



Þegar kalt er í veðri og stormur úti er gott að eiga góða úlpu sögðu Fóstbræður. Þetta vissi hestafólkið á myndinni sem dúðaði sig upp áður en sest var á bak í Kópavogi í gær skammt frá húsa- kynnum Hestamannafélagsins Sprettis. Stíllt en kalt var víða á landinu í gær en í dag er von á hvasvöldri. Það heldur áfram að bæta í kuldann þegar liður á vikuna. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Boðar sérstaka styrki til kennaranema

Menntamálaráðherra vinnur að frumvarpi til þess að veita kennaranemum sérstaka styrki úr LÍN. Ráðherrann segir kennaraskort blasa við, ef ekkert verði að gert. Fjöldi brautskráðra kennara sé einfaldlega ekki nægur til þess að mæta þörf. „Grafalvarlegt mál,“ segir Lilja.

MENNTAMÁL Lilja Alfreðsdóttir menntamálaráðherra segir róttækra aðgerða þörf til að auka aðsókn í kennaranám og bæta starfsumhverfi kennara. Ráðherrann ætlar að breyta námsfyrirkomulaginu þannig að starfsnám kennara á fimmta ári verði launað og búa þannig um hnútana að Lánasjóður íslenskra námsmanna greiði sérstaka styrki til kennaranema. „Hugmyndin er að það verði fjárhagslegur hvati úr Lánasjóðnum í afmarkaðan tíma til þess að auka aðsóknina í námið.“

Aðspurð segir hún aðgerðina ekki endilega þurfa að fela í sér mismunun gagnvart nemendum í öðrum greinum. Norðmenn hafi svipað fyrirkomulag um kennaranámið sem hafi mælst vel fyrir. Lilja stefnir á að lagafrumvarp um efnið verði klárt næsta haust. Þá vinni aðgerðahópur sem Lilja skipaði á dögunum að því að bæta starfsumhverfið, almennt. „Það er allveg ljóst að þróunin undanfarin ár er ískyggileg. Aðsókn í kennaranám hefur verið að minnka og þótt við höfum séð

Hugmyndin er að það verði fjárhagslegur hvati úr Lánasjóðnum í afmarkaðan tíma til þess að auka aðsóknina í námið.

Lilja Alfreðsdóttir menntamálaráðherra



vísbendingar um smávægilega aukningu í námið á vorönn í fyrra þá er ljóst að fjöldi brautskráðra kennara er ekki nægur til þess að mæta nýliðun á öllum skólastigum. Auk þess er brottfall úr náminu mikið og námsframvinda kennaranema hægt. Við erum að horfa fram á kennaraskort og það er grafalvarlegt mál,“ segir Lilja.

Nýlegar tölur Hagstofunnar um hækkandi hlutfall leiðbeinenda í grunnskólum eru vísbending um að kennaraskortur sé þegar farinn að segja til sín. Samkvæmt ársskýrslu undanþágunefndar grunnskóla skólaárið 2017 til 2018 voru 434 umsóknir um undanþágu til þess að kenna í grunnskólum án tilskilinna leyfa teknar til afgreiðslu nefndarinnar. Þá er meðalaldur starfandi kennara há og útlit fyrir að margir reynslumiklir kennarar muni brátt hverfa frá kennslu vegna aldurs. – ósk

Vilja aukið eftirlit í kjölfar Braggamálsins

REYKJAVÍK Lagt verður til á borgarstjórnarfundum á morgun að fulltrúum í innkauparáði verði fjölgað og eftirlitshlutverk ráðsins eftt. Ráðið geti vísað málum til innri endurskoðunar borgarinnar.

Þá fengi ráðið nýtt nafn, eftirlits- og innkauparáð Reykjavíkurborgar. Í greinargerð með tillögunni segir að ljóst sé að ráðið hafi ekki hlotið áheyrn embættismanna og borgarráðs. „Þetta kemur svo sem í kjölfar þeirra mála sem hafa verið í umræðunni. Við í innkauparáði höfðum lengi reynt að fá útskýringar á Nauthólsvegi 100 en það gekk illa,“ segir Björn Gíslason, borgarfulltrúi. – jõe / sjá síðu 6

Fréttablaðið í dag

Halldór



SKOÐUN Guðmundur Steingrímsson spyr hver sé munurinn á því að tala um lýðheilsu og einfaldlega bara heilsu. **9**

SPORT Íslenska liðið mætti ofjörlum sínum á HM. **12**

LÍFIÐ Fabrikkan kynnti nýja Svöluborgarann. **22**

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ • FÓLK
• FASTEIGNIR

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Betolvex B-12



Fæst án lyfseðils

Actavis



KJARAKAUP

Byrjaðu árið á nýjum bíl!





ALLT AÐ

500 GESTA

BORÐHALD

1.000 GESTA

STANDANDI VEISLUR

 Tales from Iceland 

518 4000 / info@tales.is

Veður



Austan 10-18 og snjócoma, fyrst suðvestan til. Dregur úr frosti, slydda eða rigning sunnan til síðdegis. Snýst í suðvestan 8-13 með skúrum eða éljum um landið suðvestanvert undir kvöld, en vaxandi norðaustanátt NV til. **SJÁ SÍÐU 18**

Ríkið vill fá staðfestingu á að það eigi Fell

DÓMSMÁL Íslenska ríkið hefur höfðað eignardómsmál til að fá viðurkennt eignarhald sitt á jörðinni Felli í Mýrdalshreppi. Stefna þess efnis var birt í Lögbirtingablaðinu fyrir helgi.

Ríkið gerir tilkall til jarðarinnar, ræktaðs lands, hlöðu undir súgþurrkun og annars sem jörðinni fylgir. Undanskilin eru mannvirki á svokölluðum landnemaspildum á borð við verkfærageymslur og sumarhús.

» Jörðin var lengi vel kirkjuförð en frægastur ábúenda er vafalaust Eldklerkurinn Jón Steingrímsson.

Í stefnunni er saga Fells rakin allt aftur til 12. aldar. Jörðin var lengi vel kirkjuförð en frægastur ábúenda er vafalaust Eldklerkurinn Jón Steingrímsson. Fell var síðast setið af prestri árið 1903. Ekki hefur verið búið á jörðinni um áratuga skeið en síðan 1988 hefur ríkið leigt jörðina út til skógræktarbænda.

Árið 2016 hugðist ríkið selja Skógræktarfélagi Reykjavíkur jörðina og fór því fram á það að eignarréttindum þess yrði þinglýst á Fell. Því hafnaði sýslumaðurinn á Suðurlandi. Kaupsamningi um jörðina var síðan vísað frá þinglýsingu á sömu forsendum.

Ríkið telur að jörðin hafi verið eign konungs frá 1554 og þar með síðar íslenska ríkisins. Það hafi ráðstafað jörðinni og leigt hana út og enginn gert athugasemdir við það um aldir. Hefur það því höfðað mál þetta til að fá það viðurkennt. Í stefnunni er skorað á hvern þann sem telur sig eiga rétt til jarðarinnar að mæta við þingfestingu málsins í Héraðsdómi Suðurlands 20. febrúar til að sanna rétt sinn. Ella verði fallist á kröfur ríkisins. – jõe

Fyrirsætustörf við Sæbrautina



Þessir léttu og leikandi ferðamenn, og raunar fleiri víðs vegar um borgina, létu kalt veður í lofti ekki á sig fá heldur voru skapandi í fyrirsætustörfum í gær, þegar ljósmyndari Fréttablaðsins fór á stúfana. Þessi metnaðarfulla myndataka við Sæbrautina gekk vonum framur og uppskeran var ein ljómandi fin Instagram-mynd, til sönnunar um að Íslandsförið hafi verið ánægjuleg. Það er eins og sagt er, ein mynd segir meira en þúsund orð. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTONBRINK

Ragnheiður undir feldi

FÓTBOLTI Ragnheiður Ríkhardsdóttir, fyrrverandi þingmaður Sjálfstæðisflokks, ihugar að bjóða sig fram til formanns KSÍ. „Ég er að velta þessu fyrir mér. Þetta er ekki grín. Það þarf að senda inn tilkynningu að minnsta kosti hálfum mánuði fyrir þingið sem er 15. febrúar þannig að ég er að kanna baklandið og velta málum fyrir mér,“ segir Ragnheiður sem greindi frá vangaveltum sínum á Facebook í gærkvöldi. Í stöðuuppfærslu segir hún að hún búi yfir stjórnunarreynslu og sé áhugamanneskja um knattspyrnu.

Áður hefur Geir Þorsteinsson tilkynnt um framboð gegn Guðna Bergssyni sem hefur verið formaður síðastliðin tvö ár. – ósk

Ragnheiður Ríkhardsdóttir.



Golfarar eru mótfallnir hringli með klukkuna

Golfsamband Íslands er enn á móti því að klukkunni sé breytt. Síðast þegar slíkar hugmyndir voru uppi mótmæltu kylfingar og Ícelandair einna harðast. Síðan hafa rannsóknir á líkamsklukkunni hlotið Nóbelsverðlaun í læknisfræði.

SAMFÉLAG Ekki liggur fyrir hvort afstaða Íþróttasambands Íslands (ÍSÍ) til breytinga á klukkunni er sú sama nú og síðast þegar slíkt var til umræðu. Golfsamband Íslands (GSÍ) er aftur á móti enn þá ekki hrifnið af því að hringlað sé með tímann.

Ríkisstjórnin kynnti í liðinni viku til samráðs hugmyndir um aðgerðir til að bregðast við svefntíma þjóðarinnar en sá er almennt of stuttur. Tillögurnar byggja meðal annars á vinnu starfshóps um klukkuna sem heilbrigðisráðherra skipaði. Eftir talsvert hringli um hvar málið ætti heima var niðurstaðan sú að tíminn væri í höndum forsætisráðherra.

Tillögurnar nú eru þrenns konar. Í fyrsta lagi að klukkan verði færð í samræmi við legu landsins á jarðar-kringlunni og þar með seinkað um klukkustund. Í öðru lagi er til skoðunar að skólar og jafnvel fyrirtæki hefji starfsemi seinna á morgnana en nú gengur og gerist. Í þriðja lagi ihugar ríkisstjórnin að hafa óbreytta stöðu og ráðast í fræðsluáttak til að fá fólk til að fara fyrr á sofa. Hugmyndir um sumar- og vetrartíma eru ekki uppi á borðum.

Síðast þegar slíkar hugmyndir voru ræddar komu helstu gagnrýnisráðgjafar úr röðum ÍSÍ og GSÍ. Þá lagðist Ícelandair eindregið gegn þeim þar sem þá færi í vaskinn áralöng vinna við að helga sér afgreiðslutíma á erlendum flugvöllum. Síðan þá hafa rannsóknir á líkamsklukkunni meðal annars hlotið Nóbelsverðlaun í læknisfræði.

„Við höfum ekki tekið þetta til umsagnar eða umfjöllunar á ný og því liggur formleg afstaða ekki



Forseti GSÍ er opinn fyrir hugmyndum um sumar- og vetrartíma, en vill ekki missa klukkutíma úr deginum á golfvöllum landsins. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTONBRINK



Haukur Örn Birgisson, forseti GSÍ.

fyrir,“ segir Líney Rut Halldórsdóttir, framkvæmdastjóri ÍSÍ, en bætir því við að persónulega myndi hún ekki vilja breyta klukkunni. „Það þarf klárlega að skoða þetta út frá öllum hliðum. Framkvæmdastjórnin mun funda næsta fimmtudag og þar verður þetta eflaust rætt.“

„Síðast þegar þetta var rætt á

Alþingi þá skiluðum við okkar umsögn og hún er svo sem óbreytt,“ segir Haukur Örn Birgisson, formaður GSÍ. Þegar Fréttablaðið náði af honum tali var hann einmitt staddur erlendis á fimmtu braut.

„Ég kaupi rökin um að breyta þessu yfir vetrartímann en ég sé ekki þörfina á sumrin. Breytingin myndi skerða útverutíma á kvöldin eftir vinnu. Það myndi fela í sér töluvert tekjutap fyrir golfklúbba að missa klukkutíma af deginum. Sjálfur tel ég að við ættum ekki að slá strax út af borðinu hugmyndir um sumar- og vetrartíma,“ segir Haukur.

joli@frettabladid.is

BRIDS SKÓLINN



BYRJENDUR (STIG 1) **21. janúar** 8 mánudagar frá 20-23

ÚRSPILIÐ (STIG 3) **23. janúar** 8 miðvikudagar frá 20-23

STIG 1 Allir geta lært að spila en það tekur svolitinn tíma í byrjun að komast af stað. Á námskeiðinu er farið yfir leikreglur og grundvallarsagnir í hinu vinsæla Standard-sagnkerfi. Ekkert mál að koma stakur/stök.

STIG 3 Sögnum er lokið og útspilið komið á borðið. Þá er að standa við stóru orðin! Hvernig á að leggja á ráðin og spila eins og sannur meistari. Um það snýst námskeiðið. Ekkert mál að koma stakur/stök.



UPPLÝSINGAR OG INNRIÐUN

Í SÍMA **898-5427** Á NETINU **bridge.is**



TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY

LAND CRUISER ADVENTURE

aukahlutapakki að verðmæti 660.000 kr. fylgir



Verð frá: 8.150.000 kr.

Konungur jeppanna er aftur mættur til leiks í nýrri og veglegri sérútgáfu, Land Cruiser Adventure með fjallmyndarlegum aukahlutapakka sem toppar allt og tveggja ára þjónustupakka í kaupbæti.

Land Cruiser Adventure aukahlutapakki: 33" breyting, dráttarbeisli, húddhlíf og krómstútur á púst.
Heildarverðmæti: 660.000 kr.

2 ára þjónustupakki fylgir með nýjum Land Cruiser viðskiptavinum að kostnaðarlausu

Nú er 7 ára ábyrgð á öllum nýjum Toyota bifreiðum



Toyota Kaupúni
Kaupúni 6

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19

Toyota Selfossi
Fossnesi 14

Adventure-pakkinn fylgir ekki með öðrum tilboðum. 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.

Segir alvarlegt ástand í grunnskólunum

REYKJANESBÆR „Margir kennarar eru að gefast upp á álaginu. Í haust eru dæmi um kulnun í starfi hjá kennurum þannig að fólk er komið í veikindafri eða er hætt að starfa í skólunum,“ segir Skúli Sigurðsson, fulltrúi grunnskólakennara á fræðslusviði Reykjanesbæjar.

Starfsáætlun fræðslusviðs ársins var til umræðu á síðasta fundi fræðsluráðs Reykjanesbæjar.

Bærinn hefur vaxið síðustu ár og börnum af erlendum uppruna í grunnskólum hefur fjölgað mikið. Sá hópur þarf oft meiri stuðning við nám en aðrir nemendur.

„Við trúnaðarmenn á Suðurnesjum viljum vekja athygli á því ástandi sem ríkir í grunnskólum á svæðinu. Eftir að hafa verið á fundi og rætt málin þá er samróma ályktun okkar að óeðlilegt álag sé

á kennurum og kemur það mikið niður á þeim,“ segir Skúli í harðorðri bókun í fundargerð.

Skúli segir að ein af ástæðum kulnunar í starfi sé úrræðaleysi í aðkallandi vandamálum. „Það er sveitarstjórnar að vinna í því að bæta ástandið í skólunum og hafa úrræði fyrir þá sem þurfa en ekki horfa framhjá vandamálinu og vona að það hverfi,“ segir Skúli. –sa



Reykjavík hefur breyst mikið á síðasta áratug. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Mega styrkja flokka meira

STJÓRN MÁL Hámarksframlög til stjórnmalasamtaka eru nú 550 þúsund krónur frá einstaklingum eða lögaðilum. Sé um stofnframlag til stjórnmalasamtaka að ræða má hámarksframlag nú vera allt að 1,1 milljón.

Við gildistöku breytinga á lögum um áramót breyttust þær fjárhæðir sem einstaklingar í persónukjöri og stjórnmalasamtök mega þiggja.

Einnig voru gerðar breytingar á upplýsingaskyldu stjórnmalasamtaka. Sú breyting felur í sér að ársreikningar og uppgjör stjórnmalasamtaka verða birt í heild sinni auk lista yfir lögaðila sem styrktu framboðin um meira en 300 þúsund krónur. –sa

Bjarni vill selja Íslandsbanka

EFNAHAGSMÁL Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra segir að ríkið verði að draga sig út úr umfangsmiklu eignarhaldi á bönkunum, selja Íslandsbanka og halda eftir 35-40% hlut í Landsbankanum. Þetta kom fram í kvöldfréttum RÚV í gær. Hann vonast til að hefja sölufrelsi bankanna á kjörtímabilinu.

Íslenska ríkið er eini eigandi Íslandsbanka og á rúmlega 98 prósent hlut í Landsbankanum. Í hvítbók um fjármálakerfið sem var kynnt fyrir júl voru stjórnvöld hvött til að losa um eignarhluti í fjármála-fyrirtækjum. –ósk

Fyrirhugað gjald á fiskeldisfélög ýmist sagt allt of hátt eða of lágt

Skiptar skoðanir eru á ágæti fyrirhugaðrar gjaldtöku á fiskeldisfyrirtæki. Gjaldið mun leggjast á framleiðsluheimild en ekki raunverulega framleiðslu. Mun skila milljarði en veiðifélög telja það ekki nóg.

FISKELDI Fyrirhugað gjald fyrir nýtingu eldisvæða í sjó er ýmist of hátt eða of lágt miðað við innsendar athugasemdir við fyrirhugað lagafrumvarp þess efnis.

Í drögum að frumvarpinu segir að eldisfyrirtæki muni þurfa að greiða tíu krónur fyrir hvert kíló af frjóum eldislaxi en helmingi lægri upphæð fyrir kíló af geldlaxi og regnbogasilungi. Árið 2023 mun upphæðin í báðum flokkum hækka um helming. Gert er ráð fyrir að löggin taki gildi 2020. Áætlað er að fyrstu árin muni gjaldið skila rúmum 600 milljónum í ríkiskassann en ríflega milljarði eftir að hækkunin tekur gildi.

Athygli vekur að gjaldið er ekki lagt á hvert framleitt kíló heldur á hvert kíló sem rekstrarleyfishafi hefur leyfi til að framleiða. Því er mögulegt að fyrirtæki muni þurfa að greiða fyrir framleiðslu sem ekki átti sér stað. „Ástæða þessa er sú að þessi aðferð er einföld í framkvæmd og hvetur rekstrarleyfishafa til að nýta framleiðsluheimildir útgefinna rekstrarheimilda,“ segir í athugasemdum með frumvarpinu.

Í umsögn KPMG segir að réttmæti gjaldstofnsins megi draga í efa enda taki hann ekki á nokkurn hátt mið af gjaldþoli gjaldandans. Gifurlega langur tími líði frá því að rekstrarleyfi fæst þar til tekjur myndist af starfseminni.

„Skattlagning framleiðsluheimildar óháð því hvort hún er nýtt samræmist illa sjónarmiði um verndun lífríkis, sem búa að baki gjaldtökunni, enda vandséð að heimildin ein hafi áhrif á lífríki til jafns við sjálft eldið,“ segir í umsögn KPMG. Á þetta er einnig bent í umsögn Samtaka fyrirtækja



Eldisfyrirtæki munu þurfa að greiða tíu krónur fyrir hvert kíló af frjóum eldislaxi. MYND/ERLENDUR GÍSLASON

» Athygli vekur að gjaldið er ekki lagt á hvert framleitt kíló heldur á hvert kíló sem rekstrarleyfishafi hefur leyfi til að framleiða.

í sjávarútvegi (SFS) en þar er bent á að það getur tekið mörg ár að hefja framleiðslu að fullu eftir að rekstrarleyfi fæst.

Í umsögn SFS er enn fremur bent á að greinin sé enn að slíta barnskónum og afkoma fyrirtækja í geiranum að stærstum hluta verið neikvæð. Til að mynda sé uppsafnað tap síðustu fimm ára 4,8 milljarðar króna. Óskynsamlegt sé að leggja auðlindagjald á meðan afkoman er á þann veg. Þá er víkið að því að óráðlegt sé að gjaldið sé ákveðið með fastri krónutölu en taki ekki mið af afurðaverði og gengi.

Tónninn í umsögn Landssam-

bands veiðifélaga (LV) er á annan veg. Sambandið telur frumvarpið varpa fyrir róða tækifæri til að lög-festa fjárhagslegan hvata til að færa eldi úr sjókvíum og upp á land.

„Fyrirhuguð upphæð í frumvarpsdrögumum [...] er alltof lág að mati LV. Upphæðina þarf að tvöfalda að lágmarki svo einhver hvati til breytinga hljóti af lögum. Þá gerir frumvarpið ekki ráð fyrir að gjaldið taki mið af verðlagsbreytingum,“ segir í umsögninni. joli@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Vertu fyrst/ur að lesa blaðið

Fáðu blað dagsins í tölvupósti kl. 5.00 á morgnana.

Skráðu þig á póstlista Fréttablaðsins á www.frettabladid.is/nyskraning. Það kostar ekkert.

FIAT ATVINNUBÍLAR



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.

ÍSABAND
ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF. BÍLAUMBOD

UMBODSADILI 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

5ÁRA
ÁBYRGÐ

Pálmar Sigurpálsson,
nemandi Framabraut – Kerfisstjórnun.

GERÐU ÞIG AÐ VERÐMÆTARI STARFSMANNI

– með tækninámi hjá Promennt



FRÆÐSLUSKÝIÐ



STAÐKENNSLA



FJARKENNSLA
Í BEINNI



LÁNSHÆFT
NÁM

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
16. 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

Vill fjölga fulltrúum í innkauparáði og auka eftirlitshlutverk þess

REYKJAVÍK Björn Gíslason, fulltrúi Sjálfstæðisflokksins í innkauparáði, hyggst leggja til að fulltrúum í ráðinu verði fjölgað. Þá geti ráðið vísað málum til innri endurskoðunar Reykjavíkurborgar (IER) samþykki tveir fulltrúar í ráðinu slíka tillögu. Tillagan verður tekin fyrir á fundi borgarstjórnar á morgun.

Sem stendur mynda ráðið þrjú fulltrúar en verði breytingin samþykkt munu þeir verða fimm. Þá fengi ráðið nýtt nafn, eftirlits- og innkauparáð Reykjavíkurborgar. Í greinargerð með tillögunni segir að ljóst sé að ráðið hafi ekki hlotið áheyrn embættismanna og borgararáðs. Mál á borði ráðsins séu oft flókin og viðamikil. Með tillögunni sé stefnt að því að efla ráðið.



Braggamálið sé tilefni til þess að efla innkauparáð. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Við í innkauparáði höfum lengi reynt að fá útskýringar á Nauthólsvegi 100 en það gekk illa.

Björn Gíslason, borgarfulltrúi



„Þetta kemur svo sem í kjölfar þeirra mála sem hafa verið í umræðunni. Við í innkauparáði höfum lengi reynt að fá útskýringar á Nauthólsvegi 100 en það

gekk illa. Með þessu viljum við að innkauparáð hafi veigameira hlutverk sem verði fyrst og fremst tengt eftirliti,“ segir Björn.

Björn bendir á að hið fornkeðna betur sjá augu en auga eigi vel við í þessu tilfalli. Oftar en ekki séu það gífurlega stór mál og háar upphæðir sem séu undir. Því sé mikilvægt að tveir fulltrúar, sem oftast séu minnihlutans hverju sinni, geti vísað málum til IER.

„Ef mönnum er alvara með að bæta hlutina þá er þetta stór hluti af því. Við höfum engan annan kost úr því sem komið er en að reyna að gera hlutina betur. Ég á því ekki von á öðru en að þessari tillögu verði vel tekið á fundinum á morgun,“ segir Björn. – jõe

Rótarhópar fyrir konur með fíknivanda

Rótin, félag um málefni kvenna með fíknivanda, hrindir af stað hópastarfi í Bjarkarhlíð á miðvikudag. Byggt er á aðferðum Stephanie Covington sem litur á fíkn sem afleiðingu áfalla. Hóparnir veita stuðning og fræðslu um önnur bjargráð en neyslu til þess að komast af.

SAMFÉLAG Rótin, félag um málefni kvenna með áfengis- og fíknivanda, hefur stofnað til sjálfshjálparhópastarfs í Bjarkarhlíð, miðstöð fyrir þolendur ofbeldis, sem kallaðir eru Rótarhópar. Hópastarfinu er ætlað að styðja konur til bata frá vímuefnafíkn og er það konunum að kostnaðarlausu að sækja sér stuðning í hópnum. Í Rótarhópnum er unnið út frá þekkingu á sambandi áfalla og vímuefnavanda og er þátttaka í þeim aðeins hluti af bataferlinu að sögn aðstandenda. „Engin skyndilækning er til á áhrifum áfalla og allt lífið erum við að skoða fortíð okkar, læra af henni og skapa okkur betri framtíð í kjölfarið,“ segir Guðrún Ebba Ólafsdóttir, annar tveggja leiðbeinenda Rótarhópanna. Guðrún Ebba er grunnskólakennari og hefur leitt sjálfshjálparhópa í Stígarmótum og Drekaslóð. Hinn leiðbeinandi, Katrín G. Alfredsdóttir, er félagsráðgjafi, fjölskyldufræðingur og með gráðu í fíknifræðum.

Umræðuefni hópnum tengjast



Stephanie Covington er doktor í sálfræði og þekktur fíknisérfræðingur.

viðfangsefnum námskeiðsins Konur studdar til bata, sem Rótin hélt í haust, þar sem aðaláherslan var á sjálfmynd, sambönd og samskipti, kynverund og andlega heilsu kvenna með fíknivanda. „Innan þessara þátta eru undirflokkar sem allir snerta mikilvæg atriði fyrir konur í bataferli. Spurt er hvað kom fyrir konurnar í stað þess að spyrja hvað sé að þeim. Hvernig þær hafi



Katrín Alfredsdóttir, Kristín I. Pálsdóttir, Guðrún Ebba Ólafsdóttir og Þórlaug Sveinsdóttir skipa ráð Rótarinnar.

Hvað er Rótin?

