 Jordan Ayew (86.).

Newcastle - Blackburn 1-1
0-1 Bradley Dack (56.), 1-1 Matt Ritchie, víti (84.).

Norwich - Portsmouth 0-1

Fulham - Oldham 1-2
1-0 Dennis Odoi (52.), 1-1 Sam Surridge, víti (76.), 1-2 Callum Lang (88.).

Man. City - Rotherham 7-0
1-0 Raheem Sterling (12.), 2-0 Phil Foden (43.), 3-0 Semi Ajayi, sjálfsmark (45+2.), 4-0 Gabriel Jesus (52.), 5-0 Riyad Mahrez (73.), 6-0 Nicolás Otamendi (78.), 7-0 Leroy Sané (85.).

Millwall - Hull 2-1

Preston - Doncaster 1-3

QPR - Leeds 2-1

Sheffield Utd. - Barnet 0-1

Woking - Watford 0-2
0-1 Will Hughes (13.), 0-2 Troy Deeney (74.).

Newport - Leicester 2-1
1-0 Jamille Matt (10.), 1-1 Rachid Ghezzal (82.), 2-1 Padraig Amond, víti (85.).

Þriðju umferð ensku bikarkeppninnar lýkur með leik Wolves og Liverpool í kvöld. Leikurinn hefst klukkan 19.45. Að honum loknum verður dregið í 4. umferðina.

Cesc Fàbregas fékk heiðursskiptingu undir lok leiks Chelsea og Nott. Forest. Honum var vel fagnað er hann gekk af velli. NORDICPHOTOS/GETTY

Katalóninn yfirgefur sviðið

Cesc Fàbregas lék líklega sinn síðasta leik í búningi Chelsea á laugardaginn. Miðjumaðurinn snjalli setti mark sitt með afgerandi hætti á enska boltann. Hann lék yfir 500 leiki á Englandi fyrir Arsenal og Chelsea.

FÓTBOLTI Tilfinningarnar báru Cesc Fàbregas ofurliði þegar hann var tekinn af velli undir lokin í 2-0 sigri Chelsea á Nottingham Forest í 3. umferð ensku bikarkeppninnar á laugardaginn. Þótt það hafi ekki enn verið staðfest bendir allt til þess að þetta hafi verið síðasti leikur Fàbregas fyrir Chelsea. Hann er á leið til Monaco þar sem hann mun leika undir stjórn síns gamla liðsfélaga hjá Arsenal, Thierrys Henry.

„Mér finnst eins og ég hafi byrjað að spila með þeim bestu í síðustu viku. En núna eru þetta orðin meira en 15 ár,“ sagði Fàbregas eftir leikinn gegn Forest. „Þetta er langur tími. Ég vil hvetja unga leikmenn sem eru að byrja að spila að njóta hverrar einustu sekúndu því tíminn flýgur.“

Hann var fyrirliði Chelsea á laugardaginn og fékk gullið tækifæri til að skora í fyrri hálfleik en Luke Steele varði vítaspyrnu hans. Það kom þó ekki að sök. Álvaro Morata skoraði tvö mörk í seinni hálfleik eftir sendingar frá Callum Hudson-Odoi og tryggði bikarmeisturunum öruggan sigur.

Áhorfendur á Stamford Bridge klöppuðu Fàbregas lof í lófa þegar hann fékk heiðursskiptingu undir lokin á 501. leik og væntanlega síðasta sínum á Englandi. Sá fyrsti kom í sigri Arsenal á Rotherham United í deildabikarnum 28. október 2003.

Þá var Fàbregas aðeins 16 ára og 177 daga gamall og yngsti leikmaðurinn til að spila fyrir aðallið Arsenal. Seinna sama tímabil varð hann yngsti leikmaðurinn til að skora fyrir Arsenal.

Tækifærunum í aðalliðinu fjölgaði tímabilið 2004-05. Hans frægasta framlag það tímabilið var hins vegar þegar hann kastaði pitsusneið í Sir Alex Ferguson í göngunum á Old Trafford eftir frægan leik Manchester United og Arsenal. United vann leikinn 2-0 en Skytturnar höfðu þá leikið 49 deildarleiki í röð án þess að tapa.

Sumarið 2005 tók hann við treyju númer fjögur af Patrick Viera þegar Frakkinn fór til Juventus. Þrátt fyrir ungan aldur var Fàbregas lykilmaður í liði Arsenal sem fór alla leið í úrslitaleik Meistaradeildar Evrópu. Þar mætti Arsenal Barcelona, uppeldisfélagi Fàbregas. Börsungar unnu úrslitaleikinn 2-1. Fàbregas hefur unnið fjölda titla á ferlinum en aldrei unnið Meistaradeildina. Hann hefur aldrei komist jafn nálægt því og 2006.

Haustið 2008, þá aðeins 21 árs, var Fàbregas gerður að fyrirliða Arsenal. Hann átti sitt besta tímabil 2009-10 þegar hann skoraði 19 mörk í öllum keppnum. Á þeim tíma leið varla sá dagur að Fàbregas væri ekki orðaður við Barcelona. Þangað fór hann svo sumarið 2011 þar sem hann hitti fyrir félaga sína úr La Masia, unglingaakademíu Barcelona, og æskuhetjuna Pep Guardiola sem var þá knattspyrnustjóri Barcelona.

Fàbregas lék með Barcelona í þrjú ár og varð einu sinni Spánarmeistari með liðinu. Hann sneri aftur til Lundúna 2014, til Chelsea en ekki Arsenal. Fàbregas var ekki lengi að stimpla sig inn hjá Chelsea og átti stóran þátt í því að liðið varð Englandsmeistari í fimmta sinn. Hann hleypti nýju lífi í sóknarleik Chelsea og lagði upp 18 mörk. Alls hefur Fàbregas gefið 111 stoðsendingar í ensku úrvalsdeildinni. Aðeins Ryan Giggs (162) hefur lagt upp fleiri.

Fàbregas varð aftur Englandsmeistari með Chelsea 2016-17. Þá var hann í öðru hlutverki, byrjaði aðeins 13 deildarleiki en skoraði samt fimm mörk og lagði tólf upp. Á síðasta tímabili varð hann svo bikarmeistari með Chelsea.

Eftir að Maurizio Sarri tók við Chelsea fækkaði tækifærum Fàbregas og því hefur hann ákveðið að freista gæfunnar í furstadæminu. En þótt hann sé á förum frá Englandi lifa áhrif hans á enska boltann um ókomna tíð. **ingvithor@frettabladid.is**

Stóru málin

eftir helgina í enska boltanum

Stærstu úrslitin
Í einu innbyrðis viðureign liða úr ensku úrvalsdeildinni í 3. umferð bikarkeppninnar vann Brighton 1-3 útisigur á Bournemouth. Brighton er ósigrað í síðustu fjórum leikjum sínum. Brighton komst í 8-liða úrslit bikarkeppninnar í fyrra og stefnir á að gera betur í ár.

Hvað kom á óvart?
Barnet er eina utandeildarliðið sem er eftir í bikarkeppninni. Barnet gerði sér lítið fyrir og vann Sheffield United, sem er í 3. sæti B-deildarinnar, með einu marki gegn engu á Bramall Lane. Þetta er í þriðja sinn sem Barnet kemst í 4. umferðina.

Mestu vonbrigðin
Úrvalsdeildarlið Leicester City er úr leik í bikarkeppninni eftir 2-1 tap fyrir Newport County sem er í 13. sæti D-deildarinnar. Padraig Amond skoraði sigurmarkið úr vítaspyrnu á 85. mínútu og mikil gleði braust út á Rodney Parade þegar flautað var til leiksloka.

