FRÉTTABLAÐIÐ

AUGLÝSING

22. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — LAUGARDAGUR 26. JANÚAR 2019

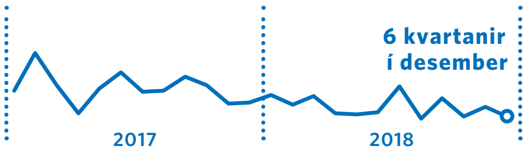
ÍSLENSKA ÁNÆGJUVOGIN

Betri þjónusta, betri samskipti, ánægðari viðskiptavinir.

Sjóvá er efst tryggingafélaga í Íslensku ánægjuvoginni. Á undanförnum árum höfum við gert miklar breytingar og ánægja viðskiptavina okkar hefur stóraukist.

1 Tryggingar á mannamáli

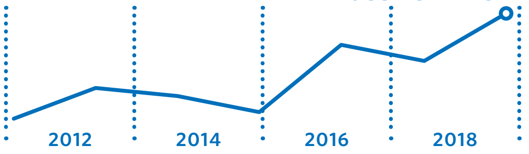
Við viljum að tryggingar séu skýrar og aðgengilegar. Með þetta í huga bættum við framsetningu á öllu okkar efni, endurskrifuðum skilmála, bréf og vefsíðu og höfum markvisst unnið að því að útrýma tæknimáli. Þannig eru samskiptin ánægjulegri fyrir alla.



Kvörtunum hefur fækkað

2 Aukið frumkvæði

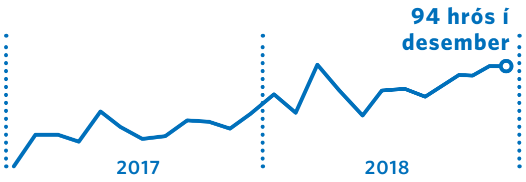
Við hringjum í viðskiptavini okkar og veitum ráðgjöf til þess að þeir séu rétt tryggðir. Aðstæður okkar allra breytast með tímanum og tryggingaverndin þarf að aðlagast því. Þetta frumkvæði okkar gefur viðskiptavinum færi á að laga verndina að breyttum þörfum.



Íslenska ánægjuvogin

3 Aukin þjónusta á netinu

Þjónustuvefur okkar hefur tekið miklum framförum á undanförnum misserum og það einfaldar viðskiptavinum lífið verulega. Á Mínum síðum getur þú fundið allar upplýsingar um þínar tryggingar og tilkynnt tjón á einfaldan hátt.



Viðskiptavinir hrósa okkur meira

Aron Mola

Stærsta hlutverkið að verða pabbi

Leikarinn Aron Már Ólafsson, betur þekktur sem Aron Mola, er ein þekktasta samfélagsmiðlastjarna landsins og gerir þessa dagana garðinn frægan í sjónvarpsþáttunum Ófærð. Fyrir ári síðan eignaðist hann sitt fyrsta barn með unnustu sinni, Hildi Skúladóttur. Þau Hildur keyptu í kjölfarið líf- og sjúkdómatryggingu hjá Sjóvá og hann segir að það ferli allt sé orðið betra og þægilegra nú þegar hægt er að klára það á netinu.

Aron segir að foreldrahlutverkið hafi eðlilega vaxið þeim í augum til að byrja með en að fæðing sonarins Birnis Blæs hafi breytt lífi þeirra og forgangsröðun til hins betra.

„Tímaskynið breytist mikið þegar maður eignast barn. Maður er ekki lengur að hugsa eina viku, einn mánuð eða eina önn fram í tímann, heldur ár og áratugi. Ég verð að vera til staðar fyrir son minn og fjölskylduna. Heimurinn minnkar einhvern veginn og stækkar í senn. Alls konar hlutir sem manni fannst svo merkilegir og skipta svo miklu máli gera það einfaldlega ekki lengur. Maður er orðinn pabbi og fjölskyldumaður og það eru mjög góð skipti.“

„Maður er ekki lengur að hugsa eina viku, einn mánuð eða eina önn fram í tímann, heldur ár og áratugi.“

Aron segir að eftir fæðingu Birnis Blæs sé líf þeirra Hildar rólegra og að hann hafi breytt ýmsu í sínum lífsstíl með hagsmuni sonarins í huga.

„Núna tekur maður einn dag í einu og allir dagar eru meira og minna eins. Það skiptir ekki máli hvort það er föstudagur eða þriðjudagur. Næsti morgunn verður alveg eins. Maður þarf að rífa sig í gang eldsnemma, skipta um bleyju og gefa stráknum að borða. Svona skiptir maður bara alveg um gír. Ég hef staðið mig að því að vera að renna gegnum Snapchat og velta fyrir mér af hverju allir virðist vera að fá sér. Svo fattar maður að það er föstudagskvöld. Ég sakna þess ekki neitt að fara út á djammið – maður er ekki að missa af neinu þarna niðri í bæ.

Maður fer líka ósjálfrátt að pæla meira í lífsstílnum sínum og allar breytingar á honum verða mikilvægari þegar maður ber ábyrgð á barni. Núna er ég til dæmis næstum alveg hættur að borða kjöt. Ég minnkaði það því það lætur mér líða betur líkamlega og það er hluti af þessari breyttu sýn á lífið. Manns eigin velferð hefur áhrif á fleiri en mann sjálfan. En svo eru þetta líka litlir hlutir, eins og að sitja ekki eins lengi á klósettinu að horfa á Netflix!“

Óléttuprófið keypt daginn eftir Secret Solstice

Aron var merkilega rólegur yfir fréttunum um að þau Hildur ættu von á barni og segir að sér hafi liðið eins og líkaminn hafi strax byrjað að undirbúa hann fyrir nýtt hlutverk.

„Ég hafði verið á Secret Solstice með félaga mínum kvöldið áður þegar Hildur biður mig um að kaupa óléttupróf í apóteki að morgni dags. Þetta kom náttúrulega svolítið á óvart en ég dreif mig af stað. Þetta eru tvær prufur í pakka og á honum stendur að það taki fimm mínútur að fá niðurstöðu. Niðurstaðan kom hins vegar svo hratt að ég var viss um að prófið væri bilað. Þegar seinni prufan skilaði sömu niðurstöðu var hins vegar ljóst í hvað stefndi.

Það er skrýtin upplifun að fá slíkar fréttir þegar maður er þunnur og svolítið lítill í sér. Á svona fimmtán mínútum var eins og heilinn hraðspólaði gegnum allt líf mitt fram að þessum tímapunkti. Ég held að heilinn hafi verið að endurraða öllu til að undirbúa þennan nýja kafla í lífinu. Eftir það var eins og líkaminn og hugurinn væru tilbúnir í þetta og ég var ég merkilega rólegur yfir þessu. Það breytist náttúrlega þegar sonur minn fæðist. Þá varð þetta raunverulegt.“

Fyrsta vikan var erfið fyrir nýbökuðu foreldrana og Aron segir að þau hafi jafnvel efast um að þau væru raunverulega tilbúin. Þau leituðu sér ráðgjafar og áttuðu sig á því að þessi viðbrögð væru mjög eðlileg.

„Fyrstu vikuna var ég í manísku ástandi, að stússast og reyna að passa upp á fjölskylduna. Ég svaf mjög lítið þennan tíma,

FRÉTTABLAÐIÐ

22. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — LAUGARDAGUR 26. JANÚAR 2019

Heilsufarsleg sakamál

Ég ákvað bara að láta ekki einhverja karla úr viðskiptalífinu smána mig.

Lífsstíllinn er sökudólgur, segir Helga Arnardóttir sem gerði tilraunir á sjálfri sér við vinnslu nýrra þátta um heilsu og uppskar betri líðan. Hún segir streituna sinn helsta óvin en hefur nú betur í glímunni eftir að hún neyddist til þess að hugsa fjölmiðlaferilinn upp á nýtt á síðasta ári. 30

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Hver var Gunnlaugur Blöndal?

Hvaða áhrif hafði hann í íslenskri myndlist? 48

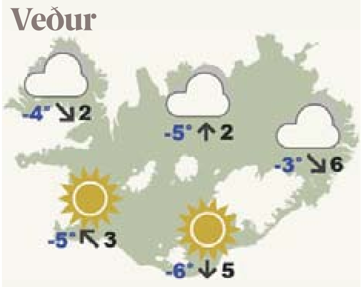
Börnin í byltingunni

Tíu ár liðin frá búsáhaldabyltingunni. 36

Einfari á striga

Þrándur er vinsæll og veit af því. 32

Veður



Norðan 3-8 í dag, en 8-13 með austurströndinni. Dálítil él á Norður- og Austurlandi, en léttskýjað sunnan heiða. Frost 2 til 12 stig. SJÁ SÍÐU 46

Gjörningur í Mengi

Ljósmyndari Fréttablaðsins fylgdist náið með þegar Konulandslag, nýjasti gjörningur Önnu Kolfinnu Kuran, var sýnt í Mengi á Óðinsgötu í gær. Í samstarfi við fjölda listakvenna sem tóku þátt í flutningi gjörningsins gerði Anna Kolfinna tilraun til að taka yfir Mengi í gærkvöldi og fyllti það með konum sem sköpuðu sér sitt eigið landslag innan um veggi rýmisins, að því er sagði í viðburðarlýsingunni. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Minnka á biðraðir í Lúxemborg.

Frítt í strætó í Lúxemborg

LÚXEMBORG Allar almenningssamgöngur í Lúxemborg verða gjaldfrjálsar frá og með 1. mars á næsta ári. Undantekning er þó ef menn vilja ferðast á fyrsta farrými í lest.

Nú þegar eru almenningssamgöngur fyrir þá sem eru yngri en 20 ára endurgjaldslausar.

Markmiðið með frímiðum í almenningssamgöngur er að minnka biðraðir í umferðinni. Hver íbúi Lúxemborgar bíður að meðaltali 35,18 klukkustundir í umferðinni á einu ári. – ibs

Greiðslurnar eru ákvarðaðar í fjárlögum hvers árs. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

744 milljónir til flokkanna

STJÓRNMÁL Fjárframlög ríkisins til stjórnmálaflokka sem sæti eiga á Alþingi verða alls 744 milljónir á yfirstandandi ári. Rétt til slíkra greiðslna eiga flokkar sem hljóta minnst einn þingmann kjörinn eða fá að lágmarki 2,5 prósent atkvæða.

Skiptast fjármunirnir hlutfallslega eftir atkvæðamagni flokkanna í alþingiskosningunum 2017. Þannig fær Sjálfstæðisflokkurinn mest eða rúmar 178 milljónir króna, Vinstri græn fá rúmar 123 milljónir, Samfylkingin fær rúma 91 milljón, Miðflokkurinn rúmar 83 milljónir, Framsóknarflokkurinn rúmar 82 milljónir, Píratar rúmar 72 milljónir, Flokkur fólksins rúmar 57 milljónir og Viðreisn tæpar 56 milljónir.

Úthlutunin er gerð á grundvelli laga um fjármál stjórnmálasamtaka og frambjóðenda og um upplýsingaskyldu þeirra. Meðal markmiða laganna er að „tryggja starfsskilyrði og sjálfstæði stjórnmálasamtaka og efla lýðræði og gagnsæi stjórnmála“. – sar

Ráðist í stóra úttekt á myglu í Fossvogsskóla

Foreldri barns í Fossvogsskóla gagnrýnir túlkun á sýnum sem tekin voru vegna lélegra loftgæða í skólanum. Foreldri rekur veikindi barnsins til myglu. Skólastjórinn segir nýjar mælingar eiga að skera úr um hvort mygla sé í skólanum.

HEILBRIGÐISMÁL Veikindi nokkurra barna í Fossvogsskóla í vetur eru af foreldrunum rakin til myglu í skólabyggingunni. Verkfræðistofan Mannvit sem tók sýni í haust sagði rakaskemmdir í húsnæðinu einhverjar en ekki miklar.

Eftir að fimm ryksýni og eitt efnissýni voru tekin í Fossvogsskóla 20. og 21. september og niðurstöður rannsóknar lágu fyrir var ráðist í alþrif á húsnæðinu í desember samkvæmt ráðleggingum frá umhverfis- og skipulagssviði og skóla- og frístundasviði Reykjavíkurborgar.

Einn nemandi mun hafa verið mjög mikið frá vegna veikinda sem myglunni er kennt um og fleiri börn munu hafa fundið til verulegra óþæginda og verið slöpp.

Blaðamaður náði ekki tali af Aðalbjörgu Ingadóttur, skólastjóra Fossvogsskóla, í gær en í tölvupósti hennar til foreldra fyrir viku er farið yfir stöðuna. Foreldri barnsins sem sýnt hafi einkenni sem rekja megi til lélegra loftgæða ásamt foreldri annars barns í skólanum gagnrýni túlkun Mannvits á greiningu Náttúrufræðistofnunar Íslands á sýnunum og sömuleiðis aðgerðirnar í kjölfarið. Telji þeir að í sýnunum sé að finna merki um að húsnæðið sé ekki laust við rakaskemmdir og myglu.

„Foreldri barnsins telur að Mannvit mistúlki niðurstöður NÍ og að sýnin sem tekin voru gefi ekki raunsanna mynd af loftgæðum í húsnæðinu,“ segir í pósti skólastjórans sem boðar nýja úttekt í öllum skólanum.

„Skólaráð er vel upplýst um alla málavöxtu og lítur málið alvarlegum augum,“ skrifar Aðalbjörg foreldrunum. „Skólaráð væntir þess að fá svör sem allra fyrst um að fyrirhugaðar mælingar á loftgæðum sem gera á á næstunni verði gerðar með ítarlegum hætti þannig að þær gefi raunsanna mynd af loftgæðum í skólahúsnæðinu svo að ekki leiki vafi á því hvort um rakaskemmdir eða myglu er að ræða.“ Fréttablaðið vildi í gær fá að mynda inni í Fossvogsskóla, meðal annars á kaffistofu kennara þar sem rakablettir eru í loftklæðningu. Ljósmyndari hitti þá fyrir Aðalbjörgu skólastjóra sem leyfði ekki myndatökur á meðan málið væri enn í skoðun.

Ekki fékkst leyfi til að mynda innandyra í skólanum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

> Skólaráð er vel upplýst um alla málavexti og lítur málið alvarlegum augum.
>
> Aðalbjörg Ingadóttir, skólastjóri Fossvogsskóla

Nýtt vinnulag vegna rakaskemmda var kynnt í skóla- og frístundaráði Reykjavíkur á þriðjudag. Bókaði áheyrnarfulltrúi framkvæmdastjóra frístundamiðstöðva að þeir fögnuðu því að verklagsreglur vegna myglu verði að veruleika. Skort hafi á mat, eftirfylgni og framkvæmd hjá borginni í þessum efnum.

„Í dag er húsnæði þriggja frístundamiðstöðva óhæft til notkunar vegna myglu og er óvissa um fjórðu frístundamiðstöðina. Fyrir liggja óskir framkvæmdastjóra frístundamiðstöðvanna, óskir þess efnis hafa því miður ekki komist í ferli þrátt fyrir ítrekaðar óskir,“ bókaði áheyrnarfulltrúinn. gar@frettabladid.is

Invincible 33" breytingapakki að verðmæti 700.000 kr. fylgir

Hilux er ódrepandi harðjaxl og með 33" breytingu eruð þið ósigrandi saman. Hilux Invincible kemur þér þangað sem þig langar, hvort sem það er leiðangur upp til fjalla, næsti veiðitúr eða bara að komast aðeins út fyrir borgina til að ná andanum. Hilux Invincible aukahlutapakki: 33" breyting, hlíf undir framstuðara, gluggavindhlífar, króm á afturljós og Invincible-merki.

Kynntu þér Toyota FLEX, nýja leið til að eignast Toyota bifreið, á www.toyota.is

Nú er 7 ára ábyrgð á öllum nýjum Toyota bifreiðum

2018
UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

7 3+4 ÁBYRGÐ | FLEX

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19

Toyota Selfossi
Fossnesi 14

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. Gildir eingöngu um bíla sem fluttir eru inn af Toyota á Íslandi ehf. Birt með fyrirvara um villur.

TÖLUR VIKUNNAR 20.01.2019 TIL 26.01.2019

39 greindust með HIV hér á landi í fyrra og voru 30 af þeim af erlendu bergi brotin.

27 þúsund manns, um 74 prósent íbúa Kópavogs, eru búsett á svæði þar sem sjúkra- og slökkvibílar ná ekki til þeirra innan 10 mínútna, sem yfirvöld telja nauðsynlegan viðbragðstíma.

60 prósent lækna telja staðsetningu Landspítala við Hringbraut óheppilega og þörf á nýju staðarvalsmati vegna byggingar nýs spítala.

56,1 prósent aðspurðra er frekar eða mjög andvígt hugmyndum um innheimtu veggjalda.

3,5 prósenta heimshagvöxtur verður í ár samkvæmt spá Alþjóðagjaldeyrissjóðsins.

23 prósent plasts frá heimilum skiluðu sér til endurvinnslu á síðasta ári samanborið við tæp 17 prósent árið áður.

Þrír í fréttum
Óminni, skuggi og nekt

Gunnar Bragi Sveinsson
þingmaður Miðflokksins

kvaðst ekkert muna frá því hann kom inn á Klausturbar þar til einum og hálfum sólarhring eftir það. Hann hefði týnt fötunum sínum þessa nótt.

Jóni Steindóri Valdimarssyni *þingmanni Viðreisnar*

þótti skuggsýnt yfir þingsal í kjölfar endurkomu Gunnars Braga Sveinssonar og Bergþórs Ólasonar, þingmanna Miðflokksins, á þing.

Stefán Jóhann Stefánsson
ritstjóri Seðlabanka Íslands

sagði að listaverk sem sýndu nekt hefðu verið færð til innan Seðlabankans til að framfylgja jafnréttisstefnu, sem kveður á um að í starfsumhverfi skuli ekki vera atriði sem misbjóði starfsmönnum.

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.

Halldóra segir kvenfrelsi ekki eiga heima í höndum trúaðra

Yfir 50 umsagnir bárust velferðarnefnd um þungunarrof. Trúaðir hafa mikinn áhuga á málinu en Siðfræðistofnun sendi ekki inn umsögn. Formaður nefndarinnar vill að nefndin fjalli um málið á grundvelli vandaðra gagna.

STJÓRNMÁL „Mér finnst heilbrigðismál kvenna og ákvörðunarréttur þeirra ekki eiga heima í höndum trúfélaga og lífsskoðunarfélaga,“ segir Halldóra Mogensen, formaður velferðarnefndar Alþingis. Af þeim 53 umsögnum sem bárust velferðarnefnd um frumvarp heilbrigðisráðherra um þungunarrof er á annan tug umsagna frá trú- og lífsskoðunarfélögum.

Með frumvarpinu er lagt til að konu verði veitt fullt ákvörðunarvald um það hvort hún elur barn fram að lokum 22. viku þungunar, óháð því hvaða ástæður liggja að baki þeim vilja konunnar.

Gagnrýnt hefur verið að velferðarnefnd hafi sent umsagnarbeiðnir um málið til trúfélaga. „Ég hafði engan áhuga á því en það voru aðilar í nefndinni sem fannst það mikilvægt og komu með rök fyrir því og þess vegna voru beiðnirnar sendar svona út,“ segir Halldóra. Hún er sjálf framsögumaður málsins og málið á hennar forræði í nefndinni.

„Mér finnst mikilvægt að við tökum ákvarðanir út frá góðum gögnum, að við fáum fagaðila til okkar til að leiðbeina okkur og að við horfum til landa sem hafa verið með rýmri lög um þungunarrof, hvernig gengið hefur þar og tökum það inn í okkar ákvörðun en ákvörðum þetta ekki bara út frá tilfinningum fólks.

Athygli vekur að þrátt fyrir fjölmargar umsagnir um málið er ekki umsögn frá Siðfræðistofnun Háskóla Íslands. Halldóra segir að umsagnarbeiðni til Siðfræðistofnunar hafi verið ítrekuð í gær og að stofnuninni verði veittur tveggja vikna frestur til að senda inn umsögn um málið.

Aðspurð um meðferð málsins í nefndinni og gestakomur vegna þess segist Halldóra eiga eftir að ákveða hvaða gestir verði kallaðir fyrir nefndina vegna málsins, hún muni þó taka tillit til annarra nefndarmanna enda mikilvægt að nefndin reyni að ná saman um niðurstöðu og það skipti máli að nefndarmenn séu allir sáttir við meðferð málsins. Hún gerir þó ráð fyrir að málið verði erfitt. „Já, að sjálfsögðu, þetta er mál sem fer inn á tilfinningar fólks og ég veit að þetta verður ekki auðvelt.“

adalheidur@frettabladid.is

Biskup Íslands
Agnes M. Sigurðardóttir sendir inn umsögn sem „kristin kona og biskup Íslands“ eins og þar stendur. Hún styður þann hluta frumvarpsins um að konur taki sjálfar þá ákvörðun sem frumvarpið lýtur að en getur þess jafnframt síðar í umsögninni að samfélagið hafi á undanförnum áratugum fundið jafnvægi á milli hinna ólíku sjónarmiða um rétt hinnar verðandi móður yfir eigin líkama og rétt fósturs til lífs, þrátt fyrir þær mótsagnir sem því fylgi. Hún lýkur umsögninni á stuðningsyfirlýsingu við kvenfrelsisbaráttuna en segist efast um að frumvarpið hafi vægi í þeirri baráttu.

Hún gagnrýnir einnig breytingu á hugtakanotkun. „Hið nýja hugtak vísar á engan hátt til þess lífs sem sannarlega bærist undir belti og er vísir að nýrri manneru. Samkvæmt kristinni trú okkar er lífið heilagt, náðargjöf sem Guð gefur og Guð tekur. Það er hlutverk mannsins að varðveita það og vernda eftir fremsta megni og bera virðingu fyrir mannhelginni, sköpuninni og skaparanum. Það er misvísandi að nota þetta nýja hugtak í þessu viðkvæma samhengi, þar sem hugtakið vísar ekki til þessa vaxandi nýja lífs.“

Silja Bára Ómarsdóttir og Steinunn Rögnvaldsdóttir
Engar rannsóknir benda til þess að konur iðrist þess til lengri tíma að binda enda á þungun. Þvert á móti lýsa konur, í okkar rannsókn á Íslandi og í sambærilegum rannsóknum erlendis, létti og fullvissu um að hafa tekið rétta ákvörðun. Undantekningin frá því er ef þær upplifa missi á sjálfsákvörðunarrétti eða þvingun, hvort heldur er af hendi maka, fjölskyldu eða heilbrigðisstarfsfólks. Í þeim löndum þar sem heimildir eru rýmri en í núgildandi lögum hér á landi eru heldur ekki vísbendingar um að konum líði öðruvísi með ákvörðun sína.

Öryrkjabandalag Íslands
ÖBÍ fordæmir þá tillögu að heimild til að rjúfa þungun verði rýmkuð fram að lokum 22. viku ef ástæður eru aðrar en að lífi konu sé stefnt í hættu eða fóstur teljist ekki lífvænlegt.

Þær tillögur að rýmka heimildir til þungunarrofs fram yfir 20 vikna fósturskimun eru augljóslega ætlaðar til þess að hægt sé að bregðast við þeim frávikum sem þar kynnu að greinast og eru aðför að rétti fatlaðs fólks til lífs.

Félag íslenskra fæðinga- og kvensjúkdómalækna
FÍFK lýsir yfir ánægju með frumvarpið enda má sjá í greinargerð með frumvarpinu að fyrrnefndar umsagnir FÍFK hafi verið hafðar til hliðsjónar við gerð frumvarpsins. Félagið gerir þó athugasemd við áskilnað um handleiðslu sérfræðings á sviði kvenlækninga við framkvæmd þungunarrofs, sem geti valdið því að þjónusta vegna þungunarrofs sé ekki tryggð um land allt. Til dæmis starfi sérfræðingar í kvenlækningum hvorki á Ísafirði né í Neskaupstað, heldur starfi þar almennir skurðlæknar sem geti tryggt þjónustuna.

ÍSBAND
ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF. BÍLAUMBOÐ
UMBOÐSAÐILI JEEP Á ÍSLANDI • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 534 4433
WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16
Jeep THERE'S ONLY ONE

Meistaramánuður Íslandsbanka
440 4000
THE ROUGH GUIDE TO
Vietnam
UPDATED THIRD EDITION
ROUGH GUIDES
Meistari
hins farsæla
sparnaðar-
reiknings
@islandsbanki
Í hverju verður
þú meistari?
Meistaramánuður Íslandsbanka hefst 1. febrúar. Hvort sem þú ætlar
að láta renna í hið fullkomna bað, minnka snjalltækjanotkun eða
stofna sparnaðarreikning skaltu setja þér markmið og taka þátt.
islandsbanki.is/meistari
islandsbanki.is

Segir þjóðarsjóð ranga forgangsröðun

EFNAHAGSMÁL „Mér finnst bara forgangsröðunin röng. Það er ekki kominn tími til að fara að leggja í sjóð erlendis. Ég skil það að mönnum gengur gott til en þetta er ekki góð ráðstöfun að mínu mati,“ segir Frosti Sigurjónsson, fyrrverandi formaður efnahags- og viðskiptanefndar og þingmaður Framsóknarflokksins, um frumvarp fjármálaráðherra um þjóðarsjóð.

Frosti sem situr nú í bankaráði Seðlabankans sendi í vikunni efnahags- og viðskiptanefnd umsögn um frumvarpið þar sem hann hvetur alþingismenn til að hafna frumvarpinu.

Hann segir að það sé mikilvægara að halda áfram að greiða niður skuldir ríkissjóðs sem séu 600 milljarðar auk þess sem lífeyrisskuldbindingar nemi um 620 milljörðum. „Þessar skuldir bera allar vexti sem skattgreiðendur þurfa að bera.“

Nú þegar eigi ríkið hreinan gjaldeyrisvaraforða upp á 670 milljarða en markmiðið sé að framtíðarstærð þjóðarsjóðsins verði 250-300 milljarðar.

> **Ég skil það að mönnum gengur gott til en þetta er ekki góð ráðstöfun að mínu mati.**
>
> Frosti Sigurjónsson, fyrrverandi formaður efnahags- og viðskiptanefndar

Samkvæmt frumvarpinu er markmið sjóðsins að treysta stöðu ríkissjóðs til að geta mætt ófyrirséðum áföllum. „Ég spyr mig að því hvort við séum búin að gera allt annað sem þarf að vera til taks. Við höfum ekki fjárfest í þeim öryggis- og viðlagabúnaði sem þarf í landi þar sem náttúruhamfarir eru tíðar.“

Í því samhengi nefnir hann nauðsyn þess að koma upp varaflugvelli fyrir Keflavíkurflugvöll og uppbyggingu raforku- og heilbrigðiskerfisins.

„Svo er óþarfi að setja sérstaka stjórn yfir svona sjóð. Seðlabankinn er að varsla 700 milljarða sjóði og er með allan búnað og þekkingu til þess. Að mínu mati eru fjárfestingarheimildir sjóðsins samkvæmt frumvarpinu líka mjög glannalegar.“ Vísar Frosti í ákvæði um hámarksávöxtun og heimild til að taka áhættu með afleiðuviðskiptum. **– sar**

Þorsteinn Már og fylgdarlið á leið til fundar við seðlabankastjóra í nóvember síðastliðnum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Umboðsmaður álítur Seðlabanka brotlegan

Umboðsmaður Alþingis lítur svo á að svar Seðlabanka Íslands við erindi forstjóra Samherja hafi ekki verið í samræmi við lög. Forstjórinn fagnar ályktuninni og segir útilokað annað en að starfsmenn bankans verði látnir víkja.

STJÓRNSÝSLA Svar Seðlabanka Íslands við erindi Þorsteins Más Baldvinssonar, forstjóra Samherja, um álagningu sekta vegna brota á gjaldeyrislögum var ekki í samræmi við lög. Þetta kom fram í áliti umboðsmanns Alþingis í gær en umboðsmaður metur bæði vinnubrögð Seðlabankans í málinu og skýringar til umboðsmanns gagnrýni verðar.

Þorsteinn Már óskaði eftir því í fyrra að Seðlabankinn afturkallaði ákvörðun sína um álagningu stjórnvaldssektar frá árinu 2016. Bankinn féllst ekki á það og kvartaði Þorsteinn Már til umboðsmanns.

Kvartandi vísaði til þess að niðurstaða bankans um álagningu stjórnvaldssektar hefði ekki verið í samræmi við fyrirliggjandi afstöðu ríkissaksóknara til gildis laga og reglna um gjaldeyrismál sem fullnægjandi refsiheimilda.