Markmið Rótarinnar eru að stofna til umræðu um konur, fíkn, áföll, ofbeldi og geðheilbrigði og huga að sérstökum meðferðarráðum fyrir konur. Félagið vill að komið sé á samstarfi á milli stofnana, samtaka og annarra fagaðila sem fást við vímuefnameðferð, ofbeldi og úrvinnslu áfalla. Félagið vill beita sér fyrir öflun upplýsinga og úrvinnslu fyrirbyggjandi gagna um þessi málefni konum til góða, og stuðla að rannsóknum á þessu sviði. Enn fremur að afla þekkingar, halda fyrirlestra, standa að ráðstefnum og námskeiðum, eitt eða í samstarfi við önnur félög, og efla umræður um fíknitengd málefni sem snerta konur sérstaklega.

komast af og til hvaða bjargráða hver og ein þeirra hafi gripið. Rætt er um nýjar aðferðir til að takast á við vandann í stað þess að grípa til þess að nota vímuefni.“

Guðrún Ebba segir það hafa verið draum kvennanna sem að

Rótinni standa frá byrjun að stofna hópastarf, eða eins konar stuðningshópa, að fyrirmynd Stephanie Covington, sem er þekktur fíknisérfræðingur og doktor í sálfræði frá Bandaríkjunum. „Stephanie horfir á fíknina í gegnum áföllin,

sem afleiðingu þess sem kom fyrir,“ útskýrir Guðrún Ebba. „Við teljum brýna þörf á svona starfi og það hefur mikið verið kallað eftir að Rótin verði með fundi eða einhvers konar hópastarf. Þetta er okkar svar við því.“ olof@frettabladid.is

Hörkustöff frá náttúrunni. Í flösku.

Gefur þér kraft til að færa fjöll. Ég á við... pínulítil fjöll.



Þessi smoothie innihalda C-vítamín sem á sinn þátt í að draga úr þreytu og magnleysi. Að neyta þeirra er hluti af heilbrigðum lífsstíli og hollu og fjölbreyttu mataræði.

innocent

Breskir ráðherrar biðla til þingmanna að samþykkja Brexit

BRETLAND Ráðherrar í ríkisstjórn Theresu May, forsætisráðherra Bretlands, róu nú að því öllum árum að fá þingmenn breska þingsins til að samþykkja Brexit-samning ríkisstjórnarinnar en atkvæðagreiðsla um samninginn fer fram á morgun.

Forsætisráðherrann ritaði grein í dagblaðið Sunday Express í gær þar sem hún hvatti þingmenn til þess að kjósa Brexit-samning sinn og sagði annað „öfyrirgefandleg svik gegn trausti á lýðræðinu“.

Á sama tíma er ljóst að stjórnar-

andstaðan brýnir hnifana en flestir stjórnmalaskeyrendur í Bretlandi telja ólíklegt að samningurinn verði samþykktur og undirbýr Verkamannaflokkurinn nú vantrauststillögu á hendur ríkisstjórninni eins fljótt og auðið er verði samningnum hafnað á morgun.

Æ fleiri innan Verka-



Theresa May.

» Atkvæðagreiðsla um Brexit-samninginn fer fram á morgun.

mannaflokksins telja að flokkurinn eigi að styðja aðra þjóðaratkvæðagreiðslu um málið en enn sem komið er er stefna flokksins að boða til nýrra þingkosninga og endursemjá um Brexit.

Brexit-málaráðherrann Stephen Barclay sagði í samtali við BBC að ríkisstjórnin sé búin undir atburðarásina sem geti farið af stað verði samningnum hafnað. Hann hvetur á sama tíma þingmenn til þess að virða niðurstöður þjóðaratkvæðagreiðslunnar frá 2016.

Aðspurður hvað ríkisstjórnin muni gera verði samningurinn felldur, segir Barclay að hann búist við því að „neðri deildin muni styðja einhvers konar samning svipaðan þessum“.

Miklar vangaveltur eru um atburðarás næstu daga en breskir miðlar hafa greint frá orðrómi þess efnis í dag og í gær að þverpólísk samstaða ríki meðal fjölda þingmanna um að taka Brexit-málin úr höndum ríkisstjórnarinnar, fari svo að samningi May verði hafnað á morgun. – oæg



Trump forseti. NORDICPHOTOS/GETTY

Segist ekkert hafa að fela

BANDARÍKIN Donald Trump Bandaríkjaforseti þvertur fyrir að hafa leynt upplýsingum um fundi sína með Vladímír Pútín Rússlandsforseta með nokkrum hætti að því er fram kemur í erlendum miðlum.

Forsetinn tjáði sig um umræddar ásakanir í viðtali á Fox News í gær og sagðist láta sig slíkar fréttir lítið varða, hann hefði ekkert að fela.

Er forsetinn þar að bregðast við fréttum þess efnis að hann hafi að minnsta kosti fimm sinnum leynt upplýsingum um persónulega fundi með Pútín frá samstarfsmönnum sínum í ríkisstjórn og meðal annars haldlagt glósur frá túlki sínum í eitt skiptið.

„Ef þú lest greinina þeirra, þá sérðu að þau fundu ekki neitt,“ sagði Trump meðal annars í viðtalinu við Fox News og vísaði þar í umfjöllun New York Times, sem í fyrradag birti fyrst fréttir þess efnis að þarlend lögregluvirvöld hefðu hafið rannsókn á Trump um leið og hann rak James Comey úr embætti yfirmanns alríkislögreglunnar.

Miðaði rannsóknin að því að komast að því hvort Trump væri að ganga erinda erlendra ríkisstjórnar. „Þessi frétt var algjör móðgun og New York Times er ómurlagt fréttablað. Þetta er hræðilegur hlutur sem þeir sögðu.“

Aðspurður á Fox af hverju hann vildi ekki birta upplýsingar úr umræddum samtölum við Pútín, ýjaði forsetinn að því að hann væri til í að gera það.

„Ég myndi gera það. Mér er alveg sama ... ég er ekki að fela neitt. Mér gæti ekki verið meira sama.“ – oæg

Handtóku helsta andstæðinginn

VENESÚELA Juan Guaidó, einn helsti andstæðingur ríkisstjórnar Venesúela, var handtekinn af leyniþjónustu landsins í gær. Honum var sleppt um klukkustund síðar.

Guaidó fer fyrir þingi landsins en þar hafa stjórnarandstæðingar meirihluta. Þingið er að visu valdlaust eftir að hæstiréttur svipti það völdum. Hann lýsti yfir helgi að hann væri reiðubúinn til að setjast í stól forseta en Nicolás Maduro, forseti landsins, mun sverja embættiseið öðru sinni á fimmtudag. Stjórnarandstæðingar telja að brögð hafi verið í tafla við endurkjör hans.

Upplýsingaráðherrann, Jorge Rodríguez, lýsti yfir að leyniþjónustan hefði handtekið Guaidó upp á eigin spýtur, gegn vilja forsetans. Það hefur verið dregið í efa af stjórnarandstæðingum. – jóe

VÍNBÚÐIN SKEIFUNNI

LOKAÐ

VEGNA BREYTINGA

Vínbúðin í Skeifunni er lokað vegna breytinga en opnar aftur í mars. Við bendum viðskiptavinum á að næstu Vínbúðir við Skeifuna eru í Skútuvogi (með lengri opnunartíma), Kringlunni og Borgartúni.

Við þökkum þolinmæðina og hlökkum til að taka á móti ykkur í glæsilegri Vínbúð.

SKOÐUN

Allir græða



Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Íslendingar hafa venjulega nokkuð gaman af að monta sig af því þegar þeir fara fram úr öðrum þjóðum. Þeir ættu þó ekki að hreykja sér af þeirri staðreynd að þeir vinna meir en flestar nágrannþjóðir þeirra. Vissulega er það svo að enginn þrífst verulega vel í iðjuleysi og vinnan göfgar manninn svo lengi sem hún er uppbyggileg. Þegar hún er orðin slitandi er alls ekkert göfugt við hana.

Við búum í ríku samfélagi en ansi oft er eins og ætlast sé til þess að almenningur fái ekki að njóta góðs af því. Það er eins og gróðinn eigi bara að vera fyrir útvalda. Ekki er heldur hugað að því í nógu ríkum mæli að breyta hlutum til batnaðar. Það er eins og talið sé að íslenska leiðin eigi að vera sú að gera almenningi lífið hæfilega erfitt. Dæmi um þetta er að ærfríðara er fyrir ungt fólk að eignast þak yfir höfuðið, fjölmargir í þeim hópi eiga ekki annan kost en að hirast í foreldrahúsum langt fram á fullorðinsá eða fara á leigumarkað með þeim afarkostum sem því fylgja. Slikt hlutskipti rýrir kjör fólks verulega. Til hvers eru svo stjórnálagmenn ef ekki einmitt til að leysa slíkan vanda? Það er hlutverk þeirra að þjóna þjóð sinni, en því miður muna þeir það alltof sjaldan og taka sérhagsmunum áberandi oft fram yfir almanna-

hag. Vinnuálag er annað mein í íslensku samfélagi. Þjóðin vinnur mikið en uppsker ekki í samræmi við það. Þetta eru tímar þegar æ fleiri líða vegna of mikils álags í vinnu. „Kulnun í starfi“ er ekki tilbúið hugtak sérfræðinga sem hafa unun af að gefa öllu sérstakt heiti, heldur mein sem margir á vinnumarkaði þekkja af eigin reynslu. Svo að segja allir þekkja síðan einstakling sem hefur að lækniáráði þurft að taka sér frí frá vinnu vegna þess að álag var að buga hann.

Einmitt á þeim tíma þegar kulnun í starfi og vinnuálag er mjög til umræðu kemur hugmynd inn í kjaraviðræður sem er svo skynsamleg og líkleg til árangurs að ekki er hægt að hafna henni. Hún snýst um styttingu vinnuviku, án launaskerðingar. Slík breyting myndi leiða margt gott af sér, skapa meiri velliðan og öryggi meðal starfsmanna og um leið gera þeim kleift að eiga aukinn frítíma fyrir fjölskyldu og áhugamál sín og njóta þannig lífsins í enn ríkara mæli en áður.

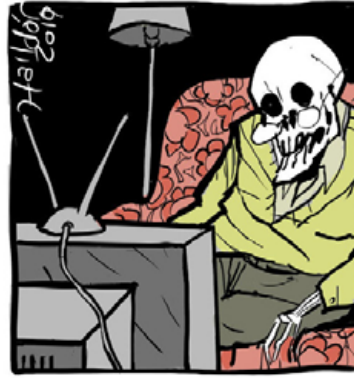
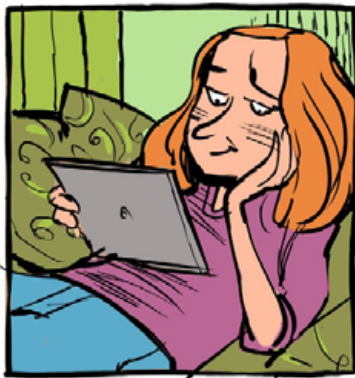
Atvinnurekandinn ætti ekki að fyllast kvíða eða pirringi við tilhugsun um að vinnuvika starfsmanna hans styttest. Þar sem vinnuvikan hefur verið stytt hafa afköst starfsmanna aukist og þeir eru einnig ánægðari í vinnunni. Velliðan starfsmanna á að skipta atvinnurekandann máli, ef hann lætur sér á sama standu um velferð þeirra þá er hann ekki sérlega vel heppnuð manngerð. Enn eitt skref í átt til þess að skapa velliðan í starfi er síðan að hafa vinnutíma sveigjanlegan, sé þess nokkur kostur.

Stytting vinnuvikunnar verður vonandi að raunveruleika á þessu ári. Það, ásamt sveigjanlegum vinnutíma, er framfaraspör sem kemur öllum til góða. Niðurstaðan getur ekki orðið önnur en afar ánægjuleg, sem sagt sú að allir græða.



Það er eins og talið sé að íslenska leiðin eigi að vera sú að gera almenningi lífið hæfilega erfitt.

Halldór



ÞÚ ERT ÞAÐ SEM ÞÚ ~~BORGAR~~ HORFIR Á

Frá degi til dags

Margt skritið í kýrhausnum
Með reglulegu millibili gerist það að stjórnvöld komi manni á óvart. Fyrir hálfu ári hélt Ísland upp á aldarafmæli með rándýrum, nær mannlausum, þingfundi á Þingvöllum. Þingið samþykkti þar meðal annars að gefa Hafrannsóknastofnun nýtt skip. 300 milljónum yrði varið í hönnun þess og 3,2 milljörðum í að smíða það. Jólagoðin var hins vegar af talsvert öðrum toga því nú skal Hafró skera niður um þrjú hundruð milljónir króna. Eitthvað virðist ekki hafa verið hugsað til enda herna.

Aftur til fortíðar
Heiða Björg Hilmisdóttir, varaformaður og borgarfulltrúi Samfylkingarinnar, var meðal gesta í Silfrinu í gær. Í umræðum um uppáhaldsbragga borgarbúa sagði hún meðal annars að „dómstólar“ gætu ef þörf þætti tekið málið til rannsóknar. Það væri auðvitað nokkuð skritið ef svo væri enda talsvert síðan slíkt réttarfar var við lýði hér á landi. Það þótti ekki heppilegt fyrirkomulag að rannsóknar- og dómvald væri á sömu hendi.

Þá mátti einnig brosa örlítið þegar Heiða talaði um framgöngu héraðsskjalastjóra í málinu enda slíkur ekki til. joli@frettabladid.is

Opinbert fé leitt til slátrunar



Eypör Arnalds
oddviti Sjálfstæðismanna í borgarstjórn

Viðmið um hvað má breytast í tímans rás. Lög og reglur líka. Lög um meðferð opinberra fjármuna og upplýsingar hafa styrkst og viðurlög verið hert. Engu að síður sjáum við dæmi þess að opinberu fé er stundum sólundað án þess að nokkur axli á því ábyrgð. Skólabókardæmið er braggamálið, þar sem hátt í hálfum milljarði var sólundað í ólög- bundið verkefni. Allt brást frá upphafi til enda, en verkinu er reyndar ekki enn lokið. Í braggamálinu er staðfest að sveitarstjórnarlög og lög um skjalasöfn voru brotin. Og háar fjárhæðir greiddar án heimildar. Reglur borgarinnar um innkaup voru brotnar og gefnar voru upp rangar upplýsingar til borgarráðs. Tölvupóstum og afritum var eytt. Þetta er allt staðfest í skýrslu Innri endurskoðunar borgarinnar. Eftir standa tvö mál sem þarfnast frekari skoðunar.

Í fyrsta lagi var ekki kannað hvort hinir undarlegu, háu reikningar væru tilhæfulausir, en fjárhæð einstakra verka hefur vakið athygli. Í öðru lagi hvernig á því stóð að lög um skjalavörslu voru brotin líkt og staðfest er í skýrslunni. Og tölvupóstum eytt án þess að tryggja að skjöl og upplýsingar væru vistuð í skjalakerfi eins og löggin gera ráð fyrir. Hvort tveggja þarf að kanna. Við höfum lagt til að Borgarskjalasafn fari yfir skjalamálin enda er mikilvægt að braggamálið verði að fullu upplýst sem víti til varnaðar.

Braggaverkefnið hófst á síðasta kjörtímabili en þá voru Piratar við völd. Árið 2015 gaf Innri endurskoðandi út svarta skýrslu um skrifstofu eigna (SEA) með 30 ábendingum. Ef farið hefði verið eftir þeim hefði braggahneykslinu verið afstýrt. Piratar bera því ábyrgð á stöðunni enda með formennsku í stjórnkerfisráði borgarinnar. Viðreisn kom ný inn í borgarmálin og hefur tækifæri til að taka af festu á málinu. Það er öðru nær. Enginn hefur axlað ábyrgð. Það er kominn tími á ný viðmið í því hvernig farið er með skattfé. Þeir flokkar sem talað hafa gegn spillingu og boðað gagnsæi hafa nú prófmál á herðum sér.



Þeir flokkar sem talað hafa gegn spillingu og boðað gagnsæi hafa nú prófmál á herðum sér.

Simaveski.is



Simaveski,
heyrnartól, snúrur
og allt fyrir
símann.

Simaveski.is, S. 517 0150 – 2. hæð Smáralind

Hvað trompar lýðheilsu?

Í DAG



Guðmundur Steingrímsson

Það er ekki augljóst hver munurinn er á því að tala um lýðheilsu og einfaldlega bara heilsu, en ég geri ráð fyrir að með því að tala um lýðheilsu og markmið um betri lýðheilsu sé átt við eitthvað sem skapar almennt betri heilsu. Það er verið að ræða um eitthvað sem gerir lífið betra fyrir ótrúlega marga í einu.

Sumir myndu segja að þetta ætti að vera markmiðið í stjórnmálum. Að gera lífið betra fyrir mjög marga í einu. Helst alla. Þetta mistekst oft. Sumir segja að í stjórnmálum takist mönnum yfirleitt á einhvern ótrúlegan hátt, hvað eftir annað, að gera lífið verra fyrir mjög marga í einu.

Málið er það, að oft blasir ekki fyllilega við hvað er fólk fyrir bestu, hvað bætir lífið. Það er hægt að taka arfaslakar ákvarðanir í þeim efnum. Sérstaklega finnst mér misheppnað þegar forystufólk ætlar sér að taka heilsufarsákvæðanir fyrir alla aðra. Ég held að það sé ekki hægt að bæta heiminn með forræðisbyggju nema að mjög takmörkuðu leyti. Hvatning og fræðsla, í frjálsu og upplýstu samfélagi þar sem fólk ber ábyrgð á sjálfu sér, er betri blanda. Lög um skokk væru til dæmis fásinna.

Að því sögðu blasir þó hitt líka við: Sumt þarf að ákveða. Það er ekkert annað í boði. Við getum ekki bæði haft vinstri og hægri umferð. Það verður að vera annað hvort. Sama gildir um klukkuna. Hún þarf að vera stillt einhvern veginn.

Nýjar rannsóknir

Árið 1968 var ákveðið á Íslandi að hafa klukkuna stillta þannig að birta í síðdeginu yrði meiri yfir árið heldur en birta á morgnana. Jafnframt fannst fólk í viðskiptalífnum fínt að vera nálægt Evrópu í tíma, ef senda ætti telefax. Sumartími var festur í sessi. Fólk sem stundar til dæmis golf síðdegis á haustin og snemma á vorin nýtur góðs af þessu. Fólk sem vill grilla síðdegis í dagsbirtu getur gert það oftar yfir árið. Ég ætla ekki að gera lítið úr þessum dásemdum. Á síðari árum hefur hins vegar komið í ljós, og það er stutt rannsóknunum sem nýverið fengu Nóbelsverðlaunin, að það sem skiptir mestu, þegar kemur að klukkunni, er að klukkan á úlniðnum sé í samræmi við sólargang og líkamsklukkuna. Þegar sólin er hæst á lofti yfir daginn, þá á klukkan að vera sem næst því að slá tölfrétt, en ekki hálf tvö eins og nú er. Ef opinbera klukkan er vanstillt, hefur það margvísleg slæm líkamleg og andleg áhrif.

Preytt þjóð

Nefnd sérfræðinga, sem nú hefur skilað skýrslu um þetta mál, og mælt sterktlega með klukkubreytingu, er miklu betri í að rekja vísindin á bak þetta en nokkurn tímann ég. Veruleikinn segir hins vegar sína sögu. Út af rangri klukku eru Íslendingar látnir vakna á hverjum virkum degi um miðja nótt. Sú tilhögun felur í sér sérstaklega ómurlega aðför að ungu fólki. Að vekja ungling á Íslandi að morgni skóladags yfir vetrarmánuðina er fyrir mörgum

svipuð reynsla og að reyna að svæla púkann út úr stelpunni í Exorcist.

Íslendingar hafa verið rændir eðlilegum svefni síðan 1968. Vill Vigdís Hauks ekki skjóta því til héraðssaksóknara? Djók. En í alvöru talað: Getur verið að ævarandi lítil framleiðni á vinnu-markaði, metnotkun geðlyfja og brottfall ungmenna úr skólum, sé eitthvað tengt því að fólk fær ekki að sofa almennilega?

Myrkraöflin

Hvað mælir þá gegn því að breyta klukkunni, og hafa klukkuna stillta í samræmi við náttúruna, líkamsstarfsemi og stöðu landsins á jarðkringlunni? Einhvern veginn þarf hún að vera, og hvers vegna þá ekki þannig? Hér virðist hafa skapast dauðafæri til að bæta líf ótrúlega margra í einu, með einni ákvörðun. Hvað hindrar? Ég lagði nokkrum sinnum fram tillögu um klukkubreytingu á þingi. Það

er skemmst frá því að segja, að ég hef aldrei fengið jafn úrill og nóturleg viðbrögð við nokkru því sem ég hef lagt fram og talað fyrir á lífsleiðinni. Frá örfáum aðilum. Eiginlega voru viðbrögð þeirra þess eðlis að þau vöktu grunsemdir í sjálfu sér um slæman svefn fólks. Ég var vændur um að hafa ekkert fram að færa annað en bara eitt-hvert klukkuhjal. Klukkumálið var talið bera málefnafátækt minni, og stjórnmálahreifyngingarnar, vitni.

Viðbrögðin voru eins og handabendingar og hrakyrði vansvefta fólks sem vakið er um miðja nótt.

Þetta eru myrkraöflin, gæti ég svarað álíka vansvefta. Það er réttnefni. Þau vilja jú að fólk byrji daga sína sem oftast örþreytt í svartamyrkri. Eða hvað? Spurningar blasa við. Þær eru mjög athyglisverðar. Er lýðheilsa léttvæg? Er hægt að réttlæta þannig pólitík til lengri tíma? Hvað trompar lýðheilsu?



Orkumarkaðir í mótun:

Verðmætasköpun og þjóðarhagur

Hvernig fást sem mest verðmæti úr orkuaudlindum Íslands?

Hvar stendur íslenskur raforkumarkaður í alþjóðlegum samanburði?

Hvernig er viðskiptum með raforku til stórnotenda háttáð og hver eru tækifærin til framtíðar?

Dagskrá

Magnús Árni Skúlason hagfræðingur hjá Reykjavík Economics og Gunnar Haraldsson hagfræðingur hjá Intellecton kynna nýja skýrslu; „Orkuaudlindir Íslendinga og hagsæld til framtíðar.“ Skýrslan verður aðgengileg á Landsvirkjun.is.

Valur Ægisson og Dagný Ósk Ragnarsdóttir hjá viðskiptagreiningu Landsvirkjunar fjalla um raforkuviðskipti stórnotenda og tækifæri Íslands.

Pallborðsumræður

Magnús Árni Skúlason, Gunnar Haraldsson og Stefanía G. Halldórsdóttir, framkvæmdastjóri markaðs- og viðskiptaþróunar hjá Landsvirkjun. Krístrún Frostadóttir, aðalhogfræðingur Kviku, stýrir pallborði.

Fundarstjóri er Signý Sif Sigurðardóttir, forstöðumaður fjárstýringar.



Hilton Reykjavík Nordica
Þriðjudagur 15. janúar
kl. 8:30–10:00 (morgunkaffi hefst kl. 8:00).

Verið öll velkomin
Skráning á www.landsvirkjun.is.



FÁÐU SÓL Í SUMAR

Á GRAN CANARIA

BEINT FLUG
VIKULEGA MEÐ
ICELANDAIR

BETRI SÆTI Í BOÐI
AFPREYINGAREFNI OG
PRÁDLAUST NET UM
BORÐ

Úrval Útsýn hefur verið ferðafélagi Íslendinga í 64 ár. Góð þjónusta og fjölbreytt ferðaframboð hefur verið í fyrirrúmi til að bjóða ykkur ánægjulegar ferðir. Vinahópar og stórfjölskyldur ættu að finna hótél eða íbúðagistingu sem hentar hvaða fjölda sem er. Á flestum sólaráfangastöðum Úrvals Útsýnar er íslenskur fararstjóri og að sjálfsgöðu eru 20 kg ferðataska og handfarangur innifalin í verði.

APARTAMENTOS TENEGUIA **
ENSKA STRÖNDIN



10.-17. JÚNÍ 7 NÆTUR
Íbúð með 1 svefnherbergi og sundlaugarsýn án fæðis.

VERÐ FRÁ 73.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 85.300 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

BUNGALOWS PARQUE CRISTOBAL ***
ENSKA STRÖNDIN



1.-8. JÚLÍ 7 NÆTUR
Smáhýsi með 2 svefnherbergjum án fæðis

VERÐ FRÁ 89.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 3 börn.
Verð frá 118.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

BUNGALOWS CORDIAL BIARRITZ ***
ENSKA STRÖNDIN



22.-29. JÚLÍ 7 NÆTUR
Smáhýsi með 2 svefnherbergjum án fæðis

VERÐ FRÁ 107.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 3 börn.
Verð frá 130.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

APARTAMENTOS DOROTEA **
ENSKA STRÖNDIN



29. JÚLÍ – 5. ÁGÚST 7 NÆTUR
Íbúð með 2 svefnherbergjum án fæðis

VERÐ FRÁ 91.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 3 börn.
Verð frá 115.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

CORONA BLANCA **
ENSKA STRÖNDIN



5.-12. ÁGÚST 7 NÆTUR
Íbúð með 1 svefnherbergi án fæðis

VERÐ FRÁ 83.700 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 102.700 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

BULL EUGENIA VICTORIA & SPA ***
ENSKA STRÖNDIN



5.-12. ÁGÚST 7 NÆTUR
Tvíbýli Superior með hálfu fæði

VERÐ FRÁ 111.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 128.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

BARBACÁN SOL ****
ENSKA STRÖNDIN



12.-19. ÁGÚST 7 NÆTUR
Íbúð með 1 svefnherbergi með morgunverði

VERÐ FRÁ 105.700 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 1 barn.
Verð frá 117.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

HOTEL ABORA CATARINA ****
ENSKA STRÖNDIN



19.-26. ÁGÚST 7 NÆTUR
Tvíbýli. **ALLT INNIFALIÐ**

VERÐ FRÁ 118.700 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 140.300 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

LABRANDA MARIET ****
ENSKA STRÖNDIN



26. ÁGÚST – 2. SEPTEMBER 7 NÆTUR
Tvíbýli Deluxe með hálfu fæði.

VERÐ FRÁ 136.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna.



Verð eru birt með fyrirvara um prentviltur og staðabrengi.