Leikmaður helgarinnar

Josh Magennis skoraði þrennu þegar Bolton Wanderers vann 5-2 sigur á Wallsall á heimavelli í 3. umferð ensku bikarkeppninnar á laugardaginn. Gestirnir voru yfir í hálfleik en Clayton Donaldsson jafnaði á 58. mínútu. Þremur mínútum síðar skoraði Magennis sitt fyrsta mark. Liðin skoruðu því næst sitt hvort sjálfsmarkið og staðan því 3-2. Magennis skoraði annað mark sitt á 80. mínútu og sjö mínútum síðar kom þriðja mark norður-írska landsliðsmannsins.

Magennis er fyrsti leikmaður Bolton sem skorar þrennu í ensku bikarkeppninni í 18 ár, eða síðan Dean Holdsworth skoraði þrjú mörk í 5-1 sigri á Scunthorpe United 2001.

Magennis er á sínu fyrsta tímabili hjá Bolton en hann kom til liðsins frá Charlton Athletic síðasta sumar. Hann hefur skorað fjögur mörk í ensku B-deildinni í vetur. Bolton er í 22. sæti deildarinnar. **– iþs**

Ómar Ingi Magnússon skoraði alls níu mörk á Gjensidige Cup, æfingamótinu í Noregi, og gaf sex stoðsendingar. Selfyssingurinn knái er á leiðinni á sitt þriðja stórmót á ferlinum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Viðbúið að frammistaðan sé misstöðug

Íslenska karlalandsliðið í handbolta vann síðustu tvo leiki sína fyrir heimsmeistaramótið sem hefst í vikunni. Guðmundur Guðmundsson var ánægður með ýmsa þætti í leik Íslendinga en segir margt mega bæta. HM-hópurinn verður tilkynntur á morgun.

HANDBOLTI Ísland vann tvo fjögurra marka sigra á Brasilíu og Hollandi í síðustu tveimur leikjum sínum á Gjensidige Cup, æfingamóti í Noregi sem lauk í gær. Þetta voru jafnframt síðustu leikir íslenska liðsins fyrir heimsmeistaramótið sem hefst í vikunni. Íslenska liðið lenti í 2. sæti á Gjensidige Cup með fjögur stig, eftir sigur á Brasilíu og Hollandi og tap fyrir Noregi á fimmtudaginn.

Ísland hafði allan tímann undirtökin í leikjum helgarinnar. Íslendingar voru fjórum mörkum yfir í hálfleik gegn Brössum, 17-13, og sami munur var á liðunum í leikslok, 33-29. Hraðaupphlaupin gengu sérstaklega vel í leiknum og skiluðu mörgum mörkum. Guðjón Valur Sigurðsson naut sín vel og skoraði sjö mörk. Ómar Ingi Magnússon og Arnór Þór Gunnarsson skoruðu fjögur mörk hvor.

Íslendingar spiluðu mjög sterka vörn gegn Hollendingum í gær og héldu þeim í aðeins 23 mörkum. Ísland var alltaf með frumkvæðið en munurinn á liðunum var aldrei mikill. Á endanum vannst þó fjögurra marka sigur, 27-23. Arnór Þór Gunnarsson var markahæstur Íslendinga með sjö mörk. Bjarki Már Elísson, sem var kallaður inn í íslenska hópinn fyrir leikina gegn Brasilíu og Hollandi, skoraði fjögur mörk.

„Eins og gengur var ég ánægður með sumt og annað ekki,“ sagði landsliðsþjálfarinn Guðmundur Guðmundsson í samtali við Fréttablaðið í gær.

„Gegn Hollandi komu tveir stuttir kaflar þar sem vörnin hélt ekki nógu vel en annars var hún sterk. Mér fannst vörnin líka góð megnið af tímanum gegn Noregi og líka gegn Brasilíu. Sóknarleikurinn var misgóður. Hann var erfiður í dag [í gær],“ sagði Guðmundur en hollenskir lærisveinar Erlings Richardssonar léku framliggjandi vörn í leiknum.

Guðmundur hrósaði sínum mönnum fyrir frammistöðuna gegn Brasilíu á laugardaginn. „Ég var mjög sáttur með leikinn gegn mjög frambærilegu liði Brasilíu. Það var góður leikur af okkar hálfu. Mér fannst leikurinn gegn Noregi í sjálfu sér líka góður og mér fannst við eiga svo mikið inni þar.“

Guðmundur ítrekar að íslenska liðið sé ungt og enn í mótun. „Við erum í þeirri stöðu, ég er búinn að segja það áður og verð að segja það aftur, að vera með nýtt lið í mótun. Þá er viðbúið að leikur liðsins sé ekki alltaf stöðugur. Svona er staðan í dag. Það er ákveðnar breytingar farnar af stað. Það eru fullt af atriðum sem við þurfum að bæta. Við vitum af þeim og vinnum í þeim.“

Undirbúningur íslenska liðsins hefur ekki gengið áfallalaust fyrir sig. Guðjón Valur varð t.a.m. fyrir hnjaski í leiknum í gær. Að sögn Guðmundar kemur það betur í ljós eftir skoðun í dag hvers eðlis meiðsli fyrirliðans eru.

„Þetta hefur ekki verið óskaundirbúningur hvað þetta varðar. En þeir sem hafa komið inn hafa staðið sig vel,“ sagði Guðmundur en þrír leikmenn sem voru í 20 manna æfingahópnum léku ekkert með á mótinu í Noregi. Arnar Freyr Arnarsson og Sigvaldi Guðjónsson vegna meiðsla og Stefán Rafn Sigurmannsson vegna veikinda.

„Það var ákveðið að hvíla Sigvalda alveg um helgina en hann verður með á æfingunni á morgun [í dag]. Vonin var að hann myndi jafna sig á þremur dögum og það virðist vera að ganga eftir. Stefán Rafn er enn að jafna sig. Hann hefur líklega fengið inflúensu og tekur tíma að jafna sig á því,“ sagði Guðmundur. Arnar Freyr nefbrotnaði í leik með Kristianstad fyrir HM en Guðmundur er vongóður að hann verði klár fyrir leikinn gegn Króatíu á föstudaginn.

„Arnar Freyr hefur æft mjög vel sjálfur. Það er búið að smíða á hann andlitsgrímu sem hann getur æft með en hann má ekki spila með hana. Menn trúa því að hann verði klár í fyrsta leik. Það eru enn ákveðin spurningarmerki hvað þessa hluti varðar en við verðum að fá svar við þeim í síðasta lagi á þriðjudaginn,“ sagði Guðmundur en hann tilkynnir HM-hópinn á morgun.

ingvithor@frettabladid.is

Vináttulandsleikur

Ísland 33-29 Brasilía
(17-13)

Mörk Íslands: Guðjón Valur Sigurðsson 7/1, Ómar Ingi Magnússon 4, Arnór Þór Gunnarsson 4, Bjarki Már Elísson 3, Aron Pálmarsson 3, Elvar Örn Jónsson 3, Óðinn Þór Ríkharðsson 2, Ýmir Örn Gíslason 2, Janus Daði Smárason 2, Ólafur Guðmundsson 1, Rúnar Kárason 1.
Varin skot: Aron Rafn Eðvarðsson 7, Ágúst Elí Björgvinsson 4.