Bankinn byggði hins vegar á því að þessi sjónarmið, um að bankinn hefði ekki byggt ákvörðun sína á fullnægjandi lagagrundvelli, hefðu legið fyrir þegar upphafleg ákvörðun var tekin um stjórnvaldssekt árið 2016. Afstaða bankans til þeirra hefði því verið ljós á þeim tíma.

Umboðsmaður taldi að ekki hefði verið leyst með fullnægjandi hætti úr erindinu með svari Seðlabankans. Umboðsmaður taldi ekki séð að bankinn hefði tekið afstöðu til þeirra röksemda sem vísað hefði verið til beiðninni til stuðnings. Seðlabankanum hefði að minnsta kosti borið að leggja efnislegt mat á þær ástæður sem hann hefði byggt beiðni sína á og þá einkum tilvísun hans til afstöðu ríkissaksóknara sem varðaði bráðabirgðaákvæði við lög um gjaldeyrismál og reglna seðlabankans um gjaldeyrismál og þá hvort þær upplýsingar hefðu getað haft þýðingu fyrir úrlausn málsins. Því telur umboðsmaður svar Seðlabankans ekki í samræmi við lög.

Hæstiréttur staðfesti í nóvember dóm Héraðsdóms Reykjavíkur um að Seðlabankinn hefði ekki mátt leggja stjórnvaldssekt á Samherja.

Seðlabankinn rannsakaði ætluð brot Samherja á reglum um gjaldeyrismál og í apríl 2013 beindi bankinn kæru til sérstaks saksóknara vegna brotanna. Saksóknari taldi að brotin gætu ekki orðið tilefni lögreglurannsóknar og saksóknar, þar sem reglur þær sem brotin beindust gegn hefðu ekki að geyma heimild til að refsa lögaðilum. Benti þó á að væru almenn skilyrði uppfyllt gætu verið forsendur til að beita stjórnsýsluviðurlögum.

Var málið aftur sent til Seðlabankans sem tók í kjölfarið ákvörðun um að kæra fjóra einstaklinga hjá Samherja og tengdum félögum fyrir brot á sömu reglum. Sérstakur saksóknari endursendi þá kæru einnig í september 2015, meðal annars með vísan til þess að reglur um gjaldeyrismál væru ekki fullnægjandi refsiheimild.

Ári síðar tók Seðlabankinn þá ákvörðun að leggja stjórnvaldssekt að fjárhæð 15 milljónir króna á Samherja. Höfðaði Samherji þá mál til ógildingar á ákvörðuninni og byggði meðal annars á því að Seðlabankinn hefði verið búinn að fella niður málið á hendur félaginu áður en ákvörðunin hefði verið tekin.

Þorsteinn Már segist fagna áliti umboðsmanns. „Þetta styður það sem ég hef verið að segja í gegnum árin og ég tel í raun að það komi líka fram í áliti umboðsmanns að Seðlabankinn hafi vitað af því að þau hafi verið að brjóta lög,“ segir hann og bætir við:

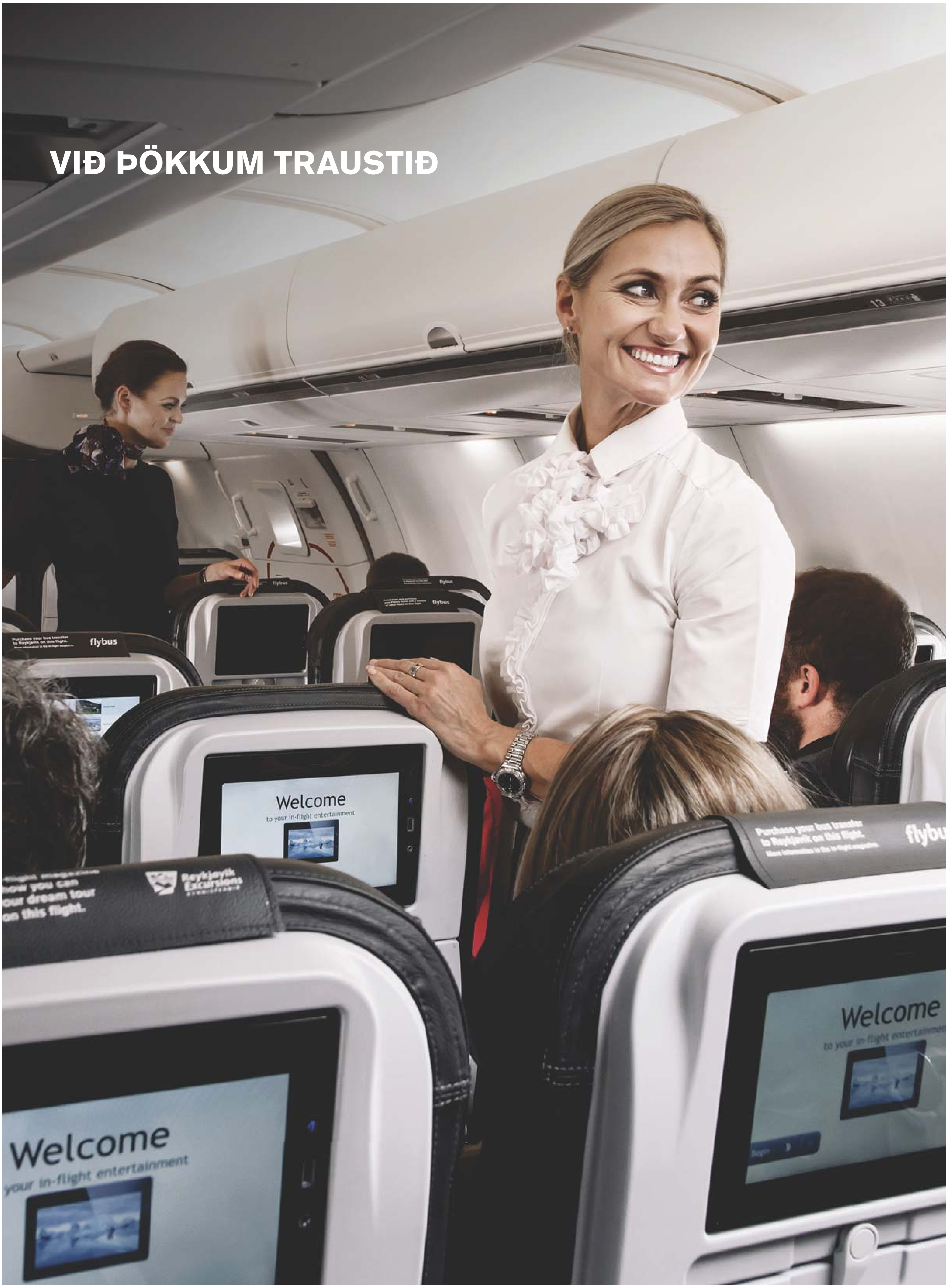
„Í raun hafa starfsmenn bankans farið fram með refsiverðum hætti og ég tel útilokað annað en að starfsmenn bankans sem bera ábyrgð á þessu séu látnir víkja,“ segir Þorsteinn. Aðspurður hvaða starfsmenn hann eigi við nefnir hann Má Guðmundsson bankastjóra, Sigríði Logadóttur yfirlögfræðing og Rannveigu Júníusdóttur, framkvæmdastjóra gjaldeyriseftirlits Seðlabankans.

thorgnyr@frettabladid.is

Íhuga ekki brottrekstur

Gylfi Magnússon, formaður bankaráðs Seðlabankans, segir í samtali að bankaráð hafi ályktað á fundi sínum í morgun að skoða ætti hvort taka þyrfti aftur upp mál Þorsteins Más Baldvinssonar, forstjóra Samherja, og önnur sambærileg mál.

Aðspurður hvort til umræðu hefði komið að óska eftir afsögn starfsmanna sem tengdust starfinu segir Gylfi að svo sé ekki. „Ég vil ekki vera með neinar getgátur um slíkt. Bankaráð ræður ekki seðlabankastjórann og hvað þá undirmenn hans,“ svarar Gylfi, spurður að því hvort hann telji að það komi til umræðu á fundum ráðsins á næstunni.



ÍSLENSKA SIA.IS ICE 90816 01/19

Við hjá Icelandair þökkum viðskiptavinum okkar fyrir að velja okkur, og jafnframt fyrir traustið sem okkur er sýnt með verðlaunum Ánægjuvogarinnar 2018. Við metum þau afar mikils og lítum á þau sem hvatningu til að halda áfram að veita farþegum okkar framúrskarandi þjónustu um ókomna tíð.

ÍSLENSKA ÁNÆGJUVOGIN

ICELANDAIR

Þrjár sviðsmyndir um raforkunotkun

ORKUMÁL Í nýrri skýrslu raforkuhóps Orkuspárnefndar eru dregnar fram þrjár sviðsmyndir um raforkunotkun 2018-2050. Er þetta í annað sinn sem hópurinn tekur saman slíkar sviðsmyndir sem viðbót við árlega spá nefndarinnar.

Fyrsta sviðsmyndin er „Hægar framfarir“ en þar er gert ráð fyrir minni hagvexti en í raforkuspá. Þá er lögð minni áhersla á umhverfismál og orkuskipti. Sýnir myndin árlegan vöxt almennrar raforkunotkunar upp á 0,9 prósent en samkvæmt Raforkuspá er árlegur vöxtur 1,7 prósent. Árið 2050 yrði almenn notkun 5.450 gígavattsstundir sem er 35 prósenta aukning.

Önnur sviðsmyndin er „Græn framtíð“ þar sem gert er ráð fyrir meiri hagvexti, aukinni áherslu á umhverfismál og hraðari orkuskiptum heldur en í Raforkuspá. Þannig yrði árlegur vöxtur almennrar raforkunotkunar 2,2 prósent og myndi notkunin tvöfaldast á spátímanum og verða um 8.400 gígavattsstundir árið 2050.

Þriðja sviðsmyndin er „Aukin stórnotkun“ og byggir á forsendum Raforkuspár en gerir að auki ráð fyrir aukinni stórnotkun raforku. Er þar byggt á þeirri forsendu að þróun stórnotkunar verði áfram lík og hún var á tímabilinu 2008-2020. Miðað við það yrði sameiginleg orkuþörf almenna markaðarins og stórnotenda 33.400 gígavattsstundir árið 2050. – sar

Orkuspárnefnd hefur birt sviðsmyndir sínar um raforkunotkun.

MENNTAMÁLASTOFNUN

Innritun fatlaðra nemenda á starfsbrautir í framhaldsskólum 2019

Innritun fatlaðra nemenda, sem óska eftir skólavist á starfsbrautum framhaldsskóla, fer fram dagana 1. – 28. febrúar 2019.

Allar leiðbeiningar varðandi innritunarferlið er að finna í bréfi til nemenda og forráðamanna þeirra sem afhent verða í grunnskólum landsins. Bréfin og leiðbeiningar má einnig finna á menntagatt.is.

Listi yfir skóla sem bjóða upp á starfsbrautir er að finna á menntagatt.is, en upplýsingar um brautirnar sjálfar er að finna á vefsíðum viðkomandi framhaldsskóla og hjá forsvarsfólki brautanna.

Nánari upplýsingar um rafræna innritun á starfsbrautir veitir Guðný Ásta Snorradóttir hjá Menntamálastofnun í síma 514 7500 eða í gegnum tölvupóstinn innritun@mms.is.

Krefst þess að umsókn Póstsins verði vísað frá

Félag atvinnurekenda telur engin lagaskilyrði fyrir hendi til að taka umsókn Íslandspósts um framlag úr jöfnunarsjóði alþjónustu til meðferðar. Um pólitískt leikrit sé að ræða til að telja fólki trú um að félagið geti endurgreitt neyðarlán.

SAMKEPPNI Félag atvinnurekenda (FA) hefur sent Póst- og fjarskiptastofnun (PFS) bréf þar sem þess er farið á leit að stofnunin vísi frá umsókn Íslandspósts ohf. (ÍSP) um 2,6 milljarða afturvirkt framlag úr jöfnunarsjóði alþjónustu. ÍSP hyggst nota peningana úr sjóðnum, en sem stendur er ekki til króna með gati í sjóðnum, til að endurgreiða neyðarlán frá ríkissjóði.

ÍSP sótti um framlag úr sjóðnum í október vegna ófjármagnaðrar alþjónustubyrði áranna 2013-17. Beiðni félagsins byggðist á skýrslu Copenhagen Economics frá síðasta vori um alþjónustubyrði ÍSP. Verkkaupi skýrslunnar var ÍSP.

PFS svaraði ÍSP í nóvember en í svarbréfinu kom fram að stofnunin hygðist vísa frá hluta beiðninnar þar sem félagið hefði nú þegar fengið þá hluta bætta í gegnum gjaldskrá einkaréttar. Hvað kostnaði af erlendum sendingum varðar sagði PFS að ÍSP hefði ekki haldið þeirri ástæðu á lofti fyrr en nýlega. Þá kemur fram í frumvarpi til nýrra póstlaga að sá kostnaður hafi ekki verið talinn til alþjónustubyrðar erlendis. ÍSP var veittur frestur til andmæla til upphafs árs en sá frestur var nýverið framlengdur til mánaðarloka.

Í bréfi FA eru tilgreindar fjórar röksemdir fyrir því að vísa beri umsókninni frá. Í fyrsta lagi séu ekki uppfyllt skilyrði fyrir efnismeðferð beiðninnar þar sem hún sé afturvirk. Umsóknir í sjóðinn skuli berast fyrir næstkomandi ár en umsókn ÍSP sé aftur á móti afturvirk.

Í öðru lagi er af hálfu FA vikið að því, sem áður hefur komið fram í ákvörðunum PFS, að ÍSP hafi nú þegar fengið alþjónustubyrði sína bætta í gegnum gjaldskrá einkaréttar. Þá er bent á að tap ÍSP af samkeppnisrekstri megi rekja til þeirrar ákvörðunar félagsins að velta ekki kostnaði af erlendum sendingum út í verðið til neytandans. Að endingu er bent á að verði sjóðurinn virkjaður þurfi samkeppnisaðilar ÍSP, og ÍSP sjálfur, að greiða í sjóðinn og væru því að „standa straum af taprekstri á samkeppnishlið ÍSP“.

„Við áttum okkur ekki alveg á því hví það tekur svona langan tíma að afgreiða þetta. Á sama hátt skiljum við ekki hví Samkeppniseftirlitið hefur ekki gert athugasemdir við mjög augljós brot ÍSP á sátt við eftirlitið,“ segir Ólafur Stephensen, framkvæmdastjóri FA.

Að mati Ólafs sé aðeins nauðsynlegt að vera læs til að sjá að ekki sé grundvöllur fyrir umsókn ÍSP í jöfnunarsjóðinn í því lagaumhverfi sem er í gildi.

„Þetta er eitthvert pólitískt leikrit sett upp til að telja fólki trú um að félagið geti endurgreitt lánið. Það er alveg horft fram hjá því að sjóðurinn er tómur og ÍSP er lögum samkvæmt of seint að sækja um framlagið. Samt er þessum möguleika teflt fram við almenning og fjárlaganefnd Alþingis,“ segir Ólafur.

Verði fallist á umsókn ÍSP úr sjóðnum gæti sú staða komið upp að ríkið þyrfti að leggja fé í sjóðinn. Þá fjármuni myndi félagið síðan nota til að endurgreiða ríkinu. „Ef það gerist verður þetta leikrit orðið að farsa,“ segir Ólafur. joli@frettabladid.is

Ólafur segir að um pólitískt leikrit sé að ræða. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

> Ef það gerist verður þetta leikrit orðið að farsa.
>
> Ólafur Stephensen, framkvæmdastjóri Félags atvinnurekenda

Verða á bakvakt á vinnustöðinni

HEILBRIGÐISMÁL Byggðarráð Rangárþings ytra segir að breytt fyrirkomulag sjúkraflutninga í Rangárþing hafi skýrst að nokkru leyti á fundi með forstjóra og hluta framkvæmdastjórnar Heilbrigðisstofnunar Suðurlands um miðjan mánuðinn.

„Annars vegar þá kynnti forstjórinn þar fyrir sveitarstjórn að þessar bakvaktir sem setja skal inn frá og með 1. febrúar verða mannaðar með sama fólki og sinnir staðbundnum vöktum nú. Þannig segja þau að sjúkraflutningamenn verði staðsettir í aðstöðu HSU á Hellu hvort sem þeir eru á staðbundnum vöktum eða bakvöktum,“ segir í minnisblaði sem ráðið sendi forstjóra HSU til „að fá það staðfest að það sem þar kemur fram sé rétt eftir haft.“ – gar

Frá Hellu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

NÝR SCOUT
STÍGUR Á
SVIÐIÐ
ŠKODA
Sýndur í HEKLU í dag milli kl. 12 og 16!
Komdu í HEKLU í dag og kynntu þér nýju útfærsluna á þessum vinsæla jeppa. Meðal staðalbúnaðar í KODIAQ SCOUT eru 19" álfelgur, Driving mode select með off road virkni og Scout stuðarar og hliðarlistar sem vernda bílinn á grófu undirlagi. Hlökkum til að sjá þig!
FIMM ÁRA ÁBYRGÐ HJÁ HEKLU
5
HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
www.skoda.is
5 ára ábyrgð fylgir fólksbílum HEKLU að uppfylltum ákvæðum ábyrgðarskilmála. Þá er að finna á www.hekla.is/abyrgd

Zuckerberg er með miklar áætlanir fyrir árið 2019. NORDICPHOTOS/AFP

Skilaboðaþjónustur verða samræmdar

Mark Zuckerberg, forstjóri Facebook, ætlar að gera notendum WhatsApp, Facebook Messenger og Instagram kleift að senda skilaboð þvert á miðla. Öruggari dulkóðun verður innleidd. Ákvörðunin sögð umdeild meðal starfsmanna.

Mark Zuckerberg, forstjóri og stofnandi samfélagsmiðlarisans Facebook, hefur skipað þúsundum starfsmanna að samræma skilaboðaþjónustu fyrirtækisins. Þegar verkefninu er lokið verður því hægt að senda skilaboð úr Facebook Messenger á einhvern sem notar bara Instagram eða úr WhatsApp á einhvern sem er einungis á Facebook. Forritin verða hins vegar enn til og verða ekki sameinuð að öðru leyti.

The New York Times greindi frá málinu í gær og hafði eftir fjórum starfsmönnum að verkefnið væri bæði gríðarstórt, eins og starfsmannafjöldinn gefur til kynna, og flókið. Breyta þarf grundvallaratriðum í kóða appanna. Þótt verkefnið sé á byrjunarstigi núna er ætlast til þess að því verði lokið í lok árs eða í síðasta lagi í byrjun þess næsta.

Fólk sem hefur óbeit á Facebook, hvort sem það er vegna þess hversu miklum tíma er hægt að verja á miðlinum eða vegna þeirra miklu persónulegu upplýsinga sem miðillinn sankar að sér um notendur, ætti að gleðjast við þessi tíðindi. Með því að leyfa manni í raun að hafa áframhaldandi aðgang að Messenger, sem fjölmargir Íslendingar nýta sér í stað hefðbundinna SMS-a, í gegnum hið mun einfaldara WhatsApp, ætti að vera auðveldara að yfirgefa samfélagsmiðilinn.

Hin fjölmörgu hneykslismál sem Facebook hefur vaðið í gegnum undanfarin misseri hafa orðið til þess að margir notendur hafa efasemdir um öryggi sinna persónulegu upplýsinga. Tölvuárásir, öryggisgallar og beiting slíkra upplýsinga í pólitískum tilgangi vegur þyngst.

En Zuckerberg vill bregðast við einum þætti vandans, þeim sem snýr að öryggi persónulegra upplýsinga, með því að stíga skrefinu lengra við samræmingu skilaboðaþjónustanna. Hann hefur, samkvæmt The New York Times, ákveðið að innleiða svokallaða dulkóðun frá enda til enda (e. end-to-end encryption) í öll forritin. Þetta þýðir að lesandi og sendandi eru þeir einu sem geta lesið skilaboðin.

Eins og stendur eru skilaboð á WhatsApp þau einu sem eru dulkóðuð á þennan hátt að staðaldri. Að auki er hægt að velja sérstaklega „Secret Chat“ á Messenger-appinu til að nýta sér slíkt. Ef af verður er um verulega betrumbót á öryggi skilaboða notenda að ræða.

„Við viljum byggja upp eins góða skilaboðaþjónustu og við getum. Fólk vill að skilaboðaþjónusta sé hröð, einföld, áreiðanleg og örugg. Við erum að vinna að því að innleiða dulkóðun frá enda til enda,“ sagði í tilkynningu frá tæknirisanum.

Nokkra óánægju eða jafnvel furðu má þó greina á meðal starfsmanna Instagram og WhatsApp. Zuckerberg hafði lofað því við kaupin á miðlunum tveimur að þeir yrðu sjálfstæðir. Zuckerberg þykir því vera að ganga á bak orða sinna.

thorgnyr@frettabladid.is

Mannkynið rassskellt í Starcraft II

AlphaStar, gervigreind úr smiðju DeepMind, dótturfyrirtækis Google, atti kappi við atvinnumenn í herkænskuleiknum StarCraft II. Niðurstaðan var hörmungartap fyrir mannkynið. Sýnt var frá leikjunum á YouTube og Twitch í fyrrinótt. Eftir tíu sigra gervigreindarinnar í röð náði mannkynið þó að snúa taflinu við í síðasta leiknum þegar Grzegorz „MaNa“ Komincz vann fyrsta og eina leik hinna holdlegu. Úrslitin því tíu sigrar gegn einum.

Áður hafa gervigreindir DeepMind, skákvélin AlphaZero og AlphaGo sem leikur kínverska borðspilið Go, rótburstað bestu Go- og skákmenn heims. Og þótt StarCraft sé kannski ekki jafnrótgróinn leikur í samfélagi mannsins er áfanginn ekki síður merkilegur.

Starcraft II þykir nokkuð flókinn. MYND/BLIZZARD

Samkvæmt greiningu DeepMind er nefnilega mun erfiðara fyrir gervigreind að vinna þá bestu í rauntímatölvuleikjum, sérstaklega í jafnflóknum leik og StarCraft II er. Tölvan hefur aðgang að minni hluta upplýsinga um leikinn, þarf að leika miklum mun fleiri leiki og munurinn á fjölda mögulegra leikja er stjarnfræðilegur. Í þokkabót er leikurinn í rauntíma en leikmenn skiptast ekki á að gera, líkt og í skák.

Lýsendur mega vart vatni halda yfir snilli gervigreindarinnar. „Þetta er stórkostleg spilamennska. Svona góða spilamennsku sjáum við ekki oft,“ sagði lýsandinn Kevin van der Kooi.

Að sögn Oriols Vinyals, eins stjórnenda AlphaStar-verkefnisins, er markmiðið með þessari vinnu ekki að rústa mannkyninu í tölvuleikjum heldur að þróa almenna gervigreind sem getur tekið ákvarðanir til jafns við eða betur en mannfólkið. „Til þess er mikilvægt að skoða frammistöðu gervigreindarinnar í mismunandi aðstæðum.“ – **þea**

AUGLÝSING VEGNA ÚTHLUTUNAR ATVINNULEYFA TIL AKSTURS LEIGUBIFREIÐA

Samgöngustofa auglýsir laus til umsóknar 4 leyfi til leiguaksturs fólksbifreiða á Akureyri.

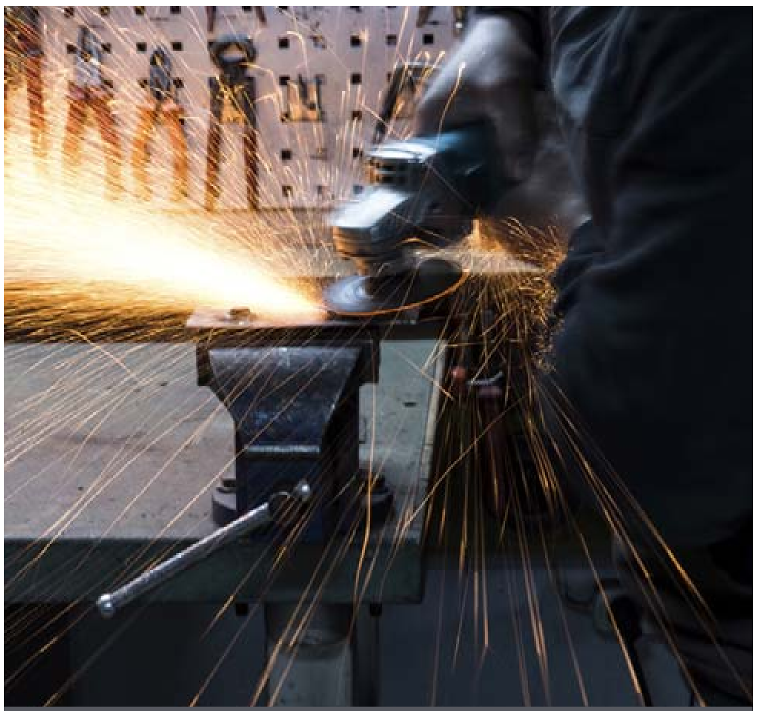
Til að öðlast leyfi þurfa umsækjendur að uppfylla leyfisskilyrði, skv. 5. gr. laga nr. 134/2001 og rg.nr. 397/2003 um leigubifreiðar, með síðari breytingum.

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

Umsóknareyðublöð má nálgast í afgreiðslu Samgöngustofu, Ármúla 2 í Reykjavík eða á www.samgongustofa.is.

Umsóknarfrestur er til og með 01.02.2019.

Samgöngustofa
Sími: 480 6000 · www.samgongustofa.is



IÐNFYRIRTÆKI TIL SÖLU

Rótgróið iðn- og þjónustufyrirtæki með 35 ára sögu er nú til sölu.

Um er að ræða skerpingarverkstæði og rekstur verslunar í Kópavogi. Fyrirtækið vinnur fyrir álver og stærstu trésmíðaverkstæði landsins og hefur leiðandi stöðu á sínu sviði. Góð vaxtartækifæri.

Rekstur fyrirtækisins er nú til sölu ásamt stórum vélasal. Ársvelta um 45 milljónir króna og hjá fyrirtækinu starfa tveir starfsmenn.

NÁNARI UPPLÝSINGAR Í SÍMA 840-3425.

RAFMÖGNUÐ STEMNING

Viltu gera eitthvað skemmtilegt og fræðandi með fjölskyldunni í dag?

Orka náttúrunnar og Veitur bjóða upp á skemmtun og fræðslu um rafmagnið fyrir alla fjölskylduna, laugardaginn 26. janúar, kl. 13:00-16:00.

Við opnum gömlu rafstöðina við Rafstöðvarveg í Elliðaárdal fyrir gestum og gangandi og verðum með örleiðsögn um stöðina og rafmagn í Reykjavík. Það er vel þess virði að kíkja inn í þessa fallegu rafstöð sem tekin var í notkun árið 1921 og er í sinni upprunalegu mynd.

Í húsnæði Hins hússins, hinum megin við Rafstöðvarveginn, verður Vísindasmiðja Háskólalestarinnar með rafmagnstengdar tilraunir, tæki, þrautir og óvæntar uppgötvanir sem allir aldurshópar hafa gaman af. Börnum er boðið að spreyta sig á að búa til einfalt vasaljós til að taka með sér heim.

Boðið verður upp á heitt kakó og kruðerí og aðgangur er ókeypis.

Allir hjartanlega velkomnir!

ORKA NÁTTÚRUNNAR

VEITUR

Einn elstu vina Trumps forseta ákærður

Roger Stone, áður ráðgjafi forsetaframboðs Trumps, var handtekinn og ákærður í sjö liðum í gær. Ákæran snýst um meintar lygar að rannsakendum um samskipti hans við WikiLeaks. Miðillinn birti stolna tölvupósta Demókrata í kosningabaráttunni. Stone kveðst saklaus.

BANDARÍKIN Roger Stone, sem kveðst einn elstu vina Donalds Trump Bandaríkjaforseta og var ráðgjafi forsetaframboðs hans, var ákærður í Bandaríkjunum í gær. Robert Mueller, sérstakur saksóknari sem fer með rannsókn Rússamálsins svokallaða, ákærir Stone í sjö liðum. Stone er þannig ákærður fyrir ljúgvitni í fimm liðum, að hindra rannsókn í einum og hafa óeðlileg áhrif á vitnisburð annars manns í einum.

Nánar tiltekið snýr ákæran að meintum lygum Stone í samskiptum við upplýsingamálanefnd fulltrúadeildar þingsins um samskipti hans við lekasamtökin WikiLeaks og á Stone aukinheldur að hafa skipað tengilið sínum við WikiLeaks að segja ósatt um samskiptin.