BAOBAB RESORT ***
MELONERAS**



3.-10. JÚNÍ 7 NÆTUR
Tvíbýli með morgunverði

VERÐ FRÁ 117.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 137.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

COSTA MELONERAS ***
MELONERAS**



17.-24. JÚNÍ 7 NÆTUR
Tvíbýli með morgunverði

VERÐ FRÁ 129.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 1 barn.
Verð frá 144.300 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

VILLA DEL CONDE ***
MELONERAS**



8.-15. JÚLÍ 7 NÆTUR
Junior svíta með morgunverði

VERÐ FRÁ 199.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 167.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

MIRADOR MASPALOMAS BY DUNAS *
MASPALOMAS**



19.-26. ÁGÚST 7 NÆTUR
Tvíbýli. **ALLT INNIFALIÐ**

VERÐ FRÁ 99.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 115.300 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

VITAL SUITES ***
MASPALOMAS**



26. ÁGÚST – 2. SEPTEMBER 7 NÆTUR
Junior svíta með morgunverði

VERÐ FRÁ 109.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 132.700 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

**SJÁÐU MEIRA Á
URVALUTSYN.IS**

TALAÐU VIÐ FERÐARÁÐGJAFNA
Í SÍMA 585 4000

HM í handbolta

B-riðill
Ísland - Spánn 25-32

Mörk Íslands (Skot): Ólafur Andrés Guðmundsson 6 (8), Aron Pálmarrsson 5 (8), Arnór Þór Gunnarsson 3 (5), Bjarki Már Elísson 3 (3), Sigvaldi Björn Guðjónsson 2 (3), Teitur Örn Einarsson 2 (5), Ómar Ingi Magnússon 1 (2), Stefán Rafn Sigurmannsson 1 (1), Arnar Freyr Arnarsson 1 (2), Gísli Þorgeir Kristjánsson 1 (3)
Varin skot: Björgvin Páll Gústavsson 9 (27/9, 33,3%) og Ágúst Elí Björgvinsson 4 (17/4, 23,5%).

Mörk Spánnar: Ferran Sole 5, Raul Entrerrios 4, Aleix Gomez 4, Daniel Sarmiento 4, Aitor Arino 3, Julen Aguinagalde 3, Angel Fernandez 3, Joan Canellas 2, Adrian Figueras 2, Daniel Dujshbaev 2.

Makedónía - Japan 38-29

Spánn - Barein 33-23

Stig þjóða: Spánn 4, Makedónía 4, Króatía 4, Ísland 0, Japan 0 og Barein 0.

A-riðill
Rússland - Kórea 34-27

Þýskaland - Brasilía 34-21

Frakkland - Serbía 32-21

Stig þjóða: Þýskaland 4, Frakkland 4, Rússland 3, Serbía 1, Brasilía 0 og Kórea 0.

C-riðill
Síle - Austurríki 32-24

Noregur - Sáði-Arabía 40-21

Danmörk - Túnis 36-22

Stig þjóða: Danmörk 4, Noregur 4, Austurríki 2, Síle 2, Túnis 0 og Sáði-Arabía 0.

D-riðill
Katar - Egyptaland 28-23

Ungverjaland - Angóla 34-24

Svíþjóð - Argentína 31-16

Stig þjóða: Svíþjóð 4, Ungverjaland 3, Katar 2, Angóla 2, Argentína 1 og Egyptaland 0.



25 **ÍSLAND - SPÁNN** 32

Maður leiksins

Ólafur Andrés Guðmundsson lék vel á báðum endum vallarins. Hann var öflugur í vörninni og lét vel til sín taka þegar hann kom inn í sóknarleikinn. Ólafur Andrés varð markahæsti leikmaður íslenska liðsins með sex mörk og þurfti bara átta skot til þess að skora mörk sín í leiknum.



Hættulegustu mennirnir

Mörk + stoðsendingar

Ólafur Andrés Guðmundsson	6+0
Aron Pálmarrsson	5+2
Arnór Þór Gunnarsson	3+1
Bjarki Már Elísson	3+0
Teitur Örn Einarsson	2+1
Sigvaldi Björn Guðjónsson	2+0

13

Íslensku markmennirnir tveir vörðu samanlagt 13 skot í þessum leik.

0 Bjarki Már Elísson brenndi ekki af neinu skoti sínu í leiknum.

3 Gísli Þorgeir fiskaði þrjú vítaköst í sínum fyrsta leik á stórmóti.

Mörk úr leikstöðum



Gísli Þorgeir Kristjánsson sem lék vel í sínum fyrsta leik á stórmóti sækir hér að spænska markinu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Refsað fyrir öll þau mistök sem gerð voru

Íslenska karlalandsliðið í handbolta mætti ofjörlum sínum þegar liðið tók á móti ríkjandi Evrópumeisturum Spánnar í öðrum leik sínum á heimsmeistarátötinu í handbolta karla í München í gær. Niðurstaðan var sjö marka tap.

HANDBOLTI Ísland hefur beðið ósigur í fyrstu tveimur leikjum sínum á heimsmeistarátötinu í handbolta karla, en í gær voru það Spánverjar höfdu betur 32-25 í leik liðanna í annarri umferð B-riðilsins. Íslenska liðið hóf leikinn af miklum krafti og hélt í við Spánverja fram í miðbik fyrri hálfleiks, en þá skildi leiðir og Spánn fór með fimm marka forskot inn í hálfleikinn.

Aftur náðu leikmenn íslenska liðsins góðum kafla í upphafi síðari hálfleiks, en góð markvarsla Björgvins Páls Gústavssonar leiddi til marka úr hraðauppflaupum og staðan eftir tæplega tíu mínútna leik í seinni hálfleik 19-16 Spáni í vil. Þá hrökk spænska liðið hins vegar aftur í gang og nýtti sér all þau mistök sem íslenska liðið gerði bæði í varnarleik og sóknarleik. Niðurstaðan sjö marka sigur sem var þó full stór miðað við þróun leiksins.

Halldór Jóhann Sigfússon, þjálfari karlaliðs FH, var álitsgjafi Fréttablaðsins að þessu sinni, en hann var ánægður með spilamennsku íslenska liðsins að mörgu leyti. Honum fannst hins

vegar munurinn of mikill í lokin og mistökinn sem ungt og óreynt lið Íslands gerði voru dýrkeypt. Hann var ánægður með leik Ólafs Andrésar Guðmundssonar og innkomu Gísla Þorgeirs Kristjánssonar.

„Við byrjuðum leikinn mjög vel, en svo fórum við að fá ódýrar brottvisanir og þeir nýttu yfirtöluna afskaplega vel. Við vorum svo ekki að ná upp nógu góðri hjálparvörn í varnarleiknum og þeir nýttu klókinni sín til þess að galopna vörnina trekk í trekk. Björgvin Páll Gústavsson átti góða innkomu í íslenska markið sem veitti okkur líflinu, en tæknifeilar á þeim kafla þar sem við vorum að saxa forskotið urðu okkur að falli,“ sagði Halldór Jóhann í samtali við Fréttablaðið.

„Það má svo ekki gleyma því að við vorum að etja kappi við gríðarlega sterkt lið með ógnvænlega breidd í sínum leikmannahópi. Þeir gátu rúllað á leikmönnum eins og Daniel Sarmiento, Raúl Entrerrios, Ángel Fernández, Joan Canellas og Alex og Daniel Dujshbaev í útilínunni hjá sér. Þetta eru allt leikmenn í hæsta gæðaflokki sem kæmst í hvaða landslið

sem er. Það munar miklu að geta skipt minútum á milli svona góðra leikmanna,“ sagði Halldór Jóhann um andstæðinginn að þessu sinni.

„Það var jákvætt að sjá Ólaf Guðmundsson láta til sín taka og mér fannst gaman að sjá hvað Gísli Þorgeir var óhræddur og skilvirkur í sínum sóknaraðgerðum. Mér fannst markvarslan líka fin á köflum, en það vantaði herslumuninn í varnarleiknum og aðeins meiri aga í sóknarleiknum til þess að fá eitthvað út úr þessum. Mér fannst frammistaðan bæði í þessum leik og í leiknum gegn Króatíu hins vegar heilt yfir fin.“

Við vorum að spila með útilínu sem hafði að geyma leikmenn um tvítugt í öllum stöðum og þeir stóðu sig bara feikilega vel. Teitur Örn Einarsson minnti á sig þær mínútur sem hann spilaði. Við erum í uppbyggingarfasa með þetta lið og þetta er allt á réttri leið. Menn læra af þeim mistökum sem þeir eru að gera og laga það sem upp á vantar til þess að komast nær jafn sterkum þjóðum þjóðum og Spánn er,“ sagði þjálfarinn um stöðu mála hjá íslenska liðinu. hjorvaro@frettabladid.is



Kvika gefur út sex mánaða víxla

Reykjavík, 14. janúar 2019

Kvika banki hf. hefur gefið út sex mánaða víxla að fjárhæð 1.840 milljónir króna. Um er að ræða útgáfu í víxlaflokknum KVB 19 0620 og er heildarheimild flokksins 2.000 milljónir króna. Fjármálaeftirlitið staðfesti lýsingu vegna umsóknar um töku víxlanna til viðskipta þann 11. janúar 2019, og sótt hefur verið um töku víxlanna til viðskipta í Kauphöll Íslands.

Útrentuð eintök lýsingarinnar má nálgast í 12 mánuði frá staðfestingu hennar í höfuðstöðvum Kviku, Borgartúni 25, 105 Reykjavík. Rafræn eintök má nálgast á vefsíðu Kviku, www.kvika.is/verdbrefalysingar

KVÍKA

kvika.is

FRÉTTA

MÁNUDAGUR 14. JANÚAR 2019

Lífsstíll



Kristín Jónsdóttir Njarðvík er endurmenntunarstjóri hjá ENDURMENNTUN HÍ. MYND/SIGTRYGGUR ARI

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

Frettabladid.is færir þér nýjustu fréttir dagsins og ítarlega umfjöllun um málefni liðandi stundar.



Endurmenntun HÍ er fyrir alla

Það er algengur misskilningur að þeir einir sem lokið hafa stúdents- eða háskólaprófi geti sótt sér þekkingu á námskeiðum hjá ENDURMENNTUN HÍ. Þangað eru allir velkomnir til að efla sig í einkalífi og starfi. ➔2



ENDURMENNTUN HÍ er leiðandi á sviði endurmenntunar og þjálfunar og sækja yfir 7.000 manns í nám hverju ári. Mikill vöxtur er í stuttum og hagnýtum námslínunum sem eru án eininga og öllum opnar.

ENDURMENNTUN HÍ eru allir velkomnir,“ segir Kristín Jónsdóttir Njarðvík endurmenntunarstjóri. „Það er algengur misskilningur að til okkar komi aðeins þeir sem lokið hafa stúdents- eða háskólaprófum, en raunin er sú að í stórum hluta þeirra námskeiða og námsbrauta sem hér eru í boði eru engar forkröfur gerðar um menntun nema annað sé tilgreint í námslýsingum.“

Um 200 námskeið eru í boði hjá ENDURMENNTUN HÍ á hverju misseri og er úrvalið einkar spennandi og við allra hæfi. Einnig eru fjölmargar námsbrautir í boði, ýmist án eininga og öllum opnar eða á grunn- eða meistarástigi háskóla.

„Við erum með stutt námskeið á sviði menningar, tungumála, persónulegrar hæfni og fag tengdrar hæfni, sem og lengra nám á mjög fjölbreyttum sviðum,“ upplýsir Kristín.

Vöxtur í stuttum og hagnýtum námslínunum

Að sögn Kristínar hefur að undanförmu verið mikill vöxtur í stuttum og hagnýtum námslínunum sem eru án eininga og öllum opnar. Þrjár slíkar fara af stað nú á vormisseri; Fjármál og rekstur, Grunnám í bókhaldi og Grunnám í reikningshaldi.

„Fjármál og rekstur er stutt námslína sem hægt er að sækja á staðnum eða í fjarnámi. Námið hentar til dæmis þeim sem hafa fengið aukna ábyrgð á sviði fjármála og vilja öðlast hagnýta þekkingu á því sviði. Engar forkröfur eru gerðar til þátttakenda í náminu,“ segir Kristín, og sama má segja um hinar tvær. „Grunnám í bókhaldi og Grunnám í reikningshaldi eru námslínur sem til dæmis henta þeim vel sem vilja vinna að því að öðlast viðurkenningu sem nýtist á markaði, en námslínurnar eru hluti af svokallaðri Þriggja þrepa leið sem er góður undirbúningur fyrir þá sem stefna

á að þreyta próf til viðurkenningar bókara,“ segir Kristín og bætir við að námslínun Undirbúningsnám til viðurkenningar bókara sé á dagskrá í ENDURMENNTUN í haust.

Fleiri opnar námslínur í haust

Enn fleiri stuttar námslínur fara svo af stað í haust; Forysta til framþróunar, Verkefnastjórnun og leiðtogaþjálfun og Hugur og heilbrigði.

„Allar þessar námslínur hafa verið afar vinsælar,“ segir Kristín. Forysta til framþróunar er sex mánaða langt nám í lotum þar sem lögð er áhersla á stjórnun breytinga við stefnumörkun fyrirtækja og stjórnendur fá ýmis tæki og tól í hendur til að bæta sig sem stjórnendur. Verkefnastjórnun og leiðtogaþjálfun er fjölbreytt nám ætlað þeim sem vilja í senn öðlast þekkingu og þjálfun á sviði verkefnastjórnunar auk þess að efla leiðtogaþæfileika sína.“

Kristín nefnir einnig sérstaklega námslínuna Hugur og heilbrigði, sem ætluð er þeim sem vilja auka sjálfsþekkingu sína, bæta heilsu og líðan ásamt því að njóta betur líðandi stundar. „Í námslínunni Hugur og heilbrigði hafa nemendur tekið þá afstöðu að fjárfesta í heilsu sinni til framtíðar.“

Gæðastimpill að mennta sig hjá ENDURMENNTUN HÍ

„Við höfum 35 ára reynslu, erum hluti af Háskóla Íslands og höfum þar aðgang að mestu sérfræðingum landsins á hinum ýmsu sviðum, en í kennarahópnum eru einnig sérfræðingar utan úr bæ sem veita nemendum hagnýta þekkingu og reynslu af sínu sviði,“ segir Kristín.

ENDURMENNTUN HÍ tekur reglulega þátt í könnunum í samstarfi við Félagsvísindasvið HÍ.

„Í niðurstöðum kemur alltaf fram að við erum leiðandi á sviði endurmenntunar og þjálfunar á landinu og að hingað sækja þrefald fleiri nám en hjá næsta aðila, yfir



Það eykur víðsýni og eflir andann að halda áfram að læra alla ævi. Þá er gott að koma í Endurmenntun HÍ til að efla sjálfan sig, hvort sem er í einkalífi eða starfi.

7.000 manns á hverju ári. Þetta er fólk á öllum aldri og með ýmsan bakgrunn.“

Margir vilja næra hugann og efla sig

Þúsundir Íslendinga hafa í gegnum tíðina sótt námskeið tengd áhugamálum sínum hjá ENDURMENNTUN HÍ, sem og starfstengd námskeið og almenns eðlis sem nýtast vel í starfi og þarf ekki sérstaka menntun til.

„Margir koma eingöngu til að næra hugann,“ segir Kristín. „Það geta verið námskeið um menningu og ferðalög, eða þá Íslendingasögunar sem verið hefur vinsælasta námskeið ENDURMENNTUNAR ár eftir ár og sótt af um það bil 200 manns á hverju misseri.“

Kristín segir gæðastimpil fylgja því að mennta sig í ENDURMENNTUN HÍ þar sem er 35 ára reynsla og aðgangur að mestu sérfræðingum landsins. MYND/SIGTRYGGUR ARI

„Mjög vinsælt er nú að sækja námskeið í ýmiss konar skrifum, skapandi skrifum, kvikmyndahandritum, ritun ævisagna og fleiru,“ segir Kristín, en nefnir einnig fleiri vinsæl námskeið. „Námskeið Emiliu Borgþórsdóttur um heimili og hönnun eru gríðarvinsæl, en hún verður með samtals fimm námskeið nú á vormisseri um hvernig hægt er að fegra heimilið, það nýjasta um aðkomu heimilisins, útsvæðið og pallinn. Einnig má nefna fjölmörg námskeið sem miða að því efla einstaklinga og styrkja, til dæmis um hugþjálfun, núvitund, sjálfstraust og jóga,“ segir Kristín, að ógleymdu vinsælu námskeiði um jólabækurnar sem hefst í lok janúar. „Það er nokkurs konar leshringur þar sem lesin eru nýleg skáldverk og höfundum þeirra boðið í heimsókn til að ræða við þátttakendur.“

Nú er rétti tíminn til að skrá sig á námskeið

Nú er góður tími til að kynna sér framboð námskeiða á vormisseri.

„Það er margt spennandi framundan og enn fleiri námskeið eiga eftir að bætast við fram á vorið. Á vefnum endurmenntun.is er alltaf hægt að sjá upplýsingar um öll námskeið og námsbrautir og skrá sig. Einnig er velkomið að hringja ef fólk er í vafa og að sjálfsgöðu erum við með frábæra náms- og starfsráðgjafa til að leysa úr málum,“ upplýsir Kristín og hvetur fólk einnig til að kynna sér hvort það eigi möguleika á fræðslustyrk hjá sínu stéttarfélagi.

„Það eykur víðsýni og eflir andann að halda áfram að læra alla ævi. Það er gott að koma í ENDURMENNTUN HÍ til að efla sjálfan sig, hvort sem er í einkalífi eða starfi.“

ENDURMENNTUN HÍ er á Dunhaga 7. Sími 525 4444. Sjá nánar á endurmenntun.is

Fasteignablaðið

2. TBL. MÁNUDAGUR 14. JANÚAR 2019

FASTEIGNIR. FRETTLADID.IS



LANDMARK
FASTEIGNASALA

Hlíðasmári 2, 201 Kópavogur.

Sími 512 4900 • landmark.is

Landmark leiðir þig heim!



ERT ÞÚ Í SÖLUHUGLEIÐINGUM?
Við erum til þjónustu reiðubúin
-örugg fasteignaviðskipti



Elin Viðarsdóttir
Lögiltur fasteignasali



Björn Þorri Viktorsson hrl.
Lögiltur fasteigna- og skipasali



Jóhann Örn B. Benediktsson
Skrifstofustjóri

MIDBORG FASTEIGNASALA - SUNDAGARÐAR 2 - 104 REYKJAVÍK - SÍMI: 533 4800
www.midborg.is

Þú finnur draumastarfið á
Job.is

Glæsilegt hús á Seltjarnarnesi

Fasteignamarkaðurinn ehf. sími 570-4500 kynnir stórglæsilegt 354,2 fermetra parhús á þremur hæðum á virkilega fallegri og nýlega endurnýjaðri afgirtri lóð á eftirsóttum stað við Grænumýri á Seltjarnarnesi. Húsið hefur nýlega verið mikið endurnýjað, meðal annars eldhúsinnrétting og tæki, bæði baðherbergi og gestasalerni, rafmagnstafla, neysluvatnslagnir og forhitari, lóð öll endurnýjuð. Loftræstikerfi er í stórum hluta hússins, t.d. baðherbergjum, fataherbergi, geymslum og víðar. Gólfhiti er í baðherbergjum, forstofu og eldhúsi. Parket á gólfum hússins er allt gegnheilt stafaparket úr eik og er lagt í fiskibeinamyntur á miðhæð hússins.

Aðalhæð hússins skiptist þannig: Komið er inn í flisalagða forstofu með miklum og vönduðum fataskápum á tveimur veggjum. Gestasalerni er við forstofu með vönduðum tækjum.

Samliggjandi rúmgóðar stofur með nýjum glæsilegum arni eftir Jón Eldon. Opnað hefur verið úr stofum í sólskála með útgengi á lóð. Eldhúsið er rúmgott með fallegum sérsmíðuðum innréttingum og vönduðum innbyggðum tækjum, tveimur ofnum og innbyggðri uppþvottavél frá Miele, útgangur á verönd til austurs með skjólveggjum. Á efri hæð er sjónvarpshol.



Glæsilegt og nýlega endurnýjað einbýli á Seltjarnarnesi er til sölu.

(mögulegt að útbúa svefnherbergi í því). Stórt hjónaherbergi, baðherbergi er stórt, bæði með baðkari og stórum sturtuklefa með glerveggjum.

Þvottaherbergi er flisalagt og með innréttingum. Úr þvottaherbergi er útgangur á svalir til vesturs. Tvö rúmgóð svefnherbergi, annað með sérsmíðuðum nýlegum fataskápum.

A jarðhæð eru tvö stór nýteppalögð svefnherbergi með góðum gluggum. Fataherbergi, flisalagt og með miklum fataskápum. Baðherbergi, stór flisalagður sturtuklefi með glervegg og vandaðar innréttingar. Tvær geymslur í kjallara

Skjólgóð viðarverönd og stór hellulögð verönd með góðri lýsingu.

Bílskúrinn með verulega aukinni lofthæð. Gluggar, göngudyr út á baklóð, rafmagn, hiti og rennandi vatn eru í bílskúr. Innkeyrsla og stéttir framan við húsið eru með hitalögnum undir.

Hér er um að ræða verulega vandað hús á frábærum stað á Seltjarnarnesi.

Allar nánari upplýsingar veitir Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fasteignasali, í síma 570-4500 eða á netfanginu gtj@fastmark.is



INN lifun

Suðurlandsbraut 26 Sími: 587 2700

Opíð: 11-18 virka daga, 11-16 laugardaga

www.alno.is

ALNO

Now that's a kitchen.



EIGNAMÍÐLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957



Sverrir Kristinsson
Löggiltur
fasteignasali



Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur
fasteignasali
s. 824 9093



Guðmundur Sigurjónsson
Lögræðingur,
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
leigumíðlari
s. 824 9098



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

JÓNSGEISLI 35 113 REYKJAVÍK



246 fm 7 herbergja, afar vandað einbýlishús með innbyggðum bílskúr. Gróin og falletgur garður, mikið útsýni. Eignin skiptist: Forstofu, 5 svefnherbergi, 2 stofur, eldhús og 2 baðherbergi ásamt innbyggðum bílskúr. Innangengt er í bílskúrinn sem er flisalagður með heitu og köldu vatni. Gólfitti er í húsinu og Innfelld lýsing er að hluta. Garðurinn er afar falletgur og vel við haldið. Snjóbræðslukerfi í bílastæðum. Gott viðhald á eigninni. Virkilega góð staðsetning þar sem stutt er í náttúruna, golf, íþróttasvæði Fram, skóla og leikskóla.

Nánari uppl. veitir H. Daði Hafþórsson lg.fs. í s. 824 9096, dadi@eignamidlun.is. V. 117 m.

JÖKLAFOLD 16 112 REYKJAVÍK



OPIÐ HÚS

Glæsilegt 220,9 fm einbýlishús á einni hæð við Jöklafold í Grafarvogi. Vífill Magnússon arkitekt teiknaði húsið. Húsið skiptist m.a. í stórt hol, stofu, borðstofu, eldhús, 3-5 herbergi, baðherbergi, snyrtingu og þvottahús. Innbyggður bílskúr. Stórt upphitað bílþaplan er fyrir framan húsið. Sérstaklega falletgur garður með verönd, rósarunnum, gosbrunni og fl. Mjög góð staðsetning. Stutt í skóla, leikskóla, verslanir og alla helstu þjónustu. **Opið hús þriðjudaginn 15. jan. milli kl. 17:00 og 17:30.**

Nánari uppl.: Sverrir Kristinsson lögg.fs. s. 861 8514 - sverrir@eignamidlun.is. V. 94,9 m.

BJARKARGATA 2 101 REYKJAVÍK



Höfum fengið í sölu glæsilegt 298,3 fm einbýlishús með bílskúr. Húsið skiptist m.a. í þrjár samliggjandi stofur, borðstofu, eldhús, þrjú herbergi, skrifstofurými og tvö baðherbergi. Í kjallara er ósamþykkt íbúð með sér inngangi. Úr stofum er gengið út á pall. Svalir frá efri hæð. Mikil lofthæð. Húsið er teiknað af Einari Erlendssyni. Einstök staðsetning skammt frá Reykjavíkurtjörn. **Nánari uppl.: Sverrir Kristinsson lg.fs. s. 861 8514. V. 145 m.**

SUÐURGATA 100 101 REYKJAVÍK



Mjög fallett og mikið endurnýjað 201,3 fm einbýlishús með bílskúr við Suðurgötu í Reykjavík. Húsið sem er á tveimur hæðum auk kjallara skiptist m.a. í stofu, eldhús, 6 herbergi og þrjú baðherbergi. Úr stofu er gengið út á verönd. Mjög góð staðsetning. Gönguferi í miðbæ Reykjavíkur. **Nánari uppl.: Sverrir Kristinsson lg.fs. s. 861 8514, sverrir@eignamidlun.is V. 95 m.**

BÓKHLÖÐUSTÍGUR 10 101 REYKJAVÍK



OPIÐ HÚS

Vorum að fá í sölu 188,5 fm einbýlishús við Bókhöfustíg í miðbæ Reykjavíkur. Húsið stendur á horni Miðstrætis og Bókhöfustígs. Á 1. hæð hússins eru anddyri, tvær bjartar og rúmgóðar stofur og eldhús. Í risi eru þrjú rúmgóð herbergi og baðherbergi. Gólfborð eru á flestum gólfum. Kjallari er í dag óinnréttadur en gert er ráð fyrir skv. teikningu að þar séu tvö herbergi, baðherbergi, þvottahús, geymslur og fl. Sér bílastæði er á lóð. **V.105m Opið hús mánudaginn 14. Janúar milli kl. 17:15 og 17:45**

Nánari uppl. Kjartan Hallgeirsson lg.fs. s. 824 9093. kjartan@eignamidlun.is.

MÍÐTÚN 28 105 REYKJAVÍK



210,7 fm einbýlishús með auka íbúð og bílskúr. Eignin skiptist í: Kjallara, þriggja herbergja ný uppgerða íbúð. Hæð og ris, Uppgerð fimm herbergja íbúð. Húsið hefur verið mikið endurnýjað. Vel staðsett eign í nálægð við miðbæinn.

Nánari uppl. Daði Hafþórsson lg. fs. s. 824 9096 - dadi@eignamidlun.is V. 94,9 m.

GULLENGI 35 112 REYKJAVÍK



OPIÐ HÚS

Fjögurra herbergja 126,3 fm íbúð í Grafarvogi. Gott skipulag, eldhús og baðherbergi nýlega tekið í gegn, stæði í bílgeymslu. **Opið hús þriðjudaginn 15. jan. milli kl. 17:00 og 17:30.**

Nánari upplýsingar: H. Daði Hafþórsson lögg.fs. í síma 8249096 dadi@eignamidlun.is V. 43,9 m.