Vináttulandsleikur

Ísland 27-23 Holland
(14-12)

Mörk Íslands: Arnór Þór Gunnarsson 7/5, Bjarki Már Elísson 4, Ómar Ingi Magnússon 3, Óðinn Þór Ríkharðsson 3, Aron Pálmarsson 2, Elvar Örn Jónsson 2, Guðjón Valur Sigurðsson 2, Ólafur Guðmundsson 1, Heimir Óli Heimisson 1, Ýmir Örn Gíslason 1, Rúnar Kárason 1.
Varin skot: Björgvin Páll Gústavsson 10.

»Ólafur Guðmundsson lék sinn 100. landsleik gegn Brasilíu. Hann er fjórði leikjahæsti leikmaðurinn í íslenska hópnum.

Ég var mjög sáttur með leikinn gegn mjög frambærilegu liði Brasilíu. Það var góður leikur af okkar hálfu.

Guðmundur Guðmundsson

Mörk Íslands á Gjensidige Cup (skotnýting)

Arnór Þór Gunnarsson 14/7	67%
Guðjón Valur Sigurðsson 11/2	65%
Ómar Ingi Magnússon 9	56%
Bjarki Már Elísson 7	100%
Aron Pálmarsson 7	44%
Ýmir Örn Gíslason 6	75%
Elvar Örn Jónsson 6	75%
Ólafur Guðmundsson 6	67%
Óðinn Þór Ríkharðsson 5	53%
Rúnar Kárason 5	50%
Gísli Þorgeir Kristjánsson 4	100%
Janus Daði Smárason 2	67%
Heimir Óli Heimisson 1	50%
Ólafur Gústafsson 1	25%

Markvarslan

Björgvin Páll Gústavsson 10/1	22%
Ágúst Elí Björgvinsson 10/1	24%
Aron Rafn Eðvarðsson 7	30%

Stoðsendingar

Aron Pálmarsson	11
Ómar Ingi Magnússon	6
Gísli Þorgeir Kristjánsson	4
Ólafur Guðmundsson	3

Fiskuð víti

Ýmir Örn Gíslason	4
Ómar Ingi Magnússon	2
Gísli Þorgeir Kristjánsson	2
Heimir Óli Heimisson	2

FRÉTTABLAÐIÐ
TÍMAMÓT
7. JANÚAR 2019 MÁNUDAGUR

Merkisatburðir

1566 Píus fimmti er kjörinn páfi.

1893 Skautafélag Reykjavíkur var stofnað.

1942 María Markan verður fyrst Íslendinga til að koma fram í aðalhlutverki í Metropolitan óperunni í New York.

1964 Bandaríski leikarinn Nicolas Cage fæddist á þessum degi og fagnar því 55 ára afmæli.

1977 Finnska skáldkonan Sofi Oksanen fæddist á þessum degi en hún hlaut meðal annars bókmenntaverðlaun Norðurlandaráðs 2010 fyrir bók sína Hreinsun.

1985 Hinn fimmfaldi meistari í Formúlu 1, Lewis Hamilton, fæddist á þessum degi.

1999 Réttarhöld bandarísku öldungadeildarinnar yfir Bill Clinton hefjast.

2015 Tveir liðsmenn Al-Qaeda réðust inn á skrifstofur franska skopmyndablaðsins Charlie Hebdo og myrtu ellefu manns en tólf særðust að auki.

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Gunnar Halldórsson

fv. skipstjóri og húsagerðarmeistari, áður til heimilis að Túngötu 23, Álftanesi,

lést mánudaginn 24. desember. Jarðsungið verður frá Bessastaðakirkju miðvikudaginn 9. janúar, klukkan 13.00.

Dætur, tengdasynir og afkomendur.

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Óttarr Möller

fv. forstjóri,

andaðist á Hrafnistu í Reykjavík 19. desember. Útförin fer fram frá Háteigskirkju þriðjudaginn 8. janúar kl. 13.00.

Emilía Björg Möller — **Valgeir Ástráðsson**
Kristín Elísabet Möller — **Jóhannes Jóhannesson**
Erla Möller — **Sigurður Kr. Sigurðsson**
Auður Margrét Möller — **Guðmundur Már Stefánsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Pálmi Steinar Sigurbjörnsson

stýrimaður, Sléttuvegi 31,

sem lést 23. desember, verður jarðsunginn frá Fossvogskirkju þriðjudaginn 8. janúar kl. 13.

Ólafía Guðlaug Þórhallsdóttir
Halla Bergþóra Pálmadóttir
Björn Steinar Pálmason — **Johanna E. van Schalkwyk**
Ariadne Líf, Embla Elizabeth og Harpa Emilía Shelagh

Afar öflugt félagslíf er í kórnum en meðal annars er starfrækt sundnefnd, spilafélag, gönguhópur og ukulele-sveit. MYND/NEIL SMITH

Hinsegin kórinn er opinn fyrir alla með opinn huga

Helga Margrét Marzellíusardóttir, kórstjóri Hinsegin kórsins, segir að allir séu velkomnir í hópinn en í kvöld fara fram raddprufur. Mikilvægast sé að fólk sé opið fyrir mannlífinu

Við mismunum ekki á grundvelli kynhneigðar og tökum á móti öllum í kórinn óháð kynhneigð og kynvitund. Það sem skiptir mestu máli er að fólk sé til í að syngja alls konar tónlist, allt frá klassík upp í argasta rokk. Við viljum fá fólk með opinn huga, bæði fyrir mannlífinu og fyrir söng og tónlist,“ segir Helga Margrét Marzellíusardóttir, kórstjóri Hinsegin kórsins.

Raddprufur fyrir kórinn fara fram kl. 19.30 í kvöld í húsnæði Listdansskóla Íslands að Engjateigi 1. Kórinn var stofnaður 2011 og hefur Helga Margrét verið kórstjóri nánast frá upphafi.

„Við gerum stundum grín að þessu en þegar ég kom inn voru þau búin að vera stjórnlaus því þau voru ekki búin að ráða sér kórstjóra. Ég kom inn nokkrum mánuðum eftir stofnun.“

Í dag eru meðlimirnir rúmlega 60 talsins og segir Helga Margrét að hópurinn hafi stækkað jafnt og vel. „Það var góður grunnhópur í kórnum til að byrja með en meðlimir voru bara tólf. Það er búið að vera hröð en góð breyting á því hvers konar hópur þetta er en með auknum fjölda breytist mikið og þetta er orðið stærra batterí.“

Helga Margrét segir hópinn mjög góðan og það sé þannig með kóra yfir höfuð að þegar fólk sem hafi gaman af því að syngja komi saman myndist góð dínamík. „Mér hefur þótt gaman að fylgjast með og lesa mér til um menningu hinsegin kóra um allan heim. Hún er mjög stór og mjög einkennandi að því leyti að það virðist nást einhver dýpri tenging. Það gæti verið vegna þess að fólk hefur í miklum mæli þurft að fara í svolitla sjálfsskoðun eða ekki gengið að öllu gefnu eða alltaf beinustu leiðina í lífinu.“

Hinsegin kórinn kom fram á Hinsegin dögum síðasta sumar. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Þau reyni að vinna með það og þá menningu sem felst í því að vera í hinsegin kór og breiða út þau skilaboð að allir séu gjaldgengir og að allir séu góðir og fallegir. „Við reynum að koma því til skila bæði í söng og tali þegar við komum fram.“