Eins og frægt er orðið var tölvupóstum bæði miðstjórnar Demókrataflokksins og Johns Podesta, kosningastjóra Hillary Clinton, stolið í kosningabaráttunni. Fjölmargir rannsakendur fullyrða að Rússar hafi staðið að hakkinu. Julian Assange, stofnandi WikiLeaks, hefur sagt það af og frá, eins og Kristinn Hrafnsson ritstjóri benti á í viðtali við Fréttablaðið í október.

Rússamálið snýst í grunninn um meint óeðlileg áhrif rússneskra yfirvalda á forsetakosningarnar og meint samráð framboðs Trumps við Rússa. Að auki hefur saksóknari frelsi til þess að fylgja eftir öllum þeim málum sem koma í ljós við rannsóknina. Enginn meintra glæpa Stone átti sér stað í kosningabaráttunni sjálfri þótt samskiptin sem hann er sakaður um að hafa logið um eigi að hafa átt sér stað á þeim tíma.

Jay Sekulow, einn lögmanna forsetans, sagði í yfirlýsingu í gær að Stone væri ekki sakaður um samráð við Rússa eða nokkurn annan. „Þessi ákæra snýst um meint ljúgvitni herra Stone fyrir fulltrúadeildinni.“

Alríkislögreglan handtók Stone á heimili hans í Flórída snemma í gærmorgun. Hann var færður fyrir dóm þar sem hann var leystur úr haldi gegn 250.000 dala tryggingu.

Er Stone gekk út úr dómshúsinu ræddi hann stuttlega við fjölmiðla þar sem hann hélt fram sakleysi sínu og sagðist ætla að berjast af hörku og að lokum hafa betur gegn saksóknara. Stone sagði, líkt og Trump hefur ítrekað haldið fram um rannsóknina, að málið væri pólitísks eðlis.

„Það eru engar kringumstæður hugsanlegar þar sem ég myndi bera ljúgvitni gegn forseta mínum. Ég mun heldur ekki ljúga til þess að létta þrýstingnum af sjálfum mér,“ sagði Stone. Trump hefur áður sagt þá sem Mueller hefur ákært ljúga um sig. **thorgnyr@frettabladid.is**

Stone líkti eftir Nixon þegar hann gekk út úr dómshúsinu. NORDICPHOTOS/AFP

Fleiri verið ákærðir

- Manafort, fyrrverandi kosningastjóri, var sakfelldur fyrir fjársvik og bíður dóms.
- Michael Cohen, fyrrverandi lögmaður Trumps, játaði á sig fjársvik og brot á kosningalögum. Fékk þriggja ára fangelsisdóm.
- Michael Flynn, fyrrverandi þjóðaröryggisráðgjafi, játar lygar að alríkislögreglu. Bíður dóms.
- Rick Gates, fyrrverandi starfsmaður framboðs, játaði fjársvik og lygar að alríkislögreglu og bíður dóms.
- George Papadopoulos, fyrrverandi ráðgjafi framboðs, játaði á sig lygar að alríkislögreglu og fékk tvær vikur í fangelsi.
- 13 Rússar, tengdir „tröllaverksmiðjunni“ Internet Research Agency, hafa verið ákærðir fyrir samsæri gegn Bandaríkjunum.
- 12 rússneskir leyniþjónustuliðar hafa verið ákærðir fyrir tölvuglæpi.

Borgarstjórinn í Reykjavík, 26. janúar 2019.

Álagningar- og breytingarseðlar fasteignagjalda í Reykjavík 2019 verða birtir á vefsíðunni island.is og á Rafrænni Reykjavík á næstu dögum. Álagningar- og breytingarseðlar eru ekki sendir í pósti í samræmi við breytingu sem gerð var á lögum nr. 4/1995 sem tók gildi 1. janúar 2019, en þá er sveitarstjórn heimilt að senda tilkynningu um álagningu fasteignaskatts rafrænt.

Fasteignagjöldin verða innheimt í gegnum netbanka þar sem jafnframt er hægt að prenta út greiðsluseðil. Greiðsluseðlar verða ekki sendir út en hægt er að óska eftir heimsendum greiðsluseðlum á mínum síðum á www.reykjavik.is eða í gegnum þjónustuver Reykjavíkurborgar í síma 411 1111.

Fjármálaskrifstofa Reykjavíkurborgar annast álagningu og innheimtu á fasteignaskatti, lóðaleigu og sorphirðugjaldi.

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

Gjalddagi fasteignagjalda undir 25.000 kr. er 2. febrúar.

Tekjulágir elli- og örorkulífeyrisþegar, sem fengu afslátt af fasteignaskatti og fráveitugjaldi sem greitt er til Orkuveitu Reykjavíkur á síðastliðnu ári, fá einnig að óbreyttu afslátt af fasteignaskatti og fráveitugjaldi fyrir árið 2019 að teknu tilliti til tekjuviðmiða. Fjármálaskrifstofa framkvæmir breytingar á fasteignaskatti og fráveitugjaldi eftir yfirferð skattframtala elli- og örorkulífeyrisþega. *Það þarf því ekki að sækja sérstaklega um afslátt þessara gjalda.* Við álagningu fasteignagjalda í janúar verður afsláttur elli- og örorkulífeyrisþega til bráðabirgða miðaður við tekjur ársins 2017. Þegar álagning vegna tekna ársins 2018 liggur fyrir í júní 2019, verður afslátturinn endanlega ákvarðaður og verða þá allar breytingar tilkynntar bréflega.

Skilyrði afsláttar eru að viðkomandi sé elli- eða örorkulífeyrisþegi, sé þinglýstur eigandi fasteignar, eigi þar lögheimili og geti átt rétt á vaxtabótum vegna hennar skv. B-lið 68. gr. laga nr. 90/2003 um tekjuskatt og eignaskatt.

Einungis er veittur afsláttur vegna íbúðarhúsnæðis til eigin nota.

Borgarráð hefur ákveðið að tekjumörk elli-og örorkulífeyrisþega vegna afsláttar fasteignaskatts og fráveitugjalds á árinu 2019 verði eftirfarandi:

100% afsláttur:	Einstaklingur með tekjur allt að 4.090.000 kr.
A100	Samskattaðir einstaklingar með tekjur allt að 5.710.000 kr.
80% afsláttur:	Einstaklingur með tekjur á bilinu 4.090.000 til 4.690.000 kr.
A80	Samskattaðir einstaklingar með tekjur á bilinu 5.710.000 til 6.340.000 kr.
50% afsláttur:	Einstaklingur með tekjur á bilinu 4.690.000 til 5.450.000 kr.
A50	Samskattaðir einstaklingar með tekjur á bilinu 6.340.000 til 7.580.000 kr.

Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar, Borgartúni 12-14, veitir allar upplýsingar varðandi álagningu og breytingar á gjaldi fyrir meðhöndlun úrgangs í síma 411 1111. Einnig má leita upplýsinga með tölvupósti á netfangið sorphirda@reykjavik.is.

Fjármálaskrifstofa Reykjavíkurborgar, Höfðatorgi, Borgartúni 12-14, veitir upplýsingar varðandi álagningu fasteignaskatts og lóðarleigu og breytingar á þeim í síma 411 1111. Einnig má leita upplýsinga með tölvupósti á netfangið fasteignagjold@reykjavik.is.

Hægt er að leita upplýsinga um ofangreind atriði á heimasíðu Reykjavíkurborgar: www.reykjavik.is

Reykjavíkurborg
www.reykjavik.is

Tsipras og félagar fagna. NORDICPHOTOS/AFP

Nafnadeilu að ljúka

GRIKKLAND Gríska þingið lögfesti samning við Makedóníu í gær með 153 atkvæðum gegn 146. Makedónar höfðu áður lögfest plaggið. Með því verður nafni ríkisins nú formlega breytt í Lýðveldið Norður-Makedónía og verður það tekið upp eftir að Makedónar, brátt Norður-Makedónar, hafa gert Sameinuðu þjóðunum viðvart og Atlantshafsbandalagið (NATO) hefur skrifað undir.

Með þessu lýkur 27 ára langri deilu ríkjanna. Strax eftir að Makedónía fékk sjálfstæði frá Júgóslavíu kváðust Grikkir ósáttir við nafn ríkisins. Í stuttu máli má rekja þá óánægju til þess annars vegar að Makedónía er einnig grískt hérað og óttuðust Grikkir að hið nýja ríki hygðist innlima héraðið og hins vegar til þess að Grikkir álíta forna konungsríkið Makedóníu, sem til dæmis Alexander mikli stýrði, hluta af sínum menningararfi.

Syriza, flokkur Alexis Tsipras forsætisráðherra, greiddi atkvæði með auk nokkurra þingmanna To Potami og Sjálfstæðra Grikkja. Ekki voru þó allir sáttir. „Landráðamenn!“ mátti heyra þingmenn nýnasistaflokksins Gullinnar dögunar hrópa í salnum. Flokksmenn Nýs lýðræðis voru einnig ósáttir. „Þennan samning hefði aldrei átt að undirrita né leggja í dóm þingsins. Þetta er þjóðarósigur. Harmleikur sem er móðgun við bæði sannleikann og sögu Grikklands,“ sagði Kyriakos Mitsotakis formaður.

Nafnbreytingin greiðir leið Makedóníu inn í bæði Atlantshafsbandalagið og Evrópusambandið en í skjóli neitunarvalds síns hafa Grikkir haldið Makedónum utan sambandanna vegna deilunnar. **– þea**

Kaup ársins

GRÍPTU TÆKIFÆRIÐ!

Við fögnum nýju ári og bjóðum freistandi kaupauka með fjölda nýrra bíla frá Nissan, Renault, Subaru og Dacia.

SUBARU XV
TILBOÐ FRÁ: **4.690.000 kr.**
eða frá **36.583 kr.**/mán. (ÁHK 8,29%)*
Verð áður frá: 5.190.000 kr.
AFSLÁTTUR ALLT AÐ 500.000 KR.

NISSAN MICRA
TILBOÐ FRÁ: **2.390.000 kr.**
eða frá **18.830 kr.**/mán. (ÁHK 8,59%)*
Verð áður frá: 2.650.000 kr.
AFSLÁTTUR ALLT AÐ 300.000 KR.

NISSAN QASHQAI
TILBOÐ FRÁ: **3.550.000 kr.**
eða frá **27.783 kr.**/mán. (ÁHK 8,39%)*
Verð áður frá: 3.950.000 kr.
AFSLÁTTUR ALLT AÐ 500.000 KR.

DACIA DUSTER II
TILBOÐ FRÁ: **3.340.000 kr.**
eða frá **26.163 kr.**/mán. (ÁHK 8,29%)*
Verð áður frá: 3.690.000 kr.
AFSLÁTTUR ALLT AÐ 350.000 KR.

RENAULT CAPTUR
TILBOÐ FRÁ: **3.300.000 kr.**
eða frá **25.854 kr.**/mán. (ÁHK 8,42%)*
Verð áður frá: 3.650.000 kr.
AFSLÁTTUR ALLT AÐ 350.000 KR.

ALLT AÐ
500.000 KR. AFSLÁTTUR
& ENGIN LÁNTÖKUGJÖLD

* Í mánaðargreiðslu við hvern auglýstan bíl er miðað við lán án lántökugjalda í 84 mánuði, 7,7% óverðtryggða breytilega vexti og 50% útborgun af kaupverði. ÁHK er árleg hlutfallstala kostnaðar. Skilyrði er gert um kaskótryggingu ökutækis. Nánari upplýsingar á www.lykill.is.

OPIÐ Í DAG FRÁ 12–16

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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

Búnaður bílanna á myndunum getur verið frábrugðinn þeim sem er innifalinn í auglýstu verði.

ENNEMM / SÍA / NM91872

Athugið að kjörin gilda eingöngu um bíla sem til eru á lager og eru auglýstir á síðunni. Í sumum tilfellum er einungis um að ræða einn bíl. / 0% lántökugjöld er eingöngu á tilboðsbílum.

LOKADAGAR!

BÍLA KARNIVAL

LOKADAGAR!

BRIMBORG BÝÐUR Á KARNIVAL!

Flottar frumsýningar, geggjuð tilboð og dúndrandi fjör!
Brimborg býður upp á yfir 500 gerðir bíla, frábært verð og framúrskarandi þjónustu.
Þetta er viðburður sem þú vilt ekki missa af!
Komdu á karnival í Brimborg – við eigum rétta bílinn fyrir þig!

FORD ECOSPORT TITANIUM S

SJÁLFSK. M. MÁLMLIT: 3.910.000 KR.
TILBOÐSVERÐ: **3.470.000** KR.

MAZDA CX-3 VISION

SJÁLFSK. M. MÁLMLIT: 3.520.000 KR.
TILBOÐSVERÐ: **3.120.000** KR.

Ford VOLVO mazda PEUGEOT CITROËN

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 8

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5

brimborg.is

KANDÍFLOSS & POPP
LOKADAGAR!
KOMDU Á KARNIVAL!
OPIÐ LAUGARDAG 12-16, REYKJAVÍK OG AKUREYRI
GEGGJUÐ TILBOÐ!
AFSLÁTTUR FRÁ 400-465.000 KR + VETRARDEKK!
Á völdum bílum
GLÆSILEGIR NÝIR BÍLAR
KOMDU Í STUÐIÐ!
LOKADAGAR!
PEUGEOT 2008 ALLURE
SJÁLFSK. M. BAKKMYNDAVÉL OG MÁLMLIT: 3.600.000 KR.
TILBOÐSVERÐ: 3.200.000 KR.
AFSLÁTTUR
-400.000 kr.
+ VETRARDEKK
FORD KUGA TITANIUM AWD
SJÁLFSK. M. AUKABÚNAÐI: 6.015.000 KR.
TILBOÐSVERÐ: 5.550.000 KR.
AFSLÁTTUR
-465.000 kr.
+ VETRARDEKK
CITROËN C3 AIRCROSS SHINE
SJÁLFSK. M. AUKABÚNAÐI: 4.120.000 KR.
TILBOÐSVERÐ: 3.720.000 KR.
AFSLÁTTUR
-400.000 kr.
+ VETRARDEKK

Stofnanir alríkisins opna á ný eftir langa lokun

BANDARÍKIN Lengstu lokun stofnana og verkefna bandaríska alríkisins er nú lokið, að minnsta kosti í bili. Donald Trump forseti tilkynnti í gær um að samkomulag hefði náðst um að opna þangað til 15. febrúar. Þá sagði Trump einnig að allir þeir starfsmenn alríkisins sem hafa annaðhvort ekki getað mætt til vinnu eða þurft að vinna launalaust vegna lokunarinnar fengju launin sín greidd afturvirkt.

Lokunin varði í 35 daga. Orsökin var sú að þingið gat ekki komist að samkomulagi um fjárlög þar sem Trump og Repúblikanar kröfðust 5,7 milljarða dala fjárveitingar til þess að byggja vegg á landamærunum við Mexíkó. Hvorug hliðin vildi gefa nóg eftir og því fór sem fór. Þessi fjárveiting er ekki hluti af samkomulaginu sem Trump tilkynnti um í gær.

Um 800.000 fastráðnir starfsmenn alríkisins hafa ekki fengið nein laun greidd á þessum 35 dögum. Þá vakti óháði öldungadeildarþingmaðurinn Bernie Sanders máls á því í gær að rúmlega milljón verktakar hefðu heldur ekki fengið laun greidd. Þeir væru í enn verri stöðu þar sem landslög tryggðu ekki að þeir fengju sín laun greidd afturvirkt.

Lokunin varði í 35 daga og er því sú lengsta í sögu Bandaríkjanna.

Trump sagði á blaðamannafundi sínum að þótt lokuninni væri lokið væri enn nauðsynlegt að byggja vegginn. „Ef við fáum ekki sanngjarnt samkomulag á þinginu mun ríkisstjórnin annaðhvort loka alríkisstofnunum þann 15. febrúar eða ég mun neyðast til þess að nota þau völd sem ég hef til þess að leysa þetta mál,“ sagði forsetinn og vísaði þar til þess að hann gæti lýst yfir neyðarástandi og nýtt herinn og fjármagn hans til þess að reisa vegginn. – **þea**

Kári Stefánsson. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Segir mikil tækifæri fólgin í nýju erfðakorti

Forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar sér fram á spennandi tíma og nýjar rannsóknir með útgáfu nýs korts af erfðafræðilegum fjölbreytileika mannskepnunnar. Að líkindum verður aldrei birt nákvæmara kort.

Kjartan Hreinn Njálsson
kjartanh@frettabladid.is

HEILBRIGÐISVÍSINDI Sextán ár eru síðan alþjóðlegu verkefni sem miðaði að því að raðgreina erfðamengi mannsins lauk með formlegum hætti. Afrakstur þessarar vinnu var einstakt mósaíkverk af þeim þáttum sem mynda grundvöll mannlegrar líffræði, sögu og tilvistar. Raðgreiningin, sem birt var 2003, var unnin úr milljónum brota sem þurfti að raða í rétta röð.

Þetta flókna verk var unnið með hjálp frá Íslenskri erfðagreiningu sem birti árið 2002 kort af erfðabreytileika, eða erfðamörkum, 869 einstaklinga; foreldra og barna þeirra, sem hægt var að nota sem vegvísi við samsetningu á fyrstu viðmiðunarkirnaröð mannskepnunnar.

Íslensk erfðagreining birti í vikunni uppfært kort af erfðamengi mannsins sem sýnir hvað veldur erfðafræðilegri fjölbreytni. Kortið, sem birt var í vísindaritinu Science, er margfalt nákvæmara en það sem notað var snemma á síðasta áratug, og að líkindum verður aldrei nákvæmara kort birt. Þetta er afrakstur rúmlega 20 ára vinnu hjá vísindamönnum Íslenskrar erfðagreiningar.

„Þessar niðurstöður hafa geysimikið grundvallargildi þegar kemur að því að skilja erfðamengið, hvernig það verður til og hvernig það er að breytast,“ segir Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar, og einn höfunda rannsóknarinnar. „Ég er mjög montinn af þessari vinnu.“

Greinin nýja byggir á erfðaupplýsingum 150 þúsund Íslendinga af nokkrum kynslóðum foreldra og barna. Með því að rýna í þessi gögn tókst vísindamönnunum að sýna fram á að nýjar stökkbreytingar, sem eru að meðaltali 68 hjá hverjum einstaklingi, tengjast endurröðun litninga þegar sæðisfruma og eggfruma mynda kynfrumu. Um leið gat hópurinn staðsett 4,5 milljónir endurraðana í erfðamenginu og 200 þúsund nýjar stökkbreytingar. Þetta nýja kort er 100 sinnum nákvæmara en það sem var gefið út árið 2002, og varpar einstöku ljósi á það hvernig erfðaefni ferðast frá einni kynslóð til annarrar.

Við erum að leiða heiminn á þessu sviði.

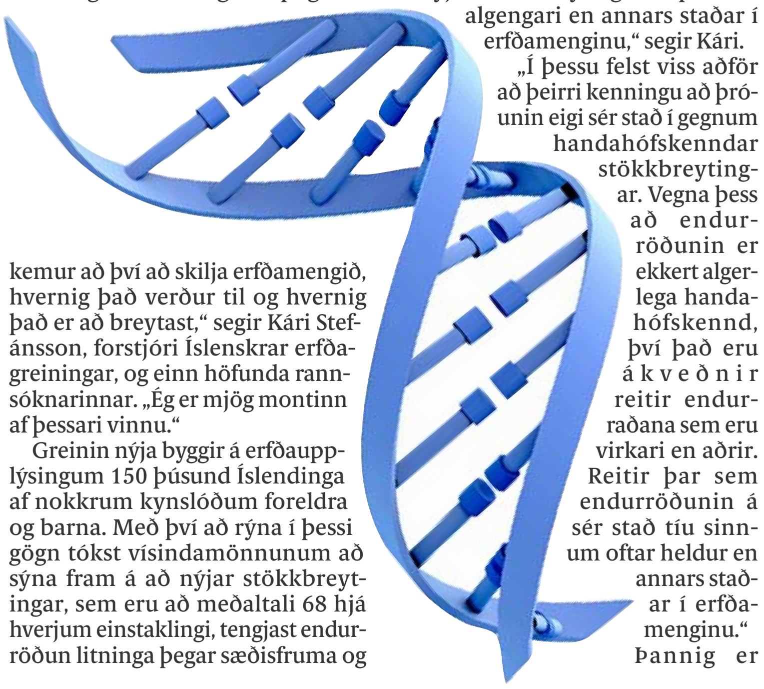
Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar

„Nú hefur í fyrsta sinn verið sýnt fram á það með óyggjandi hætti að endurraðanir leiða til nýrra stökkbreytinga, þannig að þessir ferlar tengjast með beinum hætti,“ segir í fréttatilkynningu frá Íslenskri erfðagreiningu.

Því má segja að forsendur þróunar mannsins – endurraðanir litninga og stökkbreytingar – hafi nú verið kortlagðar af eins mikilli nákvæmni og mögulegt er.

„Það sem við sýnum í þessari grein er að þessar tvær leiðir til að búa til nýjan fjölbreytileika tengjast mjög sterklega. Á þeim stöðum þar sem endurröðun á sér stað eru nýjar stökkbreytingar 50 prósent algengari en annars staðar í erfðamenginu,“ segir Kári.

„Í þessu felst viss aðför að þeirri kenningu að þróunin eigi sér stað í gegnum handahófskenndar stökkbreytingar. Vegna þess að endurröðunin er ekkert algerlega handahófskennd, því það eru ákveðnir reitir endurraðana sem eru virkari en aðrir. Reitir þar sem endurröðunin á sér stað tíu sinnum oftar heldur en annars staðar í erfðamenginu.“



Þannig er afar stór hundraðshluti af nýjum fjölbreytileika ekki handahófskenndur. Endurröðunin virðist vera undir miklum áhrifum erfðanna. Í rannsókninni er því lýst hvernig 35 frávik í erfðamenginu hafa áhrif á tíðni endurraðana og hvar þær eiga sér stað.

Kári telur að þetta nýja kort geti varpað ljósi á frávik sem leiða til sjaldgæfra sjúkdóma. „Það vill svo til að þessi nýi fjölbreytileiki er forsenda þess að manneskjan getur haldið áfram að þróast. En einstaka einstaklingur er svo óheppinn að nýjar stökkbreytingar birtast í erfðavísi hans sem gera það að verkum að hann fær alvarlegan sjúkdóm. Af stórum hundraðshluta eru nýjar stökkbreytingar orsök alvarlegra sjúkdóma hjá nýfæddum börnum.“

Þannig megi nýta þessar nýju upplýsingar við erfðaráðgjöf, sem er ört stækkandi svið nútíma heilbrigðisþjónustu, þar sem foreldrar barns með sjúkdómsvaldandi stökkbreytingu óska þess að fá upplýsingar um hvort líkur séu á að ófætt barn þeirra muni glíma við sömu veikindi, og til að skilja af hverju og hvernig erfðaefni eineggja tvíbura verður frábrugðið hvort öðru.

Kári segir fjöldann allan af sambærilegum spurningum vakna. Þar á meðal eru spurningar sem snúa að krabbameini og myndun þess.

Krabbamein, sem á sér stað í líkamsfrumum (sómatískum-frumum), ekki sáðfrumum eða eggfrumum, orsakast af stökkbreytingu sem leiðir til óstjórnlegrar fjölgunar frumna. Krabbamein verður til í einni frumu, sem síðan skiptir sér.

„Það getur verið mjög erfitt að skilja hvar líkurnar eru á að þessi breyting eigi sér stað og hvernig hún gerist. En að vissu leyti er hægt að líta á þessar nýju stökkbreytingar í sjálfu erfðamenginu sem módel. Það má nota þessar nýju stökkbreytingar í erfðamenginu til að rannsaka þessar sómatísku stökkbreytingar, því þetta gerist að mestu leyti allt á sama mátann,“ segir Kári og bætir við: „Því hvað er mannskepnan annað en klónvöxtur frjóvgaðs eggs?“

Íslensk erfðagreining hóf starfsemi árið 1996 og hefur síðan þá nýtt ríkulegt og í raun einstakt safn erfðaupplýsinga um íslensku þjóðina í rannsóknum sínum.

„Við erum að leiða heiminn á þessu sviði,“ segir Kári að lokum.

Hyundai lækkar verð

Verðlækkun + vetrarpakki

Hyundai i10 Comfort
Bensín, beinskiptur, framhjóladrifinn
Lækkað verð: 2.090.000 kr.
Verð áður: 2.190.000 kr.
VERÐLÆKKUN 100.000 kr.
VETRARPAKKI 150.000 kr.

Hyundai i20 Classic
Bensín, beinskiptur, framhjóladrifinn
Lækkað verð: 2.290.000 kr.
Verð áður: 2.390.000 kr.
VERÐLÆKKUN 100.000 kr.
VETRARPAKKI 200.000 kr.

Hyundai Santa Fe Comfort
Dísil, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn
Lækkað verð: 7.790.000 kr.
Verð áður: 7.990.000 kr.
VERÐLÆKKUN 200.000 kr.
VETRARPAKKI 550.000 kr.

Hyundai Tucson Comfort
Dísil, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn
Lækkað verð: 5.690.000 kr.
Verð áður: 5.990.000 kr.
VERÐLÆKKUN 300.000 kr.
VETRARPAKKI 450.000 kr.

Hyundai KONA Comfort
Bensín, beinskiptur, framhjóladrifinn
Lækkað verð: 3.890.000 kr.
Verð áður: 3.990.000 kr.
VERÐLÆKKUN 100.000 kr.
VETRARPAKKI 350.000 kr.

Glæsilegur vetrarpakki fylgir í janúar!

Við lækkum verð á flestum gerðum Hyundai um 100.000-300.000 kr. og að auki bjóðum við þeim sem festa kaup á nýjum Hyundai í janúar veglegan vetrarpakka að verðmæti allt að 550.000 kr. Komdu, skoðaðu og reynsluaktu nýjum Hyundai, með 5 ára ábyrgð á frábæru verði.

OPIÐ Í DAG FRÁ 12–16

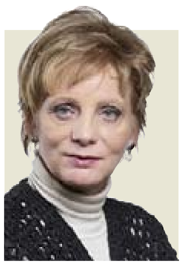
HYUNDAI

5 ÁRA ÁBYRGÐ ÓTAKMARKAÐUR AKSTUR

Hyundai býður viðskiptavinum sínum upp á eina víðtækustu ábyrgð sem völ er á.
Öllum Hyundai bílum fylgir 5 ára verksmiðjuábyrgð og ótakmarkaður akstur.

Hyundai | Kauptúni 1 | Sími 575 1200 | www.hyundai.is

Fyrirgefningin



Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Þess verður ekki sérlega vart að Bergþór Ólason og Gunnar Bragi Sveinsson, þingmenn Miðflokksins, sem hæst höfðu á Klausturbar iðrist gjörða sinna einlæglega. Þeir tala vissulega mikið um iðrun en um leið eru þeir stöðugt að vísa í sekt annarra. Þannig átti að þeirra eigin sögn fólska forseta þingsins, Steingríms J. Sigfússonar, í þeirra garð og annarra Klaustursmanna, stóran þátt í að þeir ákváðu að hraða sér aftur á þing í trássi við vilja þjóðarinnar. Þeim hefur einnig orðið tíðrætt um ólögmæta upptöku á klámtali þeirra á Klausturbar og gremja þeirra í garð Báru Halldórsdóttur er augljós. Heift Miðflokksmanna í hennar garð var reyndar svo mikil að þeir vildu draga hana fyrir dóm fyrir að hafa hljóðritað samtal þeirra og gáfu jafnvel í skyn að hún væri handbendi pólitískra andstæðinga þeirra. Klaustursþingmennirnir hafa frá upphafi neitað að horfast í augu við það að lögmæti eða ólögmæti upptökunnar skiptir þjóðina engu. Orðin skelfilegu sem þingmennirnir viðhöfðu skipta öllu. Þingmenn eru kjörnir fulltrúar þjóðarinnar og hætta ekki að vera það á barnum.

Vilji þjóðarinnar skiptir Klaustursþingmenn litlu máli. Þeir hamra á því að þeir sitji í umboði kjósenda, jafnvel þótt sá hópur sé afar ósáttur við framkomu þeirra. Það skiptir máli hvernig þingmaður hegðar sér á kjörtímabili og þegar hann hefur fyrirgert öllu trausti þá verður hann að íhuga hvort ekki sé farsælast fyrir flokk, þing og þjóð að hann víki. Slík hugsun virðist ekki hafa hvarflað að Bergþóri og Gunnari Braga. Þeir ætla að sitja sem fastast á þingi og treysta á að í næstu kosningum sé þjóðin búin að gleyma framferði þeirra.