KLAPPARSTÍGUR 13 260 REYKJANESBÆR



OPIÐ HÚS

101,3 fm 5 herb. íbúð á neðri hæð í mjög vel staðsettu þríbýli við Klapparstíg í Njarðvík ásamt bílskúr sem er 51 fm. Sérinngangur, gott skipulag. Talsvert upprunalegt íbúð og gler þarfnast endurnýjunar. Órstutt í grunnskóla, matvöruverslun, bakarí og fl. Stór gróinn garður. Laus strax. **V. 31,9 m. Opið hús þriðjudaginn 15. jan. milli kl. 17:15 og 17:45. Nánari uppl.: Þórarinn M. Friðgeirsson lg.fs. s. 899 1882.**

GULLSMÁRI 5 201 KÓPAVOGUR



OPIÐ HÚS

Góð 119,9 fm, 4 herbergja íbúð á 2 hæð í fallettu lyftuhúsi. Yfirbyggðar svalir til suðurs með opnanlegum fögum. Stutt er í alla þjónustu s.s. skóla, íþróttasvæði, Heilsugæslu, þjónustumiðstöð fyrir eldri borgara, Smáralind og fl. **Opið hús þriðjudaginn 15. jan. milli kl. 17:00 og 17:30 Nánari uppl. Hreiðar Levý, s. 661 6021, hreiðar@eignamidlun.is eða Þórarinn M. Friðgeirsson lg.fs. / sölustjóri s. 899 1882 eða thorarinn@eignamidlun.is. V. 51,5 m.**

GRÝTUBAKKI 22 109 REYKJAVÍK



OPIÐ HÚS

Góð 4ra herbergja íbúð á 2. hæð. Íbúðin er skráð 104 fm og getur verið laus til afhendingar fljótt eftir kaupsamning. Íbúðin skiptist í hol, þrjú svefnherbergi, baðherbergi, stofu og eldhús. Sér er geymsla í kjallara. Einnig sameignilegt þvottahús og hjóla-geymsla. **Opið hús mánudaginn 14. jan milli kl. 17:15 og 17:45. Nánari uppl. Hilmar Þór Hafsteinsson lg.fs./leigumíðlari, s. 824 9098. V. 37,9 m.**

SELVOGSGRUNN 3 104 REYKJAVÍK



OPIÐ HÚS

Fallett og björt mikið endurnýjuð tveggja herbergja íbúð á efstu hæð á góðum stað við Selvogsgrunn. Nýlega er búið að skipta um eldhúsinnréttingu, endurnýja baðherbergi og gólfefni. Sérgeymsla og þvottahús í sameign í kjallara. **V. 36,9 m. Opið hús þriðjudaginn 15. jan. milli kl. 17:00 og 17:30.**

Nánari uppl. veitir Ármann Þór Gunnarsson lg.fs. s. 847 7000.



Alexander Ingi Kristjánsson
Löggiltur
fasteignasali
s. 695 7700



Daði Hafþórsson
Löggiltur
fasteignasali
s. 824 9096



Guðbjörg Matthíasdóttir
Lögræðingur,
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

**HÓLAVAÐ 15
110 REYKJAVÍK**



Nýlegt 147 fm raðhús á fallegum stað í Norðlingaholti.

Húsið er á tveimur hæðum. Hellulagt bílplan fyrir framan og ca 80 fm timburverönd við húsið til suð-vesturs. Húsið er staðsteypt byggt árið 2009 en fyrst flutt inn 2011.

Nánari upplýsingar Hilmar Þór Hafsteinsson lg.fs. s. 8249098 - hilmar@eignamidlun.is V.66,7 m.

**LOGALAND 23
108 REYKJAVÍK**



OPIÐ HÚS

TIL AFHENDINGAR VIÐ KAUPSAMNING.

Fallegt talsvert endurnýjað raðhús á þöllum á mjög góðum stað í Fossvoginum. Húsið er skráð 228,7 fm og er bílskúrin þar af 25,6 fm. Suðursvalir. Mjög gott útsýni. Stór timburverönd í suður. Fjögur svefnherbergi og tvö baðherbergi. **V. 79,9 m. Fasteignamat 2019 verður 83.900.000,- Opið hús mánudaginn 14. jan. milli kl. 17:00 og 17:30.**

Nánari uppl.: Þórarinn M. Friðgeirsson lg.fs. s. 899 1882.

**SKIPHOLT 29B
105 REYKJAVÍK**



Glæsileg samtals 226,2 fm íbúð á 4. hæð (efstu hæð) í lyftuhúsi við Skipholt. Mjög stór bílskúr tilheyrir íbúðinni. Húsið var byggt árið 2007. Vandaðar innréttingar. Tvennar svalir. Arinn í stofu. Mjög fallegt útsýni. Órútt í verslanir og alla helstu þjónustu.

Nánari uppl.: Sverrir Kristinnson lg.fs. s. 861 8514, sverrir@eignamidlun.is V. 99,9 m.

**REYKJAVÍKURVEGUR 31
101 REYKJAVÍK**



OPIÐ HÚS

Um er að ræða sjarmerandi útsýnisíbúð 108,5 fm efri hæð og ris með sérinngangi í fallegu timburhúsi í litla Skerjafirði. Húsið var endurnýjað að utan í kringum 1996, þakjárn, bárujárn, gluggar og fl. Gengið er inn í íbúðina um sérinngang garðmegin. **Opið hús þriðjudaginn 15. Jan. Milli kl. 17:15 og 17:45. Nánari uppl. Kjartan Hallgeirsson lg.fs.s. 824 9093, kjartan@eignamidlun.is V.56,9m.**

**VOGATUNGA 12
200 KÓPAVOGUR**



Vorum að fá í sölu 218,8 fm raðhús, með bílskúr, á tveimur hæðum við Vogatungu. Um er að ræða tvær íbúðir á einu fastanúmeri. Efri hæðin er 4ra - 5 herb. hæð með svölum og útsýni. Á neðri hæð er 2ja herb. íbúð með sér inngangi. Húsið er nýviðgert og málað að utan. Bílskúrin er með vatni, rafmagni og hita. Hitalögn í gangstétt fyrir framan húsið. Lítið mál að opna milli hæða og sameina ef vill. Góður garður til suðurs.

Nánari uppl. veitir Þórarinn M. Friðgeirsson lg.fs s. 899 1882. V. 77,9 m.

**GRANDAVEGUR 41
107 REYKJAVÍK**



OPIÐ HÚS

Mjög góð 105,3 fm þriggja herbergja íbúð á eftirsóttum stað í Vesturbæ Reykjavíkur. Bílskúr fylgir íbúðinni. Stutt í alla þjónustu, skóla og leikskóla.

Opið hús miðvikudaginn 16. janúar milli kl. 17:00 og kl. 17:30.

Uppl.: Brynjar Þór Sumarliðason lögg. fs í síma 896 1168 tölvupóstur brynjar@eignamidlun.is V. 48,9 m.

**VATNSSTÍGUR 20-22
101 REYKJAVÍK**



OPIÐ HÚS

Um er að ræða glæsilega 137 fm fjögurra herbergja íbúð á þessum frábæra stað í Reykjavík. Stutt í alla þjónustu; verslanir, veitingastaði og afþreyingu af ýmsu tagi, hvort sem horft er til miðborgarinnar, Grandagarðs, Skólavörðuholtins og víðar. Staði í bilageymslu fylgir. **Opið hús þriðjudaginn 15. janúar milli kl. 17:00 og 17:30. Nánari uppl.: Alexander I. Kristjánsson lg.fs. s. 695 7700. V. 79,8 m.**

**HÁALEITISBRAUT 21
108 REYKJAVÍK**



Glæsilegt 287,6 fm einbýlishús á tveimur hæðum við Háaleitisbraut í Reykjavík. Húsið sem er teiknað af Kjartani Sveinssyni stendur á 899 fm lóð. Húsið skiptist m.a. í stofu, borðstofu, eldhús, búr, 5-6 herbergi, þrjú baðherbergi, þvottahús, garðskála og hol. Innbyggður bílskúr. Svalir með lokunarkerfi. Húsið var mikið endurnýjað á árunum 2010-2015. Falleg afgirt gróin lóð með timburverönd og heitum potti. Stórt upphitað bílplan og skjólvegur meðfram lóðinni. Órútt í skóla, leikskóla, íþróttasvæði, verslanir og alla helstu þjónustu.

Nánari uppl.: Sverrir Kristinnson lögg.fs. s. 861 8514, sverrir@eignamidlun.is V. 109 m.

**KRISTNIBRAUT 89
113 REYKJAVÍK**



OPIÐ HÚS

Falleg og vel skipulögð 131,3 fm 4 herb. íbúð á 2. hæð með glæsilegu útsýni norður og austur í litlu fjölbýli. Með íbúðinni fylgir rúmgóður 28,4 fm bílskúr og er því eignin samtals 159,7 fm. Hiti í aðkomu að húsinu. Laus fjótlega. **Nánari uppl. Þórarinn M. Friðgeirsson lg.fs. s. 899 1882, tölvupóstur thorarinn@eignamidlun.is Opið hús miðvikudaginn 16. janúar 2019 milli kl. 17:15 og kl. 17:45. Íbúð merkt: 01 02 01. V. 56 m.**

**AUSTURBRÚN 4
104 REYKJAVÍK**



OPIÐ HÚS

47 fm útsýnisíbúð á 7. hæð í góðu lyftuhúsi með glæsilegu útsýni yfir borgina og sundin. Íbúðin er með gluggum til suðurs og vesturs. Svalir útaf stofu. Húsvörður í húsinu. Laus fjótlega. **Opið hús þriðjudaginn 15. janúar milli kl. 17:00 og kl. 17:30.**

Nánari uppl. Brynjar Þ. Sumarliðason lg.fs. s. 896 1168. V. 28,9 m.

**ESKIHLÍÐ 6B
105 REYKJAVÍK**



OPIÐ HÚS

Glæsileg 89,0 fm 4ra herbergja endaíbúð á 4. hæð á frábærum stað. Stofa og þrjú herbergi. Baðherbergi og eldhús hafa nýlega verið endurnýjuð. Húseignin hefur einnig verið endurnýjaður að utan að stórum hluta. Stutt í leikskóla, skóla, íþróttasvæði, verslanir og þjónustu. **V. 48,9 m. Opið hús mánudaginn 14. jan. milli kl 17:45 - 18:15. Nánari uppl.: Hreiðar Levy nemi til lg.fs. s. 661 6021, hreidar@eignamidlun.is. Kjartan Hallgeirsson lg.fs.**

**RAUÐÁS 12
110 REYKJAVÍK**



OPIÐ HÚS

Um er að ræða bjarta og skemmtilega 111,5 fm 6 herbergja íbúð með fallegu útsýni. Gólfhlötur er stærri vegna rishæðar þar sem meirihlutinn af rýminu er óskráður. Stutt er í allar almennar þjónustu, skóla, samgöngur og íþróttaiðkun. **V. 51,9 m. Opið hús þriðjudaginn 15. jan. milli kl. 17:00 og 17:30. Nánari uppl. Alexander I. Kristjánsson lg.fs. í s. 695 7700.**

Óskum eftir öllum stærðum og gerðum eigna á skrá - Skoðum og metum samdægurs - Samngjörn sölubóknun.



**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



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@fast-
mark.is



Gísli Rafn
Guðfinnsson
Aðstoðarmaður
fasteignasala
gisli@fastmark.is



Hallveig Guðnadót-
tir
Skrifstofustjóri
hallveig@fastmark.
is

Strikið 1 – Sjálandi Garðabæ - Nýjar og glæsilegar íbúðir til sölu fyrir 60 ára og eldri. Leitið upplýsinga á skrifstofu.

Byggðarendi. Glæsilegt einbýlishús.



Mjög vel við haldið 316,9 fm. einbýlishús á tveimur hæðum með innbyggðum 27,0 fm. bílskúr við Byggðarenda í Reykjavík. Rúmgóðar stofur með stórum gluggum, arni og glæsilegu útsýni. Stórar svalir sem snúa til austurs og suðurs. 6-7 svefnherbergi.

Eignin hefur fengið gott viðhald í gegnum tíðina. Komið hefur verið fyrir gólfhitakerfi og skipt um gólfefni í flestum rýmum hússins. Eignin er vel staðsett á 814,0 fm. gróinni lóð með stórra afgirtri víðarvernd til suðurs. Glæsilegt útsýni er frá efri hæð að Esjunni, Móskaðshnjúkum, Úlfarsfelli, Skálafelli og víðar.

Verð 120,0 millj.

Sævangur 11 – Hafnarfirði. Einbýlishús við opið svæði.



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

- Afar vel staðsett 196,6 fm. einbýlishús á einni hæð á einstökum útsýnisstað við opið svæði. Bílskúrin er 53,0 fm. og með baðh. innaf þannig að hægt væri að innrétta aukabúð.
- Aukin lofthæð er í hluta hússins. Allt gler í húsinu og gluggalistar að hluta voru endurnýjuð fyrir um 4 árum. Fjögur herbergi. Sjónvarpshol. Setustofa þar sem gert er ráð fyrir arni.
- Lóðin 946,0 fm. og stendur við opið óbyggt svæði og hraun, útsýni bæði til fjalla og til sjávar. Stór hellulögð innkeyrsla og stétt fyrir framan húsið, tyrfðar flatar, lágrestur gróður og hellulögð vernd til suðurs og austurs.

Verð 87,9 millj.

Kjarrhólmi 14 – Kópavogi. 4ra herbergja útsýnisíbúð.



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

Mikið endurnýjuð 101,2 fm. útsýnisíbúð á 4. hæð að meðt. sér geymslu við Kjarrhólma í Kópavogi. Þrjú herbergi. Skjólsælar svalir til suðurs. Rúmgóð stofa með útsýni yfir Fossvogsdalinn og víðar. Á sl. þremur árum hefur baðherbergi verið endurnýjað, innrétting og tæki í eldhúsi, innrétting í þvottaherbergi og fataskápar. Staðsetning eignarinnar er við opið óbyggt svæði þaðan sem stutt er í gönguleiðir um Fossvogs- og Elliðaárdalinn, stutt er í skóla, leikskóla og aðra þjónustu.

Verð 43,9 millj.

Holtagerði 8 – Kópavogi. 3ja herbergja útsýnisíbúð á efri hæð.



Eignin verður til sýnis í dag, mánudag frá kl. 18.00 – 18.30

Virkilega glæsileg 75,7 fm. íbúð á efri hæð í tví-býlishúsi við Holtagerði ásamt bílskúr. Suðursvalir og 40 fm. nýr þakgarður með skjólveggjum. Í þakgarði væri mögulegt að setja upp heitan pott. Útsýnis nýtur til sjávar, að Snæfellsjökli og víðar. Eldhús, rúmgott og bjart með mjög fallegum innréttingum. Baðherbergi er nýlega endurnýjað. Stofa með gluggum til suðurs og austurs. Tvö herbergi. Gler í íbúðinni er nýlegt að stórum hluta. **Frábær staðsetning í vesturbæ Kópavogs. STutt er í skóla, leikskóla, sundlaug og fleira.**

Verð 49,0 millj.

Efstasund 96. 4ra herbergja íbúð ásamt bílskúr.



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

Mikið endurnýjuð 85,1 fm. íbúð á jarðhæð með sérinngangi og gluggum í fjórar áttir auk 35,0 fm. bílskúrs í þríbýlishúsi. Rúmgóð og björt stofa með gluggum í tvær áttir. Þrjú herbergi. Eignin hefur verið mikið endurnýjuð að innan á sl. árum, m.a. gólfefni, fataskápar og baðherbergi.

Hús klætt að utan með báruáli. Lóðin er sameiginleg 600,0 fm. að stærð, ræktuð og með víðarvernd til suðurs með skjólveggjum.

Verð 42,9 millj.

Kleppsvegur 124. 3ja herbergja íbúð



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

Vel skipulögð 90,2 fm. íbúð á 2. hæð að meðt. sér geymslu við Kleppsveg í Reykjavík.

Eldhús hefur verið endurnýjað á smekklegan hátt. Rúmgóð stofa með stórum gluggum og svölum til suðvesturs. Hjónaherbergi með litlu fataherbergi innaf. Búð er að skipta um alla glugga, gler og svalahurð í íbúð. Aðeins 6 íbúðir í stigaganginum.

Snyrtileg sameign. Húsið að utan: Verið er að klára mürviðgerðir og verður málað í framhaldinu.

Verð 42,9 millj.

Mánatún 6. Góð 3ja herbergja íbúð.



Eignin verður til sýnis miðvikudag frá kl. 18.00 – 18.30

Mjög falleg og björt 103,5 fm. íbúð á 3. hæð að meðt. sér geymslu í vönduðu lyftuhúsi við Mánatún. Sér bílastæði í bilageymslu. Skjólsælar svalir til suðvesturs. Íbúðin er vel innréttað með fallegum innréttingum. Rúmgóð stofa. Eikarinnréttingar í eldhúsi. Tvö góð herbergi.

Eignin er laus til afhendingar mjög fljótlega. Góð staðsetning miðsvæðis í borginni þaðan sem stutt er í alla þjónustu.

Verð 54,9 millj.

Lómasalir 14 - Kópavogi. 3ja herbergja íbúð.



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

Mjög góð 90,3 fm. íbúð með rúmgóðum svölum til vesturs á 3. hæð í góðu lyftuhúsi við Lómasali í Kópavogi. Sér bílastæði í bilageymslu fylgir íbúðinni. Gengið inn í íbúð af opnum stigapalli með glerlokun að hluta. Stofa með stórum gluggum til vesturs og rúmar vel setu- og borðstofu. Útsýni yfir hluta höfuðborgarsvæðisins. Hjónaherbergi með miklu skápláss. Kæliskápur og uppþvottavél fylgja íbúð. Íbúðin er laus til afhendingar við kaup-samning. Stutt í Salaskóla, Salalaug, Kórinn íþróttasvæði og Golfklúbb Garðabæjar.

Verð 44,9 millj.

Garðatorg 7 – Garðabæ. 3ja herbergja íbúð. Laus strax.



Eignin verður til sýnis miðvikudag frá kl. 17.15 – 17.45

Björt og vel skipulögð 101,5 fermetra íbúð á 2. hæð í lyftuhúsi við Garðatorg í Garðabæ. Stór stofa með útgengi á svalir til suðurs sem heimilt er að loka með glerlokun. Eldhús með fallegum innréttingum. Hjónaherbergi með góðu skápláss. Þvottaherbergi innan íbúðar.

Íbúðin er laus til afhendingar nú þegar.

Virkilega falleg eign í miðbæ Garðabæjar. Þjónusta, heilsugæsla o.fl. innan seilingar.

Verð 49,0 millj.

Ásvallagata 23. Góð 4ra herbergja íbúð.



Eignin verður til sýnis miðvikudag, frá kl. 17.15 – 17.45

Mjög fin 85,7 fm. íbúð á 2. hæð að meðt. sér geymslu í fjórþýlishúsi á Ásvallagötu. Verulega aukin lofthæð. Falleg gluggasetning og fallegir gíflistar í loftum. Samliggjandi skiptanlegar stofur. Eldhús með fallegum uppgerðum innréttingum. Tvö rúmgóð herbergi. Mögulegt er að setja svalir til suðurs út af stofum og hefur það verið gert í nærliggjandi húsum. Stigahús er nýlega teppalaugt og málað.

Lóðin vísar til suðurs, skjólsæl með tyrfóri flöt, vel hirt og með sandkassa fyrir börn.

Verð 47,9 millj.

MIKLABORG



Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson
hdl. og löggiltir fasteignasalar



Jón Rafn Valdimarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520



Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
sími: 822 2307



Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856



Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178



Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300



Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000



Ásgrímur Ásmundsson
hdl. og lögg. fasteignasali
Sími: 865 4120



Þröstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
Sími: 897 0634



Jórunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958



Hrönn Bjarnadóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 663 5851



Jason Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515



Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
Sími: 778 7272



Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
Sími: 691 1931



Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232



Gunnar Helgi Einarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 615 6181



Páll Þórólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: 893 9929



Ragnheiður Pétursdóttir
hdl. og löggiltur
fasteignasali



Harpa Rún Glad
hdl. og löggiltur
fasteignasali



Norðurhella 17
221 Hafnarfjörður

Nýlegt 907,9 fm gistiheimili með 24 íbúðum
Leigusamningur til 7 ára með
3,6 millj pr mánuð fylgir - árs trygging
Allar íbúðirnar eru með eldhús og baðherbergi
með góðum innréttingum
Lóðin er 2124 fm og frágengin með
fjölda bílastæða
Húsnæðið er allt nýlega innréttað
Mikil arðsemi af eigninni



Nánari upplýsingar veitir:
Svan G. Guðlaugsson lögg. fasteignasali
svan@miklaborg.is sími: 697 9300

Verð: **390,0 millj.**



Bollagarðar 2
170 Seltjarnarnes

Virkilega glæsilegt, algjörlega endurnýjað
og vel skipulagt 319,2 fermetra
einbýlishús á einni hæð á glæsilegri
845,0 fermetra afgirtri lóð á eftirsóttum
stað á Seltjarnarnesi.
Aukin lofthæð er í húsinu að mestu og
virkilega falleg gluggasetning gerir það
mjög bjart og skemmtilegt



Nánari upplýsingar veitir:
Páll Þórólfsson lögg. fasteignasali
pall@miklaborg.is sími: 893 9929

Verð: **185,0 millj.**

Fasteignasalan

Miklaborg

Lágmúla 4

108 Reykjavík

sími

569 7000

www.miklaborg.is

Með þér alla leið



Kjarrás 12
210 Garðabær

Fallegt og mjög vel skipulagt endaraðhús
Innst í botnlanga, eftirsótt staðsetning
Stór, björt og falleg alrými með útg. á verönd
Fjögur herbergi liggja að svefnherbergisgangi
Gott baðherbergi, gestasnyrting og sér þvottahús

Verð: **84,5 millj.**



Hegrarnes 13
210 Garðabær

Reisulegt og sjarmerandi um 340 fm einbýlishús
Húsið stendur á stórra og fallegri eignarlóð
Innra skipulag er gott og býður uppá möguleika.
Stór og falleg stofurými með útsýni og arni.
6 svefnherbergi, 3 baðherb, tvöfaldur bílskúr
Möguleiki að nýta neðri hæð að hluta sem íbúð

Verð: **137,5 millj.**



Nánari upplýsingar veita:
Atli S. Sigvarðsson lögg. fasteignasali
atli@miklaborg.is sími: 899 1178



OPIÐ HÚS

mánudaginn 14. jan. kl. 17:30 - 18:00

Goðatún 23 105 Reykjavík

Fallegt og vel viðhaldið 155 fm einbýlishús á einni hæð
Prjú góð svefnherbergi og rúmgóður bílskúr
Búið að endurnýja húsið mikið á síðustu árum
Möguleiki á að stækka húsið
Fallegur garður til suðurs



Nánari upplýsingar veitir:
Óskar H. Bjarnasen, lögg. fasteignasali
ohb@miklaborg.is sími: 691 1931

Verð: **64,9 millj.**



OPIÐ HÚS

þriðjudaginn 15. jan. kl. 17:15-17:45

Hæðargarður 35 108 Reykjavík

Rúmgóð 2ja herbergja íbúð í húsi fyrir 63 ára og eldri Íbúð á jarðhæð og eign fylgir sérafnotafloður fyrir utan
Húsvörður og þjónustumiðstöð eru í húsinu



Nánari upplýsingar veitir:
Hrönn Bjarnadóttir, lögg. fasteignasali
hronn@miklaborg.is sími: 663-5851

Verð: **38,5 millj.**



OPIÐ HÚS

mánudaginn 14. jan. kl. 17:00 - 17:30

Leirubakki 28 109 Reykjavík

Vel skipulögð íbúð á 3ju hæð í góðu húsi við Leirubakka 3ja herbergja 82 fm
Nýlegir gluggar og ytra byrði í góðu ástandi



Nánari upplýsingar:
Gunnar S. Jónsson, lögg. fasteignasali
gunnar@miklaborg.is sími: 899 5856

Verð: **29,9 millj.**



OPIÐ HÚS

þriðjudaginn 15. jan. kl. 17:00-17:40

Hólmasund 16 108 Reykjavík

Sérlega björt og falleg 119 fm efri sérhæð Mikil lofthæð í stofu og gott skipulag Frábær staðsetning í nýlegu húsi í grónu hverfi
Stutt í alla helstu þjónustu



Nánari upplýsingar veitir:
Ólafur Finnbogason, lögg. fasteignasali
olafur@miklaborg.is sími: 822 2307

Verð: **60,2 millj.**



OPIÐ HÚS

þriðjudaginn 15. jan. 17:00 - 17:30

Skipholt 11-13 105 Reykjavík

Til sölu glæsileg nýleg 2ja herbergja endaíbúð í lyftuhúsi við Skipholt 11-13 Íbúðin er á 3 hæð og er glæsilega innréttuð með vönduðum frágangi
14,3 fm suðursvalir út frá stofu
Íbúðin er getur verið laus fljótlega



Nánari upplýsingar veitir:
Svan G. Guðlaugsson, lögg. fasteignasali
svan@miklaborg.is sími: 697 9300

Verð: **43,9 millj.**



OPIÐ HÚS

þriðjudaginn 15. jan. kl. 12:15 - 12:45

Árskógar 6 109 Reykjavík

ib. 1303 Stórglæsileg 210,8 fm útsýnisíbúð fyrir 60 ára og eldri
Á 13 og efstu hæð með óhindruðu útsýni til sjávar og fjalla
Afar veglegar stofur með mikilli lofthæð Falleg hjónasvita og tvö önnur herbergi Nýmáúð og nýpússað gegnheilt parket Tvö stæði í bílageymslu



Nánari upplýsingar veitir:
Þórunn Pálsdóttir, lögg. fasteignasali
thorunn@miklaborg.is sími: 773 6000

Verð: **79,9 millj.**



OPIÐ HÚS

þriðjudaginn 15. jan. kl. 17:00 - 17:30

Tjarnarból 14 170 Seltjarnarnes

Mikið endurnýjuð 4ra herbergja íbúð á jarðhæð með suðvestur verönd, auk bílskúrs á Seltjarnarnesinu Eignin er skráð alls skv PÍ 99,3 fm Bílskúr er 21,3 fm og íbúð 78 fm Hægt er að hafa góðar leigutekjur af bílskúrnum



Nánari upplýsingar veitir:
Axel Axelsson, lögg. fasteignasali
axel@miklaborg.is sími: 778 7272

Verð: **44,9 millj.**



OPIÐ HÚS

þriðjudaginn 15. jan. kl. 17:15 - 17:45

Básbryggja 5 105 Reykjavík

Rúmgóð 3ja herbergja íbúð ásamt bílskúr 124,5 fm þar af er bílskúr 22,2 fm
Möguleiki væri að bæta við svefnherbergi Stórar suður svalir og þvottahús innan í búðar Innangengt í bílskúr úr sameign Kyrrlátur staður í við fallegan göngustíg