Síðasta önn hjá kórnum var aðeins öðruvísi þar sem Helga Margrét eignaðist barn á miðri önninni. „Við fórum örlítið hægar í hana en það verður enginn afsláttur gefinn í vor. Við stefnum á að fara í kórferð til Ísafjarðar þannig að kórinn heimsækir loksins minn heimabæ. Við höfum verið að fara mikið út fyrir landsteinana en viljum líka passa það að sinna okkar eigin landi. Það er mjög gaman að syngja hérna heima.“

sighvatur@frettabladid.is

ÞETTA GERÐIST 7. JANÚAR 1979

Frystihúsið Ísbjörninn hefur starfsemi

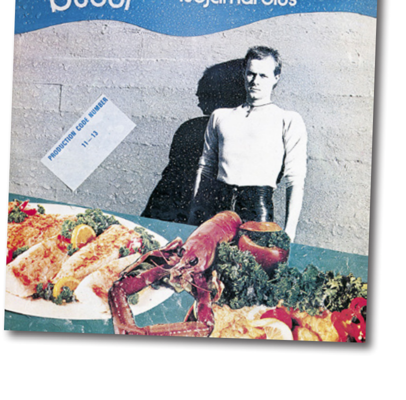
Fyrir 40 árum, eða þann 7. janúar árið 1979, var frystihúsið Ísbjörninn fyrst tekið í notkun.

Frystihúsið var þá sagt eitt það fullkomnasta í heimi. Húsið stóð á Hrólfsskálamel á Seltjarnarnesi og var rifið árið 2004 vegna lélegs ástands. Í stað þess var gerður þar gervigrasvöllur.

Húsið var þó áður en það var rifið gert ódauðlegt í texta Bubba Morthens í laginu Ísbjarnablús. Í laginu syngur Bubbi um þúsund þorska á færibandinu sem þokast nær og að hann ætli aldrei að vinna þar meir.

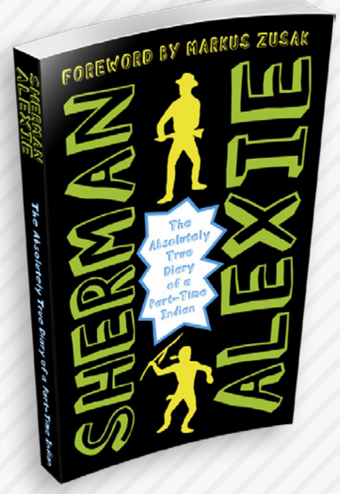
Í dag má þó finna Ísbjörninn úti á Granda, þó ekki sé um að ræða sama ísbjörn.

Árið 2013 nefndi HB Grandi frystigeymslu sína á Norðurgarði í höfuðið á frystihúsinu.

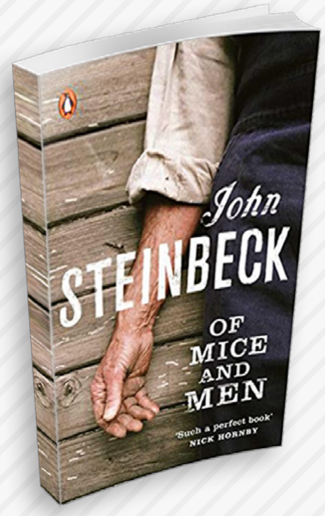


VERIÐ TILBÚIN!

VILDARKLÚBBUR EYMUNDSSON

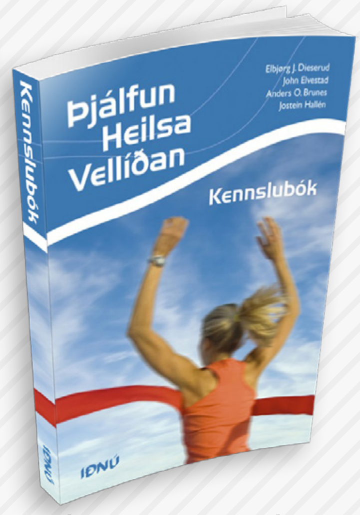


The Absolutely True Diary of a Part-Time Indian
TILBOÐSVERÐ: 1.759.-
Verð áður: 2.199.-

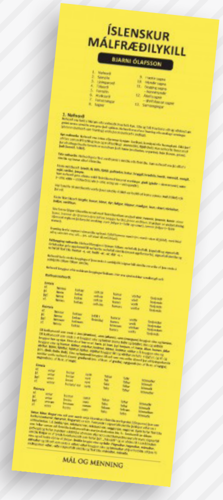


Of Mice and Men
TILBOÐSVERÐ: 1.759.-
Verð áður: 2.199.-

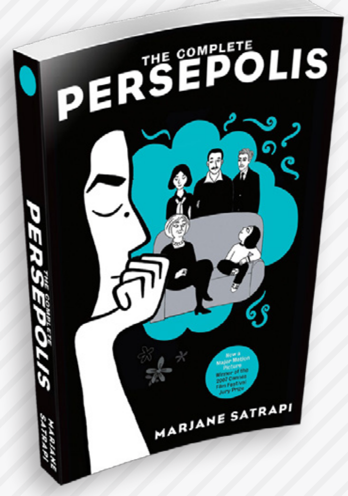
Stæ 105
TILBOÐSVERÐ: 3.399.-
Verð áður: 4.299.-



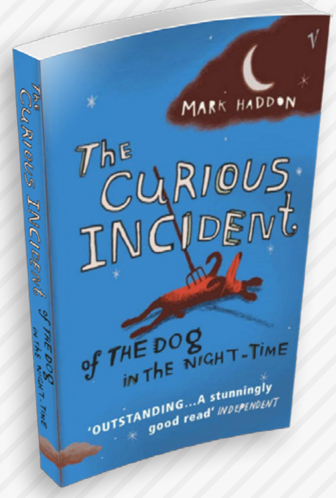
Þjálfun, heilsa, vellíðan kennslubók
TILBOÐSVERÐ: 5.899.-
Verð áður: 7.369.-



Íslenskur málfræðilykill
TILBOÐSVERÐ: 799.-
Verð áður: 999.-



The Complete Persepolis
TILBOÐSVERÐ: 2.799.-
Verð áður: 3.499.-



The Curious Incident of the Dog in the Night
TILBOÐSVERÐ: 1.599.-
Verð áður: 1.999.-

Öldin öfgafulla
TILBOÐSVERÐ: 4.999.-
Verð áður: 6.299.-

Áherslupenni mjór
TILBOÐSVERÐ: 279.-
Verð áður: 399.-

SCRIBZEE verkefnabækur
TILBOÐSVERÐ FRÁ: 1.199.-
Verð áður frá: 1.599.-

CASIO reiknivélar fyrir framhaldsskóla
TILBOÐSVERÐ FRÁ: 2.464.-
Verð áður frá: 2.899.-

Skrúfblýantur Fiesta 0,5
TILBOÐSVERÐ: 199.-
Verð áður: 289.-

ÖLL LÍTIL maxell HEYRNARTÓL

SCRIBZEE stíla- eða reikningsbók með gormi
TILBOÐSVERÐ: 1.499.-
Verð áður: 1.999.-

Verkefnabók 5 in 1
TILBOÐSVERÐ: 659.-
Verð áður: 879.-

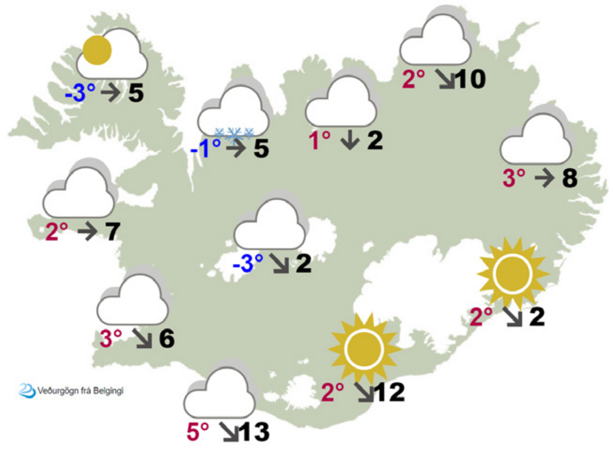
Stíla- eða reikningsbók
TILBOÐSVERÐ: 449.- (stk.)
Verð áður: 599.- (stk.)