Báðir þingmenn hafa talað um fyrirgefninguna og mikilvægi hennar. Bergþór sagði í Kastljósþætti að fyrirgefning stækki þann sem hana veiti og þann sem við henni taki. Þetta hljómar ágætlega, en samt er rétt að staldra við þessi orð og setja þau í samhengi við viðbrögð þeirra félaga og annarra Klaustursþingmanna.

Klaustursþingmönnunum hefur einfaldlega reynst ófært að sýna iðrun í verki. Bergþór og Gunnar Bragi fóru í frí þar sem þeir voru í felum og létu ekki ná í sig. Síðan sneru þeir aftur á vinnustaðinn, nánast eins og ekkert hefði í skorist. Vissulega fóru þeir með iðrunarorð í fjölmiðlaviðtölum sem þeir mættu í. En um leið var engin sérstök sannfæring í þeim orðum, undirliggjandi gremja var afar áberandi. Ef rýnt er í skýringar þeirra má greina að verst þykir þeim að upp um þá komst og þeim virðist ómögulegt að sætta sig við það. Þeir benda síðan í allar áttir, á Steingrím J. Sigfússon sem á að vera með þá í einelti, á Báru Halldórsdóttur sem þeir telja afar forherta og þeim virðist ómögulegt að fyrirgefa Lilju Alfreðsdóttur fyrir að vilja ekki fyrirgefa þeim.

Í stað þess að tala eins og þeir eigi rétt á fyrirgefningu og benda í ýmsar áttir ættu þingmennirnir að átta sig á því að staða þeirra er þannig að þeir eiga ekki að hafa dagskrárvald í íslensku samfélagi.

Þeir tala vissulega mikið um iðrun en um leið eru þeir stöðugt að vísa í sekt annarra.

MENNTAMÁLASTOFNUN

Innritun fatlaðra nemenda á starfsbrautir í framhaldsskólum 2019

Innritun fatlaðra nemenda, sem óska eftir skólavist á starfsbrautum framhaldsskóla, fer fram dagana 1. – 28. febrúar 2019.

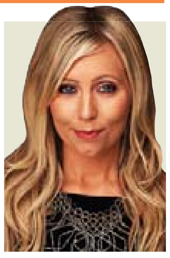
Allar leiðbeiningar varðandi innritunarferlið er að finna í bréfi til nemenda og forráðamanna þeirra sem afhent verða í grunnskólum landsins. Bréfin og leiðbeiningar má einnig finna á menntagatt.is.

Listi yfir skóla sem bjóða upp á starfsbrautir er að finna á menntagatt.is, en upplýsingar um brautirnar sjálfar er að finna á vefsíðum viðkomandi framhaldsskóla og hjá forsvarsfólki brautanna.

Nánari upplýsingar um rafræna innritun á starfsbrautir veitir Guðný Ásta Snorradóttir hjá Menntamálastofnun í síma 514 7500 eða í gegnum tölvupóstinn innritun@mms.is.

Gunnar

Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir



Túttur; olía á striga

Öldruð kona féll í yfirlið á forsýningu nýs leikrits í Breska þjóðleikhúsinu í síðustu viku. Grófar kynlífssenur og ofbeldi í verkinu fóru fyrir brjóstið á mörgum í áhorfendasalnum. Hollywood stjarnan Cate Blanchett sem fer með aðalhlutverk í sýningunni sagði í viðtali við The Guardian að hún liti svo á að „leikhús ætti að ögra“.

Auðir veggir

Fyrir nokkrum árum flakkaði ég milli listagallería Chelsea hverfis í New York í hópi góðra vina. Við flissuðum að fáránleika sumra verkanna og skeggræddum önnur milli þess sem við litum á klukkuna og biðum eftir að „cocktail hour“ hæfist. Í einu galleríanna blöstu við okkur auðir veggir. Þegar betur var að gáð kom í ljós að veggirnir voru ekki auðir. Þeir voru þaktir sæði karlmanna. Listamaðurinn Andreas Slominski hafði auglýst eftir körlum á Craigslist sem voru reiðubúnir – reðurbúnir – til að mæta í galleríið og láta af hendi rakna framlag til verksins. Ekki var talað um annað yfir kokteilunum.

Ritskoðun, púritanismi og tepruskapur

Nýverið voru nektarmyndir eftir Gunnlaug Blöndal fjarlægðar af veggjum Seðlabanka Íslands. Málverkin af barmgóðum módelum höfðu farið fyrir brjóstið á starfsmönnum. Athæfið vakti hörð viðbrögð listunnenda sem sögðu það jafnast á við að brenna bækur. Bandalag íslenskra listamanna kallaði ákvörðun Seðlabankans ritskoðun, púritanisma og tepruskap.

Ég verð að viðurkenna að ég var ein þeirra sem stóðu á öndinni af vandlætingu eftir fyrstu fréttir af ákvörðun Seðlabankans. Hvílíkur plebbaháttur! En þegar ég staldraði við og hugsaði málið blasti við mér ískaldur mergurinn málsins. Mér að óvörum var hann ekki: Túttur; olía á striga. Kjarnann fann ég þegar ég leit í eigin barm og sá þar hornstein skoðunar minnar á stóra málverkahneykslinu: Minn eigin andlausa menningarhroka.

Júllur annarra kvenna

Fyrir ári bárust fréttir af því að Síldarvinnslan hefði bannað starfsmönnum að hengja upp dagatöl prýdd fáklæddum eða nöktum konum. Gunnþór Ingvarsson, framkvæmdastjóri Síldarvinnslunnar, sagði í viðtali að mikilvægt væri að bregðast við karllægu vinnuumhverfi í sjávarútvegi og hann vildi „að konum sem vinna hjá Síldarvinnslunni líði vel“.

Framtakið mæltist vel fyrir. Ekki var minnst einu orði á bókabrennur og púritanisma.

Þeir sem sjá djúpstæðan mun á því að skreyta veggi vinnustaðar með annars vegar fáklæddum konum sem flatmaga munúðarfullar, berar að ofan, í töfraveröld úr olíu á striga þar sem lögmál fagurfræðinnar trompa lögmál náttúrunnar og ekki einu sinni þyngdaraflið bítur á bústna barma og hins vegar fáklæddum konum í dagatali þar sem sílikon heldur brjóstunum stinnum eru blindaðir af snobbi. Brjóst eru brjóst. Ef við ákveðum sem samfélag að þegar kona gengur á fund yfirmanns síns – hvort sem það er í Seðlabankanum eða Síldarvinnslunni – með aldalanga hlutgervingu kvenkynsins á bakinu að henni sé hlíft við því að hafa júllur annarra kvenna í smettinu á meðan hún reynir að sýna fram á að hún er meira en bara brjóst er enginn munur á Gunnlaugi Blöndal og Playboy dagatali.

Að halda því fram að það sé staður og stund fyrir list er ekki ritskoðun. Fáir teldu það heilagan rétt leikhópsins sem stendur að klámfengnu leiksýningunni í Breska þjóðleikhúsinu sem varð til þess að leið yfir eldri konu að ryðjast inn á elliheimilið Grund og herma eftir kynlífi uns liði yfir alla vistmenn. Ef Breska þjóðleikhúsinu væri hins vegar bannað að setja upp umrætt leikverk vegna innihalds þess væri sannarlega um ritskoðun að ræða.

Ef Andreas Slominski mætti í Kringluna með hóp karlmanna sem tæki að skreyta veggina með brundi er ólíklegt að sú krafa heyrðist að gestir og gangandi yrðu einfaldlega að umbera verknaðinn í nafni listræns frelsis. Líklegra er að hringt yrði á lögregluna. Sæðið tæki sig þó vafalaust ágætlega út á veggjum Gallerís Foldar. Þar væri hverjum sem er frjálst að fjárfesta í verkinu, fara með það heim og smella því á stofuvegginn við hliðina á Gunnlaugi Blöndal eða Playboy dagatali.

FRÉTTABLAÐIÐ **ÚTGÁFUFÉLAG:** Torg ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
RITSTJÓRAR: Kjartan Hreinn Njálsson *kjartanh@frettabladid.is*, Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is*, **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* **FRÉTTABLAÐIÐ.IS:** Sunna Karen Sigurþórsdóttir *sunnak@frettabladid.is*.
Fréttablaðið kemur út í 85.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is*
MENNING: Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Horfðu á heildarmyndina
Allt í einum pakka á lægra verði
Heima + Skemmtipakkinn fyrir 16.990 kr. á mánuði.*
Ótakmarkað Internet
Netbeinir og WiFi framlenging
Myndlykill
Ótakmarkaður heimasími
+
Skemmtipakkinn
Kláraðu málið á vodafone.is, í síma 1414 eða komdu við í næstu verslun.
vodafone
Hluti af sýn
*Aðgangsgjald og dreifigjald er ekki innifalið í verði.

Lampi
79% afsláttur

Perur
20% afsláttur

BROSTE LJÓS OG LAMPAR Í ÚRVALI

Borðlampi, Cilu rock ridge, 15x33 cm
2.000 kr ~~9.990 kr~~

Broste Globe led ljósapera 16cm dökkgrá
6.552 kr ~~8.190 kr~~

Broste Diamond led pera 9x5x13cm dökkgrá
3.992 kr ~~4.990 kr~~

ÖLL SMÁVARA*
20-60%
AFSLÁTTUR

* gildir ekki af littalavörum

50% afsláttur

SOPHIA
rósettur, kerti, styttur, bókastoðir og veggplattar

Bókastoðir, Marathon boy, hvítar, 2 stk
8.495 kr ~~16.990 kr~~

Bókastoðir, hestar, silfur, 2 stk
10.995 kr ~~21.990 kr~~

45% AFSLÁTTUR

LEEDS
Hægindastóll. Svart sléttflauel.
Stærð: 73 × 81 × H: 77 cm
49.496 kr. ~~89.990 kr.~~

60% AFSLÁTTUR

PASCALL
Slitsterkt áklæði, 5 litir; rauður, grár, ljósblár, bleikur og mintugrænn.
19.996 kr. ~~49.990 kr.~~

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

MAX
2ja og 3ja sæta sófar. Rocco grátt slitsterkt áklæði.

2ja s.: 160 x 85 x 87 cm
55.992 kr. ~~69.990 kr.~~

3ja s.: 220 x 85 x 87 cm
63.992 kr. ~~79.990 kr.~~

20% AFSLÁTTUR

MAX
Hornsófi. Rocco grátt slitsterkt áklæði. Hægri eða vinstri. Stærð: 286 × 200 × 87 cm
119.992kr. ~~149.990 kr.~~

20% AFSLÁTTUR

40% AFSLÁTTUR

MATI
2ja og 3ja sæta sófi. Dökkgrátt Catren áklæði.

2ja sæta: 163 x 90 x 80 cm
83.994 kr. ~~139.990 kr.~~

3ja sæta: 212 x 90 x 80 cm
101.994 kr. ~~169.990 kr.~~

furninova

40% AFSLÁTTUR

MATI
Opinn hornsófi.
Dökkgrátt áklæði.
Stærð: 284 x 213 x 80 cm
239.994 kr. ~~399.990 kr.~~

HAVANA
Hægindastólar með snúningi. Slitsterkt áklæði. Litir: Petrol-blár, appelsínugulur, ólívugrænn, ljós- og dökkgrár. Einnig fáanlegur í svörtu og gráu leðri

Áklæði
59.992 kr. ~~74.990 kr.~~

20% AFSLÁTTUR

Leður
87.992 kr. ~~109.990 kr.~~

Reykjavík Bíldshöfði 20 — 10 – 18 virka daga; 11 – 17 laugardaga; 13 – 17 sunnudaga

Akureyri Dalbraut 1 — 10 – 18 virka daga; 11 – 16 laugardaga

Ísafjörður Skeiði 1

www.husgagnahollin.is 558 1100

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur. Yfirstrikað verð sýnir fullt verð vöru. Gildir til 10. febrúar eða á meðan birgðir endast.

RISA ÚTSALA

VEFVERSLUN
www.husgagnahollin.is
ALLTAF OPIN

Allt að 60% afsláttur

MAY-FLOWER
Borðstofustóll. Svört eik.

80% AFSLÁTTUR

3.998 kr. ~~19.990 kr.~~

HAWK
Borðstofustóll, svart áklæði og svartir fætur.

40% AFSLÁTTUR

20.994 kr. ~~34.990 kr.~~

ALEXA
Vandaður borðstofustóll. Hvítt ekta leður. Fætur úr burstuðu stáli.

20% AFSLÁTTUR

23.992 kr. ~~29.990 kr.~~

DIALMA BROWN
Borðstofustóll. Úr mótuðu beiki. Svartur.

25% AFSLÁTTUR

25.493 kr. ~~33.990 kr.~~

ERIS
Borðstofustóll. Svört eða hvít skel, sessa og fætur í sama lit.

30% AFSLÁTTUR

6.993 kr. ~~9.990 kr.~~

20% AFSLÁTTUR

AUBURN
Hægindastólar með snúningi. Dökkblátt og Dusty Rose sléttflauel

71.992 kr. ~~89.990 kr.~~

GLÆNÝR ÚTSÖLUBÆKLINGUR HALLARINNAR KOMINN Á NETIÐ.
www.husgagnahollin.is

VEFVERSLUN
www.husgagnahollin.is
OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN

HÚSGAGNA HÖLLIN

Hilmar Snær brosmildur á verðlaunapalli eftir að hafa unnið keppnina í svigi á heimsbikarmóti IPC í Króatíu á dögunum. MYND/ÞÓRÐUR HJÖRLEIFSSON

Svigið efst í forgangsröðuninni

Hilmar Snær Örvarsson varð á dögunum fyrsti Íslendingurinn til að vinna til gullverðlauna á heimsbikarmóti á skíðum þegar hann bar sigur úr býtum í svigi. Hann fylgdi því eftir með því að lenda í 4. sæti á HM.

SKÍÐI Skíðakappinn Hilmar Snær Örvarsson, sem keppir fyrir hönd Víkings, náði á dögunum merku afreki þegar hann varð fyrsti Íslendingurinn til að vinna til gullverðlauna í svigi á heimsbikarmóti IPC í Króatíu. Fram að því var eitt besta afrek Íslendings á heimsbikarmóti þegar Kristinn Björnsson lenti í öðru sæti á tveimur mótum árið 1997 og 1998.

Frá Króatíu hélt Hilmar til Slóveníu og tók þátt í HM í alpagreinum þar sem hann lenti í 4. sæti í svigi og 20. sæti í stórsvigi. Þar munaði aðeins 29 sekúndubrotum að Hilmar tæki bronsverðlaun í svigi, tæpu ári eftir að Hilmar Snær var eini fulltrúi Íslendinga á Vetrarólympíuleikum fatlaðra í PyeongChang, þá aðeins sautján ára.

Hilmar Snær sem keppir í flokki aflimaðra, LW2, kom aftur til landsins á fimmtudaginn og var mættur á skólabekk strax daginn eftir. Hann stundar nám við Verzlunarskóla Íslands og kunni þeim bestu þakkir fyrir skilning á stöðu hans.

> Svigið er efst í forgangsröðuninni hjá mér. Ég ræð betur við það og hef meiri áhuga á því.
>
> Hilmar Snær Örvarsson

„Þeir sýndu því skilning þegar ég óskaði eftir fríi og hafa staðið með mér þótt það hafi oft verið erfitt að byrja að læra þegar ég var úti,“ sagði Hilmar léttur í samtali við Fréttablaðið. Aðspurður sagðist hann horfa stoltur til baka.

„Maður finnur fyrir ótrúlega miklu stolti og ég horfi ánægður til baka. Ég reyndi að ná upp meiri hraða í seinni ferðinni í Króatíu, var svolítið ákveðnari þar þegar færi gafst á síðasta kafla brautarinnar,“ sagði Hilmar sem var að keppa við bestu aðstæður.

„Aðstæðurnar voru frábærar á báðum stöðum og færið gott. Ekki hægt að fá það mikið betra, brautirnar góðar með smá klaka undir. Þjálfarinn minn, Þórður, var með skíðin mín vel brýnd og í toppstandi sem gaf mér tækifæri á að halda betur stjórn.“

Líkt og á Vetrarólympíuleikunum lenti Hilmar í 20. sæti í stórsvigi á HM í Slóveníu en aðspurður segist hann leggja meiri áherslu á að keppa í svigi í framtíðinni.

„Ég er nokkuð sáttur með stórsvigið í Slóveníu, ég gat gert aðeins betur og náð 2-3 sætum ofar en ég lenti í vandræðum með lengd brautarinnar. Hún var talsvert lengri en ég hef átt að venjast,“ sagði Hilmar og hélt áfram:

„Svigið er efst í forgangsröðuninni hjá mér. Ég ræð betur við það og hef meiri áhuga á því til lengri tíma enda tel ég að það henti mér betur. Það eru mun betri aðstæður til að æfa svig á Íslandi en stórsvig og því auðveldara að taka framförum hér á landi. Svo er það skemmtilegra að mínu mati. Ég mun samt halda áfram að æfa stórsvigið, það er öðruvísi tækni sem ég get notið góðs af og get vonandi tekið eitthvað úr því í svigið,“ sagði Hilmar sem vann í úthaldi og líkamlegum styrk í sumar.

„Stærsti munurinn síðasta árið er hvað ég bætti mig í líkamlegum styrk og úthaldi. Það hjálpaði í þessum mótum eftir að hafa unnið í því síðasta sumar. Svo vorum við reynslunni ríkari eftir PyeongChang og gátum undirbúið okkur betur,“ sagði Hilmar sem sagði næstu skref óráðin.

„Ég er ekki með nein langtímamarkmið eins og er en mun hitta Þórð, þjálfara minn á næstunni og við ræðum næstu skref á ferlinum. Við eigum alveg eftir að ræða það en síðasta ár vekur bara eldmóð hjá manni að ná enn lengra.“

kristinnpall@frettabladid.is

Nýir heimsmeistarar krýndir á morgun

HANDBOLTI Danmörk og Noregur mætast í úrslitaleik heimsmeistaramótsins í handbolta í Herning á morgun. Hvorugt liðið hefur áður unnið HM og því verða nýir heimsmeistarar krýndir á morgun.

Mikkel Hansen sýndi allar sínar bestu hliðar þegar Danir unnu ríkjandi heimsmeistara Frakka, 38-30, í fyrri undanúrslitaleiknum í gær. Hansen skoraði tólf mörk úr aðeins 15 skotum og gaf sex stoðsendingar. Hann er langmarkahæstur á HM með 65 mörk.

Danir léku frábæran sóknarleik sem franska vörnin réð ekkert við. Þá voru frönsku markverðirnir, Vincent Gerard og Cyril Dumoulin, aðeins fjögur skot samanlagt.

Þetta er í fjórða sinn sem Danir leika til úrslita á heimsmeistaramóti. Þeir töpuðu úrslitaleik HM 1967, 2011 og 2013.

Í seinni undanúrslitaleiknum vann Noregur sex marka sigur á Þýskalandi, 25-31. Norðmenn komust einnig í úrslit á HM 2017 þar sem þeir töpuðu fyrir Frökkum.

Mikkel Hansen skoraði tólf mörk gegn Frökkum. NORDICPHOTOS/GETTY

Þetta var fyrsta tap Þjóðverja á HM og heimavöllurinn dugði skammt en báðir undanúrslitaleikirnir fóru fram í Hamborg. Noregur hefur unnið átta af níu leikjum sínum á HM í ár. Eina tapið kom gegn Danmörku í riðlakeppninni.

Magnus Rod skoraði sjö mörk fyrir Noreg í leiknum í gær og þeir Sander Sagosen og Bjarte Myrhol sín sex mörkin hvor. Uwe Gensheimer skoraði sjö mörk fyrir Þýskaland sem mætir Frakklandi í bronsleiknum á morgun. **– iþs**

Nýjast

Domino's-deild karla

Njarðvík - Tindastóll 75-76

Stigahæstir: Elvar Már Friðriksson 20, Mario Matasovic 15/15 fráköst, Logi Gunnarsson 12, Jeb Ivey 10 - Urald King 25/10 fráköst, Danero Thomas 14, Viðar Ágústsson 10, Pétur Rúnar Birgisson 10, Brynjar Þór Björnsson 8/7 stoðsendingar.

HM í handbolta

Undanúrslit

Danmörk - Frakkland 38-30

Markahæstir: Mikkel Hansen 12/4, Rasmus Lauge 6, Morten Olsen 5, Anders Zachariassen 5 - Kentin Mahé 8/2, Melvyn Richardson 6/2, Timothey N'Guessan 4.

Þýskaland - Noregur 25-31

Markahæstir: Uwe Gensheimer 7/4, Fabian Bohm 6, Fabian Wiede 5 - Magnus Rod 7, Sander Sagosen 6, Bjarte Myrhol 6.

Danmörk og Noregur mætast í úrslitaleik HM á morgun.

Enska bikarkeppnin

Bristol City - Bolton 2-1

Arsenal - Man. Utd. 1-3

0-1 Alexis Sánchez (33.), 0-2 Jesse Lingard (33.), 1-2 Pierre-Emerick Aubameyang (43.), 1-3 Anthony Martial (82.).

Frá Svíþjóð til Englands

FÓTBOLTI Rakel Hönnudóttir er gengin í raðir Reading á Englandi frá Linhamn Bunkeflö 07 í Svíþjóð. Hún lék með liðinu á síðasta tímabili og átti mjög stóran þátt í að LB07 hélt sér í sænsku úrvalsdeildinni.

Rakel, sem er þrítug, var úthlutað treyju númer 15 hjá Reading. Hún gæti þreytt frumraun sína með liðinu þegar það mætir Arsenal á morgun.

Rakel hefur leikið 94 landsleiki og farið með íslenska landsliðinu á þrjú Evrópumót (2009, 2013 og 2017). Hún varð Íslandsmeistari með Breiðabliki 2015 og bikarmeistari 2013 og 2016. **– iþs**

Hannes Jón verður eftirmaður Patreks á Selfossi. NORDICPHOTOS/GETTY

Hannes tekur við Selfossi

HANDBOLTI Hannes Jón Jónsson tekur við þjálfun karlaliðs Selfoss í handbolta eftir tímabilið. Hann tekur við þjálfarastarfinu af Patreki Jóhannessyni sem fer til Skjern í sumar. Hannes skrifaði undir þriggja ára samning við Selfoss. Auk þess að þjálfa karlaliðið verður hann framkvæmdastjóri handboltaakademíunnar sem er rekin í samstarfi við Fjölbrautaskóla Suðurlands.

Hannes var látinn fara frá West Wien fyrr í þessum mánuði en hann hafði stýrt austurríska liðinu frá 2015. Hann lauk ferli sínum sem leikmaður með West Wien. Hannes lék einnig í Danmörku, Noregi og Þýskalandi. Hann lék með Selfossi á árunum 2001-03. **– iþs**

HAGKAUP
Meira
svona
alla daga

Green Book í bíó

Hugljúf gamanmynd um mann úr verkamannastétt, af ítalsk-bandarískum ættum, sem gerist bílstjóri fyrir píanóleikara af afrísku bergi brotinn.

Litla bókin um ólundina

Tuð vors land eftir hina finnsku Lottu Sonninen er fyrirtaks háðsk bókmennt. Bókin er öfugsnúin sjálfshjálparbók með verkefnum þar sem lögð er áhersla á kolbikasvarta neikvæðni. Bókin er líklega fyrir þá sem eru komnir með óþol fyrir flóði spekinga sem segjast allir með réttu lausnina á því hvernig fólk getur verið besta útgáfan af sjálfu sér. Einkunnarorð bókarinnar eru: Vertu versta útgáfan af þér.

The Marvelous Mrs. Maisel á Amazon Prime

Bráðfyndnir verðlaunaþættir um unga konu á sjötta áratugnum sem reynir fyrir sér í uppistandi í New York. Aðalleikkonan, Rachel Brosnahan, hefur hlotið mikið lof fyrir leik sinn í hlutverki Miriam Midge Maisel.

Útivist í snjó

Nú loksins þegar snjóar almennilega er hægt að dusta rykið af skíðunum og rífa þau úr geymslunni og upp á fjall. Að fara á gönguskíði verður æ vinsælla sport á Íslandi og á Skíðagöngufélagið Ullur heiður skilinn fyrir að bæta aðstæður til skíðagöngu á höfuðborgarsvæðinu.

Þorramatur 101

Þorramatur er vinsæll á matarborð nostalgískra Íslendinga um þessar mundir. Úrvalið er fjölbreytt. Sumir vilja aðeins harðfisk og hangikjöt á meðan aðrir matgæðingar eins og Nanna Rögnvaldardóttir vilja eldsúran blóðmör og reykta folaldatungu.

Hangikjöt, hrútspungar, lifrarpylsa, blóðmör, rófustappa, hákarl, svið og lundabaggar eru víða á boðstólum um þessar mundir. Á Múlakaffi er sannkölluð þorrahátíð og matreiðslumenn í óða önn að hafa til vinsælan þorramat.

Nanna Rögnvaldardóttir, einn helsti matargúrú þjóðarinnar, segir þorramat hafa verið oft á borðum á æskuheimili sínu.

„Ég er alin upp á honum, meira og minna, og súrmatur og annað slíkt tengist þorranum ekkert sérstaklega í mínum huga, þetta var á borðum nánast daglega allt árið heima í sveitinni, og allt heimagert nema hákarlinn, sem reyndar var ekki oft á boðstólum. Ég borða þetta allt saman en ég hef aldrei verið hrifin af því sem feitast er, súrsuðum bringukollum og slagvefjunni sem núna er kölluðu lundabaggi. Lundabaggarnir sem ég ólst upp á voru allt öðruvísi en enn feitari. Mér finnst súrmatur samt bara góður ef hann er almennilega súr og þannig fær maður hann

Nanna Rögnvaldardóttir.

varla í búð. Ég var að borða bæði nýja og súrsaða sviðasultu í gær og ég þurfti tvo bita af hvoru til að vera viss um hvort væri hvað, sú súrsaða var svo lítið súr að það var eiginlega enginn munur,“ segir Nanna.

Hún segist sakna meiri fjölbreytni og myndi gjarnan vilja eldsúran blóðmör og reykta folaldatungu sem henni þykir algjört sælgæti. „Gallinn við þennan staðlaða þorramat sem allir eru með er að hann gefur fólki svo skakka mynd af því hvað var borðað – ég hitti oft fólk sem heldur að Íslendingar hafi varla borðað nokkuð annað í gamla daga, sem er fjarri lagi, eða að maturinn hafi verið nánast óbreyttur frá landnámsöld fram á þá tuttugustu. Auðvitað gerir þetta sitt til að halda gömlum matarhefðum og réttum á lofti en það er svo margt annað sem hefur gleymst af því að það rataði ekki á þorrabakkann. Uppáhaldið mitt, ætli það væri ekki eldsúr blóðmör, en slíkt sælgæti hef ég ekki fengið síðan mamma dó. En ef ég fer út fyrir hefðbundinn þorrabakka, þá ætla ég að nefna reykta folaldatungu,“ segir Nanna.

Audeone Zemaitiene félagi í Eflingu.
Ferðaþjónustan
er í góðum höndum
láglaunafólks
Störf okkar láglaunafólks – bílstjóra, veitingafólks og ræstingafólks – eru undirstaða ferðaþjónustunnar. Án vinnu okkar myndi allt stöðvast. Samt eru launin svo lág að það er ekki hægt að lifa af þeim. Finnst þér það sanngjarnt? Það er ekki farsælt að byggja íslenska ferðaþjónustu á óréttlæti, það er engin framtíð í því. Við þurfum sanngirni. Lágmarkskrafan eru laun sem hægt er að lifa af.
Við sem stöndum undir ferðaþjónustunni þurfum að geta lifað af launum okkar.
EFLING
Barátta fyrir betra lífi

ÚTSALA

LOKADAGAR

% % %

U.Þ.B. 2.000 VÖRUNÚMER Á STÓRLÆKKUÐU VERÐI!