Nánari upplýsingar veitir:
Þórunn Pálsdóttir, lögg. fasteignasali
thorunn@miklaborg.is sími: 773 6000

Verð: **47,9 millj.**



Grensásvegur

108 Reykjavík

Mjög fínt 364,7 fm lagerhúsnæði á besta stað í póstnúmeri 108 Húsnæðið er með innkeyrslu- og gönguhurð
Auðvelt að breyta innra skipulagi Laust strax

Verð: **68,5 millj.**

Nánari upplýsingar:
s. 697 9300 Svan G. Guðlaugsson löggiltur fasteignasali



Tranavogur 3

104 Reykjavík

290 fm lönðarhúsnæði
Prjár innkeyrsluhurðir
Lofthæð 6-8 metrar

Til leigu

Nánari upplýsingar:
s. 899 5856 Gunnar S. Jónsson löggiltur fasteignasali



Ögurhvarf 2

203 Kópavogur

Gott 238,6 fm verslunar- og iðndarhúsnæði í nýlegu húsi
Húsnæðið býður upp á fjölbreytta nýtingarmöguleika
Auðvelt er að bæta við innkeyrsluhurð inn í rýmið Næg bílastæði á lóð

Verð: **69,9 millj.**

Nánari upplýsingar:
s. 697 9300 Svan G. Guðlaugsson löggiltur fasteignasali



OPIÐ HÚS

Þriðjudaginn 15. jan. 17:00 - 17:30

Keldugata 13 210 Garðabær

Fallegt og vel skipulagt tvílyft einbýlishús Staðsett í botnlanga á fallegum útsýnisstað Húsið er staðsteypt á tveimur hæðumum 245 fm Glæsileg alrými, mikil lofthæð, stórar svalir 4-5 svefnherbergi, tvö baðherbergi Afhendist fokhelt að innan eða skv. samkomulagi

Tilboð óskast



Nánari upplýsingar veita:

Atli S. Sigvarðsson lögg. fasteignasali
atli@miklaborg.is sími: 899 1178



OPIÐ HÚS

Miðvikudaginn 16. jan. kl. 17:00 - 17:30

Lækjasmári 58 201 Kópavogur

Falleg og vel um gengin 87,6 fm íbúð á 3 hæð ásamt staði í bílageymslu á góðum stað í Smárahverfinu Tvö góð svefnherbergi Óeinangrað risloft er yfir íbúðinni Góð eign á góðum stað

Verð: **43,5 millj.**



Nánari upplýsingar veitir:

Axel Axelsson, lögg. fasteignasali
axel@miklaborg.is sími: 778 7272



OPIÐ HÚS

Þriðjudaginn 15. jan. kl. 17:30 - 18:00

Brattholt 6A 270 Mosfellsbær

Fallegt endaraðhús á tveimur hæðum Eigin er skráð 131,5 fm samkvæmt FMR Fjölskylduvænt hverf Stór afgirtur sólpallur í suður og einnig pallur til norðurs Fermetrar nýtast vel, í fallegum rýmum Stórar bjartar stofur með útgengt út á afgirtan skjólgóðan pall Möguleiki á að taka 3-4ra herbergja í makaskiptum

Verð: **56,9 millj.**



Nánari upplýsingar veitir:

Jörunn Skúladóttir, lögg. fasteignasali
jorunn@miklaborg.is sími: 845 8958



OPIÐ HÚS

Miðvikudaginn 16. jan. kl. 17:15-17:45

Hraunbær 44 110 Reykjavík

Rúmgóð íbúð í Hraunbæ með 3-4 svefnherbergjum Tvennar svalir Gott skipulag Frábær staðsetning og stutt í alla þjónustu

Verð: **38,5 millj.**



Nánari upplýsingar veitir:

Hrönn Bjarnadóttir, lögg. fasteignasali
hronn@miklaborg.is sími: 663-5851



OPIÐ HÚS

Miðvikudaginn 16. jan. kl. 17:30 - 18:00

Hrólfsskálamelur 14 170 Seltjarnarnes

Til sölu í þessu einstaka húsi Íbúð sem er 118,6 fm á fyrstu hæð Tvær geymslur önnur er 10,4 fm (nr16) og hin 8,7 fm (nr44) Íbúðin er fullbúin með gólfefnum. Ekki hefur verið búið í íbúðinni Eigninni fylgir staði í lokaðri bílgeymslu Íbúðin er laus strax

Tilboð óskast



Nánari upplýsingar veitir:

Jörunn Skúladóttir, lögg. fasteignasali
jorunn@miklaborg.is sími: 845 8958



OPIÐ HÚS

Miðvikudaginn 16. jan. kl. 17:30 - 18:00

Hrísrimi 30 112 Reykjavík

200 fm parhús Í næsta nágrenni við skóla Bílskúr Sólskáli

Verð: **79,9 millj.**



Nánari upplýsingar veitir:

Jason Ólafsson, lögg. fasteignasali
jko@miklaborg.is sími: 775 1515



Smáragata 16

101 Reykjavík

584,6 fm gistiheimili við Smáragötu 16 og Sóleyjargötu, áður Tékkneska sendiráðið Verð: **235,0 millj.** Eignin skiptist í 14 svefnherbergi á fjórum hæðum auk 27 fm bílskúrs Baðherbergin eru svipað mörg og svefnherbergi

Nánari upplýsingar:

s. 775 1515 **Jason Ólafsson** löggiltur fasteignasali



Heiðargerði 100

108 Reykjavík

Fallegt 186 fm einbýlishús, innst í götu, á rólegum stað í Heiðargerði 5 svefnherbergi, 2 stofur og innréttaður bílskúr

Verð: **79,5 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 778 7272 **Axel Axelsson** löggiltur fasteignasali



Álalækur

800 Selfoss

Nýjar íbúðir, 2ja herb. og stærri Arkitekt Kristinn Ragnarsson Lyftuhús á þremur hæðum Afhending er í febrúar 2019

Verð: **32,9 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 775 1515 **Jason Ólafsson** löggiltur fasteignasali



Sólvallagata 10

101 Reykjavík

Glæslegt einbýlishús, alls 416 fm eign sem hefur verið tekin í gegn Húsið er á stórra lóð sem er um 792,7 ferm. Eign með glæsilegu eldhúsi, 2 stofum, 6 svefnherbergjum, fataherbergi, þrjú baðherbergjum, þvottahúsi, rislofti, geymslum og bílskúr. Rifleg lofthæð á öllum hæðum. Bílastæði á lóð fyrir sex bíla. Húsið er steinsteypt og var byggt árið 1931

Tilboð óskast

Nánari upplýsingar:

s. 775 1515 **Jason Ólafsson** löggiltur fasteignasali



Skipalón 7

220 Hafnarfjörður

Björt og fallega 110,7 fm fjögurra herbergja endaíbúð á jarðhæð í vönduðu nýlegu fjölþýli Staði í bílageymslu Sér inngangur og afgirt verönd með skjólvegg Þvottahús innan íbúðar

Verð: **53,9 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 691 1931 **Óskar H. Bjarnasen** löggiltur fasteignasali



Flyðrugrandi 10

107 Reykjavík

Rúmgóð og falleg íbúð 4. hæð ásamt sérbyggðum bílskúr Íbúðin er skráð 150 fm þar af bílskúr 24 fm Í dag eru 2 svefnherbergi en teikning gerir ráð fyrir 4 svefnherbergjum Tvennar svalir í suðaustur og norðvestur

Verð: **62,5 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 691 1931 **Óskar H. Bjarnasen** löggiltur fasteignasali



Birkimelur 8A

107 Reykjavík

Virkilega falleg 3ja herbergja íbúð á 2. hæð auk íbúðarherbergis í risi Eignin hefur verið mikilvæg endurnýjuð að innan og utan Eign með útleigumöguleika á besta stað í vesturbænum

Verð: **53,7 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 697 9300 Svan G. Guðlaugsson löggiltur fasteignasali



Víðimelur 29

107 Reykjavík

Einstakt 724,5 fm hús á horni Víðimels og Furumels. Húsið er teiknað af Einari Sveinssyni arkitekt og er hönnun þess sérlega glæsileg með stórum stofum er vísa út að garði ásamt bogadregnum skála við suðvestur horn hússins. Herbergi eru flest mjög rúmgóð og heilt yfir er um að ræða eign sem býður upp á mikla möguleika. Skv. fasteignaskrá er gert ráð fyrir 5 íbúðum í húsinu. Tvær íbúðir í kjallara, tvær sérhæðir ásamt rishæð. Eignin þarfnast viðhalds en klárlega er um að ræða ein af glæsilegri byggingum vesturbæjar Reykjavíkur. **Áhugsömum er bent á að hafa samband við Jón Rafn Valdimarsson** lögg. fasteignasala s. 695 5520



Sóltún 30

105 Reykjavík

2ja herbergja íbúð á 2. hæð Þvottahús á hæðinni Endurnýjað parket Snýrtilig íbúð

Verð: **37,5 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 775 1515 Jason Ólafsson löggiltur fasteignasali



Garðsstaðir 36

112 Reykjavík

Vel skipulagt og nánast algjörlega endurnýjað 150 fm einbýlishús á einni hæð þessum vinsæla stað í Grafarvogi. Húsið skiptist m.a. í rúmgóðar og bjartar stofur, 3 svefnherbergi (möguleiki á 4), eldhús, snýrtingu, baðherbergi og rúmgott eldhús með vandaðri innréttingu. Allt parket í húsinu er massívt reykt eikarparket og hurðir eru nýlegar

Verð: **79,9 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 893 9929 Páll Þórólfsson löggiltur fasteignasali



Háteigsvegur 38

105 Reykjavík

Björt og falleg neðri sérhæð Gott hús á þessum eftirsóttá stað Innra skipulag er einkar gott Stórt og fallegt alrými, fint eldhús Tv hol, tvö svefnherbergi og bað Eignin er laus strax

Verð: **62,9 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 899 1178 Atli S. Sigvarðsson löggiltur fasteignasali



Gnoðarvogur 72

104 Reykjavík

Falleg íbúð á fyrstu hæð til hægri Tvö svefnherbergi og tvær stofur Tvennar svalir Gott skipulag, fermetrar nýttast vel Stór lóð í sameign - Tvennar geymslur Frábær staðsetning, gróid hverfi þar sem stutt er í alla þjónustu, verslun og skóla

Verð: **42,9 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 845 8958 Jörunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali



Ásvallagata 59

101 Reykjavík

Vel skipulögð og björt 52 fermetra 2ja herbergja á 2. hæð á þessum vinsæla stað við Ásvallagötu í Vesturbæ Reykjavíkur. Stór húsgarður í innlokðu porti að danskri fyrirmynd, með leiktækjum og bekkjum.

Verð: **33,9 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 893 9929 Páll Þórólfsson löggiltur fasteignasali



Hjarðarhagi 42

107 Reykjavík

3ja herbergja íbúð á 2 hæð Alls 89 fm m geymslu í kjallara og risi Vel með farin íbúð með suðursvölum Tvískipt stofa með parket á gólfum Breyta mætti öðrum hluta í svefnherbergi Rúmgott svefnherbergi m miklu skáapláss Eldhús m eldri en vel með farinni innréttingu

Verð: **44,5 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali



Öldugata 51

101 Reykjavík

Hugguleg 5 herbergja 95 fm íbúð á 2. hæð á Öldugötu Tvö svefnherbergi, tvær stofur og rúmgott herbergi á 1. hæð Lítið mál að breyta borðstofunni í gott svefnherbergi

Tilboð óskast

Nánari upplýsingar:

s. 778 7272 Axel Axelsson löggiltur fasteignasali



Mýrargata 26 íbúð 513

101 Reykjavík

Tveggja herbergja lúxusíbúð Gengið inn af svölum í íbúð Lofthæð íbúðar er ca 3 metra Sérsmíðaðar innréttingar, gólfsíðir gluggar Bílastæði í lokaðri upphitaðri aðgangsstýrði bílageymslu Paksvalir á 6 og 7 hæð Iðandi mannlíf og mikil uppbygging á svæðinu

Verð: **50,9 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 845 8958 Jörunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali



Hvammsgata

190 Vogar

Fallegt vel byggt einbýli á einni hæð 223 fm að stærð m tvöföldum bílskúr Fallegur garður og viðarverönd m heitum potti 3 svefnherb, þar af hjónaherb m sérbaðherbergi Stórt eldhús, björt stofa, góð lofthæð Frábær staðsetning í Vogunum

Verð: **69,0 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali



Rauðavað 5

110 Reykjavík

119 fm íbúð á 2 hæð Stæði í bílageymslu fylgir mjög fallega, bjarta og vel skipulagða 4ra herbergja sér bílastæði í lokaðri bílageymslu með þvottaðstöðu Góðar svalir til suðvesturs Falleg og vel skipulögð íbúð á góðum stað

Verð: **49,5 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 775 1515 Jason Ólafsson löggiltur fasteignasali



Hólmvað

110 Reykjavík

172,4 fm raðhús með útsýni Bílskúr hjá innganginum Góð lofthæð á efri hæðinni, 3-4 svefnherbergi möguleg Lokaður garður

Verð: **77,0 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 775 1515 Jason Ólafsson löggiltur fasteignasali



Rauðavað 23

110 Reykjavík

Íbúð sem er 104,9 fm á 2 hæð Skiptist í 2 svefnherbergi, baðherbergi, eldhús, baðherbergi geymslu, þvottaherbergi, yfirbyggðar svalir og stofu Stæði í bílageymslu fylgir með íbúð

Verð: **49,9 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 775 1515 Jason Ólafsson löggiltur fasteignasali



Viðar Böövarsson
viðskiptafr. og lögg. fast.
vidar@fold.is / 694-1401

Gústaf Adolf Björnsson
iþrótafræðingur og lögg. fast.
gustaf@fold.is / 895-7205

Kristín Pétursdóttir
lögg. fast.
kristin@fold.is / 8241965

Rakel Viðarsdóttir
viðskiptalögfr. og í
löggingarnámi
raket@fold.is / 699-0044

Einar Marteinsson
lögg. fast.
einarm@fold.is / 893-9132

Anna Ólafía Guðnadóttir
islenksufræðingur

Háaleitisbraut 26, 108 Reykjavík
OPIÐ HÚS MÁN 14/1 KL. 16:30-17:00



Háaleitisbraut 26, íbúð 302. Mjög góð og mikið endurnýjuð 2ja herbergja íbúð á 3ju hæð á eftirsóknarverðum stað í rótgrónu hverfi. Parket og flísar á gólfum. Svalir í suður með miklu útsýni. Sérgeymsla fylgir. Nýleg HTH-eldhúsinnrétting ásamt uppbyggivél og ísskáp sem fylgja með í kaupunum. Sigvaldi Thordarson teiknaði húsið. **Verð 36,5 millj.**

Opið hús mánudaginn 14. janúar kl. 16:30-17:00, verið velkomin.

Skipholt 43, 105 Reykjavík, 4ra herbergja
OPIÐ HÚS MÁN 14/1 KL. 16:30-17:00.



Góð 4ra herbergja íbúð á 1. hæð til vinstri. Íbúðin er 106,9 fm ásamt 6,4 fm geymslu í kjallara, samtals 113,3 fm. Þrjú svefnherbergi. Parket, flísar og dúkur á gólfum. Stórt eldhús. Þvottahús innan íbúðar. Húsið var viðgert utanhúss að hluta 2018. Gott innra skipulag. Laus við kaupsamning. **Verð 44,5 millj.**

Opið hús mánudaginn 14. janúar kl. 16:30-17:00, verið velkomin.

Álfheimar 12, 104 Rvk. Raðhús m/aukaíbúð
OPIÐ HÚS ÞRI 15/1 KL. 16:30-17:00.



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, gestasnyrtng, hol, eldhús, stofa og borðstofa. Uppi eru 3 svefnherbergi ásamt baðherbergi. Aukaíbúðin með sérinnangi skiptist í hol, svefnherbergi ásamt eldhúsi, stofu og borðstofu í opnu rými. **Verð 83,5 millj.**

Opið hús þriðjudaginn 15. janúar kl. 16:30-17:00, verið velkomin.

Drekavogur 4b, 104 Rvk.
3JA HERBERGJA Á JARÐHÆÐ.



Drekavogur 4b, 82 fm 3ja herbergja íbúð á jarðhæð með sérinnangi og sérverönd. Björt, falleg og vel skipulögð íbúð í nýlegu húsi á rólegum stað í Vogunum. Rúmgóð stofa, tvö svefnherbergi, baðherbergi og þvottahús inn af því. Ágæt geymsla fylgir. **Verð 43,9 millj.**

Pantið tíma fyrir skoðun.

Atvinnuhúsnæði
AUSTURSTRÖND - SELTJARNARNESI.



Atvinnuhúsnæði á jarðhæð á góðum stað við Austurströnd á Seltjarnarnesi. Um er að ræða tvö fastanúmer, annars vegar er eining sem sem er 181,2 fm. með innkeyrsludryrum og lager-rými. Síðir gluggar. Snýr í norður og vestur. Hins vegar er um að ræða 62,4 fm. húsnæði sem snýr í norður og austur. Góðir gluggar eru á því og góð aðstaða til að taka inn vörur.

Verð 60 milljónir. Vinsamlegast bókið skoðun hjá fasteignasölu Foldar.

Til leigu
VERSLUNARHÚSNÆÐI Á LAUGAVEGI



Laugavegur 47: Ca. 330 fm frábært verslunarhúsnæði á horni Frakkastígs og Laugavegar. Húsnæðið er á þremur hæðum með lyftu. Húsið litur vel út og getur nýst bæði til verslunar og ýmsa þjónustu. Möguleiki á fleiri innngöngum. Þrjú bílastæði fylgja.

Allar nánari upplýsingar eru veittar á skrifstofu Foldar. Vinsamlegast hafið samband.

Hvað kostar eignin mín?

Kíktu á www.fold.is – eða hafðu samband í síma 552 1400 / 694 1401

Þú finnur okkur á fold.is

heimili
fasteignasala
á traustum grunni



Þórðarsveigur 30 - Mikið útsýni 97 m²

Lyftuhús 2 herb. Útsýni **43.9 millj.**
Bogi S: 699-3444

Frakkastígur 7 - Risíbuð 58 m²

3býli 2-3 herb. Sérinnangangur **32.5 millj.**
Bogi S: 699-3444

Laufengi 172 120 m²

Opið hús í dag frá kl. 17:00 – 17:30.

Raðhús 4 herb. Fjögur herb. **55.9 millj.**
Finnbogí S: 895-1098

Elliðavað 3 220 m²

Opið hús á morgun frá kl. 17:15 – 17:45.

Raðhús 3 + 3 Frábær staðs. **93.9 millj.**
Finnbogí S: 895-1098

Nauthólar 2 - Einbýli á einni hæð 190.7 m²

Einbýli 5 herb. Stór bílskúr **61.6 millj.**
Brynjólfur S: 896-2953

Flúðasel 95 – 5 herb. íbúð 104 m²

Opið hús 15.1. kl. 17.15-17.30

Íbúð 5 herb. Stæði í bílag. **39.9 millj.**
Brynjólfur S: 896-2953



STAKFELL
FASTEIGNASALA | 1984

535-1000
BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK



FÉLAG
FASTEIGNASALA
Þorlákur Ómar Einarsson
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI

ESKIHOLT 9, 210 GBR

138.9M



MATTHILDUR SUNNA

690 4966

Stórglæsilegt 300,1 fm. einbýlishús í klassískum stíl, teiknað af Kjartani Sveinssyni. Húsið er á tveimur hæðum á góðum útsýnisstað í Garðabæ, þar af er 48,4 fm. tvöfaldur bílskúr með góðri lofthæð.

REYKJAVÍKURVEGUR 50, 101 RVK

54.9M



MATTHILDUR SUNNA

690 4966

Falleg og björt, 3ja herbergja íbúð á jarðhæð í lokuðum botnlanga í fjölskylduvænu hverfi. Stór pallur til suðurs. Stutt í alla þjónustu.

ÁLFHEIMAR 44, 104 RVK

44.9M



MATTHILDUR SUNNA

690 4966

Opið hús þriðjudaginn 15. jan. frá kl. 17:30-18. Falleg og björt, 4ra herbergja íbúð á efstu hæð í Sigvaldahúsi, miðsvæðis í Reykjavík. Stutt í alla þjónustu. Íbúð er laus 1. mars 2019.

FRAGRAPING 12, 203 KÓP.

138.5M



OPIÐ HÚS

JÓHANNA 662 1166 / KRISTÍN 824 4031

Opið hús þriðjudaginn 15. jan. frá kl. 17-18. Stórglæsilegt einbýli á einum fallegasta útsýnisstað Elliðaavatns. Um er að ræða vandað 259,1 fm hús sem skiptist í 214,9 fm íbúðarymi.

OFANLEITI, 103 RVK

54.9M



KJARTAN Í. GUÐMUNDSSON 663 4392

Laus strax. Vel hönnuð fjögura til fimm herbergja íbúð á annari hæð ásamt bílskúr með geymslulofri samtals 127,6fm, í góðu húsi sem stendur við Efstaleitið en tilheyrir Ofanleiti.

SÚLUHÓLAR 6, 111 RVK

34.9M



KJARTAN Í. GUÐMUNDSSON 663 4392

Björt og falleg 3ja herbergja íbúð á 2. hæð á mjög góðum stað í Hólunum. Leikskóli, grunnskóli, framhaldsskóli og íþróttahús/sundlaug í göngufæri. Einnig stutt í verslunarkjarna.

OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 14. JANÚAR KL: 17.00 - 17.30



OPIÐ HÚS



JÓHANNA 662 1166
KRISTÍN 824 4031

Glæsilegt nýtt 36 íbúða hús á 5 hæðum byggt af Sérverki sem er vandaður verktaki með trausta byggingarsögu. Sérverk er með eigið trésmiðaverkstæði og smíðar innréttingar sjálft fyrir sín hús. Um er að ræða tveggja, þriggja og fjögurra herbergja íbúðir frá 83-116 fm. Allar íbúðir afhendast fullbúnar með gólfefnum. Stæði í bílageymslu fylgir flestum íbúðum. Íbúðirnar eru sérlega vel skipulagðar og vandaðar með sérsmiðuðum innréttingum.

ÁLALIND 1-3, 201 KÓP

- 3ja herbergja 92 fm. með stæði í bílageymslu **55.1M**
- 4ra herbergja 106 fm. með stæði í bílageymslu **58.5M**
- 4ra herbergja 113 fm. með stæði í bílageymslu **60.5M**



STAKFELL
FASTEIGNASALA | 1984

GRUNNUR AÐ GÓÐU LÍFI



ÞORLÁKUR ÓMAR
EINARSSON
Frákvæmdastjóri
Löggiltur fasteignasali
GSM 820 2399



STEFÁN HRAFN
STEFÁNSSON
Sölustjóri. Hdl.
Löggiltur fasteignasali
GSM 895 2049



SARA MARÍA
KARLSDÓTTIR
Fjármálastjóri
GSM 697 5524



ERLA DRÖFN
MAGNÚSDÓTTIR
Lögfræðingur
Löggiltur fasteignasali
GSM 692 0149



JÓHANNA ÍRIS
SIGURÐARDÓTTIR
Löggiltur fasteignasali
GSM 662 1166



MATTHILDUR SUNNA
ÞORLÁKSSDÓTTIR
Lögfræðingur
Löggiltur fasteignasali
GSM 690 4966



ÓLAFUR H.
GUÐGEIRSSON
MBA Rekstrarhagfræðingur
Löggiltur fasteignasali
GSM 663 2508



KRISTÍN
SKJALDARDÓTTIR
Löggiltur fasteignasali
GSM 824 4031



SÆÞÓR ÓLAFSSON
Sölumaður, nemi til
löggildingar
fasteignasala
Gsm: 855-5550



ÞÓRUNN LILJA
VILBERGSSDÓTTIR
Lögfræðingur / nemi til
löggr. fasteignasala
Sími 535 1000



KJARTAN ÍSAK
GUÐMUNDSSON
B.Sc. Viðskiptafræðingur
Nemi til lögg. fast.
GSM 663 4392

ÓLAFSGEISLI 11, 113 RVK

84.9M



STEFÁN H. STEFÁNSSON 895 2049

Fallegt 210 fm raðhús á tveimur hæðum með innbyggðum bílskúr. Staðsett rétt við Golfvöllinn, stórbrotið útsýni. Vandáðar innréttingar og tæki, saunaklefi.

STRANDGATA 25, 220 HFJ

TILBOÐ



STEFÁN H. STEFÁNSSON 895 2049

EINKASALA. Heil húseign í miðbæ Hafnarfjarðar um 275 fm. Nýtt sem skrifstofuhús. Mögulega hægt að breyta í íbúðir.

DALBRAUT 16, 105 RVK

47.7M



ÓLAFUR H. GUÐGEIRSSON 663 2508

Opið hús mánudaginn 24.sept. klukkan 17:30 til 18. 82,8 fermetra þriggja herbergja íbúð á 4.hæð með stórum stofum, sérlega stórum svölum og bílastæði í bílakjallara.

UPPSALAVEGUR 8, 640 HÚSAV.

45M



KRISTÍN SKJALDARDÓTTIR 824 4031

Fallegt og mikið endurnýjað 188,2fm 5-6 herbergja einbýlishús á pöllum á góðum stað. Rúmgott eldhús. Fjögur svefnherbergi. Tvö baðherbergi. Rúmgóður bílskúr.

ESKIVELLIR 21B, 221 HFJ

35.9M



ERLA D. MAGNÚSDÓTTIR 692 0149

Opið hús mánudaginn 14. jan. frá kl. 17-18. Falleg og vel skipulögð þriggja herbergja íbúð á 3. hæð á völlum í Hafnarfirði.

HRAUNBÆR 176, 110 RVK

40.4M



KJARTAN Í. GUÐMUNDSSON 663 4392

Falleg og vel skipulögð 3-4 herbergja endaíbúð, íbúðin er á 2. hæð við Hraunbæ. Tvennar svalir. Gróinn garður og stutt er í skóla og leikskóla. Laus strax

OPIÐ HÚS ALLA VIRKA DAGA MILLI KL. 12-13 OG 17-18. FJÖGURRA HERBERGJA FJÖLSKYLDUÍBÚÐIR



ERLA 692 0149
ÓLAFUR 663 2508

Opið hús alla virka daga klukkan milli klukkan 12 og 13, og milli klukkan 17 og 18
Vandáðar 127 fermetra fjöggra herbergja endaíbúðir á annari, þriðju, fimmtu og sjöundu hæð með sérlega stórum svölum og miklu útsýni. Íbúðirnar afhendast fullbúnar með gólfefnum, fataskápum og eldhústækjum þar með talið ísskáp og uppþvottavél.
Íbúðin skiptist í rúmgott anddyri með fataskáp, hjónaherbergi með fatah. innaf, tvö barnah. með fataskápum, annað með tveimur gluggum, flísalagt baðh.