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsverða er til og með 7. janúar eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Mánudagur

Norðvestan 13-20 austanlands í dag, annars hægari. Él á norðaustanverðu landinu, en bjart með köflum á Suður- og Vesturlandi. Lægir og frost 0 til 6 stig í kvöld.



Þriðjudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
1°	-1°	-1°
← 6	↖ 2	↖ 2

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
-2°	1°	-4°
↑ 3	↙ 1	↑ 7

Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
7°	6°	9°
↗ 7	↗ 14	↗ 10

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
9°	6°	4°
↑ 7	↗ 9	↗ 17

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

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.

Krossgáta

LÁRÉTT
1. klæða
5. runa
6. átt
8. galgopi
10. tveir eins
11. máleining
12. hrumur
13. eining
15. sköpun
17. slanga

LÓÐRÉTT
1. óast
2. fold
3. sprei
4. skaprauna
7. orðaskipti
9. töluvert
12. viðskipti
14. málmur
16. tveir eins

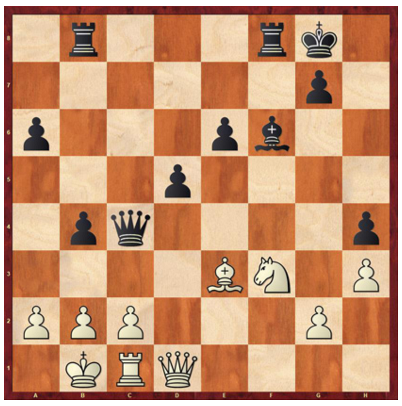
1	2	3		4	■
5			■	6	7
8			9		
10		■	11		
	■	12			
13	14			■	
15				16	
■	17				

LÁRÉTT: 1. hjúpa, **5.** röð, **6.** nv, **8.** æringi, **10.** öð, **11.** orð, **12.** skar, **13.** stak, **15.** tilurð, **17.** naðra.
LÓÐRÉTT: 1. hræðast, **2.** jörð, **3.** úði, **4.** angra, **7.** viðræða, **9.** nokkuð, **12.** sala, **14.** tin, **16.** rr.

Skák Gunnar Björnsson

Dagur Ragnarsson (2327) átti leik gegn Doug Eckert (2090) á alþjóðlegu móti í Montreal í Kanada.

Svartur á leik



37...Bxb2! 0-1. 38. Kxb2 Dc3 með yfirburðastöðu á Dag. Mótinu lauk í gær en Dagur stóð sig afar vel. Vignir Vatnar Stefánsson og Guðmundur Kjartansson luku leik í Hastings í gær. Vignir stóð sig afar vel. Nánar á skak.is.

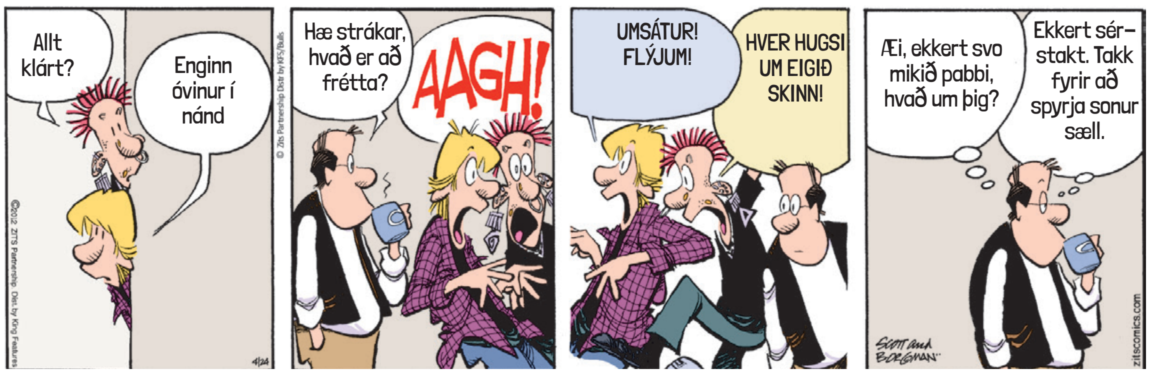
www.skak.is: Skákþing Reykjavíkur hófst í gær.

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Listin er málið þennan mánudag. Listasafn Íslands er til að mynda gott safn til að eyða deginum á. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Hvað? Hvenær? Hvar? Mánudagur

hvar@frettabladid.is

7. JANÚAR

Tónlist

Hvað? Raddprufur Hinsegin kórsins
Hvenær? 19.30
Hvar? Listdansskóli Íslands, Engjateigi
Hefur þú alltaf viljað syngja í kór eða saknar þess að syngja í góðum félagsskap? Nokkur pláss eru laus fyrir samviskusama söngvara og verða prufur haldnar þann 7. janúar. Hafir þú áhuga á að slást í hópinn má senda línu á Helgu Margréti kórstjóra á korstjori@hinseginkorinn.is eða á Facebook. Gott væri að vita hvort reynsla sé af söng eða hljóðfæraleik (ekki krafa) og af hverju Hinsegin kórinn heillar.

Viðburðir

Hvað? Fyrirlestur um hreyfingu á meðgöngu og eftir fæðingu
Hvenær? 20.00
Hvar? Móðurmáttur, Hlíðarsmára
Fyrirlestur fyrir þungaðar konur og nýbakaðar mæður um hreyfingu á meðgöngu og eftir barnsburð. Hvaða breytingar verða á líkamanum og við hverju má búast eftir fæðingu. Farið verður yfir hvernig best er að koma sér aftur af stað í hreyfingu. Fyrirlesarar eru sjúkraþjálfarar á sviði kvennaheilsu með áherslu á grindarbotnssjúkraþjálfun og sjúkraþjálfun við mjaðmagrindarverkjum.

Sýningar
Hvað? Barnasaga/Saga af rót (endurlit)
Hvenær? 12.00
Hvar? Listasalur Mosfellsbæjar
Það er erfitt að mæla Björgu hillupláss í stefnuúrvali myndlistarheimsins. Hér dugir engin ættfærsla, til þess er höfundurinn of sérsinna, þó að hann standi föstum fótum í hringiðunni miðri, dorgandi jafnt úr fagurbókmenntum, tónlist, vísindum og sjónrænum listum. Tilraunir hennar minna kannski helst á tilraunir sumra tónlistarmanna þegar þeir fara inn í tóninn og bjaga fram á bjargbrún, til þess að finna mörkun á milli þess að vera tónn eða bara hljóð.