CANTERBURY HORNTUNGUSÓFI
Glæsilegur sófi með gráu tauáklæði. Fæst með hægri og vinstri tungu.
328x257x86,5 cm. Vnr. H000018877

Sparið 100.000

FULLT VERÐ: ~~299.950~~

199.950

135x200 cm ~~34.990~~ nú 16.990
Koddi 50x70 cm ~~9.995~~ nú 4.995

DÖNSK GÆÐAVARA
Downafresh
Hygiene according to DIN EN 12935
NOMITE
hentar vel fyrir astma- og ofnæmissjúklinga

50% afsláttur

90% moskusdúnn

SÆNG FULLT VERÐ: ~~34.990~~

16.990

PREMIUM MOSKUSDÚNSÆNG
Einstök heilsárssæng fyllt með moskusdúni sem minnir á besta dún í heimi, æðardún. Létt og skemmtileg sæng sem mun ylja þér í mörg ár. Sængin er dönsk gæðaframleiðsla þar sem ýtrustu gæðakröfum er fylgt. Sængin hentar fólki með ofnæmi. Burðargeta 11. Fylling: 600 g. 90% evrópskur moskusdúnn og 10% evrópskar smáfjaðrir. Áklæði 100% bómullarléreft. Þolir þvott við 60°C.
Vnr. 401-40400, 403-40400

GOLD EINSTÖK GÆÐI

SÆNG FULLT VERÐ: ~~7.995~~

3.995

50% afsláttur

WELLPUR

DALE HEILSUKODDI
Heilsukoddi með sérhönnuðu efni sem hefur þrýstijafnandi eiginleika. Styður vel við háls og hnakka. Áklæðið er úr þéttofnu efni sem hindrar að rykmaurar og bakteríur safnist saman. Áklæðið er úr 100% polyester og SILPURE meðhöndlað og má þvo við 40°C. 40x60x12 cm.
Vnr. 4307500

GOLD EINSTÖK GÆÐI
høie OF SCANDINAVIA

HØIE DOWNFEEL KODDI
Koddi sem minnir í flesta staði á frábæran dúnkodda. Koddinn aðlagar sig vel að höfðinu og veitir hnakkanum góðan stuðning. Fylling: 950 g. Áklæði: 100% bómull. Má þvo á 60°C. 50x70 cm.
Vnr. 4211904

42% afsláttur

SÆNG FULLT VERÐ: ~~6.995~~

3.995

ÚTSÖLULOK - OG ÖNNUR GÓÐ TILBOÐ - ÚTSÖLULOK - OG ÖNNUR GÓÐ TILBOÐ -

% %

58% afsláttur

ICY BÍLRÚÐUSKAFA MEÐ HANSKA
Vnr. 43023001

FULLT VERÐ: ~~499~~

209

4 stk.

45% afsláttur

ÍSSKÁLAR
4 stk. Vnr. Q75555010

FULLT VERÐ: ~~895~~

486

53% afsláttur

TORALF VASI
19 cm. Ath. blóm fylgir ekki með. Vnr. 4965000

FULLT VERÐ: ~~595~~

279

79% afsláttur

ELFRID MYNDIR
3 stk. í setti.
Vnr. 328-17-1026

FULLT VERÐ: ~~499~~

104

3 pör

73% afsláttur

LULUCASTAGNETTE ÖKKLASOKKAR
3 pör í paka.
Vnr. 13891159

FULLT VERÐ: ~~1.295~~

349

77% afsláttur

YAS BOXERBUXUR
Barnastærðir 120-160.
Vnr. 550-51190

FULLT VERÐ: ~~595~~

139

3 stk.

79% afsláttur

MARINA LÍNAN
3 stk. Vnr. 170430420

FULLT VERÐ: ~~1.695~~

349

79% afsláttur

FOLKA, FINO OG FRID LÖBER
12x200 cm.
Vnr. 519-17-1024, 519-17-1022, 519-17-1020

FULLT VERÐ: ~~99~~

7 KRÓNUR

OG ÖNNUR
GÓÐ TILBOÐ!

%
%
%

%
%

PALMER TUNGUSÓFI
Vandaður sófi. Grænn.
B201 x L160 x H83 cm.
Vnr. 8880002067

FULLT VERÐ: ~~119.950~~

48.965

59% *afsláttur*

47% *afsláttur*

Fætur og botn fylgja

140x200 cm
~~134.950~~ nú **69.950**
180x200 cm
~~169.980~~ nú **89.950**

NÚ VERÐ FRÁ:

69.950

ROYAL BLACK
Góð, miðlungsstíf dýna með 3 þægindasvæðum og 240 pokagormum pr. m^2. 9 cm yfirdýna með 5 cm MEMORY FOAM svampi í efsta lagi. Fætur og botn fylgja með.
Vnr. 8880002097

Allt að **40%** *afsláttur*

Hægindasófi

HÆGINDASÓFI NÚ VERÐ FRÁ:

59.950

JARVIS HÆGINDASÓFAR OG HÆGINDASTÓLL
Ljósgrátt tauáklæði. Stóll ~~59.950~~ nú **34.950**
2ja sæta B140 x H99 x D94 cm ~~99.950~~ nú **59.950**
3ja sæta B186 x H99 x D94 cm ~~119.950~~ nú **79.950**
Vnr. 8880003004, 8880002054, 8880002055

- **ÚTSÖLULOK** - OG ÖNNUR GÓÐ TILBOÐ - **ÚTSÖLULOK** - OG ÖNNUR GÓÐ TILBOÐ

% %

PURE DEAD SEA
Body scrub ~~1.495~~ nú **313**
Handáburður ~~499~~ nú **174**
Aloe vera gel ~~695~~ nú **242**
Body lotion ~~795~~ nú **277**
Fótakrem ~~795~~ nú **166**
Sturtusápa ~~895~~ nú **250**
Shampoo ~~895~~ nú **250**
Hárnæring ~~895~~ nú **250**

65-79% *afsláttur*

NÚ VERÐ FRÁ:
174

49% *afsláttur*

VEGGHILLUR
CASCADE COLLAGE rammar á hillu.
Svart og hvítt. 77,8x40x11 cm.
Vnr. 328-17-1037, 328-17-1038

FULLT VERÐ: ~~695~~
349

GOLD EINSTÖK GÆÐI

100% hörefni

65% *afsláttur*

LINEA SÆNGURVERASETT
Fæst í hvítu eða natur. Koddaver 50x70 cm.
Vnr. 1391080, 1391180

FULLT VERÐ: ~~9.995~~
3.496

55% *afsláttur*

navia

BUMMULL NAVIA GARN
55% ull og 45% bómull. 50g. Vnr. BUM401

FULLT VERÐ: ~~625~~
279

77% *afsláttur*

EMBLA GARDÍNA
140x245 cm. 2 vængir í pakka.
Vnr. 504-17-1069

FULLT VERÐ: ~~2.995~~
696

% ÚTSALA %

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

„Ég hef eytt ferlinum í að vinna í þágu annarra. Nú er ég að að gera þetta fyrir mig og frelsistilfinningin er góð,“ segir Helga Arnardóttir fjölmiðlakona um að starfa sjálfstætt. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Hrynjum niður eins og flugur

Helga Arnardóttir fjölmiðlakona gerði tilraunir á sjálfri sér við vinnslu nýrra þátta um heilsu og uppskar betri líðan og nánari tengsl við vini og fjölskyldu. „Frelsið við að vinna sjálfstætt er ómetanlegt,“ segir Helga sem vinnur í fyrsta sinn á ferlinum óháð öðrum. „Mörkin á milli vinnu og einkalífs eru að mást út.“

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is

Helga Arnardóttir fjölmiðlakona er komin til fundar við blaðamann á kaffihúsi í miðborginni. Það er bjartur vetrardagur og snjóþungt. Borgin er full af gangandi vegfarendum, ferðamönnum jafnt sem borgarbúum. „Ef fólk gengur til og frá vinnu þá hefur það fengið góða hreyfingu yfir daginn. Og stundum er sú hreyfing jafnvel nóg til að halda góðri heilsu. Ég fjalla svolítið um þetta og gerði tilraunir á sjálfri mér,“ segir hún. „Ég hef ástríðu fyrir heilsutengdum málefnum og vil koma af stað byltingu,“ segir Helga. Nýir heimildarsjónvarpsþættir hennar, Lifum lengur, voru teknir til sýningar í vikunni hjá Sjónvarpi Símans. Þættirnir fjalla um heilsu út frá vísindalegu sjónarhorni og Helga ræddi við sjötíu sérfræðinga, innlenda og erlenda, um málefni tengd heilsu. „Auðvitað færðist ég aðeins of mikið í fang eins og venjulega,“ segir hún og segir það reyndar jákvætt því hún eigi til mikið efni sem hún geti nýtt til að fylgja þáttunum eftir. Hún hafi til dæmis hug á að gera hlaðvarpsþætti og stofna vefsíðu um málaflokkinn.

Lífsstíllinn er sökudólgur

Helga hefur starfað á fjölmiðlum á annan áratug og hefur verið mikilvirk í dagskrárgerð. Hún hefur framleitt fjölmarga vinsæla sjónvarpsþætti sem snúa að sakamálum. „Það má segja að ég sé núna að fjalla um heilsufarsleg sakamál, þar sem lífsstíllinn er sökudólgurinn,“ segir hún glettin. „Ég er reyndar búin að ganga með þessa þætti í maganum í mörg ár. Fólk hefur ofboðslega mikinn áhuga á þessum málaflokki, ég fann það þegar ég tók fyrir málefni tengd heilsu í minni vinnu, bæði hjá Stöð 2 og í Kastljósinu. Ég ræddi eitt sinn við breskan hjartalækni, dr. Asheem Malhotra, um hvernig fólk getur haft áhrif á sína hjartaheilsu með bættum venjum og betra mataræði. Stiklan var hálf mínúta, hundrað þúsund manns horfðu á hana og það er enn verið að deila henni. Viðbrögðin láta ekki á sér standa þegar fjallað er um þessi mál,“ segir Helga. „Skilaboðin voru einföld, ef fólk vildi koma í veg fyrir hjarta- og æðasjúkdóma ætti fólk að borða flókin kolvetni, sleppa sykri og borða hreina fæðu. Þegar fjallað er um náttúruhamfarir og glæpi, þá hlustar fólk. Af því að það er að hugsa um eigin velferð og öryggi. Það sama á við um heilsuna,“ segir Helga. „Og fréttir um heilsu og lífsstíl eru ekki lengur svokallaðar mjúkar fréttir. Þetta eru harðar fréttir,“ segir hún.

Þakklát móður sinni

Foreldrar Helgu eru Margrét Ákadóttir og Örn Þorláksson heitinn. „Mamma var meðvituð listakona og ég fékk aldeilis að njóta þess og er alin upp í heilsusamlegum lífsstíl. Ég fékk aldrei kókómjólkurmiða í skólann eða morgunverðarkorn, snakk eða gos. Ég skildi það auðvitað ekki,“ segir hún. „Mamma var stundum með framandi mat eins og linsubaunalasanja og eitthvað slíkt í matinn. Sumt get ég nú ekki borðað aftur. Ég er nú samt mjög þakklát fyrir þetta í dag því núna vitum við meira um innihald fæðunnar og skaðsemi sykurs sem er að finna í nánast hverri einustu vöru sem þú borðar,“ segir hún.

> ÉG ER ÞANNIG AÐ STUNDUM MAGNA ÉG UPP STREITU INNRA MEÐ MÉR SVO AÐ PÚLSINN ER KOMINN UPP Í 120 SLÖG! STREITAN ER MINN HELSTI ÓVINUR.

Morgunkornið er varasamt

„Ég er að reyna að færa umræðu um heilsu og lífsstíl á hærra plan. Ég ræddi við þekktan heimilislækni í Bretlandi, Dr. Rangan Chatterjee. Hann leggur áherslu á fjórar burðarstoðir heilsu; svefn, næringu, hreyfingu og andlega heilsu. Ef við náum tökum á þessum fjórum þáttum þá getum við komið í veg fyrir eða náð tökum á meirihluta lífsstílssjúkdóma. Dr. Rangan segir margt svo áhugavert. Hann talar til dæmis um morgunkorn sem hann segir vera eina varasömustu matvöru sem fólk lætur ofan í sig. Og það er rétt, myndir þú til dæmis setja fimm til sex matskeiðar af sykri út í kaffið þitt? Nei, líklega ekki, en fólk borðar jafngildi þess í morgunmat og gefur börnunum sínum þetta líka. Svo er gosdrykkjaneysla gegndarlaus líka. Samt er fólk almennt meðvitað um gígantíska þróun á sykursýki 2 í heiminum. Það eru svo margir sem eru ekki greindir með hana, þetta er alvöru vandamál,“ segir Helga.

Þættina framleiddi Helga sjálf með kærasta sínum, Braga Þór Hinrikssyni kvikmyndaleikstjóra. Framleiðslan tók um níu mánuði. „Þetta var auðvitað mikil vinnsla og margir viðmælendur sem við þurftum að hitta. Ekki einu sinni kom upp efnislegur eða listrænn ágreiningur, Bragi er meiri listamaður og ég er svona staðreyndakona enda alin upp í fréttamennsku þar sem þær verða að vera réttar og nákvæmar. Ég fékk stundum að heyra að það þurfi ekki að útskýra allt út í hörgul stundum megi bara leyfa hinu listræna að njóta sín eins og fallegum myndskeiðum og öðru. Ég tók þeim rökum alveg eftir smá samtal. En ég held ég hafi aldrei sent frá mér svona vandað og fallegt sjónvarpsefni og það allt á Braga. Við komumst alveg að því að við erum gott vinnuteymi en það þarf að passa að tala þá ekki um vinnuna rétt fyrir svefninn, og ég þurfti alveg að taka í hnakkadrambið á mér þar því ég fæ hlutina á heilann í einhvern tiltekinn tíma og tala ekki um annað. Bragi sagði einu sinni við mig: Hvernig er það Helga, hættir þú aldrei að hugsa? Mér fannst það frekar fyndin athugasemd. Það er stórkostlegt frelsi að vera ekki á vinnustundaklukku. Ég hef eytt ferlinum í að vinna í þágu annarra. Nú er ég að að gera þetta fyrir mig og frelsistilfinningin er góð,“ segir Helga.

Mikið álag í fjölmiðlum

Umfjöllun um streitu og kulnun hefur komist í hámæli undanfarið. Í nýlegri umfjöllun Fréttablaðsins um kulnun sagði Alma D. Möller landlæknir vanlíðan og alvarleg veikindi vegna streitu varða almannahag. Þá lýsti Sölvi Tryggvason fjölmiðlamaður fyrr í mánuðinum í viðtali í helgarblaði Fréttablaðsins algjöru niðurbroti og glímu við kvíða í starfi sínu á fréttastofu Stöðvar 2 fyrir rúmum áratug.

„Vinnuumhverfi á fjölmiðlum hefur snarversnað eftir hrun. Vinnutíminn er úti um allt, sjaldan greitt fyrir yfirvinnu en samt er ætlast til þess að þú ljúkir fréttamálum þótt það taki sólarhringinn. Fyrir hrun fékk ég greidda yfirvinnu. Til dæmis ef það urðu náttúruhamfarir og það þurfti að fara og vera í lengri tíma að vinna fréttir. Þá fékk ég greidda yfirvinnu. Ef maður þurfti að leggja þetta á sig þá fann maður það líka í launaumslaginu. Þetta er ekki lengur svona í okkar stétt, það ➡

Vönduð **húsgögn** og **hurðir**

- fyrir hótel, gistiheimili og smáíbúðir

Hótelhurðir
- allt að 47dB og EICS90

- Náttborð
- Höfðagaflar
- Rúm
- Skrifborð
- Skápar
- Töskustandar
- Stólar
- Sófar

Ítölsk gæðahönnun og framleiðsla á hagstæðu og góðu verði. Vandaðar, sérhannaðar lausnir sem uppfylla allar kröfur og staðla. Fjölbreytt úrval í útliti og litum. Viðaráferðir með sterku og endingargóðu yfirborði.

IDEX

www.idex.is

Smiðjuvegi 3 - 200 Kópavogur - Sími 412 1700 - idex@idex.is

➡ er búið að fletja þetta út," segir Helga sem segist örugglega myndu hafa upplifað kulnun í starfi ef hún hefði ekki gætt að heilsunni.

„Það voru átta umsjónarmenn í Kastljósi, svo urðu þeir tveir, ég og Baldvin Þór Bergsson. Það var mikið álag þó það hefði líka verið gaman og ég hefði átt í mjög góðu samstarfið við Baldvin, við studdum við bakið hvort á öðru, það var ómetanlegt. Það hjálpaði líka að ég var hætt að borða sykur, drakk ekki áfengi og lifði eins heilsusamlegu lífi og ég gat. Ég hafði reyndar ekki tíma til að hreyfa mig jafnmikið og ég vildi, ég var á þessum tíma einstæð móðir í rúmlega tvö ár og fannst ég aldrei hafa tíma til þess en maður verður að setja þetta í forgang, bara að labba með börnin í skólann er dýrmæt hreyfing inn í daginn.

Hrynjum niður eins og flugur

Álagið í þessum geira er eins og víða í samfélaginu ómannlegt. Störf okkar hafa ekki breyst, þau eru bara á færri höndum. Þetta er eitt af umfjöllunarefnum mínum og er brýnt. Því hvað er breytt? Hvers vegna er alvarleg streita og kulnun eins og faraldur. Við erum að hrynja niður eins og flugur. Við lögðum öll mikið á okkur í hruninu. Tókum á okkur miklar launalækkanir en bættum við okkur álagi. Hér erum við tíu árum síðar og afleiðingarnar eru ljósar. Það er eitthvað að á vinnumarkaði og það þarf að takast á við það. Ég rýndi í starf Starfsendurhæfingarsjóðsins Virk sem hefur mikla innsýn inn í það af hverju við erum svona aðframkomin. Svo virðist sem mörkin á milli vinnu og einkalífs séu að mást út," segir Helga.

Eru lausnir í sjónmáli? Hvað finnst þér að fólk ætti að gera?

„Fólk verður að skilja að einkalíf og vinnu og hvílast. Það er lykilatriði. Stéttarfélögin eru að velta upp mörgum leiðum í þessu efni, eitt var meðal annars nefnt við mig og það er að skoða þegar fólk lýkur vinnudeginum að það sé lokað á tölvupóstinn og hann sé ekki hægt að opna fyrr en nýr vinnudagur hefst. Ég skil ekki hvað fær vinnuveitendur til þess að senda vinnutengda tölvupósta til starfsfólks sína langt fram eftir á kvöldin," segir Helga. „Ég á bágt með streitu, þegar ég er undir álagi þá finn ég hvernig það tætir upp í mér. Adrenalínið fer á flug. Við erum alltaf sítengd á samfélagsmiðlunum líka. Mér finnst rétt að taka streitumiklu líferni eins og hverri annarri neyslu. Eins og að borða sykur og drekka áfengi," segir Helga.

Glímir við kvilla vegna streitu

Helga segir að þó að hún sé meðvituð um mikilvægi andlegra þátta þegar kemur að andlegri heilsu þá hafi í fyrstu vafist fyrir henni hvernig hún ætti að fjalla um þá. „Það er oft gert mjög lítið úr vægi þess andlega á heilsuna. Núvitund og hugleiðslu, slökunina. Ég fékk til mín fólk til að ræða um þessa þætti á mannamáli. Ég gerði æfingar í núvitund og átti bara fullt í fangi með þær. Ég er þannig að stundum magna ég upp streitu innra með mér svo að púlsinn er kominn upp í 120 slög! Streitan er minn helsti óvinur og ég glímdi við ýmsa kvilla vegna hennar, gegndarlausar sýkingar og margt fleira. Fyrsta æfingin mín fólst í að vera á staðnum og ég varð fljótt pirruð og sagði hei, ég er alveg á staðnum en ég er bara með fimmtíu verkefni á dagskrá," segir Helga og hlær. „Ég lærði að ná betri tökum á núvitund og að yfir daginn getur dugað fólki að gera nokkrar einfaldar æfingar. Bara það að fara í sturtu og einbeita sér að því að njóta þess að láta heitt vatnið renna á sig. Já, ég veit, það er einhver dulúð yfir þessu og fólk heldur kannski að þetta sé kjaftæði. En langt því frá, það er mikilvægt að veita heilanum hvíld. Og til dæmis að liggja aðeins lengur í rúminu og taka daginn inn í staðinn fyrir að stökkva fram úr rúminu. Þetta gæti gjörbreytt deginum," segir Helga og bætir við að hún sé langt frá því fullnuma. „Ég var til dæmis með útvarpsviðtal sem ég var að fara í á heilanum í sturtunni í morgun. Átti fullt í fangi með þetta," segir hún.

Helga segist einnig glíma við hugarfarið. „Ég er svo samviskusöm, mér finnst ég alltaf vera að svíkjast um. Bragi þurfti oft að hughreysta mig og minna mig á ýmislegt. Þetta eru bara sjónvarpsþættir á Íslandi, slakaðu á, sagði hann stundum. Ég tek lítil skref. Aðrir ættu líka að reyna það, til dæmis í eina mínútu á dag. Maður þarf að æfa sig í þessu."

„Einmanaleiki veldur líkamlegum einkennum, til dæmis bólgum í líkamanum," segir Helga. „Við erum nálæg í fjarlægð." FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

ÞAÐ VAR HUGGUN AÐ FÁ FALLEGAR KVEÐJUR FRÁ STARFSFÓLKI BIRTÍNGS. EN ÞETTA HAFÐI VERULEG ÁHRIF Á MIG.

Einmanaleikinn er eyðileggjandi

Það sem Helgu fannst einna forvitnilegast í þáttagerðinni voru mikil áhrif einmanaleika á heilsuna. „Þetta sló mig. Einmanaleiki veldur líkamlegum einkennum, til dæmis bólgum í líkamanum svo ekki sé talað um geðræn einkenni, segir Helga. „Við erum nálæg í fjarlægð. Erum til taks fyrir vini okkar á samfélagsmiðlum en ekki í raun og veru. Vinur minn handleggsbrotnaði fyrir nokkru. Það voru allir í sambandi við hann og sendu honum bataóskir og hlýjar kveðjur. Hann sagði mér seinna að það hefði enginn komið í heimsókn. Ég er búinn að vera einn hér í þrjár vikur, sagði hann. Og þetta er rétt, það er eitthvað breytt. Samveran er minni og ég held að það geti haft neikvæð áhrif á heilsuna og lífslíkur. Kannski erum við svona óheppin en það er örsjaldan sem manni er boðið í matarboð og ég er ekki viss um af hverju það stafar. Kannski er það vegna þess að við höfum ekki tíma. Maður kemur örmagna heim og þá bíða heimilisstörfin og börnin. Maður þarf að baða, gefa að borða og hjálpa til við heimavinnu. Svo þegar börnin eru farin að sofa, hvað gerir þú? Ferð

ÉG KANN BARA AÐ VERA HEIÐARLEG OG ÉG ÁKVAÐ BARA AÐ LÁTA EKKI EINHVERJA KARLA ÚR VIÐSKIPTALÍFINU SMÁNA MIG. ÞVÍ ÞANNIG ER ÞAÐ, ÁKVEÐNAR OG KRAFTMIKLAR KONUR ERU SMÁNAÐAR FYRIR AÐ SÝNA FESTU.

kannski beint á Netflix. Kannski er það vegna þess að við erum að bera okkur saman við aðra á Facebook og höldum að við þurfum að bjóða upp á gæsalifur eða álíka. Sem er fjarstæða. Ég á frábæra minningu um matarboð hjá góðri vinkonu minni sem bauð upp á fiskibollur í bleikri sósu og Frónkex í eftirrétt og við elskuðum það!

Ég gerði breytingar á eigin lífi. Ég fór verulega út fyrir þægindarammann og ákvað að fara að æfa Beyoncé-dans í Kramhúsinu með gamalli vinkonu. Ég græddi ekki einungis betri heilsu heldur tengdi ég upp á nýtt við vinkonu mína sem ég hafði ekki haft mikil samskipti við síðustu mánuði.“

Sveigjanleikinn ómetanlegur

Helga byrjaði ferilinn á næturfréttavöktum á RÚV árið 2004 og vann þar á bæði fréttastofum útvarps og sjónvarps. Hún starfaði í sjö ár á Stöð 2 sem fréttamaður og dagskrárgerðarmaður í sjónvarpi og útvarpi. Þar framleiddi hún þætti sem njóta vinsælda enn þann dag í dag, um Guðmundar- og Geirfinnsmálin, Mannshvörf á Íslandi og Óupplýst sakamál. Hún starfaði í fréttaskýringarþættinum Kastljósi á RÚV frá árinu 2014.

„Þegar maður starfar sjálfstætt þá þarf maður að hafa fyrir því að rækta félagsleg tengsl. Að eiga góða vinnufélaga er vanmetið og ég er mikil félagsvera. Ég sakna þess að hitta fólkið í bransanum. Á RÚV starfar svo ofboðslega skapandi og gott fólk. En sveigjanleikinn sem ég fæ og frelsið við að vinna sjálfstætt er ómetanlegt, “ segir Helga.

Forsendubrestur

Fyrir rúmu ári ákvað hún að skipta um starfsvettvang og tók spennandi atvinnutilboði frá Birtíngi um að verða yfirritstjóri útgáfufélagsins Birtíngs. Hún átti þó eftir að staldra stutt við hjá fyrirtækinu.

„Ég fékk þetta góða boð um að verða yfirritstjóri útgáfufélagsins og þáði það. Ég sagði upp góðri stöðu á RÚV og sá fyrir mér mikil tækifæri og skemmtilega áskorun. Mér var ágætlega tekið en ég skynjaði samt ólgu. Það var búið að vara mig við því að á vinnustaðnum væru of margir sem ynnu undir miklu álagi og á of lágum launum. Á Birtíngi starfaði magnað fólk sem gæfi út ótrúlega flott blöð en fengi ekki að njóta þess. Ég kom inn af krafti og með skýra sýn. Eftir 8 daga í starfi var mér tilkynnt að það yrðu breytingar á rekstri. Ég yrði ekki lengur yfirritstjóri heldur ætti eingöngu að sinna starfi ritstjóra Mannlífs. Ég átti að vera svokallaður skrifandi ritstjóri. Þetta var allt annað starf en ég var ráðin til og ég var búin að segja upp starfi sem ég naut farsældar í. Ég mótmælti þessu harkalega. Þetta var samningsbrot og algjör forsendubrestur. Þessar hugmyndir voru dregnar til baka og sagt við mig að af þessu yrði ekki, a.m.k. ekki strax en ég fann strax þarna að andrúmsloftið var breytt.“

Traustið var farið

Helga sá sig knúna til að senda út yfirlýsingu á Facebook um starfslok sín á Birtíngi. „Ég var drifin áfram af ástríðu og trúði því að ég gæti gert góða hluti. Það var huggun að fá fallegar kveðjur frá starfsfólki Birtíngs. En þetta hafði veruleg áhrif á mig. Eftir fundinn þar sem stjórnendur tilkynntu mér einhliða að hlutverk mitt yrði breytt þá fann ég að traustið var farið. Viku fyrir útgáfu fyrsta og eina tölublaðs sem ég stýrði af Mannlífi þá hættu þeir að tala við mig. Þá vissi ég að þetta væri bara orðið gott.“

Helga hefur eingöngu starfað á tveimur fjölmiðlum á sínum 15 ára ferli að frátöldum Birtíngi. „Ég hef aldrei kynnst viðlíka framkomu og varð fyrir miklum vonbrigðum. Ég átti í frábæru samstarfi við yfirmenn mína á RÚV og á Stöð 2 naut ég sjálfstæðis. Ég þekki til dæmis ekki Jón Ásgeir, ég tala bara fyrir mig en það voru aldrei nokkur afskipti af mínum störfum þar. Ég tek mig hátíðlega sem blaðamann, ég gef bara engan afslátt og þannig verður það áfram. Ég kann bara að vera heiðarleg og ég ákvað bara að láta ekki einhverja karla úr viðskiptalífinu smána mig. Því þannig er það, ákveðnar og kraftmiklar konur eru smánaðar fyrir að sýna festu,“ segir Helga.

Dýrmæt reynsla

Fátt er svo með öllu illt, að ekki boði nokkuð gott og Helga segist hafa öðlast dýrmæta reynslu. „Það góða í þessu öllu saman er að þarna gafst mér andrými til að stofna mitt eigið fyrirtæki. Nokkru síðar var ég kölluð á fund hjá Símanum og með þeim hef ég átt í frábæru og faglegu samstarfi. Þeir eru að gera góða hluti og eru framsýnir, ég get vel hugsað mér að starfa meira fyrir þá. Ég hef aldrei áður verið sjálfstæður atvinnurekandi og sá ekki þennan möguleika. Ég er ótrúlega ánægð. Það er fyrir öllu að starfa með góðu fólki. Ég er fjölmiðlakona, ég verð það alltaf. Ég er alltaf að leita að sögum og þetta er bara ævistarfið. Hver veit hvort ég fari aftur í fast starf? Ég ætla bara að sjá til. Ég á mér nefnilega fleiri drauma. Ég el nú draum um að skrifa, er bæði með glæpasögu fyrir sjónvarp og barnabók í maganum. Ég ætla aðeins að virkja það og kanna hvert það leiðir mig. En einmitt núna á heilsan og langlífi hug minn allan. Ég er að fara af stað með hlaðvörpin og heimasíðu sem heldur utan um efnið ef ég fæ styrki og stuðning til þess,“ segir Helga.