VALLAKÓR 6B, 203 KÓP

54.9M

Sex íbúðir óseldar

57.9M

62.9M

GRUNNUR AÐ GÓÐU LÍFI



STAKFELL
FASTEIGNASALA|1984

FRÍTT VERÐMAT FASTEIGNA



s. 616 8880 • sos@eignalind.is

www.verdmat.is



Sigurður Oddur Sigurðsson
Löggiltur fasteignasali
sos@eignalind.is
Sími 616 8880



Ellert Róbertsson
Söluáður Fasteigna í rúm 30 ár
ellert@eignalind.is
sími 893 4477



Guðmundur Valtýsson
Löggiltur fasteignasali
gudmundur@eignalind.is
sími 865 3022



Jónas Örn Jónasson
Lögmaður og lögg. fast.
jonas@eignalind.is
sími 770-8200



Artjón Árnir
Löggiltur fasteignasali
aa@Eignalind.is
Sími 612 1414



Einar Pálsson
Eignalind Akureyri
Löggiltur fasteignasali
einar@eignalind.is
Sími 857-8392



Heiða Guðmundsdóttir
Hdl. löggiltur fasteignasali
Sími 779 1929
heida@eignalind.is



FJÁRFESTING
FASTEIGNASALA EHF
Sími 562 4250

Óskar Þór Hilmarsson
Löggiltur fasteignasali

Borgartún 31 - 105 Reykjavík - www.fjarfesting.is - fjarfesting@fjarfesting.is



Hilmar Óskarsson
Framkvæmdarstjóri
Gsm: 896-8750



Óskar Þór Hilmarsson
Löggiltur fasteignasali
Gsm: 822-8750



Guðjón Sigurjónsson
Löggiltur fasteignasali
Gsm: 846-1511



Pálmi Almarsson
Löggiltur fasteignasali
Gsm: 896-5344



Smári Jónsson
Löggiltur fasteignasali
Gsm: 864-1362



Hildur Edda Gunnarsdóttir
Löggiltur fasteignasali
Gsm: 661-0804



Edda Svavarsdóttir
Löggiltur fasteignasali
Gsm: 845-0425

NAUSTAVÖR
Stórglæsilegar íbúðir með óhindruðu sjávarútsýni við Naustavör 16-26 í Kópavogi.

NÝTT

NÝBYGGING

Nýjar og stórglæsilegar íbúðir við Naustavör í nýju bryggjuhverfi við Kársnes í Kópavogi. 2ja til 5 herb. Stærðir frá 91 fm. til 238 fm. Álklædd hús með lyftum. Hiti í gólfum. Vandaðar íslenskar innréttingar. Stórglæsilegt óhindrað sjávarútsýni úr flestum íbúðum. Húsin eru staðsett við smábátahöfnina. Glæsileg hönnun. Stæði í bílageymslu fylgir öllum íbúðum. Fallegar íbúðir byggðar af vönduðum og traustum byggingaraðila BYGG.

Byggingaraðili er Byggingarfélag Gylfa og Gunnars. Teikningar og nánari upplýsingar hjá sölumönnum Fjarfestingar, Borgartúni 31 og www.fjarfesting.is

STRIKIÐ 60 ÁRA OG ELÐRI
Stórglæsilegar nýjar íbúðir við Strikið 1 í Sjólandi Garðabæ.

NÝTT

SJÁVARÚTSÝNI

Nýjar stórglæsilegar íbúðir að Strikinu 1 Sjólandi, Glæsilegt og vandað 42ja íbúða fjölbýlishús eingöngu fyrir 60 ára og eldri. Húsin eru 3ja til 5 hæða. Fjölmargar stærðir í boði allt frá 84,6 til 179,8 fm. Vandaðar íslenskar innréttingar. Hiti í gólfum. Bjartar og rúmgóðar íbúðir með stórum gluggum. Álklætt hús. Íbúðirnar eru ýmist með góðum svölum, þakgördum eða timburveröndum. Glæsileg hönnun að innan sem utan. Innan hússins verður salur fyrir íbúa hússins. Stæði í bílageymslu fylgir öllum íbúðum.

Byggingaraðili er Byggingarfélag Gylfa og Gunnars. Teikningar og nánari upplýsingar hjá sölumönnum Fjarfestingar, Borgartúni 31 og www.fjarfesting.is

LUNDUR 7-13
• 200 Kóp.
• Nýtt.
• Stórglæsilegar nýjar íbúðir. 107 til 196,8 fm.
• Gólfhiti.
• Vandaðar innréttingar.
• Álklædd hús.
• Stæði í bílageymslu.
• Verð frá 58 millj.

KRINGLAN 49
• 103 Rvk.
• 5. herb. Endaraðhús á tveimur hæðum 189,6 fm.
• Bílskúr.
• Stór garður.
• Stór timburverönd.
• Verð 84,9 millj.
• Opið hús þriðjudag frá kl. 16:30 til 17:00

MÍMISVEGUR 4
• 101 Rvk.
• 106 fm. 4ra herb.
• Falleg íbúð.
• Endurnýjað bæði innan sem utan.
• Verð 62,8 millj.
• Opið hús í dag mánudag frá kl. 16:00 til 16:30

SAFAMÝRI 36
• 108 Rvk.
• 3ja herb. 94,2 fm.
• Björt og falleg íbúð.
• Stór herbergi.
• Tvennar svalir.
• Nýlegt baðherbergi.
• Verð 42,5 millj.
• Opið hús í dag mánudag frá kl. 16:30 til 17:00

SÆVIDARSUND 10
• 104 Rvk.
• Endaraðhús á einni hæð.
• 176,3 fm.
• Innbyggður bílskúr.
• Góð staðsetning.
• Timburverönd.
• Verð 69,9 millj.
• Opið hús miðvikudag frá kl. 16:30 til 17:00

HRAUNDALUR 9
• 260 Reykjanesbæ.
• Einbýli. 244,8 fm.
• 4 svefnherb.
• Góðar verandir á lóð.
• Stutt frá höfuðborgar-svæði.
• Verð 74,9 millj.
• Opið hús í dag mánudag frá kl. 17:30 til 18:00

KVÍSLARTUNGA 31
• 270 Mos.
• 6 herb. Parhús.
• Nýbygging.
• Samtals 252,9 fm.
• Glæsilegt að innan og utan.
• Góðar verandir.
• Verð 93,5 millj.
• Opið hús þriðjudag frá kl. 17:00 til 17:30

HERJÓLFSGATA 32
• 220 Hfj.
• 91,8 fm.
• 3ja herb.
• Byggt árið 2017.
• Mikil útsýni.
• Bílageymsla.
• Laus fljótlega.
• Verð 56,4 millj.

ÓSKUM EFTIR ÖLLUM GERÐUM EIGNA TIL SÖLU. MIKIL SALA.

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

Capacent_

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

capacent.is



Við erum Félag fasteignasala

Sjáðu alla 270 félagsmenn okkar inni á ff.is eða fasteignir.is



STRÁ



Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabil.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnunarstöður.

www.stra.is

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN

CHEVROLET Captiva 7 manna. Árgætt 2013, ekin 144 þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Tilboð 1.980.000. Rnr.171371.



Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
<http://www.stora.is>



NISSAN PATROL GR 35" nýsk. 02/2006, ekin 174 þ.KM, dísel, sjálfskiptur, leður ofl. Verð 1.770.000 kr. Raðnúmer 258468

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.bilo.is

Ábendingahappinn má finna á www.barnaheill.is



Hjólbarðar



TECHKING VINNUVÉLADEKK
Vorur að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Techking Búkoludekk-hjólaskófludekk Ofi. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspares@simnet.is



Sími: 567 6700 | vaka hf.is

Viðgerðir

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

Varahlutir

Startarar & alternatorar

í bíla, báta og vinnuvélar



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



ljosboginn@ljosboginn.is
s. 553-1244

Þjónusta

Pípulagnir

PIPULAGNINGARÞJÓNUSTA
Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Uppýsingar í síma 868-2055

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thevgillinn. 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., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikael's. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

HÚSASMÍÐI:
getum bætt við okkur verkefnum, nýsmíði, viðgerðir og viðhald.
Uppl. í s. 858 3300

Nudd

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

Spádómar

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímaferfi, mynddyrasímar, töfluskripti. Lögildir rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Til sölu

Sérverslun með dróna



Mavic 2 Pro

dji | REYKJAVÍK
AUTHORIZED RETAIL STORE
dji.is
Lækjargata 2a
Sími 519 4747



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



HARÐVIDUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnasklæðning, panill, pallaefni, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolla. Indus ehf, Öseyrarbraut 2 Hf. Uppl.hjá Magnúsi í sínum 660 0230 og 561 1122.

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Atvinnuhúsnæði

HÚSNÆÐI TIL LEIGU:
Laust 55 fm verslunarhúsnæði í Portinu Nýbýlavegi 8.

Laust allt að 700 fm verslunarhúsnæði að Nýbýlavegi 6.

Laust 140-280 fm atvinnuhúsnæði að Auðbrekku 3.

Nánar uppl. gretrar@lundurfasteignir.is

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna óskast

STARFSMENN
til fjölbreyttra starfa um lengri eða skemmri tíma

PROVENTUS
Starfsmannaþjónusta
551 5000
proventus@proventus.is

Ármúla 15, 108 Reykjavík
www.proventus.is

Tilkynningar

Tilkynningar

200 M. KRÓNA FASTEIGNATRYGGT LÁN ÓSKAST

Fasteignafélag á höfuðborgarsvæðinu leitar að 200 m króna skammtíma fjármögnun gegn traustu veði í fasteignum. Allt að 15 prósent vextir.

Upplýsingar í asteignalan@gmail.com

200 milljón króna fasteignatryggt lán óskast

Fasteignafélag á höfuðborgarsvæðinu leitar að 200 m króna fjármögnun gegn traustu veði í fasteignum. Allt að 15% ársvextir.

Allar nánari upplýsingar: fasteignalan@esjafasteignir.is

ESJA
FASTEIGNIR

Allt fyrir vöruhús og lager



MECALUX

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

geiri
www.geirihf.is

STÖR EDHÚS

Draughálsi 4 - 110 Reykjavík - sími: 535 1300 - verslun@verslun.is

Þú finnur draumastarfið á
Job.is



Enska úrvalsdeildin

Úrslit 22. umferðar 2018-19

West Ham - Arsenal 1-0
1-0 Declan Rice (48.).

Brighton - Liverpool 0-1
0-1 Mohamed Salah (vítaspyrna) (50.).

Burnley - Fulham 2-1
0-1 André Schürrle (2.), 1-1 Joe Bryan (sjálfsmark) (20.), 2-1 Denis Odoi (sjálfsmark) (23.).

Cardiff - Huddersfield 0-0

Crystal Palace - Watford 1-2
0-1 Craig Cathcart (sjálfsmark) (38.), 1-1 Craig Cathcart (67.), 1-2 Tom Cleverley (74.).

Leicester - Southampton 1-2
0-1 James Ward-Prowse (vítaspyrna) (11.), 0-2 Shane Long (45.), 1-2 Wilfred Ndidi (58.).
Rautt spjald: Yann Valery (Southampton)(45.).

Chelsea - Newcastle 2-1
1-0 Pedro Rodriguez (8.), 1-1 Ciaran Clark (40.), Willian (57.).

Everton - Bournemouth 2-0
1-0 Kurt Zouma (61.), Dominic Calvert-Lewin (90.).

Tottenham - Man.Utd 0-1
0-1 Marcus Rashford (44.).

Staðan

FÉLAG	L	U	J	T	MÖRK	S
Liverpool	22	18	3	1	50-10	57
Man. City	21	16	2	3	56-17	50
Tottenham	22	16	0	6	46-22	47
Chelsea	22	14	5	3	40-17	47
Arsenal	22	12	5	5	46-32	41
Man. Utd.	22	12	5	5	44-32	41
Watford	22	9	5	8	32-32	32
Leicester	22	9	4	9	26-25	31
West Ham	22	9	4	9	30-32	31
Everton	22	8	6	8	33-31	30
Wolves	21	8	5	8	23-25	29
B'mouth	22	8	3	11	31-42	27
Brighton	22	7	5	10	24-30	26
C. Palace	22	6	4	12	20-28	22
Burnley	22	6	3	13	23-43	21
S'hampton	22	4	7	11	23-39	19
Cardiff	22	5	4	13	19-41	19
Newcastle	22	4	6	12	16-31	18
Fulham	22	3	5	14	10-49	14
H'field	22	2	5	15	13-37	11

Okkar menn

Íslendingar í efstu tveimur deildunum í Englandi

Everton
Gylfi Þór Sigurðsson
Lék allan leikinn sem sóknartengiliður Everton sem vann Bournemouth með tveimur mörkum gegn engu.



Burnley
Jóhann Berg Guðm.
Var fjarri góðu gamni hjá Burnley þegar liðið vann mikilvægan sigur í fallbaráttuslag gegn Fulham.



Cardiff City
Aron Einar Gunnarsson
Spilaði allan leikinn inni á miðsvæðinu hjá Cardiff City þegar liðið komst upp úr fallsæti með markalausum jafntefli gegn Huddersfield Town.



Reading
Jón Daði Böðvarsson
Spilaði sinn fyrsta leik eftir að hafa brotið bein í baki í byrjun nóvember þegar Reading hafði betur, 2-0, gegn Nottingham Forest.



Aston Villa
Birkir Bjarnason
Lék rúman klukkutíma inni á miðjunni hjá Aston Villa sem fékk 3-0 skell gegn Wigan Athletic.



Ole Gunnar Solskjær fagnar hér sigri Manchester United gegn Tottenham Hotspur í ensku úrvalsdeildinni í knattspyrnu karla í gær. NORDICPHOTOS/GETTY

Ole Gunnar stóðst stóra prófið

Manchester United var komið í algjört þrot undir stjórn Portúgalans José Mourinho. Þá mætti Ole Gunnar Solskjær í brúna hjá félaginu skömmu fyrir jól. Liðið spilar nú bæði skemmtilegri og árangursríkari bolta.

ENSKI BOLTINN Ole Gunnar Solskjær hefur fengið algjöra óskabyrjun í starfi sem knattspyrnustjóri Manchester United. Hann tók við þar sem leikmenn voru bæði andlega og líkamlega þreyttir og lítið sem ekkert gekk upp á knattspyrnuvællinum. Norðmaðurinn fékk þægilega leikjadagskrá í fyrstu leikjum sínum við stjórnvölinn.

Honum var tíðrætt um það að

hann vildi endurvekja gömlu gildin um blússandi sóknarleik og skemmtilega knattspyrnu hjá Manchester United á meðan hann væri á svæðinu. Það hefur hann svo sannarlega staðið við og undir hans stjórn hefur liðið skorað 15 mörk í fimm deildarleikjum sem er þrjú mörk að meðaltali í leik. Manchester United hafði hins vegar skorað tæplega tvö mörk í leik í deildinni í vetur undir stjórn Mourinho.

Solskjær mætti liðum sem eru í neðstu sætum deildarinnar í fyrstu fjórum leikjum sínum, en í gær fékk hann fyrsta stóra prófið þar sem mótherjinn var Tottenham Hotspur. Í stað þess að spila þéttan varnarleik og treysta á skyndisóknir eins og Portúgalinn gerði gjarnan á móti stóru liðunum blés gamli framherjinn til sóknar. Manchester United hélt boltanum vel innan

» Manchester United hefur haft betur í öllum þeim sex leikjum sem Ole Gunnar Solskjær hefur stýrt. Sæti í Meistaradeild Evrópu er nú raunhæfur möguleiki.

liðsins í þessum leik og átti margar laglegar sóknir.

Paul Pogba sem náði sjaldan að láta ljós sitt skína undir lok stjórnartíðar Mourinho var arkitektinn að mörgum sóknum Manchester United í leiknum. Það var einmitt fransk landsliðsmaðurinn sem átti glæsilega stoðsendingu á Marcus Rashford sem skoraði sigurmarkið í leiknum. Enski landsliðsframherjinn hefur nú skorað í þremur deild-

arleikjum í röð, en það er í fyrsta skipti sem hann nær að gera það. Hann náði ekki að sýna stöðugleika í spilamennsku sinni undir stjórn Mourinho, en varnarlykka hans var mun meiri þegar Portúgalinn réð ríkjum.

Pogba hefur komið nærri helmingi þeirra marka sem liðið hefur skorað undir stjórn Solskjærs. Skorað fjögur sjálfur og lagt upp fjögur önnur fyrir samherja sína.

Hinum megin á vellinum, það er að segja í varnarleik Manchester United, var liðið í vandræðum undir stjórn Mourinho, en liðið hélt einungis hreinu í tveimur af fyrstu 20 deildarleikjum sínum. Nú hefur liðið spilað tvo deildarleiki án þess að leka inn marki, en að þessu sinni var það ekki þéttur varnarleikur sem var lykillinn að því heldur fyrst og fremst frammi-staða spænska markvarðarins Davids De Gea sem varði öll þau 11 skot sem rötudu á mark Manchester United í leiknum.

Þessi úrslit þýða að Manchester United er nú með jafn mörg stig og Arsenal í fimmta til sjötta sæti deildarinnar og sæti í Meistaradeild Evrópu á næstu leiktíð sem var fjarlægur möguleiki fyrir tæpum mánuði er nú innan seilingar. Manchester United er sex stigum á eftir Chelsea sem er í fjórða sætinu sem er neðsta sæti sem veitir þátttökurétt í Meistaradeildinni.

Solskjær ritaði nafn sitt á tvo staði í sögubók Manchester United með þessum sigri, en sex sigurleikir hans eru besta byrjun knattspyrnustjóra í sögu félagsins. Þá hefur hann haft betur í fyrstu fimm deildarleikjum sínum við stjórnvölinn, en þar með jafnaði hann árangur sir Matts Busby í þeim efnun.

hjrvar@frettabladid.is

Stóru málin

eftir helgina í enska boltanum

Stærstu úrslitin

Burnley náði sér í þrjú griðarlega mikilvæg stig í fallbaráttunni með því að leggja Fulham keppinauta þeirra í baráttunni um að forðast fallið úr deildinni með tveimur mörkum gegn einu. Burnley komst úr fallsæti með þessum sigri og skildi Fulham eftir í slæmum málum.



Hvað kom á óvart?

Southampton tryggði sér sömuleiðis þrjú stig í baráttu sinni um að vera ekki á meðal þremur neðstu liðanna þegar vora tekur. Southampton vann Leicester City sem hefur mistekist að ná stöðugleika á keppnistímabilinu.



Mestu vonbrigðin

Aron Einar Gunnarsson og félagar hans hjá Cardiff City gerðu markalaust jafntefli við lánlaust lið Huddersfield Town sem situr á botni deildarinnar.



Leikmaður helgarinnar

Spænski markvörðurinn David De Gea varði eins og berserker þegar Manchester United hélt lífi í von sinni um að leika í Meistaradeild Evrópu á næsta keppnistímabili með 1-0 sigri á Tottenham Hotspur.

De Gea stendur á milli stanganna á bak við hripleka vörn Manchester United og það er alla jafna nóg að gera hjá honum í leikjum liðsins. Slíkt var svo sannarlega uppi á teningnum í þessum leik, en Spánverjinn fékk á sig 11 skot í leiknum.

Hann var vandanum vaxinn í öll skiptin og varði oft og tíðum vel og nokkur skotanna voru úr finum færnum. Spænski landsliðsmarkvörðurinn verður sanningslaus hjá Manchester United eftir næstu leiktíð og róa forráðamann félagsins að því öllum árum að festa hann til framtíðar á Old Trafford.

Manchester United hefur nú haldið marki sínu hreinu í tveimur deildarleikjum í röð og er það ekki síst David De Gea að þakka að svo hefur farið.



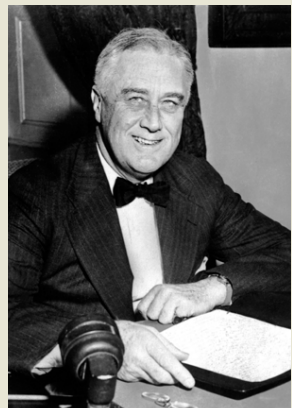
TÍMAMÓT

Merkisatburðir

1907 Rúmlega þúsund manns láta lífið í jarðskjálfta í Kingston, höfuðborg Jamaíku.

1918 Læknafélag Íslands stofnað.

1926 Rúrik Haraldsson leikari í heiminn borinn.



1943 Franklin D. Roosevelt verður fyrsti Bandaríkjaforsetinn til að ferðast með flugvél meðan hann gegnir embætti. Hann flaug frá Miami til Marokkó.

1952 Teitur Þórðarson, fyrrverandi atvinnu- og landsliðsmaður í knattspyrnu og síðar þjálfari, fæddist á þessum degi og fagnar því 67 ára afmæli sínu í dag.

1953 Josip Tito sver embættiseið sem fyrsti forseti Júgóslavíu.

1969 Sprenging verður um borð í bandaríska flugmóðurskipinu USS Enterprise þegar það er stutt nálægt Hawai.

1969 Dave Grohl, forspraki Foo Fighters og fyrrverandi trommari Nirvana, fæddist á þessum degi og fagnar því fimmtugsafmæli.

1976 Ólafur Jóhann Sigurðsson hlýtur bókmenntaverðlaun Norðurlandaráðs fyrstur Íslendinga.

1984 Þorlákur helgi Þórhalls-son biskup er lýstur verndardýrlingur Íslendinga af Jóhannesi Páli páfa.

1992 Hitamet sett fyrir janúarmánuð þegar hitinn mældist 18,8 gráður á Dalatanga.

2004 Þjóðþing Georgíu ákveður að endurvekja fimm krossa fánann sem var fáni konungsríkisins Georgíu til 1490.



Litríkir flugdrekar á Makar Sankranti



Þann 14. janúar ár hvert halda hindúar upp á að daginn tekur að lengja á norðurhveli jarðar og veturinn er kvaddur. Hátiðin er þekktust undir nafninu Makar Sankranti. Mismunandi er eftir landsvæðum hvernig hátiðarhöld fara fram. Litríkir flugdrekar setja víða svip sinn á daginn þar sem margir taka þátt í flugdrekaeikjum. Þessi maður fer vel undirbúinn inn í hátiðina. NORDICPHOTOS/GETTY



Eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Jón Sigurðsson
svæfingalæknir,

sem lést laugardaginn 29. desember, verður jarðsunginn frá Hallgrímskirkju þriðjudaginn 15. janúar kl. 15.

Ásdís Magnúsdóttir

Sigurður Örn Jónsson
Þorbjörg Jónsdóttir
Hermann Páll Jónsson

Sigríður Oddný Guðjónsdóttir
Sæþór Ólafsson
Éva Tóth

barnabörn og barnabarnabarn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Helga S. Ingólfssdóttir
Sléttuvegi 21, Reykjavík,

lést 7. janúar sl. Minningarathöfn verður í ríkissal Votta Jehóva, Hraunbæ 113, þriðjudaginn 15. janúar kl. 14.

Jón Ingólfur Hermannsson

Rannveig Hermannsdóttir
Magnús Dan Ómarsson
Helgi Hrafn Ómarsson

Ómar G. Jónsson

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið timamot@frettabladid.is.

Auglýsingar á að senda á auglysingar@frettabladid.is eða hringja í síma 550 5055.

ÞETTA GERÐIST: 14. JANÚAR 1972

Margrét Þórhildur verður drottning

Þann 14. janúar 1972 lést Friðrik 9. Danakonungur 72 ára að aldri en hann hafði verið konungur frá 1947. Margrét Alexandrína Þórhildur Ingrid fæddist 1940 og var elst þriggja dætra hans og Ingrid prinsessu af Svíþjóð.

Hún varð krónprinsessa árið 1953 þegar dönsku stjórnarskránni var breytt þannig að konur gætu líka erfð krúnuna. Þegar Margrét tók við völdum varð hún fyrsta drottning Danmerkur síðan 1412 sem var á dögum Kalmar sambandsins. Þá varð hún fyrsti þjóðhöfðingi landsins sem hvorki heitir Friðrik né Kristján síðan 1513.

Margrét Þórhildur giftist Henri de Laborde de Monpezat frá Frakklandi árið 1967. Henri, sem var kallaður Hinrik prins, lést í febrúar á síðasta ári. Þau eignuðust tvo syni, krónprinsinn Friðrik og prins Jóakim. Barnabörnin eru orðin átta.



Margrét Þórhildur Danadrottning á 100 ára fullveldisafmæli Íslands. FRÉTTABLAÐID/ERNIR

 **Stilling**

Varahlutir í bílinn

Verksmiðjuábyrgð á þínum bíl er tryggð með vottuðum varahlutum frá Stillingu



Rafgeymar



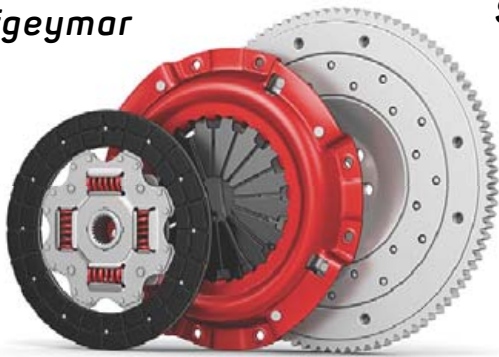
Smursiur



Kerti, háspennukefli, kveikjuþráðasett, súrefnisskynjarar og loftflæðiskynjarar



Tímareimar og vatnsdælur



Kúplingar



Demparar, gormar og stýrisendar

Hemlahlutir



 **Stilling**
Allt fyrir bílinn

Stilling hf. | Sími 520 8000 | www.stilling.is | stilling@stilling.is



Hafþís 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

Strikið 1A,B og C 210 Garðabær **NÝTT**

ÍBÚÐIR FYRIR 60 ÁRA OG ELÐRI
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 Sjalandshverfi í Garðabæ. Ahersla hefur verið lögð á að húsið sé eins viðhaldslitillit og kostur er, en það er einangrað að utan og áklætt. Íbúðirnar eru ymist með góðum svölum, þakgörðum eða timburveröndum með skjólgirðingum á jarðhæð. Stæði í upphitaðri bílageymslu fylgir öllum íbúðum þar sem gert er ráð fyrir að hægt sé að hlaða rafmagnsbíla. Íbúðirnar skilast fullbúnar án gólfena, þó verða flisar á baðherbergjum og þvottahúsum frá Birgisson. Innréttingar eru frá Axis, heimilistækni frá Ormsson, innihurðar frá Parka og hreinlætistækni frá Tengi. Þjónustusel Garðabæjar er staðsett handan göttunnar í Jónshúsi fyrir eldri borgara Garðabæjar. Einnig er hjúkunarheimilið ísafold á Strikinu 3, sem mætti hugsa sem ákveðið öryggi í framtíðinni, varðandi ýmslega þjónustu.