Hvað? Sagatid - Nutid
Hvenær? 11.00
Hvar? Veröld – húsi Vigdísar
Íslendingasögurnar komu út árið 2014 í nýrri danskri þýðingu, með myndskreytingum myndlistarkonunnar Karin Birgitte Lund. Sýning á verkum hennar fyrir útgáfuna er nú haldin í tilefni af 100 ára afmæli fullveldis Íslands.Teikningarnar byggja á myndskreytingum og fagurfræði víkingatímans og miðalda, og Karin sækir innblástur í norræna myndlist þess tímabils. Verkin eru meðal annars undir áhrifum af íslenskum miðaldahandritum, veggmyndum í dönskum kirkjum, höggmyndum á Gotlandi og norskum stafkirkjum. Á sýningunni eru einnig nokkrar glænýjar teikningar sem innblásnar eru af Íslendingasögunum.

Hvað? Modelstúdíur – Mokka
Hvenær? 12.00
Hvar? Mokka kaffi, Skólavörðustíg
18 modelstúdíur unnar með akríllitum á pappír. Myndirnar eru flestar frá síðustu árum síðustu aldar, unnar á expressíóniskan máta, hratt með sterkum litum. Sýningin er sölusýning og myndirnar eru allar til sölu og kosta 30.000 kr. innrammaðar í 50x50 cm ramma. Sýningin stendur fram í miðjan janúar.

Hvað? Ásmundur Sveinsson: List fyrir fólkið
Hvenær? 13.00
Hvar? Ásmundarsafn
Yfirlitssýning á verkum Ásmundar Sveinssonar myndhöggvara. Á sýningunni er sjónum beint að öllum ferli listamannsins allt frá tréskurðarnámi hjá Ríkarði Jónssyni og til síðustu ára listamannsins. Sýnd eru verk unnin í ýmis efni þar á meðal verk höggvin úr tré, steinsteypu og bronsi. Á sýningunni eru jafnframt frummyndir þekktra verka sem stækkuð hafa verið og sett upp víða um land.

Hvað? Haraldur Jónsson: Róf
Hvenær? 10.00
Hvar? Kjarvalsstaðir
Yfirlitssýning á verkum Haraldar Jónssonar, Róf, dregur fram sérstöðu listamannsins í íslensku listalífi. Ferill hans er fjölbreyttur og miðlarnir ólíkir en rauði þráðurinn er tilraun til þess að eima tilveruna. Í þrjá áratugi hefur Haraldur skoðað hvernig við greinum umhverfi okkar, vinnum úr upplifun, tjáum okkur og eigum í samskiptum hvert við annað. Hver eru tengsl manns og rýmis, vitundar og umhverfis?

Hvað? Jóhannes S. Kjarval: ...lífgjafi stórra vona
Hvenær? 10.00
Hvar? Kjarvalsstöðum
Jóhannes Sveinsson Kjarval (1885-1972) er einn ástsælasti listamaður þjóðarinnar og arfleifð hans lifir í fjölbreyttu lífsverki sem nær yfir fjölda málverka af náttúru landsins, kynjaverum sem þar leynast og fólkinu í landinu. Þannig má skipta myndefni Kjarvals gróflega í þrjá hluta; landslagsmyndir, fantasíur og mannamyndir. Þó skarast þetta oft þannig að í sömu myndinni getur verið að finna allar myndgerðirnar.

Hvað? FJÁRSJÓÐUR ÞJÓÐAR - VALIN VERK ÚR SAFNEIGN
Hvenær? 1 0.00
Hvar? Listasafni Íslands
Í fórum Listasafns Íslands eru á tólfta þúsund verka af ýmsum gerðum, frá ýmsum löndum og ýmsum tímum. Á sýningunni Fjársjóður þjóðar er dágott úrval verka úr þessari safneign, sem gefur yfirlit yfir þróun myndlistar á Íslandi frá öndverðri nítjándu öld til okkar daga. Sýningin dregur fram, með aðstoð um áttatíu listaverka, fjölbreytni þeirra miðla og stílbrigða sem einkenna þessa stuttu en viðburðaríku sögu. Fyrstu áratugina byggðist safneign Listasafns Íslands einvörðungu upp á gjöfum, málverkum eftir höfðinglega erlenda listamenn, einkum danska og norræna, en upp úr þarsíðustu aldamótum urðu listaverk eftir Íslendinga æ meira áberandi. Núna er aðeins um tíundi hluti listaverkaeignar safnsins erlendur þó svo að enn séu ögn fleiri erlendir en íslenskir listamenn höfundar verka í Listasafni Íslands.

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	Suspiria (ICE SUB)	21:00
Roma (SPANISH W/ENG SUB)	18:00	One Cut of the Dead (ENG SUB)	22:00
One Cut of the Dead (ICE SUB)	20:00	Erfingjarnir//The Heiresses (ENG SUB)	22:20

TUDOR rafgeymar
AGM þurrir rafgeymar fyrir Start-Stop bíla
Veldu öruggt start með TUDOR
Viðurkenndir af öllum bílaframleiðendum
Mikið úrval - Traust og fagleg þjónusta
SKORRI
TUDOR SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM TUDOR
Bíldshöfða 12 • 110 Rvk • 577 1515 • skorri.is

ALUPROF GEZE
Bjóðum upp á sjálfvirkan hurðaopnunarbúnað, hurðir og gluggakerfi ásamt uppsetningu og viðhaldi á búnaði.
Áratuga reynsla.
JÁRN&GLER
Járn & Gler ehf. • Skútuvogur 1h. Barkarvogsmegin
104 Reykjavík • S. 58 58 900 • www.jarngler.is

Tarkett
ALLT Á GÓLFIÐ
HÁGÆÐA VIÐARPARKET, HARÐPARKET OG VINYLPARKET
ÁLFABORG - síðan 1986 -
Skútuvogi 6
104 Reykjavík
Sími: 568 67 55
alfaborg.is

DAGSKRÁ

Mánudagur

RÚV SJÓNVARP

13.00 **Úr Gullkistu RÚV. Útsvar 2011-2012**
14.05 **Úr Gullkistu RÚV. 91 á stöðinni**
14.20 **Úr Gullkistu RÚV. Tónahlaup**
15.00 **Úr Gullkistu RÚV. Út og suður**
15.25 **Úr Gullkistu RÚV. Af fingrum fram**
16.05 **Hundalíf**
16.15 **Úr Gullkistu RÚV. Opnun**
16.50 **Neytendavaktin**
17.20 **Danskur skýjakljúfur í New York**
17.50 **Táknmálsfréttir**
18.00 **KrakkaRÚV**
18.01 **Símon**
18.06 **Mói**
18.17 **Klaufabárðarnir** Í þessum klassísku brúðuþáttum standa þeir Patti og Matti frammi fyrir alls konar erfiðum verkefnum sem reyna á útsjónarsemi og verklag, sem er því miður ekki til staðar. Klaufabárðarnir litu fyrst dagsins ljós árið 1976 og hafa skemmt íslenskum fjölskyldum í áraraðir.
18.26 **Ronja ræningjadóttir** Teiknimyndaþættir um Ronju ræningjadóttur frá Studio Ghibli sem byggðir eru á þekktri sögu Astrid Lindgren. Ronja elst upp hjá ræningjum í skógum Skandinavíu. Líf hennar tekur stakkaskiptum þegar hún kynnist strák sem reynist vera sonur andstæðings föður hennar. Studio Ghibli er einn stærsti framleiðandi teiknimynda í Japan og gerði meðal annars Óskarsverðlaunamyndina Brottnámið, eða Spirited Away.
18.50 **Krakkafréttir**
19.00 **Fréttir**
19.25 **Íþróttir**
19.30 **Veður**
19.35 **Kastljós**
19.50 **Menningin** Menningarþáttur þar sem fjallað er á snarpan og líflegan hátt um það sem efst er á baugi hverju sinni í menningar- og listalífinu.
20.00 **Holt mataræði** Heimildarmynd sem fjallar um hversu skaðlegt vestrænt mataræði getur verið fyrir heilsu fólks og leitar svara við því hvað við eigum að borða til að lifa heilsusamlegu lífi.
20.55 **Framúrskarandi vinkona** Ný, ítölsk þáttaröð byggð á Napólí-sögum rithöfundarins Elenu Ferrante sem farið hafa sigurför um heiminn. Þegar Elena Greco fær símtal um að æskuvinkona hennar, Lila, hafi horfið sporlaust hefst hún handa við að rekja sögu flókinnar vináttu þeirra sem hefst í alþýðuhverfi í Napólí á sjötta áratugnum.
22.00 **Tíufréttir**
22.15 **Veður**
22.20 **Garn** Heimildarmynd um hóp alþjóðlegra listamanna sem hefur skapað nýja bylgju nútímalistar þar sem þau umbreyta hefðbundnu handverki, hekli og prjónaskap. Í myndinni ferðumst við um undraheima garnsins í ferðalagi sem hefst á Íslandi og nær yfir allan heiminn.
23.40 **Kastljós**
23.55 **Menningin**
00.05 **Dagskrárlok**