MORGUNFUNDUR ISAVIA
FARÞEGASPÁ
KEFLAVÍKURFLUGVALLAR
2019

Isavia boðar til morgunfundar þann **29. janúar næstkomandi á Hilton Reykjavík Nordica kl. 8.30.**

Á fundinum verður farþegaspá Keflavíkurflugvallar fyrir árið 2019 kynnt og rætt um mikilvægi flugvallarins, flugrekstrar og öflugs samstarfs í íslensku efnahagslífi.

Boðið verður upp á kaffi og létta morgunhressingu.

Skráning fer fram á **www.isavia.is/morgunfundur**

Dagskrá

— Björn Óli Hauksson, forstjóri Isavia, setur fundinn

FARÞEGASPÁ 2019
— Hlynur Sigurðsson, framkvæmdastjóri Viðskiptasviðs Isavia á Keflavíkurflugvelli

STERKARI SAMAN
— Pétur Óskarsson, framkvæmdastjóri Íslandsstofu

FYRIRSPURNIR ÚR SAL

Fundarstjóri er Elín Árnadóttir, aðstoðarforstjóri Isavia.

HILTON REYKJAVÍK NORDICA
29. JANÚAR KL. 8.30

SKRÁNING
ISAVIA.IS/MORGUNFUNDUR

isavia

Þrándur undirbýr sýningu sem verður opnuð á Akureyri í febrúar þangað sem hann mun mæta með þessa heiðursmenn en Kolbeinn datt einmitt íða á Akureyri í Dularfullu stjörnunni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Forðast gryfju hallærislegheitanna

Þrándur Þórarinsson hefur slegið í gegn með mögnuðum málverkum þar sem hann siglir gegn straumnum í bjargfastri trú sinni á olíu á striga. Fréttablaðið ræddi við hann um nektarlist, alls konar gamma og Goya.

Þórarinn Þórarinsson
thorarinn@frettabladid.is

Þrándur Þórarinsson hefur alltaf farið sínar eigin leiðir í myndlistinni. Hann lítur á sig sem gamaldags myndlistarmann og fæst nánast einungis við olíu á striga undir áhrifum gömlu meistaranna og þá fyrst og fremst Francisco Goya.

Hann hefur þróað sinn persónulega stíl og saman við olíulitina blandar hann gömlum þjóðsagnaminnum og dægurmenningu samtímans oft með dökkum og demónískum undirtónum en varpar um leið kómísku ljósi á samtímann. Hann stendur þannig traustum fótum í fortíðinni á meðan hann sveiflar penslunum í hringiðu líðandi stundar og töfrar þá oftar en ekki fram hárbeitta samfélagsgagnrýni.

Verk Þrándar hafa vakið gríðarlega og verðskuldaða athygli og rokseljast þannig að óhætt er að segja að hann sé ein helsta stjarnan í íslenskum myndlistarheimi um þessar mundir.

Þú getur alveg viðurkennt að þú ert orðinn rosalega vinsæll, er það ekki?

„Jú, jú, ég get alveg gengist við því,“ segir Þrándur og glottir hógvær þar sem hann situr á vinnustofu sinni fyrir framan verk sem er í vinnslu á stórum striga.

Það vakti athygli þegar Fréttablaðið.is greindi nýlega frá því að þrátt fyrir miklar vinsældir og að hafa helgað sig eingöngu myndlistinni síðustu tíu þykir Þrándur ekki gjaldgengur í Samband íslenskra myndlistarmanna. Fyrst og fremst vegna þess að hann hefur ekki lokið BA-prófi í myndlist.

Hann segist ekki kippa sér upp við þetta og tekur höfnuninni síður en svo persónulega. „Mér finnst nú líklegt að þetta hafi bara verið einhverjir svona pappakassar sem hafi ákveðið að ég uppfylli ekki skilyrðin,“ segir Þrándur sem hætti á sínum tíma í Listaháskólanum þar sem hann sá ekki fram á að geta lært mikið þar.

Er eitthvað til í því að þú hafir verið rekinn úr LHÍ vegna listræns ágreinings, ef svo má sega?

„Nei, mér var ekki beinlínis sparkað út og hætti bara vegna þess að það sem ég var að gera átti ekki upp á pallborðið þarna. Ég sá það líka sjálfur að ég gæti kannski ekkert lært það sem mig langaði að læra þarna. Vegna þess að það var enginn þarna til þess að kenna mér.

Áherslan var mest á hugmyndalist og konseptlistina. Ég veit svo sem ekki alveg hvernig þetta er núna en hugsa að þetta sé svipað og þá og lítil sem engin áhersla lögð á tæknilega málun.“

Þrándur segist alla sína tíð hafa teiknað og litað en á menntaskólaárunum hafi hann farið að fikra sig yfir í málverkið. „Ég fæst eiginlega ekki við neitt annað en olíu á striga en hef fiktað eitthvað í þrykki og ➡

> MÉR FINNST NÚ LÍKLEGT AÐ ÞETTA HAFI BARA VERIÐ EINHVERJIR SVONA PAPPAKASSAR SEM HAFI ÁKVEÐIÐ AÐ ÉG UPPFYLLI EKKI SKILYRÐIN.

Ný og ómótstæðileg tilboð daglega!

SKOÐAÐU ÚRVALIÐ Á WWW.BILALAND.IS

LAGER SALA

AFSLÁTTUR 500.000 KR.

Rnr. 145333

RENAULT Megane IV Zen
Nýskr. 05/18, ekinn 24 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 2.990.000

TILBOÐ!
2.490.000 kr.

AFSLÁTTUR 800.000 KR.

Rnr. 153487

TOYOTA Rav4 Hybrid 2wd
Nýskr. 06/17, ekinn 16 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 5.290.000

TILBOÐ!
4.490.000 kr.

AFSLÁTTUR 800.000 KR.

Rnr. 400285

NISSAN Qashqai Acenta 4wd
Nýskr. 02/17, ekinn 64 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð 3.490.000

TILBOÐ!
2.690.000 kr.

AFSLÁTTUR 800.000 KR.

Rnr. 192705

DACIA Logan Station
Nýskr. 06/17, ekinn 28 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð 2.290.000

TILBOÐ!
1.490.000 kr.

AFSLÁTTUR 900.000 KR.

Rnr. 321323

BMW 218d Active Tourer
Nýskr. 05/16, ekinn 23 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 3.490.000

TILBOÐ!
2.590.000 kr.

AFSLÁTTUR 800.000 KR.

Rnr. 400281

RENAULT Kadjar Zen 4wd
Nýskr. 04/17, ekinn 62 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð 3.390.000

TILBOÐ!
2.590.000 kr.

AFSLÁTTUR 500.000 KR.

Rnr. 331750

NISSAN Pulsar Acenta
Nýskr. 06/18, ekinn 25 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 2.890.000

TILBOÐ!
2.390.000 kr.

AFSLÁTTUR 600.000 KR.

Rnr. 145363

VW Golf Variant Highline
Nýskr. 05/15, ekinn 47 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 2.990.000

TILBOÐ!
2.390.000 kr.

ENNEMM / SÍA / NM91936

LAGERSALA BÍLALANDS ER BYRJUÐ!

Nýlegir notaðir bílar á tilboðsverði sem slær allt annað út.

- VETRARDEKK
- ÁSTANDSSKOÐUN
- ALLT AÐ 80% LÁN
- FJÁRMÖGNUN Á STAÐNUM

www.bilaland.is
www.facebook.com/bilaland.is
Opið frá kl. 9–18 alla virka daga og laugardaga frá kl. 12–16

Bílaland - Kletthálsi 11 - 110 Reykjavík
Hyundai notaðir bílar - Kauptúni 1 - 210 Garðabæ
Sími 525 8000 - bilaland@bilaland.is

bílaland

Þrándur brýtur rammann og er skemmtilega á skjön við hugmynda- og konseptlistina – trúr sinni sígildu olíu á striga. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Æskulýðs- og fræðslusjóður LAUF

LAUF

Æskulýðs- og fræðslusjóður LAUFs auglýsir eftir umsóknum um styrki úr sjóðnum

En í 3. grein samþykkta hans segir m.a. *„Tilgangur sjóðsins er að styrkja og styðja við æskulýðsstarf í þágu barna og ungmenna með flogaveiki, og skal miðað við að verkefni sem til greina koma gagnist sem flestum börnum og ungmennum; svo og að styðja við kynningu og fræðslu til almennings um flogaveiki og lífið með flogaveiki“.*

Viljum við hvetja alla þá sem eru að vinna að ofangreindum markmiðum til að sækja um styrk. Að þessu sinni verður úthlutað allt að kr. 350.000.- sem getur farið til eins aðila ellegar dreifst á nokkra.

Umsóknarfrestur er til 31. janúar 2019 og skulu umsóknir sendar á netfangið lauf@vortex.is
Nánari upplýsingar um sjóðinn má finna á heimasíðu félagsins www.lauf.is

➡ tréristum og það getur verið að maður fari að dútla eitthvað í vatnslitum einhvern tímann.“

Datt í fangið á Nerdrum

„Mig langaði snemma ekki bara að verða myndlistarmaður, heldur gamaldags myndlistarmaður,“ segir Þrándur sem var á barnsaldri byrjaður að fletta gömlum listaverkabókum. „Þarna sá maður þetta allt, Rembrandt og eitthvað þannig og fannst þetta bara alltaf langflottasta sjittið.“

Þrándur opnaði fyrstu einkasýninguna sína fyrir tíu árum og hefur ekki fengist við annað en listina síðan þá. „Ég hætti að vinna skömmu eftir fyrstu einkasýninguna en hef reyndar verið aðeins í námi líka en hef ekki verið með ærlega vinnu síðustu tíu árin.“

Og þú lifir á þessu?

„Já, já, ég lifi drauminn.“

Eftir að Þrándur hætti í LHÍ gerðist hann lærlingur hjá norska myndlistarmanninum og ólíkindatólinu Odd Nerdrum sem hann segir hafa verið mikla gæfu.

„Það var nánast bókstaflega þannig að ég datt í fangið á honum. Ég náttúrlega vissi af honum. Ég er hálfur Norðmaður og hann er náttúrlega heimsfrægur í Noregi. Síðan frétti ég að hann væri kominn hingað og ég vissi að hann tæki lærlinga og hugsaði með mér að það gæti verið sniðugt að spyrja hann.

Ég sá hann svo úti á götu og elti hann inn á Súfistann í Máli og menningu þar sem ég gaf mig á tal við hann og spurði hvort það væri séns á að fá að gerast nemandi hans. Það var náttúrlega bara alger himnasending. Ég myndi segja að þetta væri eitt mest afgerandi atvik í lífi mínu.“

> MIG LANGAÐI SNEMMA EKKI BARA AÐ VERÐA MYNDLISTARMAÐUR, HELDUR GAMALDAGS MYNDLISTARMAÐUR.

Nekt er góð á striga

Þótt oft megi greina beitta samfélagsrýni í verkum Þrándar þá er hún ekkert markmið í sjálfri sér. „Það er alltaf gaman að koma með smá ádeilu en þetta eru svona hugmyndir sem maður getur ekki pantað en stundum fær maður réttu hugmyndina.“

Þrándur var eldsnöggur að koma sinni sýn á Klaustursmálið á striga og aldrei þessu vant brást hann þá við fjölda áskorana. „Ég held alveg örugglega að þetta sé fyrsta myndin sem ég mála eftir að fjöldi fólks hafði spurt mig hvort það atvik væri ekki efni í mynd. Ég gat ekki skorast undan þessu,“ segir Þrándur sem nú finnur fyrir svipuðum þrýstingi vegna hávaðans í kringum nektarmynd Gunnlaugs Blöndals í Seðlabankanum.

„Maður finnur þetta núna með þetta Seðlabankamálverkamál. Fólk er að koma að mér og láta mig vita að það sé að bíða eftir að ég geri mér einhvern mat út því.

Mér finnst þessi umræða öll svolítið spaugileg og hef bara gaman af þessu og þá ekki síst því að sjá þessi miklu viðbrögð. Það er liðinn þetta langur tími og fólk er enn þá jafn æst yfir þessu. Annars hefði ég nú haldið að nekt á striga sé hið besta mál og ég er bara alltaf fjarskalega kátur þegar málverk komast í fréttirnar. Það gleður mitt litla, kalda hjarta.“

Gammar á sveimi

Þrándur málaði fyrir nokkrum misserum myndir sem voru innblásnar af Arion banka og fjármálafyrirtækinu GAMMA. Vitaskuld var ádeila í verkunum og þegar hann bauð fyrirtækjunum verkin til sölu var þeim tilboðum tekið heldur fálega.

Seðlabankinn kannski helsti bankinn til þess að reyna að selja myndlist?

Já, akkúrat. Um svipað leyti og ég var að sýna GAMMA-myndina komu einmitt einhverjir karlar frá Seðlabankanum á sýninguna mína. Þeir sögðust vera í forsvari fyrir listaverkasafn Seðlabankans og vildu fá málverk af skjaldarmerkinu að reka svona einhverja hrægamma í burtu. Þetta var svolítið skrítin pæling,“ segir Þrándur sem sinnti ekki þessari pöntun Seðlabankans. „Ég hef nú held ég ekkert komið inn í Seðlabankann en það væri nú gaman að gera eitthvert sprell þar.“

Skemmtilegir djöflar

Þrándur segir að það yrði allt of langt mál að telja upp alla þá gömlu meistara málverksins sem hafa heillað hann en Spánverjinn Francisco Goya er þó í algeru uppáhaldi enda eru áhrif hans stundum áberandi í verkum Þrándar.

„Það voru nú miklir djöflar í þeim manni og hann er kannski ein mín stærsta fyrirmynd eða þannig,“ segir Þrándur og bætir við að það geti verið skemmtilegt að krydda myndirnar með demónísku myrkri í anda Goya.

„Mér finnst bara gaman að mála það demóníska en get ekki sagt að ég sé með einhverja mjög mikla innri demóna. Maður sér það líka bara ef maður lítur yfir listasöguna. Allar myndirnar sem eru til af helvíti, skrattanum og einhverju svona það er svo miklu meira af þeim heldur en hinu á björtu hliðinni. Það er bara svo gaman að teikna þetta og mála. Þetta getur samt verið varasamt vegna þess að það getur fljótt orðið hallærislegt eða asnalegt og ég er að reyna að forðast þá gryfju.“

Orka Íslands

LAUGARDAGUR 26. JANÚAR 2019

Kynningar: HS Orka, Landsnet, Sorpa

NORDICPHOTOS/GETTY

SNJALLAR HLEÐSLUSTÖÐVAR

Bílahleðslan er endursöluaðili EVBox hleðslustöðva á Íslandi. Hleðslustöðvunum má stýra með appi eða aðgangskorti og fá yfirlit yfir notkun á netinu, innbyggður vottaður orkumælir auðveldar endurrukkun. Við erum sérfræðingar í uppsetningu bílahleðslustöðva í fjölbýlishúsum og bílakjöllurum.

BÍLAHLEÐSLAN powered by EVBOX

Akralind 9, 201 Kópavogi
S: 519 4488
bilahledslan@bilahledslan.is
www.bilahledslan.is

Heilnæmt ljós til Afríku

Sólarorkulampar frá Samorku lýsa nú börnum í myrkri Kenýa og Tansaníu í stað reykjandi og heilsuspillandi steinolíulampa. Lamparnir eru gefnir í tilefni Dags rafmagnsins sem var í vikunni.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is

Lovísa Árnadóttir, upplýsingafulltrúi Samorku.

Rafmagn er bæði sjálfsagt og aðgengilegt í daglegu lífi Íslendinga og því er auðvelt að gleyma því að um 1,3 milljarðar manna búa við takmarkað aðgengi að rafmagni í heiminum,“ segir Lovísa Árnadóttir, upplýsingafulltrúi Samorku, á Degi rafmagnsins sem var fagnað á Norðurlöndunum 23. janúar.

„Tilgangur dagsins er að minna á mikilvægi rafmagns í leik og starfi. Það er samofið öllum okkar daglegu athöfnum og við göngum að því vísu hér á Íslandi á hverjum einasta degi. Rafmagn okkar Íslendinga er líka einstakt að því leyti að það er framleitt að fullu með endurnýjanlegum hætti, en við vitum að staðan er allt önnur fyrir margar aðrar þjóðir. Innan Evrópusambandsins eru að meðaltali aðeins um 15 prósent rafmagns framleidd með endurnýjanlegum hætti og í heiminum öllum býr yfir milljarður manna við takmarkað aðgengi að rafmagni,“ upplýsir Lovísa.

Sólarorkulamparnir hafa bætt lífsgæði barna í Kenýa og Tansaníu sem nú geta lært við hreint ljós í stað mengandi steinolíulampa. MYNDIR/GIVEWATTS

> **Steinolíulampar gefa frá sér skaðlegan reyk fyrir augu og lungu barna sem nota ljóstíruna við heimanámið.**
>
> Lovísa Árnadóttir

Í tilefni Dags rafmagnsins hefur Samorka síðustu tvö ár staðið fyrir fjármögnun og dreifingu sólarorkulampa í Afríku, í samvinnu við sænska fyrirtækið Givewatts. Alls hefur Samorka fjármagnað 320 lampa sem bætt hafa lífsgæði um 1.600 manns, þar sem fimm einstaklingar að meðaltali nýta sér hvern lampa á hverju heimili.

„Markmið Givewatts er að gefa afrískum fjölskyldum kost á að fjárfesta í hreinni og ódýrri orku í formi sólarorkulampa í stað steinolíulampa. Lampar frá Samorku lýsa nú börnum í þorpunum Vihiga í Kenýa og Mwanza í Tansaníu. Vegna slæmrar uppskeru var efnahagsástand á svæðunum bágborið síðari hluta ársins 2018 og því varð nokkur töf á dreifingu lampanna en vonast er til að hún taki kipp á nýju ári,“ útskýrir Lovísa.

Givewatts hefur nú fjölgað starfsmönnum sínum á svæðunum til að efla kynningu á sólarorkulömpunum og kostum endurnýjanlegrar orku í stað steinolíulampa. Með því er vonast til að dreifing lampanna komist á skrið að nýju.

„Steinolía er aðal birtugjafinn við dagleg störf í Mwanza og Vihiga. Steinolíulampar gefa frá sér skaðlegan reyk fyrir augu og lungu barna sem nota ljóstíruna við heimanámið. Það er sannarlega ólíkt þeim veruleika sem íslensk börn búa við, þar sem sjónvarp, iPad og eldavél eru í gangi á sama tíma og hægt er að lesa góða bók í skammdeginu undir teppi. Því viljum við gefa öðrum tækifæri til að beisla hreina orku, eins og við búum við hér, og um leið bæta heilsu þeirra og lífsgæði.“

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

„Ef landið er ekki virkjað meira mun vanta hér rafmagn og hugsanlega heitt vatn í náinni framtíð. Því ber okkur skylda til að vinna vel, hratt og örugglega að þessum málum,“ segir Ásgeir Margeirsson.

Þjóna þörfum samfélagsins

HS Orka hefur skýr markmið þegar kemur að ábyrgð í loftslagsmálum og að minnka losun á koltvísýringi. Framleiðsla fyrirtækisins nýtist t.d. vel í Auðlindagarðinum þar sem 1.600 manns starfa.

Flest orkufyrirtæki landsins, ásamt aðildarfélögum Samorku, Samtökum orku- og veitufyrirtækja á Íslandi, hafa skýr markmið þegar kemur að loftslagsmálum og þar er HS Orka sannarlega engin undantekning segir Ásgeir Margeirsson, forstjóri HS Orku. „Undanfarin ár hefur HS Orka sett í gang nokkur verkefni sem hafa það meginmarkmið að sýna ábyrgð í loftslagsmálum og minnka um leið losun á koltvísýringi. Fyrst má nefna samstarf okkar við danska tæknifyrirtækið Haldor Topsoe sem snýr að bæði hreinsun á brennisteinsvetni og koltvísýringi en eðli málsins samkvæmt er yfirleitt einhver losun á brennisteinsvetni og koltvísýringi samfara jarðhitasvæðum og jarðhitastarfsemi, mismikil þó eftir jarðhitasvæðum. Þá er brennisteinsvetnið og koltvísýringurinn sem frá gufunni kemur hreinsaður í brennisteinsvetni annars vegar og koltvísýring hins vegar.“

Brennisteinsvetninu er dælt í jörðu með niðurdælingarvökva en koltvísýringurinn er hreinsaður betur og verður tappað á kúta og flöskur að sögn Ásgeirs. „Þannig verður hann að söluvöru. Í dag nota Íslendingar um 6.000 tonn af koltvísýringi á ári. Um helmingur hans er framleiddur á jarðhitasvæðum hérlendis en um helmingur er innfluttur með skipum sem fylgja töluverð kolefnisspor. Það er því mikið í húfi þegar kemur að því að vinna koltvísýring af jarðhitasvæðum og selja innanlands en markaðurinn kallar eftir honum t.d. í drykki og í gróðurhús.“

Hluti af koltvísýringnum í Svartsengi er notaður þannig að hann er bundinn í metanól sem hefur um leið minnkað kolefnisfótspor HS Orku.

Minnkað kolefnisfótspor

Einnig hefur fyrirtækið gert átak í að fjölga fyrirtækjabílum í tollflokki A og minnka þannig um leið notkun á eldsneyti í samgöngum. „Þannig notum við meira rafmagnsbíla og tengiltvinnbíla þar sem við notum aðallega eigið rafmagn sem orkugjafa. Fyrir vikið höfum við náð að minnka kolefnisfótspor per framleidda kílóvattstund af raforku undanfarin ár. Enn einn liður í því er samstarf við Carbon Recycling sem tekur gufu og koltvísýring frá okkur og notar í eigin framleiðslu á metanóli sem er fljótandi eldsneyti. Þannig er hluti af koltvísýringnum í Svartsengi notaður og bundinn í metanól sem hefur um leið minnkað fótsporið okkar.“

Ekki nægilegt orkuöryggi

Ólíkt því sem margir halda búa Íslendingar ekki við nógu mikið orkuöryggi og eru að sögn Ásgeirs vankantar á flutningi og dreifingu raforku víða um land, þá helst utan höfuðborgarsvæðisins, þar sem ekki eru virkjanir og öflugt flutningskerfi samfara stóriðju. „Svo fer orkumarkaðurinn stækkandi. Almenni markaðurinn, sem telur heimili og atvinnulífið án stóriðjunnar, er um 20% af orkukerfi landsins. Það hefur verið aukning á orkunotkun undanfarin ár þannig að rafmagn í landinu er nokkurn veginn uppselt. Fyrir vikið hafa ýmis fyrirtæki sem hafa viljað hefja rekstur lent í vandræðum með rafmagn, t.d. stóriðja og líka gagnaver sem sum hver hafa ekki fengið það rafmagn sem þau hafa viljað.

> Bara til ársins 2030 vantar um 150 megavött til að uppfylla þörf samfélagsins. Ekki er fyrirséð í dag hvaðan þessi orka mun koma.

Markaðurinn er í örum vexti sem sést vel á hinni svokölluðu óformlegu byggingakranavísitölu, en allir kranar eru að byggja eitthvað sem mun nota rafmagn. Það gefur svo sannarlega vísbendingu um orkunotkun í nánustu framtíð.“

Nýjasta raforkuspá Orkuspárnefndar hjá Orkustofnun, sem gefin var út á síðasta ári, spáir aukningu um 13-15 megavött á ári á næstu árum á almenna markaðinum. „Bara til ársins 2030 vantar um 150 megavött til að uppfylla þörf samfélagsins. Ekki er fyrirséð í dag hvaðan þessi orka mun koma. Í því sambandi er rétt að hafa í huga að það tekur langan tíma að koma orkuverkefnum á fót. Verkefnin verða að fara eftir leikreglum lýðræðisins, þ.e. gegnum skipulagsferli, umhverfismat, rammaáætlun o.fl. Þetta eru því kostnaðarsöm og tímafrek ferli sem oft tefjast vegna kærumála.“

Fjölþætt starfsemi

Einungis er ráðist í gerð virkjana hérlendis ef það er eftirspurn eftir orku segir Ásgeir. Því er aðeins verið að þjóna þörfum samfélagsins og markaðarins. „Sífelldir árekstrar í samfélaginu geta leitt til þess að ekki verði til staðar nægt framboð á rafmagni. Sumir halda því fram að hægt sé að leysa vandann með því að loka álveri en það eru bara allt aðrir sem taka ákvarðir um slíkt. Við vinnum með að mæta þörfum sem til okkar er beint með því að útvega rafmagn og heitt og kalt vatn til veitna. Hjá HS Orku fer saman framleiðsla á rafmagni, heitu og köldu vatni og fjölmörgum afurðum sem fyrirtæki í Auðlindagarðinum nota, t.d. heitum sjó og jarðsjó. Sérstaða framleiðslu okkar byggir á þessari fjölþættu starfsemi þannig að við gerum svo margt fleira en að framleiða bara rafmagn.“

Auðlindagarðurinn dafnar

Starfsemin í Auðlindagarðinum hefur stækkað og dafnað undanfarin ár og þar starfa nú um 1.300 manns, þar af aðeins rúmlega 60 manns hjá HS Orku. „Þetta eru fyrirtæki í ferðaþjónustu, eldsneytisframleiðslu, matvælaframleiðslu og snyrtivöruframleiðslu, svo dæmi séu tekin. Þetta hefur allt spunnist út frá orkuvinnslunni en fyrirtækin í Auðlindagarðinum geta ekki verið staðsett annars staðar.“

Ásgeir segir orkufyrirtæki vera að vinna í því að auka framleiðsluna til mæta þörfum markaðarins. „Við verðum svo fyrir mismunandi sjónarmiðum sem við virðum, þá mest þau sem eru sett fram af skynsemi og sanngirni. Við þurfum ekki að vera sammála öllu en umræðan er nauðsynleg til að ákveða hvað á að gera og hvað ekki. Ef landið er ekki virkjað meira mun vanta hér rafmagn og hugsanlega heitt vatn í náinni framtíð. Því ber okkur skylda til að vinna vel, hratt og örugglega að þessum málum.“

Tengsl milli raforkumarkaðar og þjóðaröryggis

Guðmundur Ingi Ásmundsson, forstjóri Landsnets, segir þýðingarmikið að koma á fót kauphöll raforkunnar sem muni hafa fjölbreytt jákvæð áhrif í framtíðinni. MYND/STEFÁN

Raforkukerfið skiptir miklu máli fyrir öryggi íbúa landsins og til að tryggja skilvirkni er nauðsynlegt að koma á fót heildsölumarkaði, eins konar kauphöll raforku að mati Guðmundar Inga Ásmundssonar, forstjóra Landsnets.