Upplýsingar veitir Sigríður fasteignasali í gsm: 699 4610

Klapparstígur 18 101 Reykjavík **49.900.000**

OPÍÐ HÚS miðvikudaginn 16. jan. kl. 16.30-17.00
Herbergi: 3 Stærð: 106,9 m²

Þjört og falleg 3ja herbergja íbúð á tveimur efstu hæðum (4. og 5. hæð) með möguleika að bæta við fleiri herbergjum. Íbúðin er skráð samkvæmt þjóðskrá 106,9 fm og auk sérstæðis í bílageymslu með geymslu innaf. Möguleiki væri að stuka af fleiri svefnherbergjum. Útgengi úr stofu á efri hæð á stórum svalir til vesturs með útsýni út á Sundin að Snæfellsnesi og yfir miðborgina. **Uppl. veitir Sigríður fasteignasali í gsm: 699 4610**

Lund 7-13 200 Kópavogur **56,8-128M** **NÝJAR ÍBÚÐIR**

HAFDU 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 Brúnas, AEG eldhústækni og blöndunartækni frá Tengi Húsin eru áklædd og eru því viðhaldslitillit. **Upplýsingar veitir Sigríður fasteignasali í gsm: 699 4610**

Brekkuhlíð 16 221 Hafnarfjörður **79.900.000**

OPÍÐ HÚS mánudaginn 14. jan. kl. 12:30-13:00
Herbergi: 5 Stærð: 195,2 m² Bílskúr

Vel við haldið parhús á tveimur hæðum með innbyggðum bílskúr. Útsýni! Eignin er með þrjú svefnherb. íbúðarymi 157,3 fm ásamt 37,9 fm bílskúr. Neðri hæð: Forstofa, alrymi-eldhús-borðstofa-stofa. Útg. frá borðstofu á hellu.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**

Kársnesbraut 21b 200 Kópavogi **69.900.000**

OPÍÐ HÚS mánudaginn 14. 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 svefnherbergi, baðherbergi, gestanyrtingu, góð stofa, eldhús, þvottahús. Falleg lóð. Búið er að endurnýja tæki í eldhúsi. Gólfefni eru að mestu leyti parket og flisar. **Upplýsingar veitir Sigríður fasteignasali í gsm: 699 4610**

Naustavör 22-26 200 Kópavogur **SJÁVAR-ÚTSÝNI**

HRINGIÐ OG BÓKIÐ SKOÐUN Í GSM. 699 4610
Herbergi: 2-4 Stærð: 91,6 - 232,5 m²

Naustavör 22-26 er 3ja hæða fjölbýlishús með lyftu við Naustavör í Kópavogi staðsett örstutt frá smábátahöfninni, með glæsilegu sjávarútsýni úr íbúðunum. Stæði í lokaðri bílageymslu fylgir íbúðunum og tvö bílastæði með stærri íbúðunum. Íbúðirnar hafa flestar tvennar svalir. Vandáðar innréttingum frá Brúnas og AEG eldhústækni. **Upplýsingar veitir Sigríður fasteignasali í gsm: 699 4610**

Hraunbær 12a 110 Reykjavík **37.500.000**

OPÍÐ HÚS mánudaginn 14. jan. kl. 17:30-18:00
Herbergi: 3 Stærð: 84,9 m²

"Fjölbýlið nýlega tekið í gegn að utan, endurnýjað þak og stíggangur-nýlegar eldvarnarhurðir." Mikili endurnýjuð 3ja herbergja íbúð á 3.hæð með góðu útsýni til vesturs. Endurnýjaðir gluggar í stofu og herb. Baðherbergi er endurnýjað og eldhúsinrétting með endurnýjaðar framhlíðar, tækjum, vaski og borðplötu. **Upplýsingar veitir Dórothea fasteignasali í gsm: 898 3326**

Ásbraut 2a 200 Kópavogur **76.900.000**

OPÍÐ HÚS þriðjudaginn 15. jan. kl. 17:30-18:00
Herbergi: 6 Stærð: 191,6 m² Bílskúr

Vel við haldið parhús á 2 hæðum með innbyggðum bílskúr. Útsýni!. Möguleiki er á útleigu á neðri hæð með sérinnangi. Eignin er með 5 svefnherb. 1. hæð: Tvö svefnherb., salerni, þvottahús með útg. út í garð. Rúmgott svefnherb. með útg. út í garð. Innangengt í bílskúr. 2.hæð: Hjónaherb. með útg. út á svalir, barnaherb. Mjög rúmgott eldhús/borðstofa með útg. út á svalir í suður. **Upplýsingar veitir Dórothea fasteignasali í gsm: 898 3326**

Vindakór 8 íb.211 203 Kópavogur **58.900.000**

OPÍÐ HÚS mánudaginn 14. jan. kl. 17:30-18:00
Herbergi: 4 Stærð: 148,9 m² Bílskúr

FLOTT ÍBÚÐ!!!
4ra herbergja íbúð á 2. hæð í lyftuhúsi með sérlega glæsilegu opnu rými sem er eldhús, borðstofa og stofa með útgengi á svalir. 3 rúmgóð svefnherbergi, stórt flísalagt baðherbergi með baðkari og sturtu, þvottahús í íbúð. Fallegt harðparket á gólfum. Sérgeymsla í sameign. Bílastæði í kjallara.

Upplýsingar veitir Jóhanna Kristín fasteignasali í gsm: 837 8889

Nóatún 29 105 Reykjavík **39.900.000**

OPÍÐ HÚS mánudaginn 14. jan. kl. 17:30-18:00
Herbergi: 3 Stærð: 67,4 m²

Þjört og vel skipulögð 3ja herbergja íbúð á 3. hæð (efstu hæð) í þriggja íbúða húsi við Nóatún. Íbúðin er 67,4 fm skv Þjóðskrá Íslans en nýtanlegur gólfliotur íbúðarinnar er þó um 80 fm. Svefnherbergin eru stór og íbúðin er með gluggum til allra átta og því björt. Skiptist í forstofu, baðherbergi, stofu, borðstofu, eldhús, 2 svefnherbergi, þvottahús í sameign og köld geymsla. **Upplýsingar veitir Þorgeir fasteignasali í gsm: 696 6580**

Litlikriki 2 270 Mosfellsbær **44.900.000**

OPÍÐ HÚS þriðjudaginn 15. jan. kl. 17:30-18:00
Herbergi: 3 Stærð: 100,8 m²

Mjög falleg endaíbúð á efstu hæð í góðu lyftuhúsi með fallegu útsýni á þessum eftirsóttasta stað í Mosfellsbæ. Um er að ræða 3ja herb íbúð sem er skráð 100,8 fm. Stórar stofur, rúmgóðar svalir, mikill loft hæð, frábært útsýni og þvotta-herbergi er innan íbúðar. **Upplýsingar veitir Þorgeir fasteignasali í gsm: 696 6580**

Rauðás 23 110 Reykjavík **48.200.000**

OPÍÐ HÚS þriðjudaginn 15. jan. kl. 17:30-18:00
Herbergi: 4 Stærð: 108,8 m²

Þjört og góð 4ra herb. enda-íbúð á fallegum útsýnisstað í seláshverfinu í Árbænum. Íbúðin er á 2.hæð með glæsilegu útsýni til austurs yfir Rauðavatnið. Gluggar eru í þrjár áttir sem gerir hana einstaklega bjarta og skemmtilega (nýjir gluggar og gler eru í allri austurhlíð íbúðarinnar og í hjónaherbergi). **Upplýsingar veitir Berglind fasteignasali í gsm: 694 4000**

Hamarsbraut 3 220 Hafnarfjörður **59.900.000**

OPÍÐ HÚS mánudaginn 14. jan. kl. 17:30-18:00
Herbergi: 4 Stærð: 139 m²

Einstaklega fallegt og sjarmerandi bárujárnsklætt timbur-einbýlishús í litilli götu í gamlabænum í Hafnarfirði. Húsið er staðsett í litilli og rölegri einsteftunugötu rétt fyrir ofan Strandgötuna og höfnina. Húsið er mikið endurnýjað og hefur fengið gott viðhald. Eignin er skráð 139 fm samanlagt og er húsið skrá 94 fm og bílskúrinn er skráður 45 fm. **Upplýsingar veitir Berglind fasteignasali í gsm: 694 4000**

VIÐ VEITUM TOPP ÞJÓNUSTU



Sigríður
Fasteignasali
699 4610



Helgi
Fasteignasali
780 2700



Hrönn
Fasteignasali
692 3344



Hólmgeir
Lögmaður
520 9595



Þóra
Fasteignasali
822 2225



Þorgeir
Fasteignasali
696 6580

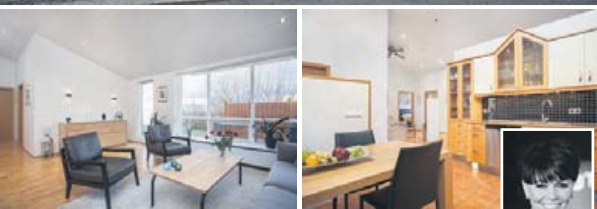


Lilja
Fasteignasali
663 0464



Hafði
Fasteignasali
846 4960

Brúnastaðir 23 112 Reykjavík 79.500.000



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 15. jan. kl. 17.30-18.00
Herbergi: 5 Stærð: 185,7 m²

Fallegt og vel skipulagt raðhús á einni hæð ásamt innbyggðum bílskúr í Grafarvogi. Svefnherbergi eru 4, stofurnar bjartar og rúmgóðar og eldhús með sérsmíðaðri innréttingu og borðkrók. Aðkoman er góð og verandir með skjólveggjum bæði fyrir framan og aftan hús. Staðsetningin er góð og fjölskylduvæn þar sem golfvöllurinn við Korpu er í göngufæri, stutt í skóla, leikskóla, Egilshöllina og fallegar gönguleiðir.

Upplýsingar veitir Hafðis fasteignasali í gsm: 820 2222

Álfhólsvegur 66 200 Kópavogur 48.900.000



OPIÐ HÚS mánudaginn 14. jan. kl. 17.30-18.00

Herbergi: 4 Stærð: 150,4 m² Bílskúr

Falleg risibúð ásamt bílskúr í sjarmrandi 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, séringangur og mikil lofthæð. Eignin skiptist í forstofu, stofu, eldhús, baðherbergi, 3 svefnherbergi, geymslu og bílskúr. Tvö stæði tilheyrja íbúðinni fyrir framan bílskúrinn. Stutt er í skóla, leikskóla og alla þjónustu. **Uppl. veitir Hafðis fasteignasali í gsm: 820 2222**

Hrísmóar 3 210 Garðabæ 54.900.000



OPIÐ HÚS mánudaginn 14. jan. kl. 18.30-19.00

Herbergi: 4 Stærð: 137,1 m²

Glæsileg og mjög mikil endurnýjuð 4herb íbúð með bílskúr, tvennum svölum og frábæru útsýni miðsvæðis í Garðabæ. Eignin er skráð 143 fm og þar af er bílskúr 26,3fm. Fallegar samrýmdar innréttingar, gólfefni er vandað harðparket og flisar og svefnherbergin eru 3. Stofa, borðstofa og sjónvarpshol eru samliggjandi og þvottaherbergi er innan íbúðar. **Upplýsingar veitir Hafðis fasteignasali í gsm: 820 2222**

Grjótás 8 210 Garðabæ 89.900.000



OPIÐ HÚS miðvikudaginn 16. jan. kl. 17.30-18.00

Herbergi: 6 Stærð: 199,7 m²

Glæsilegt og vandað, fjölskylduhús á þessum eftirsóttasta 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 Hafðis fasteignasali í gsm: 820 2222

Andarhvarf 7b 203 Kópavogur 72.900.000



OPIÐ HÚS miðvikudaginn 16. jan. kl. 17.30-18.00

Herbergi: 4 Stærð: 184,9 m²

Glæsileg útsýnisíbúð með bílskúr á þessum eftirsóttasta stað. Eignin er á efstu hæð í fallegu húsi með séringangang, með tvennum svölum og óviðjafnanlegu útsýni. Svefnherbergin eru 3 og stofur rúmgóðar og bjartar. Eignin er á mjög eftirsóttum stað í Kópavoginum. Skólar og öll þjónusta í grenndinni og ekki langt í íþróttadæstöðu HK í Kórnum. **Upplýsingar veitir Hafðis fasteignasali í gsm: 820 2222**

Laugavegur 103 101 Reykjavík TILBOÐ



HRINGIÐ OG BÓKIÐ SKOÐUN S. 820 2222

Herbergi: 4 Stærð: 135,6 m²

Glæsileg, björt og vel skipulögð 135,6 fm, 4ra herbergja íbúð með góðum svölum til suðurs á 5. hæð í vel staðsettu og góðu fjölbýlishúsi við Laugaveg í Reykjavík. Lyfta er í húsinu. Íbúðin er virkilega vönduð og innréttuð á smekklegan hátt. Tvö baðherbergi, rúmgóðar svalir til suðurs með góðu útsýni yfir borgina, að Öskjuhlóinni og Hallgrímskirkju. **Upplýsingar veitir Hafðis fasteignasali í gsm: 820 2222**

Vatnsstígur 21 101 Reykjavík 117.000.000



HRINGIÐ OG BÓKIÐ SKOÐUN S. 820 2222

Herbergi: 3 Stærð: 138,0 m²

Glæsileg útsýnisíbúð á 10.hæð ásamt stæði í bilageymslu. Allar innréttingar vandaðar og sérsmíðaðar, gólfefni gluggar með óhindruðu sjávarútsýni, eldhús og aðalbadherbergi voru endurnýjuð á glæsilegan hátt 2014, falleg sérhönnuð lýsing, arinn í stofu, allar hurðir í yfirstærð og yfirbyggðar svalir eru meðal þess sem einkenna þessa fallegu íbúð. **Upplýsingar veitir Hafðis fasteignasali í gsm: 820 2222**

Austurkór 19 203 Kópavogur 55.500.000



OPIÐ HÚS miðvikudaginn 16. jan. kl. 17.30-18.00

Herbergi: 4 Stærð: 114,3 m² Séringangur

Fasteignasalan TORG kynnir: Mjög björt og rúmgóð 4ra herbergja efri sérhæð í góðu fjölbýlishúsi. Séringangur er í eignina. Íbúðin skiptist í þrjú góð svefnherbergi, eldhús, stofu, baðherbergi, þvottaherbergi innan íbúðar og tvær sérgeymslur. Rúmgóðar svalir eru út frá stofu sem snúa í suður og eru þær með fallegu útsýni upp í Heiðmörk. **Uppl. veitir Garðar Hólm fasteignasali í gsm: 899 8811**

Ástu Sólliljugata 14 270 Mos 79.900.000



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 15. jan. kl. 17.30-18.00

Herbergi: 4 Stærð: 184,1 m²

LAUST VIÐ KAUPSAMNING Glæsilegt nýtt og fullbúið endaradhús á einni hæð með innbyggðum bílskúr og frábæru útsýni. Mjög stór timburvernd með skjólveggjum er við húsið, hellulagt bílaplan og frábært útsýni. Eignin skiptist í þrjú svefnherbergi, sjónvarpsherbergi, eldhús, stofu og borðstofu, rúmgótt baðherbergi, gestasnyrtingu, þvottahús, forstofu og bílskúr. **Upplýsingar veitir Hafðis fasteignasali í gsm: 820 2222**

Smárarimi 82 112 Reykjavík 99.900.000



OPIÐ HÚS fimmtudaginn 17. jan. kl. 17.30-18.00

Herbergi: 5 Stærð: 205,3 m²

Fasteignasalan TORG kynnir: Einbýlishús á einni hæð ásamt innbyggðum bílskúr innst í botnlanga í Grafarvogi í Reykjavík. Stórkostlegt útsýni er yfir sundin til vesturs. Um er að ræða eign sem er skráð skv F.M.R. 205,3 fm og þar af er bílskúr 31,3 fm. Húsið stendur á stórum og fallegri lóð, sólpallar eru frá stofu og borðstofu. **Upplýsingar veitir Garðar Hólm fasteignasali í gsm: 899 8811**

NÝTT Í SÖLU

SÉRHÆÐIR FRÁBÆRT ÚTSÝNI

Sjónarvegur 16-24

Urrðarholti í Garðabæ

Verð frá: 64.5- 69.9 millj. | Herbergi: 4ra | Stærðir: 115,1m²-126,4m²

SÝNUM DAGLEGA BÓKIÐ SKOÐUN S. 820-2222

Um er að ræða tíu 4ra herbergja efri og neðri sérhæðir á Sjónarvegi 16-24

- Allar íbúðir með séringangang
- Stærðir íbúða 115 fm – 126 fm
- Verð frá 64.500.000 – 69.900.000
- Fullbúnar íbúðir án gólfefna nema flisar á votrymum
- Þrjú góð svefnherbergi
- Allar innréttingar frá Brúnás
- Baðkar og sturta í öllum baðherbergjum
- Rúmgóðar suðvestur svalir á efri hæðum og sér afnotareitur á neðri
- Fjölskylduvænt umhverfi
- Stutt í skóla og leikskóla
- Fyrstu íbúðir tilbúnar til afhendingar við kaupsamning

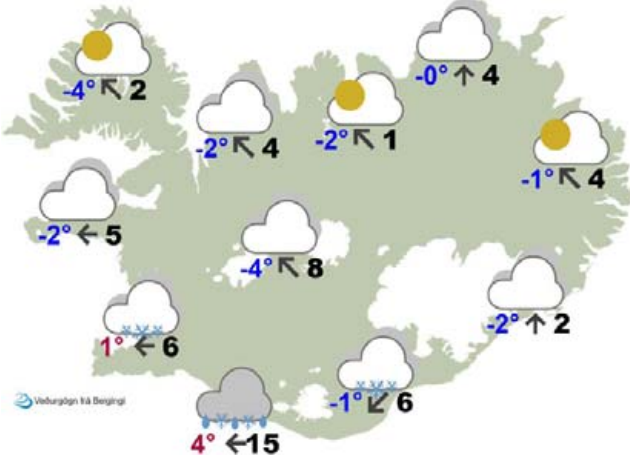
Sigurður
fasteignasali
898 6106

Hafðis
fasteignasali
820 2222

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Mánudagur

Austan 10-18 og snjócoma, fyrst suðvestan til. Dregur úr frosti, slydda eða rigning sunnan til síðdegis. Snýst í suðvestan 8-13 með skúrum eða éljum um landið suðvestanvert undir kvöld, en vaxandi norð-austanátt NV til.



Þriðjudagur

Reykjavík -0° ← 9	Ísafjörður -2° ↙ 14	Akureyri -3° ↙ 5
Egilsstaðir -2° ↓ 13	Kirkjubæjarkl. -1° ↙ 9	Hveravellir -7° ← 17

Miðvikudagur

Reykjavík -5° ← 2	Ísafjörður -9° ← 2	Akureyri -10° ↖ 1
Egilsstaðir -12° ↘ 7	Kirkjubæjarkl. -8° ↓ 6	Hveravellir -16° ↓ 6

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT

- feldur
- tímabil
- snæddi
- klaufaskapur
- kyrrð
- bréfsþjald
- umsögn
- titill
- smíða

LÓDRÉTT

- lífsspursmál
- mælieining
- röst
- ýtarlega
- duttlungar
- grína
- velliðan
- lærir
- munni

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

LÁRÉTT: 1. skinn, 5. töð, 6. át, 8. ólagni, 10. ró, 11. læk, 12. kort, 13. álf, 15. lektor, 17. skepa. LÓDRÉTT: 1. stórmál, 2. kíló, 3. íða, 4. nánnar, 7. tiktúra, 9. gíolta, 12. kíkk, 14. les, 16. op.

Skák Gunnar Björnsson

Jóhann Ingvason (2.175) átti leik gegn Gauta Páli Jónssyni (2.175) í þriðju umferð Skákkþings Reykjavíkur í gær.

Svartur á leik

42.... Bxg4! 43. Ba5 (43. Kxg4 f5+). 43.... Be6. Þessi yfir tókst Jóhanni að leggja Gauta að velli. Jóhann er efstur með fullt hús ásamt Sigurbirni Björnssyni og Lenku Ptácníková. Reykjavíkurmeistarinn Stefán Bergsson og stórmeistarinn Hjörvar Steinn Grétarsson gerðu jafntefli í afar æsilegri skák.



www.skak.is: Tata Steel-mótið

Er bíllinn tilbúinn fyrir vetrarkuldann?

TUDOR er hannaður til þess að þola það álag sem kaldar nætur skapa. Forðastu óvæntar uppkomur.

Veldu öruggt start með TUDOR

Mælum og skiptum. - Traust og fagleg þjónusta alla leið.

SKORRI SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM **TUDOR**

Bíldshöfða 12 • 110 Rvk • 577 1515 • skorri.is

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

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Pondus



Eftir Frode Øverli

Geljan



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

Frettabladid.is færir þér nýjustu fréttir dagsins og ítarlega umfjöllun um málefni liðandi stundar.

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook



Hvað? Hvenær? Hvar? Mánudagur

hvar@frettabladid.is

14. JANÚAR 2019

Viðburðir

Hvað? Veganúar í Fischer
Hvenær? 12.00

Hvar? Fischer, Fischersundi
Í tilefni af Veganúar höfum við ákveðið að hafa tilboð á snyrtivörum okkar en þær eru allar 100% vegan, unnar úr náttúrulegum hráefnum og handgerðar hér á landi. Við leitumst við að vera eins umhverfisvæn og við getum, lágmarka allar umbúðir og vinna með staðbundin hráefni. Við höfum þessa þróunarvinnu af því okkur fannst vanta hreinar vörur sem væru gerðar hér á landi fyrir okkur sjálf og börnin okkar.

Hvað? StrákaKraftur í Pool
Hvenær? 20.00

Hvar? Poolstofan, Lág múla
Þegar maður er ungur og greinist með krabbamein skiptir svo miklu máli að vita hvert maður getur leitað og maður standi ekki einn í baráttunni. StrákaKraftur er stuðningshópur fyrir unga menn á aldrinum 18-45 ára sem greinst hafa með krabbamein. Hópurinn hittir annan hvern mánudag kl. 20

í húsakynnum Krafts eða á öðrum fyrirframákveðnum stöðum. Í dag, 14. janúar, og 28. janúar ætla hópurinn að hittast á Poolstofunni, Lág múla. Poolstofan gefur Krafti frian aðgang að borðum svo þetta er félagsmönnum að kostnaðarlausu.

Hvað? Spilað, litað og lesið
Hvenær? 16.00

Hvar? Bókasafn Hafnarfjarðar
Í dag, 14. janúar, kl. 16-19 verður hægt að spila og lita á barna- og unglingadeild bókasafnsins. Fullt af skemmtilegum spilum í boði.

Hvað? Námskynning: Tækninám
Hvenær? 17.30

Hvar? Promennt, Skeifunni
Í dag, 14. janúar, munum við hafa sérstakan kynningarfund fyrir áhugasama um tækninamið þar sem sérstök áhersla er á Frambraut-Kerfisstjórnun og aðrar námsbrautir í kerfisstjórnun. Fundurinn hefst kl. 17.30 hjá okkur í Promennt, Skeifunni 11b, 2. hæð (rauða húsið á bak við Rúmfatlagerinn).

Hvað? HM í handbolta, Ísland-Barein
Hvenær? 14.20

Hvar? Bókasafn Hafnarfjarðar
Tveir leikir Íslands á HM í handbolta þann 14. og 16. janúar verða sýndir á tjaldi í fjölnotasal bókasafnsins. Fyrsti leikurinn sem verður sýndur er leikur Íslands og Barein í dag, mánudaginn 14. janúar.

Hvað? Besta vinar dagur
Hvenær? 17.00

Hvar? Æskan barnahreyfing IOGT, Víkurharfi
Fyrir krakka og bestu vini þeirra. Besta vinar dagur. Við bjóðum öllum börnum 6 til 9 ára í samkvæmi tileinkað besta vini dagsins. Við munum hafa dansleiki og fjör.



Verzlunin Fischer er í Fischersundi og þar er veganúar haldinn heilagur.

Sýningar

Hvað? Módelstúdiur – Mokka
desember 2018

Hvenær? 12.00

Hvar? Kaffi Mokka, Skólavörðustíg
18 módelstúdiur unnar með akrílitum á pappir. Myndirnar eru flestar frá síðustu árum síðustu aldar, unnar á expressjóniskan máta, hratt með sterkum litum. Sýningin er sölusýning og myndirnar eru allar til sölu og kosta 30.000 kr. innrammaðar í 50x50 cm ramma.

Hvað? Málverkasýning Grétu Berg:
Græni maðurinn

Hvenær? 09.00

Hvar? Grensásvegur 50
Á sýningunni eru sýnd málverk Grétu Berg, sem eru gerð eftir stein-

um sem hún fann í læk fyrir ofan Kirkjuhvamm fyrir ofan Hvamms-tanga. Græni maðurinn: andlit hans var á steinunum og það er hróp frá Móður Jörð. Græni maðurinn er þekktur um alla Evrópu (en lítt þekktur hér) sem vitundin í náttúrunni og það er sú tenging sem við þurfum mest á að halda í dag. Stærstu guðshúsin í Evrópu voru skreytt með andlitum Græna mannsins sem er skryddur laufum. Hér á landi er hægt að finna hann á nokkrum stöðum, meðal annars á Hólum í Hjaltadal.