HRINGBRAUT

15.00 **Olga Vocal Ensamble (e)**
15.30 **Mannlíf með Snædísi (e)**
16.00 **Lífið er fiskur (e)**
16.30 **Verkalýðsbaráttan á Íslandi**
17.00 **Olga Vocal Ensamble (e)**
18.00 **Lífið er fiskur (e)**
18.30 **Verkalýðsbaráttan á Íslandi**
19.00 **Olga Vocal Ensamble (e)**

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 **Dr. Phil**
08.45 **The Tonight Show Starring Jimmy Fallon**
09.30 **Síminn + Spotify**
12.00 **Everybody Loves Raymond**
12.20 **King of Queens**
12.40 **How I Met Your Mother**
13.05 **Dr. Phil**
13.50 **Black-ish**
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 **Dr. Phil**
18.15 **The Tonight Show Starring Jimmy Fallon**
19.00 **The Late Late Show with James Corden**
19.45 **Superstore**
20.10 **The F-Word USA**
21.00 **Escape at Dannemora**
21.50 **Blue Bloods**
22.35 **Chance**
23.20 **The Tonight Show Starring Jimmy Fallon**
00.50 **NCIS**
01.35 **NCIS Los Angeles**
02.20 **Code Black**
03.10 **Instinct**
03.55 **The Chi**
04.45 **Síminn + Spotify**

RÚV RÁS EITT

06.45 **Morgunbæn og orð dagsins**
06.50 **Morgunvaktin**
07.00 **Fréttir**
07.30 **Fréttayfirlit**
08.00 **Morgunfréttir**
08.30 **Fréttayfirlit**
09.00 **Fréttir**
09.05 **Segðu mér**
09.45 **Morgunleikfimi**
10.00 **Fréttir**
10.03 **Veðurfregnir**
10.13 **Flugur Íslenskir söngvar**
11.00 **Fréttir**
11.03 **Mannlegi þátturinn**
12.00 **Fréttir**
12.02 **Hádegisútvarp**
12.20 **Hádegisfréttir**
12.40 **Veðurfregnir**
12.50 **Dánarfregnir**
12.55 **Samfélagið**
14.00 **Fréttir**
14.03 **Til allra átta Blíðlegt og brjálað**
15.00 **Fréttir**
15.03 **Undur Andesfjalla**
16.00 **Síðdegisfréttir**
16.05 **Hátalarinn**
17.00 **Fréttir**
17.03 **Lestin**
18.00 **Spegillinn**
18.30 **Útvarp Krakka RÚV)**
18.50 **Veðurfregnir**
18.53 **Dánarfregnir**
19.00 **Endurómur úr Evrópu**
20.35 **Mannlegi þátturinn**
21.35 **Góði dátinn Svejk**
22.00 **Fréttir**
22.05 **Veðurfregnir**
22.10 **Samfélagið**
23.05 **Lestin**
00.00 **Fréttir**
00.05 **Næturútvarp Rásar 1**

STÖÐ 2 BÍÓ

13.20 **Ordinary World**
14.45 **Dear Dumb Diary**
16.15 **The Red Turtle**
17.35 **Ordinary World**
19.05 **Dear Dumb Diary**
20.35 **The Red Turtle**
22.00 **Rock the Kasbah**
23.45 **Rise of The Planet of the Apes**
01.35 **The Few Less Men**
03.05 **Rock the Kasbah**

STÖÐ 2

07.00 **Simpson-fjölskyldan**
07.25 **The Mindy Project**
07.45 **The Middle**
08.05 **Friends**
08.30 **Ellen**
09.15 **Bold and the Beautiful**
09.35 **Grand Designs**
10.20 **Great News**
10.40 **Project Runway**
11.20 **The Mindy Project**
11.45 **Heimsókn**
12.10 **Maður er manns gaman**
12.35 **Nágrannar**
13.00 **Britain's Got Talent**
13.55 **Britain's Got Talent**
14.55 **Britain's Got Talent**
16.00 **The Great British Bake Off** Stórskemmtilegir matreiðsluþættir þar sem 12 áhugabakarar keppa um titilinn Áhugabakari ársins. Í hverri viku reyna keppendur við þrautir auk þess að þurfa að heilla dómarana með færni sinni og útsjónarsemi. Að lokum stendur einn upp sem sigurvegari og með nafnbótina Áhugabakari ársins á Bretlandi.
17.00 **Bold and the Beautiful**
17.20 **Nágrannar**
17.45 **Ellen**
18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
18.55 **Ísland í dag**
19.10 **Sportpakkinn**
19.20 **Fréttayfirlit og veður**
19.25 **The Mindy Project**
19.50 **God Friended Me**
20.35 **The Sandhamn Murders** Sænskur spennuþáttur sem byggður er á hinum vinsælu bókum rithöfundarins Viveca Sten. Þátturinn fjallar um rannsóknarlögreglumanninn Thomas Andreasson og lögræðinginn Noru Lindes sem búa í friðsælum bæ en undir yfirborðinu er eitthvað illt á sveimi.
22.05 **S.W.A.T.**
22.50 **Insecure**
23.25 **60 Minutes**
00.10 **The Sinner**
00.55 **The Sinner**
01.40 **The Sinner**
02.25 **The Sinner**
03.10 **Sharp Objects**
04.10 **Sharp Objects**

STÖÐ 3

19.00 **Two and a Half Men**
19.25 **Insecure**
20.00 **Seinfeld**
20.25 **Friends**
20.50 **Who Do You Think You Are?**
21.50 **The Detour**
22.15 **Big Love**
23.15 **Stelpurnar**
23.40 **Westworld**
01.10 **Insecure**
01.45 **Friends**
02.10 **Tónlist**

STÖÐ 2 SPORT

10.00 **NFL**
12.20 **NFL**
14.40 **Þór Þ. - Tindastóll**
16.20 **Haukar - Valur**
18.00 **Spænsku mörkin**
18.30 **Ensku bikarmörkin**
19.00 **Keflavík - Njarðvík**
21.15 **Domino's körfuboltakvöld**
23.00 **Real Madrid - Real Sociedad**

STÖÐ 2 SPORT 2

07.55 **Huesca - Real Betis**
09.35 **Espanyol - Leganes**
21.45 **Getafe - Barcelona**
23.25 **Keflavík - Njarðvík**