Ef maður horfir á raforkukerfið þá er það raunverulega forsenda fyrir nútímalifnaðarháttum að hafa aðgang að öruggu og traustu rafmagni á hagkvæman hátt,“ segir Guðmundur og bætir við: „Ef rafmagnið bregst í dag þá stoppar allt, að ég tali nú ekki um í framtíðinni þegar tæknin leikur enn þá stærra hlutverk. Þess vegna er svo mikilvægt að hafa öfluga innviði og til að svo megi vera þurfum við að styrkja raforkukerfið.“

Hann segir raforkumarkað og þjóðaröryggi tengjast sterkum böndum. „Hægt er að tala um öryggi til lengri tíma og skemmri. Dagsdaglega eða til skemmri tíma þarf að tryggja að það sé alltaf nægilegt framboð af raforku til að mæta markaðnum. Við þurfum að hafa flutningskerfi sem hindrar ekki flæðið og svo þurfum við að hafa afl til að mæta sveiflum sem kunna að verða og þar spilar orkumarkaðurinn verulegt hlutverk. Sama gildir um óveður og bilanir í kerfinu. Svo þegar horft er á hagsmuni þjóðarinnar í samhengi við náttúruhamfarir eins og eldgos þá skiptir miklu máli að geta flutt orku milli svæða til að reyna að lágmarka tjón og hafa þá góðar viðbragðsáætlanir til að gera við eða hreinlega að stjórna því hverjir fá aðgang að þessum takmörkuðu auðlindum sem yrðu við slíkar aðstæður.“

Til lengri tíma mun skilvirkur raforkumarkaður gefa vísbendingar til stjórnvalda, almennings og orkugeirans um hvort það sé lítið framboð á raforku, sem myndi þýða hærra verð. Slík skilaboð frá markaði tengjast langtímaraforkuöryggi sterkum böndum. Hátt verð í kauphöllinni hvetur til fjárfestinga í nýjum virkjunum og flutningskerfi. Með sama hætti leiðir lágt verð til minni fjárfestinga en ella. „Það er engin tilviljun að ef orkustefnur nágrannalanda okkar eru skoðaðar, þá er skilvirkur markaður með raforku efst á blaði í orkuöryggiskafla stefnunnar.“

Hann segir að líta megi á Landsnet sem tengil. „Við tengjum saman þá sem framleiða orku og þá sem nota hana. Við tengjum stærri notendur beint og minni notendur gegnum dreifikerfin. Okkar kerfi nær um allt land og okkar hlutverk er að tryggja örugga orkuflutninga og jafna aðgengi að rafmagni og raforkukerfinu. Okkur er líka ætlað það hlutverk að auðvelda orkuviðskipti og að tryggja öryggi íbúana og atvinnulífsins.“

Meginverkefni Landsnets á næstu árum eru tvíþætt að sögn Guðmundar. „Að treysta betur flutningskerfið því það eru annmarkar á því og við getum ekki alls staðar tryggt nægjanlegt öryggi. Og síðan að þróa með einhverjum hætti og auka skilvirkni markaðarins til að auka samkeppni á raforkumarkaði og þannig lækka orkukostnað fyrir heimili og fyrirtæki.“

Hann segir heilmikla samkeppni um raforku á Íslandi í dag. „ Við höfum skilgreint okkur sem evrópskt raforkuflutningsfyrirtæki og höfum tekið þátt í evrópsku samstarfi með það að markmiði að aðlaga viðskiptaumhverfi hér að alþjóðlegu fyrirkomulagi. Þetta er mikilvægt fyrir samkeppnishæfni þjóðarinnar því margir kaupendur raforku eru alþjóðleg fyrirtæki sem horfa bæði til verðs og viðskiptaumhverfis þegar þau velja sér stað til að vera á. Þá skiptir miklu máli að vera með viðskiptaumhverfi sem er í takt við þær þjóðir sem við erum í samkeppni við.“

Að lokum vill hann ítreka mikilvægi samkeppnisviðskipta með raforku. „Það gleymist oft í umræðunni að skilvirk gagnsæ samkeppnisviðskipti með raforku leiða til betri nýtingar orkuauðlindanna og þeirra innviða sem við eigum. Ávinningurinn er ekki einungis lægra orkuverð því góð nýting mannvirkjanna dregur úr fjárfestingum og minnkar umhverfisáhrif.“

Ísland er í fararbroddi í átt að fullum orkuskiptum

Orkuskipti í samgöngum eru sambærileg þeim orkuskiptum sem urðu með innleiðingu hitaveitunnar á sínum tíma. Markmið stjórnvalda er að Ísland verði á meðal fyrstu ríkja heims til að ná fullum orkuskiptum, það er bæði í húshitun og vegasamgöngum.

Vera Einarsdóttir
vera@frettabladid.is

Rafvæðing bílaflotans felur ekki aðeins í sér loftslagsávinning. Aukin nýting innlendra endurnýjanlegra orkugjafa hefur fjárhagsávinning í för með sér.

Aðgerðaáætlun í loftslagsmálum 2018-2030 var kynnt síðastliðið haust en markmið hennar er að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda og stuðla að aukinni kolefnisbindingu þannig að Ísland geti staðið við markmið Parísarsamningsins til 2030 og markmið ríkisstjórnarinnar um kolefnishlutleysi árið 2040. Áætlunin samanstendur af 34 aðgerðum á ýmsum sviðum en megináherslurnar eru á orkuskipti í samgöngum, með sérstakri áherslu á rafvæðingu í vegasamgöngum og átak í kolefnisbindingu þar sem skógrækt og landgræðsla gegna lykilhlutverki.

Um 60 prósent af olíunotkun hér á landi tengjast vegasamgöngum en olíunotkun er stærsti hluti þeirrar losunar sem er á ábyrgð íslenskra stjórnvalda. Til að standa við þær skuldbindingar sem Ísland hefur undirgengist með Parísarsáttmálanum er því nauðsynlegt skipta olíu út fyrir umhverfisvæna orkugjafa. Orkuskipti í samgöngum eru sambærileg þeim orkuskiptum sem urðu með innleiðingu hitaveitunnar á sínum tíma. Hætt var að brenna mengandi og innfluttum orkugjöfum og innlend, endurnýjanleg

» Orkuskipti í samgöngum eru sambærileg þeim orkuskiptunum sem urðu með innleiðingu hitaveitunnar á sínum tíma.

orka nýtt í staðinn. Verkefnið í dag er af sama meiði og markmiðið að vera á meðal fyrstu ríkja heims til að ná fram fullum orkuskiptum, það er bæði í húshitun og vegasamgöngum.

Eftirfarandi aðgerðir veigamestar þegar kemur að orkuskiptum í samgöngum:

- Verulega verður aukið við fjárfestingar og innviði vegna rafvæðingar í samgöngum en ríkisstjórnin áætlar að verja 1,5 milljörðum króna á næstu fimm árum til uppbyggingar innviða fyrir rafbíla og rafvæðingu hafna.
- Hvatar til að fjárfesta í ökutækjum sem losa lítinn koltvísýring verða efldir. Ívilnunum fyrir rafbíla og aðra visthæfa bíla verður viðhaldið og nýjum ívilnunum komið á vegna almenningsvagna, dráttarvéla og fleiri þyngri ökutækja og vegna kaupa og útleigu á ökutækjum í atvinnurekstrarskyni.
- Kolefnisgjald verður áfram hækkað og almenningssamgöngur styrktar í samræmi við samgönguáætlun. Fylgt verður fordæmi nágrannaríkja líkt og Noregs, Frakklands og Bretlands og mörkuð sú stefna að nýskráning bíla sem eingöngu ganga fyrir jarðefnaeldsneyti verði ólögmæt. Miðað er við árið 2030.
- Gætt verður sérstaklega að hugsanlegum undanþágum t.d. á stöðum þar sem erfitt kann að vera að nota aðra bíla en þá sem ganga fyrir bensíni og dísil.

Íslendingar standa betur að vígi þegar kemur að nýtingu endurnýjanlegra orkugjafa en margar aðrar þjóðir en með því að nýta í stórauknum mæli okkar eigin endurnýjanlegu orkuauðlindir í stað innflutts eldsneytis mun efnahagslegt sjálfstæði landsins styrkjast. Aðgerðaáætlunin felur því ekki aðeins í sér loftslagsávinning. Samkvæmt útreikningum Hagfræðistofnunar Háskóla Íslands borgar rafvæðing bílaflotans sig til lengri tíma út frá hreinum fjárhagssjónarmiðum.

Heimild: stjornarradid.is

Fólk

Helgin

LAUGARDAGUR 26. JANÚAR 2019

Fullkomnunarárátta er heftandi. Það sem einkennir þá sem lifa farsælu lífi er að þeir ná að sleppa tökum á henni og fagna ófullkomleikanum. Þetta er megininntak erindis sem markþjálfinn Ragnhildur Vigfúsdóttir heldur í næstu viku og byggir á kenningum Dr. Brené Brown. →4

Algengt er að þeir sem eldri eru neyti of lítillar orku vegna minnkandi matarlystar.

Nutridrink Compact – orkuþéttur drykkur þegar matarlystin er lítil

Nutridrink Compact er afar orkuþéttur næringardrykkur sem inniheldur mikið magn næringarefna í fáum millilítrum og hentar því vel þegar matarlystin er lítil. Drykkurinn inniheldur vítamín og steinefni og er bæði glútenlaus og mjólkursykursnauður. Nutridrink fæst í apótekum →2

Að ákveðnum skilyrðum uppfylltum geta einstaklingar sótt um niðurgreiðslu á næringardrykkjum sem gert er í samráði við lækni eða næringarfræðing.

Vannæring hjá eldra fólki er nokkuð algeng á Íslandi og allt að því annar hver veikur eða hrumur eldri einstaklingur er vannærður. Algengt er að þeir sem eldri eru neyti of lítillar orku vegna minnkandi matarlystar. Vannæringarástand getur haft í för með sér vöðvarýrnun, aukna hættu á sýkingum, fleiri legudaga, líkamlegt og andlegt ástand getur farið versnandi og lífsgæði einstaklinga skerðast. Ef aðstandendur taka eftir að viðkomandi er lystarlaus, hefur tapað þyngd eða matur í ísskáp er gamall og ósnertur, er hugsanlega ástæða til að skoða málið betur.

Nutricia sérhæfir sig í framleiðslu á læknisfræðilegri næringu. Læknisfræðileg næring er notuð til að bregðast við vannæringarástandi og einnig til að fyrirbyggja vannæringu.

Nutricia býður upp á fjölbreytt úrval næringardrykkja sem hluta af næringarmeðferð en hér verður fjallað um tvo ákjósanlega valmöguleika.

Nutridrink Compact (125 ml) er afar orkuþéttur næringardrykkur. Drykkurinn inniheldur minna magn en um leið jafnmikla orku og hefðbundinn næringardrykkur.

Þess vegna hentar hann vel ef matarlyst er lítil og eykur líkur á að einstaklingur geti klárað allan drykkinn sem er mikilvægur hluti af næringarmeðferð. Þrátt fyrir minna magn eru næringarefnin þau sömu og í stærri drykkjum. Enn fremur inniheldur Nutridrink Compact lífsnauðsynleg vítamín og steinefni og er bæði glútenlaus og mjólkursykurslaus.

Nutridrink Compact Protein (125 ml) hefur alla sömu eiginleika og Nutridrink Compact en inniheldur 18 g prótein í stað 12 g eins og hefðbundinn Nutridrink Compact. Þegar einstaklingar glíma við erfið veikindi eykst próteinþörf þeirra umtalsvert. Það sama á við þegar sár eru að gróa eða ef orkuinntaka er lítil.

Drykkirnir eru fáanlegir með átta mismunandi bragðtegundum. Vinsælustu drykkirnir eru með kakó-, mokka- og jarðarberjabragði.

Best er að drekka drykkina ískalda. Til að auka fjölbreytnina má hella drykkjunum í glas með klökum, frysta þá í þar til gerðum boxum til að útbúa íspinna eða jafnvel hita súkkulaðidrykkinn og búa þannig til heitt kakó (drykkinn má þó ekki sjóða).

Nutridrink Compact ásamt öðrum næringarvörum frá Nutricia fæst í apótekum. Að ákveðnum skilyrðum uppfylltum geta einstaklingar sótt um niðurgreiðslu á næringardrykkjum sem gert er í samráði við lækni eða næringarfræðing.

Frekari upplýsingar er að finna á www.naeringogheilsa.is.

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

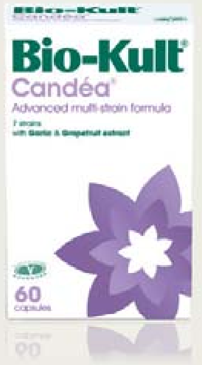
Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir

Umsjónarmenn efnis: **Sólveig Gísladóttir,** solveig@frettabladid.is s. 550 5762 | **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Brynhildur Björnsdóttir,** brynhildur@frettabladid.is, s. 550 5765 | **Starri Freyr Jónsson,** starri@frettabladid.is, s. 550 5763 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is s. 550 5768

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

Við mælum með...

Hrönn Hjálmarsdóttir heilsumarkþjálfi hjá Artasan mæir hér með nokkrum bætiefnum, jurtum og náttúrulegum vörum sem geta gefið okkur þetta litla auka sem stundum þarf til að bæta almennt heilsufar.



BIO KULT CANDÉA

fyrir þarmaflóruna og ónæmiskerfið. Mjólkursýrugerlar ásamt hvítlauk og greipaldinkjarnaþykkni (GSE) sem hafa góð áhrif á meltinguna og hjálpa til við að drepa niður candida albicans gersveppinn. Heilbrigð þarmaflóra þýðir öflugt ónæmiskerfi.

BIO KULT PRO-CYAN

til að vinna á eða fyrirbyggja vægar þvagfærasýkinar. Þessi blanda er háþróuð þvívirk formúla sem inniheldur góðgerla, trönuberjaþykkni og A-vítamín þar sem hlutverk gerlanna og vítamínsins er að hjálpa líkamanum við að viðhalda eðlilegu bakteríumagni í þörmunum og eðlilegri starsemi í þvagrásakerfninu. Trönuber hafa lengi verið þekkt fyrir að virka vel sem fyrirbyggjandi meðhöndlun gegn þvagfærasýkingum. Pro-Cyan er sérstaklega hannað með ófrískar konur í huga en allir mega taka það, þar með talið börn.

FEMARELLE

fyrir konur sem eru að komast á breytingaskeiðsaldur eða eru að kljást við einkenni þess. Kvensjúkdómalæknar mæla í auknu mæli með Femarelle sem fyrstu meðferð gegn einkennum breytingaskeiðsins og að auki hafa klínískar rannsóknir sýnt fram á að beinþéttni eykst vegna efnasambandsins DT56a sem er í Femarelle.

BRIZO

fyrir karla sem eiga í vandræðum með þvagblöðruna, hvort sem það eru erfiðleikar við tæmingu eða truflun á nætursvefni vegna tíðra þvagláta. Ástæðan gæti verið stækkaður blöðruhálskirtill en rannsóknir hafa sýnt að með þriggja mánaða inntöku á Brizo™ hefur blöðruhálskirtill minnkað töluvert.

YES SLEIPIEFNI

fyrir meiri unað í kynlífinu. Yes er lífrænt og bæði til með olíubasa og vatnsbasa en það síðarnefnda klístrast ekki og má nota með verjum. Það hentar einnig konum með þurrk í slímhúð/leggöngum sem er m.a. þekktur fylgikvilli krabbameinsmeðferða. Yes inniheldur engin aukaefni né efni sem geta verið skaðleg fyrir slímúðina og má nota bæði innvortis sem og útvortis.

HAIR VOLUME

ef hárið þitt er þunnt og líflaust og ef hárlos er að plaga þig. Þetta getur gerst af ýmsum ástæðum; aldur & erfðir, sjúkdómar, hormónabreytingar, streita og lyfjagjafir. Hair Volume inniheldur vaxtavakann Proxyanidin B2, hirsisþykkni, vítamín og steinefni sem sem eru mikilvæg fyrir hárið og getur gert það líflegra og fallegra. Vinsælasta vara New Nordic í Evrópu og Bandaríkjunum.

MELISSA DREAM

fyrir dýpri slökun og værari svefn. Sítrónumelissa hefur verið notuð í aldaraðir til að bæta svefn og draga úr kvíða og hér er hún ásamt amínósýrunni L-theanine en rannsóknir hafa sýnt að hún hefur bein áhrif á heilann þar sem hún stuðlar að slökun án þess að hafa sljóvgandi áhrif. Fátt er heilsusamlegra en góður nætursvefn.

APPLE CIDER

fyrir bætta meltingu, jafnari blóðsykur og lægri blóðþrýsting. Í næstum hálfa öld hefur epladedik verið kynnt og selt sem heilsubætandi „elexír". Einnig er talað um að það hjálpi til við þyngdartap og hindri fjölgun sumra baktería í líkamanum. Apple Cider töflurnar frá New Nordic innihalda auk 1000 mg af epladeiksdufti, ætiþistil, túnfífil og kólín sem hjálpa til við niðurbrot á fitu og styðja við lifrarstarsemi. Inntaka á epladediks töflunum eru ekki bara góðar fréttir fyrir þá sem eiga erfitt með að taka það á vökvaformi vegna bragðs, heldur líka fyrir tennurnar.

D-VÍTAMÍN

er nauðsynlegt að taka inn alla ævi. Vitað er um a.m.k. 100 mismunandi sjúkdómseinkenni eða sjúkdóma sem tengjast D vítamínskorti en D-vítamín er m.a. talið leika lykilhlutverk gegn bólgum í líkamanum og skortur getur átt þátt í því að ónæmiskerfið virkar ekki sem skyldi. iCare D3 vítamín er algjör snilld en þarna er gæðavítamín á ótrúlega hagstæðu verði. Í hverju glasi er allt að 4 mánaða skammtur og inniheldur hver perla 2000 einingar (i.u.). Gerðu heilsunni greiða á einfaldan og hagstæðan hátt.

ACID SOOTHE

sem er náttúruleg lausn gegn brjóstsviða og öðrum áþekkum vandamálum. Auk ensíma og jurta inniheldur Acid Soothe sink carnosine sem sem reynist afar vel gegn ýmsum magavandamálum; bólgum, gróanda og í þessu tilfelli er það sérstaklega hugsað til þess að styrkja slímhúð magans. Eitt hykli í lok máltíðar gerir lífið bara betra og getur komið í veg fyrir mikil óþægindi, uppþembu og jafnvel svefnvandamál.

DIGESTIVE SPECTRUM

fyrir góða meltingu og gegn fæðuóþoli. Öflug náttúruleg meltingarensím sem hjálpa til við niðurbrot fæðunnar og geta þau hreinlega gert kraftaverk fyrir þá sem þekkja og þjást af ýmsum einkennum fæðuóþols.

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

Náðu undraverðum árangri

Eftir örfá skipti í Weyergans-sogæðameðferð næst nánast yfirnáttúrulegur bati sem byggir á heilsuvegferð geimfara. Fólk hefur náð ótrúlegum árangri í bata eftir að hafa farið í meðferð.

Svava Rós Guðmundsdóttir, knattspyrnukona í Breiðabliki, hefur glímt við meiðsli af og til á þessu ári. „Ég meiddist á ökkla í byrjun júlí þegar mikilvægur leikur var fram undan í ágúst en þá þóttu litlar líkur á að ég gæti spilað hann,“ segir Svava sem heyrt hafði af Weyergans-meðferðunum hjá Heilsu & fegrunarstofu Huldu og ákvað að láta reyna á skjótari bata. „Eftir tvö skipti var ég strax orðin miklu betri í ökklanum, gat beitt honum vel og endaði með að spila leikinn. Endurheimt eftir leiki er mikil eftir meðferðir hjá Huldu og nú er ég ekkert slæm í líkamanum eftir leiki.“ Svava fékk einnig slæmt tak aftan í rassvöðva sem leiddi aftur í læri við gang. „Eftir aðeins eitt skipti í tækinu hjá Huldu var ég orðin góð. Ég mæli eindregið með þessum meðferðum því árangurinn er undraverður.“

Hulda Ósk Eysteinsdóttir á Heilsu- & fegrunarstofu er sérmenntuð í meðferðum Weyergans High Care-tækjanna frá Weyergans í Þýskalandi. Hulda segir gefandi að upplifa skjótan bata og aukna vellíðan skjólstæðinganna. MYND/EYÞÓR

Hjálpaði verulega

Þegar Steindór Hálfdánarson leitaði fyrst í meðferð hjá Heilsu- og fegrunarstofu Huldu var hann illa haldinn af brjósklosi í baki sem leiddi verki niður í fætur hans og gerðu honum óhægt um gang. „Ég var við það að fara undir hnífinn þegar ég prófaði að fara í Vacusport-tankinn til Huldu og allt fór að ganga til baka. Eftir tvö skipti létti allt á bakinu og ég varð allur léttari á mér,“ segir Steindór sem í kjölfarið slapp við að fara undir hnífinn. „Þessi meðferð hjálpaði mér verulega; verkirnir minnkuðu til mikilla muna, hreyfigetan jókst og allt varð miklu liðugra, betra og þægilegra.

Laus við göngugrindina

Gísli Geirsson hafði glímt við heilsubrest þegar hann sá auglýsingu frá Huldu og ákvað að prófa meðferðir í sogæðastígvélum og Vacusport-tækinu. „Ég fór í aðgerð síðastliðið haust vegna þess að fjórir neðstu hryggjarliðirnir lágu svo þétt saman að þeir klemmdu taug niður í hægri fótinn og gerðu mig hálf máttlausan í fætinum. Batinn var hægur og læknirinn sagði taka langan tíma að þjálfast upp og um áramótin var ég nánast kominn í hjólastól,“ segir Gísli sem vegna skorts á blóðflæði var líka kaldur á fætinum. „Ég var ekki búinn að fara nema einu sinni í sogæðastígvélin og Vacusport-tækið að mér fór að líða betur í fótunum og nú er ég alltaf heitur á fótum. Ég er líka farinn að geta keyrt aftur, er laus við göngugrindina og get farið allra minna ferða fótgangandi þótt ég hafi stafinn með til öryggis út af jafnvæginu,“ segir Gísli sem glímt hefur við svimaköst vegna kristalssteinaloss í höfði. „En eftir meðferð í nýjum súrefnishjálmi með ljósum er ég laus við svimann, auk þess sem hrúður var við gagnaugað er horfið. Þennan góða árangur get ég þakkað meðferðum hjá Huldu sem eru einkar notalegar og endurnærandi á meðan á stendur.“

> „Ég var við það að fara undir hnífinn þegar ég prófaði að fara í Vacusport-tankinn til Huldu og allt fór að ganga til baka. Eftir tvö skipti létti allt á bakinu og ég varð allur léttari á mér.

Heilsu- og fegrunarstofa Huldu er í Borgartúni 3. Þeir sem kaupa tíu tíma kort fá 10% afslátt út febrúar Sími 557 4575 og 772 4575.

Að fagna ófullkomleikanum

Fullkomnunarátta er heftandi. Það sem einkennir þá sem lifa farsælu lífi er að þeir ná að sleppa tökum á henni og fagna ófullkomleikanum. Þetta er megininntak erindis sem markþjálfinn Ragnhildur Vigfúsdóttir heldur í næstu viku og byggir á kenningum Dr. Brené Brown.

Vera Einarsdóttir
vera@frettabladid.is

Tíu leiðarvísar að farsælu lífi heitir erindi markþjálfans Ragnhildar Vigfúsdóttur sem hún flytur í Endurmenntun Háskóla Íslands miðvikudaginn 30. janúar næstkomandi. Þar mun hún segja frá rannsóknum Dr. Brené Brown á því sem einkennir fólk sem lifir farsælu lífi en erindið er meðal annars byggt á metsölubók hennar The Gifts of Imperfections.

„Ég mun fjalla um um kenningar Dr. Brené Brown á því hvernig við getum lifað heilshugar, af öllu hjarta. Kjarninn er að við þurfum að færa okkur frá afstöðunni „hvað mun fólk hugsa?“ yfir í „ég er ófullkomin og ég er nóg“. Brené Brown er félagsráðgjafi og rannsóknaprófessor við Háskólann í Houston í Texas. Hún hefur að sögn Ragnhildar helgað sig rannsóknum á hugrekki, skömm, berskjöldun og samkennd. Hún hefur skrifað fimm metsölubækur og hannað námsefni byggt á nokkrum þeirra. Þá hefur hún þjálfað, eða látið þjálfa, fólk til að kenna það. Markmiðið er að efla hugrekki í heiminum.

Megininntak bókar hennar The Gifts of Imperfections er að fullkomnunaráráttan heftir okkur mannfólkið og ættum við heldur að fagna ófullkomleikanum og gjöfum hans. „Við erum gegnsýrð af skorti en svarið við honum er ekki allsnægtir – heldur nóg. Ég er ófullkomin og það er í lagi.“

> „Það vantar mikið upp á tilfinningalæsi okkar flestra og þarf að huga að því til jafns við hugarfar og hegðun.

En er nóg að hafa rétta hugarfarið til að snúa gæfunni sér í vil? „Ein af myndlíkingum Brené er þrífætti kollurinn. Til að hann haldi jafnvægi verða allir stólfæturnir að vera jafnir; tilfinningar, hugsun og hegðun. Það er ekki nóg að hreyfa sig og rembast við að hugsa jákvætt ef undirliggjandi neikvæðar tilfinningar, eins og skömm, spýtast upp á yfirborðið þegar síst skyldi. Það vantar mikið upp á tilfinningalæsi okkar flestra og þarf að huga að því til jafns við hugarfar og hegðun.“

> „Við erum gegnsýrð af skorti en svarið við honum er ekki allsnægtir – heldur nóg,“ segir Ragnhildur.

Ragnhildur er sem fyrr segir markþjálfi. Hún heldur fyrirlestra og námskeið og veitir fyrirtækjum og stofnunum ráðgjöf og fræðslu einkum varðandi vinnustaðamenningu og hvernig má gera teymi sterkari og betri. Hún er sömuleiðis með diplóma í jákvæðri sálfræði en það er í stuttu máli fræðigrein sem beinir athygli að jákvæðum þáttum mannlegrar tilveru. Ragnhildur hefur kynnst rannsóknum Dr. Brené Brown náið og er eini Íslendingurinn, enn sem komið er, sem hefur fengið þjálfun í að kenna námsefni byggt á þeim. „Erindið er liður í að koma hugmyndum Brown á framfæri og leggja þannig mitt af mörkum til að gera fólk hugrakkara.“ Ragnhildur verður auk þess með námskeið á vegum Mundo næsta sumar þar sem fólki gefst kostur á að kafa dýpra í gjafir ófullkomleikans og arka Jakobsveginn. „Þá verð ég með opið námskeið í HR í febrúar þar sem útgangspunkturinn verður hvernig við getum orðið hugrakkari stjórnendur en það vill svo heppilega til að það er hægt að þjálfa fólk í hugrekki.“

Viðburðurinn á miðvikudag er haldinn á vegum Félags um jákvæða sálfræði en félagið stendur reglulega fyrir opnum fundum þar sem fjallað er um ýmislegt sem getur stuðlað að aukinni vellíðan og farsæld. Að þessu sinni er frítt inn á viðburðinn fyrir félagsmenn og aðra.

Ótrúleg verð – komdu og kíktu við!

Sunlight T 58
Árgerðir 2016-2017. Markísa, hjólagrind, silfurgráar hliðar, álfelgur, 6 gíra, cruise control, , snúningsstólar, loftkæling ofl.ofl.
Ótrúlegt verð, frá: 6.490.000.

Sunlight T 64
Árgerð 2016. Markísa, hjólagrind, silfurgráar hliðar, álfelgur, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control , snúningsstólar, loftkæling ofl. ofl.
Ótrúlegt verð, frá: 7.590.000.

Sunlight T 67
Árgerð 2016. Markísa, hjólagrind, álfelgur, lestarlúga báðum megin, útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling o.fl. o.fl. Ótrúlegt verð: 7.790.000.

Sunlight T 68
Árgerð 2016. Markísa, hjólagrind, lestarlúga báðum megin, útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling o.fl. o.fl. Ótrúlegt verð: 7.990.000.

Sunlight T 69 L
Árgerð 2016. Markísa, hjólagrind, álfelgur, lestarlúga báðum megin, hjónarúm aðgengilegt beggja vegna, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling o.fl. o.fl. Ótrúlegt verð: 8.190.000.

VW Multivan Startline
Árgerð 2015. Markísa m. hliðum, hjólagrind, útdraganleg geymsluskúffa, rúm, 220 V tengi, blindgluggatjöld fram í bíl, 2 kapteinstólar. Glæsilegt eintak.
Ótrúlegt verð: 3.290.000.

LMC Breezer H 737 G
Árgerð 2017. Markísa, lestarlúga báðum megin, útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling, bakkmyndavél o.fl. o.fl. Ótrúlegt verð: 9.980.000.

Dethleffs Trend T 7057 DBM
Árgerð 2018. Markísa, hjólagrind, lestarlúga báðum megin, breið inngangshurð með samlæsingu, rafmagnsdrifið fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling o.fl. o.fl. Ótrúlegt verð: 10.890.000.

Frábært úrval stórglæsilegra tækja á ótrúlegum verðum, frá 5.990.000
Árgerðir 2015-2018

Birt með fyrirvara um innsláttarvillur

Sunlight Dethleffs McRent LMC

Opnunartímar
Laugardag frá kl. 12-16
Sunnudag frá kl. 12-16

Opið virka daga frá 10 - 17

Helgaropnanir auglýstar nánar á heimasíðu P. Karlsson.

P. KARLSSON EHF.

Birt með fyrirvara um innsláttarvillur

P. Karlsson ehf | Smiðjuvöllum 5a, 230 Reykjanesbæ |517 5200 | www.pkarlsson.is

Íslenskir og erlendir dansarar á heimsmælikvarða

Dansinn verður áberandi á Reykjavíkurleikunum í ár sem endranær enda dansíþróttin í miklum vexti í kjölfar vinsæls sjónvarpsþáttar.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is

Dansinn hefur alltaf skipað stóran sess á Reykjavíkurleikunum en aðaldansdagurinn er á morgun, sunnudag. Jóhann Gunnar Arnarsson er í stjórn Dansíþróttasambandsins og verður auk þess kynnir á mótinu.