Hvað? D35 Leifur Ýmir Eyjólfsson:
Handrit

Hvenær? 10.00

Hvar? Hafnarhúsið
Sýning Leifs Ýmis í D-sal byggist á

safni orða, texta og setningarbrota sem hann hefur haldið til haga og byggt upp síðustu ár. Hann hefur sérstakt dálæti á því sem kemur dags daglega fyrir í samskiptum á milli fólks eða því sem maður hugsar með sjálfum sér án þess að því fylgi sérstök merking. Þetta er tungutak millibilsástands, ihugunar eða hrein uppfylling í þagnir. Leifur Ýmir setur fram handrit sitt handskrifað og innbrennt í fjölmargar leirplötur sem stillt er upp um alla sýningarveggi. Leifur Ýmir nam við Myndlistaskólann í Reykjavík, Keramik og mótun auk fornáms, 2008-2009. Hann útskrifaðist frá Myndlistardeild Listaháskóla Íslands árið 2013.

Hvað? Jóhannes S. Kjarval: ... lífgjafi
stórra vona

Hvenær? 10.00

Hvar? Kjarvalsstaðir
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, fantasiur og mannamyndir. Þó skarast þetta oft þannig að í sömu myndinni getur verið að finna allar myndgerðirnar.



GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS

HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19 NÁNAR Á BIOPARADIS.IS

Roma (SPANISH W/ENG SUB) 17:30
Zabawa, Zabawa (POLISH W/ENG SUB) 17:30
Shoplifters//Búðapjófvar (ENG SUB) 17:40
First Reformed (ENGLISH-NO SUB) 19:30
One Cut of the Dead (ICE SUB) 20:00

Shoplifters//Búðapjófvar (ICE SUB) 20:00
Suspiria (ICE SUB) 21:50
Erfingjarnir//The Heiresses (ENG SUB) 22:00
One Cut of the Dead (ENG SUB) 22:20



MARGFALT SKEMMTILEGRI

HBO

HEFST Í KVÖLD

TRUE DETECTIVE

Tvöfaldur
fyrsti
þáttur

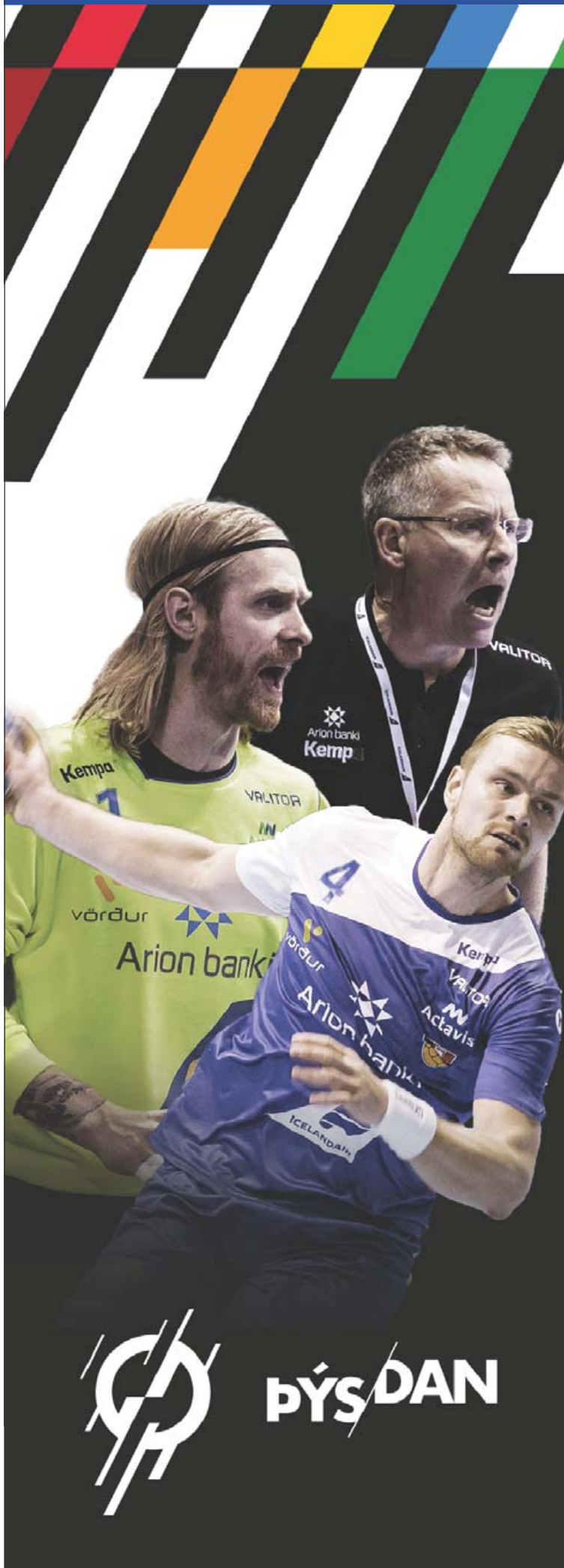
Þriðja þáttaröð þessara margverðlaunuðu þátta frá HBO með Golden Globe- og Óskarsverðlaunahafanum Mahershala Ali í aðalhlutverki.

©2019 Home Box Office, Inc. All rights reserved. HBO® and all related programs are the property of Home Box Office, Inc.

Tryggðu þér áskrift á stod2.is | 1817



HM í handbolta á RÚV 10.-27. janúar



Leikir Íslands á HM í vikunni

14/1	kl. 14.30	Ísland - Barein
16/1	kl. 14.30	Ísland - Japan
17/1	kl. 17.00	Ísland - Makedónía



okkar allra

DAGSKRÁ

Mánudagur

RÚV SJÓNVARP

- 12.40 Silfríð
- 13.45 HM stofan Íþróttafréttamenn RÚV og sérfræðingar fara yfir leiki dagsins á HM karla í handbolta.
- 14.20 Ísland - Barein
- 16.05 HM stofan
- 16.30 Handboltalið Íslands
- 16.50 Króatía - Makedónía
- 18.40 Tákn málsfréttir
- 18.50 Krakkafréttir Fréttabáttur fyrir börn á aldrinum 8-12 ára. Umsjón: Ísgerður Elfa Gunnarsdóttir og Sævar Helgi Bragason.
- 19.00 Fréttir
- 19.25 Íþróttir
- 19.30 Veður
- 19.35 Kastljós Frétta- og mannlífspáttur þar sem ítarlega er fjallað um það sem efst er á baugi. Stærstu fréttamál dagsins eru krufin með viðmælendum um land allt. Umsjónarmenn eru Einar Þorsteinsson og Sigríður Hagalín Björnsdóttir.
- 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 listalífnum, jafnt með innsögum, fréttaskýringum, gagnrýni, pistlum og umræðu. Umsjón: Bergsteinn Sigurðsson og Guðrún Sóley Gestsdóttir.
- 20.05 Baráttan við aukakílóin Breskir þættir um megrun, mataræði og þyngdartap þar sem þátttakendur prófa nokkra vinsæla megrunarkúra.
- 20.50 Bækur sem skóku samfélagið
- 21.00 Framúrskarandi vinkona Ný, ítölsk þáttaröð byggð á Napólí-sögum rithöfundarins Eleno 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. Leikstjórn: Saverio Costanzo. Aðalhlutverk: Elisa del Genio, Ludovica Nasti, Margherita Mazzucco og Gaia Girace.
- 22.00 Tíufréttir
- 22.15 Veður
- 22.20 Hús og hönnun: Konur í arkitektúr Heimildarmynd um konur í arkitektúr; starfsgrein þar sem karlmenn hafa löngum verið ráðandi. Á undanförunum árum hafa kvenkyns arkitekter látið æ meira til sín taka og umhverfi okkar er í síauknum mæli hannað af konum.
- 23.15 Lof mér að lifa Íslensk heimildarmynd í tveimur hlutum þar sem kafað er ofan í sögurnar og atburðina á bak við kvikmyndina Lof mér að falla. Fylgst er með fólki í hörðum heimi fíknar sem tengist kvikmyndinni sterkum böndum. Leikstjórn: Sævar Guðmundsson. Umsjón: Jóhannes Kr. Kristjánsson. Framleiðendur: Jóhannes Kr. Kristjánsson, Sævar Guðmundsson, Júlíus Kemp og Ingvar Þórðarson. Atriði í myndinni geta vakið óhug.
- 00.05 Kastljós
- 00.20 Menningin
- 00.30 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

- 08.00 PGA Tour 2019
- 12.00 PGA Tour 2019
- 16.00 PGA Tour 2019
- 20.00 PGA Highlights 2019
- 20.55 PGA Tour 2019

ÚTVARP

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

SJÓNVARP SÍMANS

- 08.00 Dr. Phil
- 08.45 The Tonight Show
- 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 Crazy Ex-Girlfriend
- 15.05 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
- 19.00 The Late Late Show
- 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
- 00.50 NCIS
- 01.35 NCIS Los Angeles
- 02.20 Code Black
- 03.10 The Gifted
- 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 Veðurfregni
- 10.13 Flugur Sylvie Vartan, fyrri þáttur
- 11.00 Fréttir
- 11.03 Mannlegi þátturinn
- 12.00 Fréttir
- 12.02 Hádegisútvarp
- 12.20 Hádegisfréttir
- 12.40 Veðurfregni
- 12.50 Dánarfregni
- 12.55 Samfélagið
- 14.00 Fréttir
- 14.03 Til allra átta Enginn afsláttur
- 15.00 Fréttir
- 15.03 Undur Andesfjalla
- 16.00 Siðdegisfréttir
- 16.05 Háttalarinn
- 17.00 Fréttir
- 17.03 Lestin
- 18.00 Spegillinn
- 18.30 Útvarp Krakka RÚV
- 18.50 Veðurfregni
- 18.53 Dánarfregni
- 19.00 Endurómur úr Evrópu
- 20.35 Mannlegi þátturinn
- 21.35 Góði dátinn Svejk
- 22.00 Fréttir
- 22.05 Veðurfregni
- 22.10 Samfélagið
- 23.05 Lestin
- 00.00 Fréttir
- 00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

- 10.00 The Pursuit of Happyness
- 11.55 Battle of the Sexes
- 13.55 Bridget Jones's Baby
- 15.55 The Pursuit of Happyness
- 17.55 Battle of the Sexes
- 19.55 Bridget Jones's Baby
- 22.00 Manchester by the Sea
- 00.20 Bernard and Doris
- 02.05 Kate Plays Christine
- 03.55 Manchester By the Sea

STÖÐ 2

- 07.00 Simpson-fjölskyldan
- 07.25 The Mindy Project
- 07.45 Friends
- 08.10 The Middle
- 08.30 Ellen
- 09.15 Bold and the Beautiful
- 09.35 Great News
- 10.05 Grand Designs
- 10.55 Project Runway
- 11.40 Heimsókn
- 12.05 Maður er manns gaman
- 12.35 Nágrannar
- 13.00 Britain's Got Talent
- 14.05 Britain's Got Talent
- 14.30 Britain's Got Talent
- 15.35 Britain's Got Talent
- 16.00 The Great British Bake Off
- 17.00 Bold and the Beautiful
- 17.20 Nágrannar
- 17.45 Ellen
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.55 Ísland í dag
- 19.10 Sportpakinn
- 19.20 Fréttayfirlit og veður
- 19.25 The Mindy Project
- 19.50 God Friend Me
- 20.35 Manifest
- 21.20 True Detective Þriðja sýrpa þessara margverðlaunuðu þátta frá HBO með Óskarsverðlaunahafanum Mahershala Ali í aðalhlutverki. Sögusviðið er Ozark-fjöllin í Bandaríkjunum og hér segir frá lögreglumanninum Wayne Hays sem rannsakar sérlega flókið sakamál.

STÖÐ 3

- 19.05 Mom
- 19.30 Insecure
- 20.00 Seinfeld
- 20.25 Friends
- 20.50 Who Do You Think You Are?
- 21.50 The Detour
- 22.15 Game of Thrones
- 23.15 Big Love
- 00.10 Stelpurnar
- 00.35 Supernatural
- 01.20 Insecure
- 01.50 Seinfeld
- 02.15 Friends
- 02.40 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

- 07.50 Leeds - Derby
- 09.30 Athletic Bilbao - Sevilla
- 11.10 Atletico Madrid - Levante
- 12.50 Everton - Bournemouth
- 14.30 Chelsea - Newcastle
- 16.10 Tottenham - Manchester United
- 17.50 Messan
- 18.50 Spænsku mörkin
- 19.20 Football League Show
- 19.50 Manchester City - Wolves
- 22.00 Brighton - Liverpool
- 23.40 West Ham - Arsenal

STÖÐ 2 SPORT 2

- 08.55 Kansas City Chiefs - Indianapolis Colts
- 11.15 LA Rams - Dallas Cowboys
- 13.55 New England Patriots - LA Chargers
- 15.55 New Orleans Saints - Philadelphia Eagles
- 18.15 Barcelona - Eibar
- 19.55 Real Sociedad - Espanyol
- 22.00 Domino's körfuboltakvöld
- 23.40 KR - Keflavík

Janúar dagar

15-50% afsláttur af gæðavörum ORMSSON

AEG

Þvottavélar



15%
afsláttur

AEG

Þurrkarar



15%
afsláttur

AEG

Uppþvottavélar



15%
afsláttur

AEG

Ofnar



15%
afsláttur

Tefal

Pottar og pönnur



30%
afsláttur

AEG

Kæliskápur



15%
afsláttur

de BUYER
DEPUIS 1830



40%
afsláttur

staub
en France



20%
afsláttur

AEG

Ryksuger

20%
afsláttur



FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800



Opnunartímar:

Virka daga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-15



ormsson

Netverslun

ORMSSON.IS



ORMSSON

Greiðslukjör

Vaxtalaust
í allt að 12 mánuði

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

www.dorma.is
VEFVERSLUN
**ALLTAF
OPIN**

**Janúar
útsalan**
í fullum gangi

**ALLT AÐ
{60%}
AFSLÁTTUR**

Nature's **SUPREME**
heilsurúm með Classic botni

**ÚTSALA
25%
AFSLÁTTUR**
af Supreme 90 x 200
20% af botni

Val um svart eða hvítt PU leður eða grátt áklæði á Classic botni. Aukahlutir á mynd: Koddar og gaff

- Svæðaskipt pokagormakerfi
- Burstaðir stálfætur
- Sterkur botn
- 320 gormar á m²
- Vandaðar kantstyrkingar



NATURE'S SUPREME
Stærð 90 x 200 cm
Fullt verð 89.900 kr.

Aðeins **68.925 kr.**

SHAPE heilsurúm
með Classic botni

**ÚTSALA
30%
AFSLÁTTUR**
af Shape dýnum og
20% af botni

Val um svart eða hvítt PU leður eða grátt áklæði á Classic botni. Aukahlutir á mynd: Koddar og teppi

Stærð cm	Fullt verð	Útsöluverð
80x200	72.900 kr.	53.830 kr.
90x200	79.900 kr.	58.930 kr.
90x210	89.900 kr.	66.130 kr.
120x200	109.900 kr.	80.530 kr.

• Lagar sig fullkomlega að líkama þínum

• Aloe Vera áklæði sem gefur silkimjúka áferð.

• Ofnæmisprófuð

• 5 ára ábyrgð!

Endurnýjanleg hráefni
Memory foam
Bambús trejar
Aloe Vera
Open cell structure

Spring Air **EXCELLENT**
heilsurúm með Classic botni

**ÚTSALA
40%
AFSLÁTTUR**
af Excellent dýnu
20% af botni

Val um svart eða hvítt PU leður eða grátt áklæði á Classic botni. Aukahlutir á mynd: Púðar og teppi



SPRING AIR EXCELLENT

Stærð í cm	Fullt verð	Útsöluverð
120x200	125.900 kr.	82.740 kr.
140x200	139.900 kr.	91.940 kr.
160x200	159.900 kr.	104.940 kr.
180x200	179.900 kr.	117.940 kr.
192x203	194.900 kr.	127.940 kr.

- Pokagormakerfi
- Hægindalag í yfirdýnu
- Bómullaráklæði
- Sterkur botn
- Steyptur svampur í köntum

Afgreiðslutími Rvk
Mán. til föst. kl. 10-18 (Holttagörðum)
Mán. til föst. kl. 11-18:30 (Smáratorgi)
Laugardaga kl. 11-17
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorgi)

Holttagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði

DORMA
Láttu drauminn raðast



Í tilefni af komu nýja borgarans hélt Svala tónleika á Hamborgarafabrickunni á Höfðatorgi með hljómsveit sinni. Svala, sem er þekkt fyrir magnaða sviðsframkomu, söng fyrir gesti á staðnum á fimmtudag. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Svala söng fyrir svanga Svöluaðdáendur

Fabrikan kynnti nýja Svöluborgarann sem er gerður í samstarfi við Eypör Rúnarsson sjónvarpskokk. Borgarinn er einn safaríkasti steikarborgari sem um getur. Svala steig á svið og söng við tilefnið.

Nýi Svöluborgarinn, sem kynntur var við hátíðlega athöfn á fimmtudag, rann ljúflega ofan í gesti og gangandi. Borgarinn er gerður í samstarfi við Kjötökpanið og sjónvarps- og unaðskokkinn Eypör Rúnarsson. Kjötíð er einstakt, úr einum albasta hluta nautsins, hinu rómaða ribeye. Þarna er á ferðinni einn safaríkasti steikarborgari sem um getur.

Í tilefni af komu Svöluborgarans hélt Svala tónleika á Hamborgarafabrickunni á Höfðatorgi með hljómsveit sinni. Svala, sem er þekkt fyrir magnaða sviðsframkomu, sló hvergi af og var gerður góður rómur að frammistöðu



Björgvin Halldórsson og eiginkona hans, Ragnheiður Björk Reynisdóttir, ásamt Elísabetu Ormslev og Þórdísi Imsland.



Ungir sem aldri voru glaðir þegar Svöluborgarinn var kynntur.

hennar – eins og hamborgaranum. Tók Svala sama gígg og hún frumsýndi á síðustu Airwaves-hátíð.

Svala fetar þar með í fótspor föður síns, Björgvins Halldórssonar, en fyrir á fabrikkunni er til borgarinn Stóri Bó sem Björgvin hannaði fyrir fabrikkuna. Er meira að segja með sérstakri Bó sósu þó hann muni ekki brjóta framtönn í nokkrum gesti. Borgarinn Vargurinn gæti þó gert það enda gæsaborgari og þar leynast stundum högl.

benediktboas@frettabladid.is

Það var margt um manninn á Höfðatorgi sem fyrr þegar Svala spilaði.

SÍMAR AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jóhanna Helga Viðardóttir johannahelga@frettabladid.is ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050: Gústaf Bjarnason gustaf@frettabladid.is, Hjördis Zoëga hjordis@frettabladid.is, Sigfús Örn Einarsson sigfus@frettabladid.is, Valdimar Birgisson valdimar@frettabladid.is Örn Geirsson orn.geirsson@frettabladid.is FÖLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077: Atli Bergmann atli@frettabladid.is, Arnar Magnússon arnarm@frettabladid.is, Jón Ivar Vilhelmsson jonivar@frettabladid.is, Ruth Bergsdóttir ruth@frettabladid.is FÖLK OG SÉRBLÖÐ EFNI: Elin 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

ÚTSALAN Í FULLUM GANGI

30-60% AF ÖLLUM VÖRUM



WAGNER ERGOMEDIC 100-3
LISTAVERÐ 182.900 KR.
NÚ **118.885 KR.**



HEADPOINT
LISTAVERÐ 76.900 KR.
NÚ **49.985 KR.**



@SENSE
LISTAVERÐ 84.900 KR.
NÚ **42.450 KR.**
TAKMARKAÐ MAGN Í BOÐI



FREEART
LISTAVERÐ 99.800 KR.
NÚ **49.900 KR.**
MEÐ HÖFUÐPÚÐA
TAKMARKAÐ MAGN Í BOÐI

35-50% AF ÖLLUM STÓLUM



SITNESS 5
LISTAVERÐ
49.900 KR.
NÚ **29.940 KR.**
MARGIR LITIR Í BOÐI



Hirzlan

SKRIFSTOFUHÚSGÖGN

Síðumúla 37 Sími: 564-5040 www.hirzlan.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð 550 5000

Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is

Auglýsingadeild 550 5050 auglysingar@frettabladid.is

Prentun Ísafoldarprentsmiðja

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.
Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.
FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.

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

BAKÞANKAR

Láru G. Sigurðardóttur



Í takt við tímann

Það er sumarið sem við æskuvinkonurnar skutumst heim í hádeginu til að baða okkur í sólargeislum á meðan við snérum hamborgurum á grillinu. Markmiðið var að verða svolítið brúnar á hörund. Okkur fannst það ganga heldur hægt þetta sumarið því sólin var gjarnan að setjast þegar vinnudegi okkar lauk. Mér fannst þetta ómögulegt og var harðákveðin að skrifa bréf til þingmanna um að flýta klukkunni svo við hefðum meiri sól seinnipartinn. Þarna vorum við sautján ára.

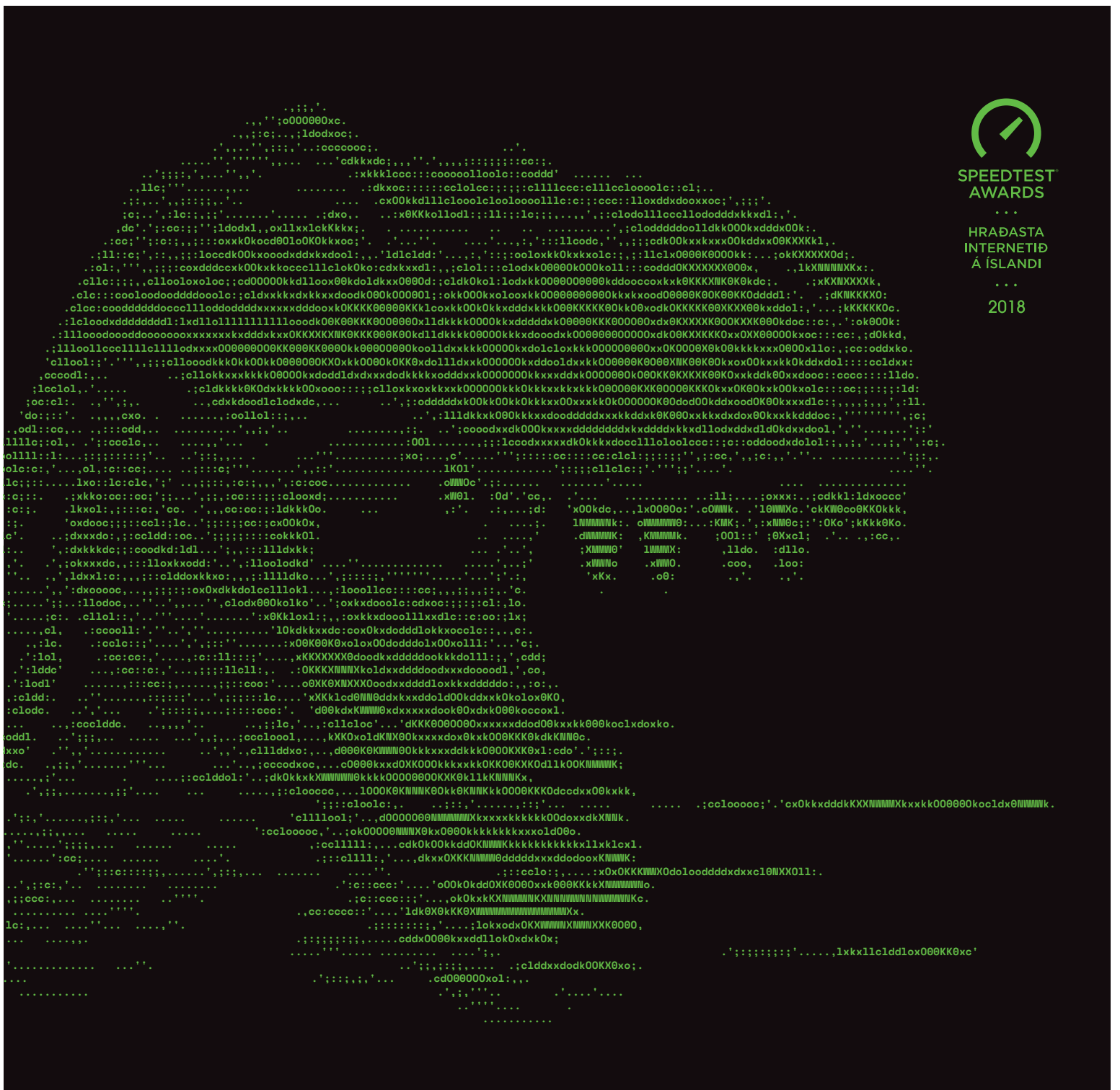
Síðan liðu mörg ár og ég nam lækisfræði og varði doktorsritgerð um rökun á lífklukku. Lífklukkan stjórnar margs konar starfsemi í líkamanum t.d. blóðþrýstingi, líkamshita og losun hormóna. Þar sem hún gengur á um 25-tímum hjá flestum þá þarf hún að endurstilla sig á hverjum degi og er morgunbirta besta tólið til þess. Bjart ljós að morgni er einnig öflugt tól til sama verks. Birta seint að kvöldi raskar hins vegar lífklukkunni og því betra að fá birtu fyrirpart dags, á kostnað seinniparts.

Út frá þeirri vísindabekkingu sem við höfum í dag sé ég einn stór-án ókost við núverandi stöðu – lífklukkan okkar slær ekki í takt við staðarklukkuna. Með því að seinka staðarklukkunni mun lífklukkan okkar vera nær takti staðarklukkunnar, að jafnaði yfir árið.

Með þessa vitneskju er ég fegin að hafa ekki sent bréfið forðum.

Svörin við spurningunni hvort við eigum að seinka klukkunni á Íslandi standa ekki á sér – 650 hafa gefið álit sitt á Samráðsgátt á aðeins tveimur dögum. Meirihlutinn vill seinka klukkunni.

Nú vona ég að leiðtogar okkar vilji líka komast í takt við tímann og seinka klukkunni.



SPEEDTEST AWARDS
HRAÐASTA INTERNETIÐ Á ÍSLANDI
2018

Ekki: / vera_risaeðla

Losaðu þig við myndlykilinn og sparaðu helling í leiðinni!



Sæktu Nova TV appið á 0 kr.

Já takk!

Stærsti skemmtistaður i heimi!

Verlanir Nova eru í Krínglunni, Smáralind, Lágmúla, á Selfossi og á Glerártorgi Akureyri
Þjónustuver 519 1919 | www.nova.is

NOVA

FRÉTTABLAÐIÐ IS

Stendur undir nafni



FYRIR SVANGA FERÐALANGA

TORTILLA OG GOS* COMBO VERÐ: 499 KR



*0.5 l gos í plasti frá Ölgerðinni. Tilbúin vara, ekki hægt að breyta.

Kvikk ON THE GO