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó	**FM 90,9** Gullbylgjan	**FM 96,3** FM Suðurland	**FM 98,9** Bylgjan	**FM 102,9** Lindin
FM 89,5 Retro	**FM 93,5** Rás 1	**FM 96,7** Létt Bylgjan	**FM 99,4** Útvarp Saga	
FM 90,1 Rás 2	**FM 95,7** FM957	**FM 97,7** X-ið	**FM 100,5** K100	

ÚTSALA
30-60%
AF ÖLLUM VÖRUM
35%
af öllum stólum
Dondola®
Hirzlan
SKRIFSTOFUHÚSGÖGN
Síðumúla 37 Sími: 564-5040 www.hirzlan.is
40-60%
af allri Prima vörulínunni
50-60%
af völdum
vörum og
sýnishornum

Gleðipinnar ehf. er ört vaxandi félag á markaði veitinga og afþreyingar. Félagið á og rekur Keiluhöllina í Egilshöll og Shake&Pizza og á meirihluta í Hamborgarafabrikkunni. Hér eru frá vinstri; Jóhannes, Karl Viggó og Jón Gunnar.

Hvítt verður svart í Mosfellsbænum

Fyrsta stækkun Blackbox eftir að nýir eigendur komu inn verður í Mosfellsbæ. Gleðipinnarnir í eigendahópnum hafa keypt húsið þar sem Hvíti riddarinn var áður starfræktur í Mosfellsbænum.

Það eru komnir nýir aðilar inn og tveir sköllóttir pitsusalar því búnir að sameinast, ég og Jói Ásbjörns,“ segir Jón Gunnar Geirdal en Gleðipinnar, rekstraraðilar Keiluhallarinnar og Hamborgarafabrikkunnar, hafa keypt ráðandi hlut í pitsustaðnum Blackbox í Borgartúni.

Þeir ætla að stækka fyrirtækið og opna fleiri Blackbox staði, sá fyrsti verður í Mosfellsbæ og er húsnæðið þegar fundið – þar sem Hvíti riddarinn stóð keikur í mörg ár. „Við Jói þekkjumst síðan í gamla daga þegar við vorum saman á Mónó, þeirri frábæru útvarpsstöð. Pálma Guðmunds, sem nú er sjónvarpsstjóri Símanns, datt í hug að búa til 70 mínútur og það fór svo í sjónvarp og ég tók yfir Mónó. Þetta gefur okkur vængi til að fara hratt og örugglega í stækkun,“ segir Jón. Blackbox Pizzeria var opnaður 22. janúar fyrir einu ári í Borgartúni 26 og hefur notið mikilla vinsælda. Staðurinn afgreiðir eldsnöggar, eldbakaðar, súrdeigsbotns pitsur en byltingarkenndur snúningsofninn nær gifurlegum hita og eldbakar pitsuna á aðeins tveimur mínútum. „Við munum snýta gamla staðnum, hann er kominn vel til ára sinna og þarfnast viðhalds. Honum verður gjörbreytt en við ætlum að vera með boltagláp áfram. Fólk mun

Steindi Jr. fær nú loks góðan pitsustað í sinn heimabæ og verður án efa fastagestur, að mati Jóns Gunnars.

BÆJARLISTAMAÐURINN STEINDI JR. ER ÞARNA RÉTT HJÁ SVO HANN VERÐUR VÆNTANLEGA FASTAGESTUR

Jón Gunnar Geirdal

áfram sjá sinn bolta en núna með Blackbox pitsum. Það búa 10-11 þúsund manns í Mosó og þar skortir á skemmtilega veitingastaði, aðra en KFC og Mosfellsbakarí. Ef Mosfellingur nennir ekki í bakaríið eða á KFC þá þarf að fara annað. Þessu viljum við breyta. Þetta er gamli heimavöllur Kaleo, þarna stigu þeir sín fyrstu skref. Staðurinn hefur verið til í langan tíma og bærinn sem bjó til Kaleo á auðvitað skilið að fá betri pitsur. Bæjarlistamaðurinn Steindi Jr. er þarna rétt hjá svo hann verður væntanlega fastagestur,“ segir Jón léttur.

benediktboas@frettabladid.is

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*

Völuteigi 19
Mosfellsbæ
Sími 660 0038
MOSFELLSBÆR
BÓNUS
Þverholt
KFC
Háholt
KRÓNAN
Vesturlandsvegur
Sunnukriki
Vesturlandsvegur
Vesturlandsvegur
Asparteigur
Reykjavegur
Stórateigur
Víðiteigur
Litlikriki
Stórikriki
Reykjavegur
Völuteigur 17-19
Völuteigur
Álafossvegur
Reykjalundarvegur
RISA
LAGERSPRENG
Opið virka daga kl. 12–18:30
Laugardag kl. 12–16
Takmarkað magn!
7.–12. jan.
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*
*3.5% lántökugjald
Svefn & heilsa
Fimm stjörnu verslun
Lager. Völuteigi 19 - Mosfellsbæ
Sími 660 0038 - Opið kl 12:00-18:30
Laugardag 12:00 - 16:00
www.svefnogheilsa.is
Listhúsinu Laugardal, Reykjavík og Baldursnesi 6, Akureyri

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.

Póstdreifing **Dreifing** dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

BAKÞANKAR

Guðmundar Brynjólfssonar

Varahlutir

Nú á ríkið úr manni innmatinn. Þegar maður er dauður! Ég fæ þetta ekki til að ganga upp. Það má ráðstafa úr manni innvolsinu að manni forspurðum rétt um leið og maður gefur upp öndina. Græða þetta í ólíklegustu fósa. Jafnvel lifrina – verði þeim að varastykkinu því!

Nei, hér er eitthvað skakkt. Það er alveg sama með hvaða hætti er um okkur fjallað mannskepnurnar, alltaf er hamrað á því að maður ráði yfir eigin líkama. Þannig ræður móðir ófædds barns yfir eigin líkama, sem vill reyndar einnig til að er líkami barnsins, ef á mér er káfað af mistækum pervert þá er það mín líðan sem ræður enda ég fyrirsvarsmaður míns kjöts. Ráðist að mér slúbbert í Reykjavík – sem oft getur hent – og hann rifið af mér eyra eða lamið úr mér tönn þá eru upp stignir úr nánast sama holræsi og ódæðið var framið, lögmenn, sem hrópa: „Áttu rétt á bótum?“

Það er sama hvað, maður á sinn kropp, gler og innihald. Hvergi efar nokkur maður að þetta gums sem myndar Guðmund sé hans lögmæta eign og hafi varnarþing í þeim búk. Og er það þá þing nokkuð.

En svo deyr maður, enda stefnir tilveran að því, og þá á maður ekki neitt, ræður ekki neitt við neitt og það er útvistað úr manni innmatnum eins og maður hafi aldrei verið annað en gangandi veisluþjónusta. Og sjálfsagt græðir einhver brismógúll á öllu saman, milta og nýrum – eða haldið þið að svona nokkuð verði haft félagslegt er fram líða stundir?

Ágætu lesendur. Nú eruð þið ríkiskroppar nema annað sé tekið fram og á ykkur hangi skjal sem forbjóði brask með blóðrík innstykkin. Ég segi nei! Ég seldi ekki einu sinni Löðuna mína í varahluti.

FRÉTTABLAÐIÐ.IS
Stendur undir nafni
FRÉTTABLAÐIÐ FRÉTTABLAÐIÐ APP FRÉTTABLAÐIÐ.IS