„Danshluti Reykjavíkurleikanna hefur í gegnum tíðina verið ein af skrautfjöðrum mótsins, enda vandað til verka í skipulagningu allri,“ segir Jóhann. „Mótið hefst í fyrramálið og stendur keppnin yfir fram til fjögur þegar er gert hlé. Hátíðardagskrá hefst á kvöldverði og svo úrslitum í nokkrum flokkum, sem kepptu fyrr um daginn. Þetta er mikið sjónarspil og öllu tjaldað til.“ Hann segir mikið lagt í mótið að þessu sinni. „Fimm erlendir dómarar dæma mótið, allir með viðurkennd alþjóðleg réttindi, en þeir eru Aigars Stolcers frá Kanada, Emil Ioknikov frá Bandaríkjunum, Anastasia Titkova frá Rússlandi, Susanne Radich Holde frá Danmörku og Nuno Moreira frá Portúgal.“

Hann bendir á að íslensk danspör hafa í gegnum tíðina náð gríðarlega góðum árangri í sinni íþrótt á alþjóðlegum vettvangi. „Við höfum átt heimsmeistara, Norðurlandameistara, sigurvegara og pör sem dansað hafa til úrslita á flestum allra sterkustu keppnum sem haldnar eru í heiminum. Flest okkar allra bestu pör munu keppa á Reykjavíkurleikunum í öllum aldursflokkum og getustigum, en einnig eru tíu erlend pör skráð til leiks, mörg hver hafa náð miklum árangri í dansíþróttinni á alþjóðlegum vettvangi. Það verður því mikið um dýrðir.“

Dansinn mun duna á Reykjavíkurleikunum á sunnudaginn eins og þegar þessi mynd var tekin 2016. MYND/VILHELM

Hann bendir á að undanfarin ár hafi RÚV sýnt beint frá útslitunum en svo verði ekki í þetta sinn. „Úrslitin verða sýnd í sjónvarpinu eftir tíufréttir á mánudagskvöld og svo aftur á laugardaginn næsta klukkan 13.40. Þetta er eini glugginn okkar á árinu inn í stofu til fólks og hefur alltaf vakið gríðarlega athygli og það er mikið áhorf.“

Keppt er annars vegar í suðuramerísku dönsunum og hins vegar í almennum ballroom-dansi og í öllum flokkum. „Við verðum með keppendur á öllum getustigum, allt frá meistaraflokki og niður í átta ára börn.“

Hann segir að sér virðist sem aðsókn og áhugi á dansi hafi aukist eftir danskeppnina Allir geta dansað sem var vinsælt sjónvarpsefni í fyrra. „Það er mikið af hjónum og pörum sem eru að byrja í dansi núna og það er kannski vegna þess að þættirnir hafa vakið áhugann. Því það geta allir dansað og það er bara svo rosalega skemmtilegt.“

Jóhann byrjaði sjálfur að dansa þegar hann var fjögurra ára á Akureyri og hefur kennt dans í rúmlega tuttugu ár. Honum finnst skemmtilegast að horfa á samba og slow foxtrott. „Það er bara svo rosalega mikil reisn og fegurð yfir þessum dönsum, þeir eru gríðarlega tæknilega erfiðir og tónlistin fer inn í beinin á manni.“

Jóhann Gunnar Arnarsson er í stjórn Dansíþróttasambands Íslands og verður kynnir á mótinu. MYND/STEFÁN

Jóhannn segir ýmislegt á döfinni hjá Dansíþróttasambandinu. „Við erum með þessa keppni núna, svo er Íslandsmeistaramót í suðuramerískum dönsum í febrúar og Íslandsmeistaramótið í tíu dönsum í mars og svo Íslandsmeistaramótið í ballroom-dönsum í maí. Pörin okkar eru svo alltaf að keppa erlendis og ná gríðarlega góðum árangri og hafa meðal annars komist í úrslit á heimsmeistaramótum. Ég vil sérstaklega minnast á ungu pörin okkar 10-12 ára sem hafa líka verið að ná mjög góðum árangri. Við eigum mikið af afreksíþróttafólki í dansinum þótt það fari ótrúlega hljótt.“

Nánari upplýsingar má finna á Facebook á RIG 2019 – danskeppni og á vefsíðunni www.dsi.is.

Fyrsta Skiptið

★★★★

„Fyndnasta sýningin á höfuðborgarsvæðinu“
SH Morgunblaðið

Sýningar komnar í febrúar

Næstu sýningar

Fimmtudagur 31. janúar Uppselt
Föstudagur 1. febrúar
Fimmtudagur 7. febrúar
Föstudagur 8. febrúar

tix.is gaflara leikhúsið

Birgir Þórðarson, leiðsögumaður, teblöndunarmeistari og afi með meiru, veit hvað það skiptir miklu máli að hafa meltinguna í lagi og huga að heilbrigði þarmaflórunnar fyrir heilsuna alla. Hann fann fljótt hvað Probi Mage LP299V® gerði honum gott og tekur 1 hylki á dag.

abel heilsuvörur www.abelheilsuvorur.is

Vilt þú taka þátt í að efla íslenskan byggingariðnað?

Íslenski Byggingavettvangurinn – BVV, samstarfsvettvangur Samtaka iðnaðarins, Nýsköpunarmiðstöðvar , Mannvirkjastofnunar, Íbúðalánasjóðs og Framkvæmdasýslu ríkisins, óskar eftir að ráða öflugan verkefnisstjóra með frumkvæði og áhuga á umbótum í byggingariðnaði.

Umsóknarfrestur
3. febrúar

Upplýsingar og umsókn
capacent.com/s/12651

Starfssvið:
- Fylgja eftir ákvörðunum og áherslum stjórnar BVV
- Leita eftir hugmyndum um ný verkefni og fjármagni til þeirra á innlendum og erlendum vettvangi
- Að fylgjast með framgangi verkefna

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólamenntun eða önnur menntun, sem nýtist í starfi
- Reynsla af verkefnum á sviði mannvirkja og framkvæmda innan stjórnsýslunnar
- Reynsla af verkefnastjórnun
- Tengslanet innan fagsviðsins
- Leiðtogahæfileikar og færni í mannlegum samskiptum

SI Samtök iðnaðarins
Nýsköpunarmiðstöð Íslands
Mannvirkjastofnun
Íbúðalánasjóður
fsr

Capacent — leiðir til árangurs
Capacent_

Svæðisstjóri Arion banka á Vesturlandi

Arion banki leitar að framsæknum og metnaðarfullum aðila í starf svæðisstjóra á Vesturlandi sem heyrir beint undir framkvæmdastjóra viðskiptabankasviðs. Svæðisstjóri er æðsti stjórnandi bankans á svæðinu en útibúin í Borgarnesi, Stykkishólmi og Búðardal heyra þar undir.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf í viðskiptafræði eða sambærileg menntun
- Reynsla af stjórnun og/eða rekstri
- Reynsla af starfi í fjármálafyrirtæki
- Góð þekking á lánamálum fyrirtækja og einstaklinga
- Hæfni til að leiða þjónustuvegferð og tryggja jákvæða upplifun viðskipavina
- Framúrskarandi leiðtoga- og samskiptafærni
- Umbótahugsun, frumkvæði og drifkraftur

Svæðisstjóri ber yfirábyrgð á rekstri bankans á svæðinu og starfar jafnframt sem útibússtjóri í Borgarnesi. Viðkomandi stýrir og ber ábyrgð á lánanefnd svæðisins og hefur það mikilvæga hlutverk að efla tengsl við viðskiptavini og tryggja öfluga markaðssókn á Vesturlandi.

Nánari upplýsingar um starfið veita **Iða Brá Benediktsdóttir**, framkvæmdastjóri viðskiptabankasviðs, sími **444 7107**, netfang **ida.bra.benediktsdottir@arionbanki.is** **og Hildur Sigurðardóttir** mannauðsstjóri, sími **444 6364**, netfang **hildur.sigurdardottir@arionbanki.is**.

Umsóknarfrestur er til og með 10. febrúar 2019.

Umsækjendur sæki um á vef bankans, **www.arionbanki.is**.

arionbanki.is

Arion banki er skráður á aðallista Nasdaq Iceland og Nasdaq Stockholm. Jafn réttur kvenna og karla til starfa er okkur hjartans mál. Arion banki er jafnlaunavottaður en það felur í sér formlega staðfestingu á því að fagleg vinnubrögð séu til staðar við ákvörðun launa og að starfsfólki í jafnverðmætum störfum sé ekki mismunað.

Hugbúnaðargerð - mikil tækifæri

Erum með áhugaverð störf í boði fyrir öfluga forritara sem hafa náð góðum árangri í starfi. Mikil tækifæri í boði.

Farið verður með allar umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál.

Sjá nánar á www.intellecta.is

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

www.intellecta.is

Sérfræðingur í mannauðsmálum

Fyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu leitar að metnaðarfullum og jákvæðum einstaklingi í starf sérfræðings í mannauðsmálum.

Umsóknarfrestur
12. febrúar

Upplýsingar og umsókn
capacent.com/s/12652

Starfssvið:
- Umsjón ýmissa sérverkefna á mannauðssviði.
- Umsjón með launavinnslu, launaútreikningum og afstemmingu launa.
- Tölfræðigreiningar á lykiltölum.
- Umsjón með mannauðskerfi.
- Fjarverurýni og skráning mannauðsupplýsinga í mannauðskerfi.
- Uppbygging og utanumhald námskeiða og fræðslu.
- Ráðgjöf og stuðningur til starfsmanna og stjórnenda.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólapróf sem nýtist í starfi.
- Þekking og/eða reynsla á sviði mannauðsmála.
- Reynsla af launavinnslu skilyrði.
- Mjög góð íslensku- og enskukunnátta bæði í ræðu og riti.
- Góð almenn tölvukunnátta.
- Nákvæm og skipulögð vinnubrögð.
- Frumkvæði og geta til að starfa sjálfstætt.
- Metnaður, jákvæðni og góðir samskiptahæfileikar.

Capacent — leiðir til árangurs

Capacent_

Framkvæmdastjóri Sinfóníuhljómsveitar Íslands

SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT ÍSLANDS

Sinfóníuhljómsveit Íslands óskar eftir að ráða framkvæmdastjóra til starfa. Ráðið er í starfið til fjögurra ára frá og með 1. apríl 2019. Framkvæmdastjóri er talsmaður hljómsveitarinnar innanlands sem utan.

Umsóknarfrestur
11. febrúar

Upplýsingar og umsókn
capacent.com/s/12653

Starfs- og ábyrgðarsvið:
- Dagleg starfsemi Sinfóníuhljómsveitar Íslands og ábyrgð gagnvart stjórn.
- Fjármálarekstur hljómsveitarinnar.
- Starfsmannamál.
- Áætlanagerð og eftirfylgni áætlana.
- Stefnumótunarvinna og mótun framtíðarsýnar hljómsveitarinnar.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Haldgóð reynsla af fjármálum, stjórnun og rekstri skilyrði.
- Þekking og áhugi á tónlist er nauðsynleg og reynsla af starfi á sviði menningar og lista er mikill kostur.
- Góð kunnátta í íslensku og ensku bæði í ræðu og riti.
- Leiðtogahæfileikar sem og frumkvæði og metnaður í starfi.
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum og samningatækni.

Sinfóníuhljómsveit Íslands er ein stærsta menningarstofnun landsins með um 100 manna starfslið. Stjórn ræður framkvæmdastjóra til fjögurra ára í senn samkvæmt lögum um Sinfóníuhljómsveit Íslands nr. 36/1982.

Hljómsveitin heldur úti fjölbreytilegri tónleikadagskrá, hljóðritar til innlendrar og erlendrar útgáfu, fer í tónleikaferðir innanlands og utan, auk þess sem hún stendur fyrir viðamiklu fræðslustarfi fyrir börn og fullorðna. Aðsetur Sinfóníuhljómsveitarinnar er í tónlistarhúsinu Hörpu.

Capacent — leiðir til árangurs

Capacent_

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

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

Capacent_

capacent.is

Sviðsstjóri fræðslu- og menningarsviðs

Dalvíkurbyggð auglýsir lausa til umsóknar stöðu sviðsstjóra fræðslu- og menningarsviðs. Auk þeirra hæfniskrafna sem tilgreindar eru er leitað að metnaðarfullum og lausnamiðuðum einstaklingi í starfið með mikla leiðtogahæfni. Sviðsstjóri hefur mannaforráð og er næsti yfirmaður stjórnenda grunnskóla, leikskóla, tónlistarskóla, safna, íþrótta- og æskulýðsmála og starfsmanna skólaskrifstofu. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Umsóknarfrestur
11. febrúar

Upplýsingar og umsókn
capacent.com/s/12650

Starfs- og ábyrgðarsvið:
- Stjórnun og daglegur rekstur fræðslu- og menningarsviðs
- Umsjón með fræðslu-, íþrótta-, æskulýðs- og menningarmálum
- Áætlanagerð og stefnumótun
- Undirbúningur og eftirfylgni mála sem falla undir fræðsluráð og íþrótta-, æskulýðs- og menningarráð
- Þátttaka í yfirstjórn sveitarfélagsins
- Önnur verkefni

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólapróf sem nýtist í starfið
- Þekking og reynsla af stjórnun og rekstri skilyrði
- Þekking og reynsla af áætlunar- og stefnumótunarvinnu
- Hæfni til að greina og vinna úr flóknum upplýsingum og gögnum.
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu er kostur
- Framúrskarandi þjónustulund
- Góð tölvukunnátta
- Gott vald á íslensku í ræðu og riti

Ofangreindar menntunar- og hæfniskröfur eru ekki í áherslulöð.

Dalvíkurbyggð er 1900 manna sveitarfélag við Eyjafjörð. Þar er blómlegt atvinnulíf, öflugt menningarlíf og lærdómssamfélag og aðstaða til íþróttaiðkunar framúrskarandi. Umhverfið er sérlega fjölskylduvænt og aðstæður til útivistar er með því besta sem gerist hér á landi, jafnt sumar sem vetur. Dalvíkurbyggð er heilsueflandi samfélag. Gildi sviðsins eru virðing, jákvæðni og metnaður.

Capacent — leiðir til árangurs

Capacent_

Störf á Umhverfis- og mannvirkjasviði Akureyrarbæjar

Akureyrarbær

Akureyrarbær óskar eftir því að ráða öfluga starfsmenn í eftirfarandi störf.

VERKEFNASTJÓRI MÆLINGA OG HÖNNUN

Upplýsingar og umsókn
capacent.com/s/12647

Starfssvið:
- Mælingar fyrir m.a. byggingum, lóðum, götum og stígum og úrvinnsla.
- Hönnunarverkefni vegna framkvæmda við götur, stíga og bifreiðastæði ofl.
- Eftirlit og umsjón með verklegum framkvæmdum.
- Umsjón með umferðar-, hljóð- og hraðamælingum.

VERKEFNASTJÓRI Á NÝFRAMKVÆMDADEILD

Upplýsingar og umsókn
capacent.com/s/12649

Starfssvið:
- Umsjón með nýframkvæmdum og endurbótum fasteigna- og gatnamannvirkja.
- Gerð nýframkvæmdaáætlana.
- Stýring framkvæmda.
- Eftirlit með framkvæmdum.
- Tilfallandi verkefni á umhverfis- og mannvirkjasviði.

BYGGINGASTJÓRI VIÐHALDS

Upplýsingar og umsókn
capacent.com/s/12648

Starfssvið:
- Umsjón með viðhaldi og endurbótum fasteigna.
- Gerð viðhaldsáætlana.
- Stýring framkvæmda.
- Eftirlit með framkvæmdum.
- Samskipti og þjónusta við leigutaka og þjónustuaðila.
- Tilfallandi verkefni á Umhverfis- og mannvirkjasviði.

Menntunar- og hæfniskröfur:
Upplýsingar um menntunar- og hæfniskröfur er að finna á heimasíðu Capacent. Notist við beina hlekki sem eru við hvert starf fyrir sig.

Akureyri er stærsti bær landsins utan höfuðborgarsvæðisins og eru íbúar um 18.500. Akureyri er mikill menningar- og skólabær. Bærinn er miðstöð athafnalífs og þjónustu fyrir allt Norðurland og iðar af mannlífi allan ársins hring. Fyrir utan hið eiginlega bæjarland Akureyrar við botn Eyjafjarðar eru eyjarnar Grímsey og Hrísey hluti sveitarfélagsins. Bæjarstjórn leggur áherslu á að veita íbúum bæjarfélagsins góða þjónustu á öllum sviðum og hlúa þannig að samfélagi sem er gott til búsetu.

Umsóknarfrestur
11. febrúar

Capacent — leiðir til árangurs

Capacent_

HÉÐINN

Á tæknideild Héðins starfa um 20 manns. Helstu verkefni tæknideildar eru hönnun og verkefnisstýring á tækjabúnaði til fiskimjöls- og lýsisvinnslu.

Héðinn hefur sterka stöðu í fiskimjölsiðnaði við Norður-Atlantshaf og er að klára uppsetningu á stórri verksmiðju í Egersund í Noregi þar sem hönnun á verksmiðju og búnaði var öll á höndum Héðins.

Á undanförnum árum hefur Héðinn þróað byltingarkenndan búnað sem kallast HPP og er ætlaður um borð í fiskiskip og við fiskvinnslur þar sem allt hráefni er nýtt. Héðinn hefur afhent 10 slíkar verksmiðjur víða um heim og stefnir á stóraukna framleiðslu á þeim búnaði.

FORSTÖÐUMAÐUR TÆKNIDEILDAR

Héðinn hf. óskar eftir að ráða í starf forstöðumanns tæknideildar. Við leitum að reynslumiklum stjórnanda með góða faglega þekkingu.

Starfssvið

- Yfirumsjón, verkefna- og þjónustustjórnun
- Skipulagning og ábyrgð á verkefnum í vinnslu
- Samningagerð við innlenda og erlenda viðskiptavini
- Tengsl við núverandi viðskiptavini og öflun nýrra

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun í verkfræði á sviði tækni og/eða rekstrar
- Starfsreynsla og verkfræðimenntun erlendis er mikil kostur
- Starfsreynsla í alþjóðlegu umhverfi
- Sjálfstæð vinnubrögð, frumkvæði og metnaður
- Sveigjanleiki og lipurð í mannlegum samskiptum

Nánari upplýsingar veitir:
Þórir Þorvarðarson, thorir@hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með 31. janúar 2019.
Umsóknir ásamt ítarlegri ferilskrá og kynningarbréfi óskast fylltar út á **www.hagvangur.is**

HAGVANGUR SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700

Náðu meiri árangri
í samningaviðræðum
Námskeið í samningatækni
hagvangur.is

HAGVANGUR

Opportunities at **Tern Systems**

tern systems

For over 20 years we have been developing Air Traffic Control systems that help safely navigate millions of passengers to their destinations each year.

SOFTWARE ENGINEER

As a Software Engineer you will be a member of a development team designing, implementing and deploying new software functions and improvements for proven mission critical Air Traffic Control systems.

FRONT-END SOFTWARE ENGINEER

As a Front-End Software Engineer you will be a member of our User Interface team, working closely with Software Engineers, Air Traffic Controllers and other end users, using C++ and Qt you will translate UI/UX designs into next generation applications used in an mission critical Air Traffic Control domain.

SOFTWARE ENGINEER - DEVOPS

As a Software Engineer you will have a DevOps mentality, focusing on the maintenance and health of systems in live operation. Working as a part of a new team developing software changes in C++, measuring system health and maintaining a proactive relationship with operational staff at customer location.

Submit applications to **jobs@ tern.is** before February 15th. For more information visit **www.tern.is**

Schindler

Héðinn Schindler lyftur ehf. tók til starfa 1. janúar 1990 og er í dag með leiðandi fyrirtækjum á íslenskum lyftumarkaði. Við störfum undir ströngu eftirliti og reglum Schindler samsteypunnar og uppfyllum kröfur hennar um vönduð vinnubrögð og ströngustu öryggisstaðla í hvívetna. Fjöldi starfsmanna er 23, þar af er 14 sem sjá um eftirlit, viðgerðir og endurnýjanir. Héðinn Schindler lyftur ehf. hefur verið valið Fyrirmyndarfyrirtæki Credit info frá upphafi (eitt af 75 fyrirtækjum).

Sölumaður

Héðinn Schindler lyftur ehf. óskar eftir að ráða sölumann lyfta til starfa. Við leitum að öflugum einstaklingi í þetta mikilvæga starf.

Starfssvið

- Taka við tilboðsbeiðnum og gera tilboð í nýjar lyftur og endurnýjanir
- Samskipti við kaupendur, verktaka, arkitekta og verkfræðistofur
- Mælingar, pantanir og undirbúningur uppsetningar og frágangur
- Annað sem tilheyrir lyftum og rennistigum

Menntun og hæfniskröfur

- Iðnfræðingur eða sambærileg menntun
- Kunnátta í Excel og Word
- Góð kunnátta í ensku og íslensku
- Sjálfstæð vinnubrögð, frumkvæði og metnaður
- Sveigjanleiki og lipurð í mannlegum samskiptum

Nánari upplýsingar veitir:
Þórir Þorvarðarson
thorir@hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með 4. febrúar 2019.
Umsóknir ásamt ítarlegri ferilskrá og kynningarbréfi óskast fylltar út á **www.hagvangur.is**

HAGVANGUR SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700

Súðavík stendur við hinn skjólsæla Álftafjörð. Súðavíkurhreppur er víðfeðmt sveitarfélag sem teygir sig frá Súðavíkurhlíð og inn allt Djúpið að botni Ísafjarðar. Súðavíkurhreppur er heilsueflandi samfélag með fjölskrúðugu mannlífi og góðum leik-, grunn- og tónlistarskóla. Fallegar gönguleiðir við allra hæfi eru í sveitarfélaginu. Ferðaþjónustan er ört vaxandi í Súðavík og staðurinn nýtur m.a. hylli sjóstangveiðimanna. Framundan er mikil uppbygging í atvinnumálum í tengslum við þróun fiskeldis og kalkþörungaverksmiðju.

Súðavíkurhreppur óskar eftir að ráða sveitarstjóra

Starfs- og ábyrgðarsvið

- Daglegur rekstur og ábyrgð á framkvæmd ákvarðana sveitarstjórnar
- Yfirumsjón með skipulagi og virkni stjórnsýslu sveitarfélagsins og starfsmannamálum
- Náið samstarf við sveitarstjórn, undirbúningur funda og upplýsingagjöf
- Annast upplýsingamiðlun og samskipti við íbúa, samstarfsaðila, stofnanir, samtök og fyrirtæki
- Að gæta hagsmuna Súðavíkur út á við, vera talsmaður sveitarstjórnar og vinna að framfaramálum
- Stefnumarkandi vinna og mótun framtíðarsýnar í ólíkum málaflokkum

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun eða sambærileg menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af stjórnun og rekstri æskileg
- Þekking á starfsemi sveitarfélaga og opinberri stjórnsýslu æskileg
- Áhugi á uppbyggingu samfélagsins, kynningarmálum, ímynd og stefnumótun
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti
- Hæfni í mannlegum samskiptum mikilvæg
- Leiðtogahæfni, frumkvæði og hugmyndaauðgi

Nánari upplýsingar veitir:
Geirlaug Jóhannsdóttir
geirlaug@hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með 11. febrúar 2019.
Umsóknir óskast fylltar út á **www.hagvangur.is**
Umsóknir ásamt ítarlegri ferilskrá og kynningarbréfi óskast fylltar út á www.hagvangur.is

HAGVANGUR SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700

FERÐA MÁLA STOFA
ICELANDIC TOURIST BOARD

Verkefnastjóri - stafræn þróun

Ferðamálastofa óskar eftir að ráða verkefnastjóra á sviði stafrænnar ferðaþjónustu. Um er að ræða nýtt og spennandi starf hjá Ferðamálastofu. Starfsmaðurinn getur haft starfsaðstöðu hvort heldur er á skrifstofu Ferðamálastofu í Reykjavík eða á Akureyri. Einnig kemur til greina að starfið sé án staðsetningar en í því felst að komið verði upp starfsaðstöðu þar sem viðkomandi starfsmaður býr.

Í ört vaxandi ferðaþjónustu eru mikil tækifæri í stafrænum lausnum af öllu tagi til að auka hagkvæmni og skilvirkni, bæta upplýsingamiðlun og einfalda störf. Ferðaþjónusta á Íslandi á að vera í fremstu röð á því sviði í heiminum. Að því þarf að vinna með samstilltu átaki atvinnugreinar og stjórnvalda. Viðkomandi verkefnastjóri þarf að hafa víðtæka þekkingu og reynslu af hinum stafræna heimi og þeirri þróun sem þar er að eiga sér stað ásamt reynslu og þekkingu á ferðamálum.

Starfs- og ábyrgðarsvið:

- Samstarf við hagaðila á sviði stafrænnar þróunar og upplýsingagjafar
- Greina hvernig stafræn þróun nýtist íslenskri ferðaþjónustu sem best
- Miðla þekkingu og upplýsingum úr hinum stafræna heimi til ferðaþjóna hér á landi
- Stýra aðkomu Ferðamálastofu að uppbyggingu og þróun stafræns efnis sem nýtist ferðamanninum frá því að hugmynd ferðar fæðist og þar til heim er komið
- Þátttaka í erlendu samstarfi á sviði stafrænnar þróunar

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Þekking og reynsla af hinum stafræna heimi
- Gott vald á íslensku og ensku
- Reynsla af textaskrifum og upplýsingamiðlun
- Frumkvæði og skipuleg vinnubrögð
- Hæfni í samskiptum og þverfaglegri vinnu

Bæði konur og karlar eru hvött til að sækja um starfið. Starfshlutfall er 100%. Um launakjör fer samkvæmt kjarasamningi fjármála- og efnahagsráðuneytis við viðkomandi stéttarfélag.

Ferðamálastofa fylgist með og stuðlar að þróun ferðaþjónustu sem mikilvægrar og sjálfbærrar grunnstoðar í íslensku samfélagi ásamt því að vinna að samræmingu í ferðaþjónustu með hliðsjón af stefnu stjórnvalda.

Nánari upplýsingar um stofnunina má finna á ***www.ferdamalastofa.is***

Nánari upplýsingar um starfið veita Ari Eyberg (ari@intellecta.is) og Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) í síma 511 1225. Umsóknarfrestur er til og með 11. febrúar 2019. ***Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is*** *og henni þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf.*

Intellecta Síðumúli 5, 108 Reykjavík

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

Seltjarnarnesbær - Aðalbókari

Seltjarnarnesbær óskar eftir að ráða drífandi og metnaðarfullan einstakling í starf aðalbókara á fjármála- og stjórnsýslusvið bæjarins. Aðalbókari ber ábyrgð á bókhaldi Seltjarnarnesbæjar, stofnana og fyrirtækja sveitarfélagsins. Starfið heyrir undir fjármálastjóra. Um er að ræða fullt starf.

Starfið er hluti af stjórnsýslusviði Seltjarnarnesbæjar, en stjórnsýslusvið annast öll sameiginleg verkefni fyrir stofnanir bæjarins. Starfið felur m.a. í sér vinnu við allt bókhald bæjarins, fjárhagslegar greiningar, áætlanir, ársuppgjör og árshlutauppgjör. Leitað er að starfsmanni sem vill takast á við krefjandi verkefni af fagmennsku og jákvæðni með samhentum hópi lífsglaðra einstaklinga.

Helstu verkefni

- Umsjón, eftirlit og ábyrgð á daglegum færslum til bókhalds
- Umsjón með fjárhagskerfinu Dynamics Navision
- Afstemmingar og lokafrágangur mánaðaruppgjöra
- Vinna að árshlutauppgjörum og ársreikningum Seltjarnarnesbæjar
- Vinna við almennt rekstrareftirlit
- Veitir ráðgjöf í bókhalds- og uppgjörsmálum
- Önnur tilfallandi verkefni

Menntunar- og hæfniskröfur

- Viðskiptafræðingur af fjármála- eða endurskoðunar-sviði og/eða meistarapróf í reikningsskilum
- Þekking og reynsla af fjárhagskerfum og tengingalausnum þeim tengdum er æskileg
- Þekking og reynsla af Dynamics Navision fjárhagskerfi er æskileg
- Nákvæmni og skipulag í vinnubrögðum
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi
- Jákvæðni og góðir samstarfshæfileikar
- Mjög góð þekking á Excel og Word
- Mjög góð þekking og reynsla af gerð fjárhagsáætlana og ársreikninga
- Þekking á lögum og reglum um bókhald og reikningsskil sveitarfélaga ásamt lögum um virðisaukaskatt og reglum um undanþágur fyrir sveitarfélög

Í samræmi við jafnréttisáætlun Seltjarnarnesbæjar eru konur jafnt sem karlar hvött til að sækja um.
Laun og starfskjör fara eftir kjarasamningum Sambands íslenskra sveitarfélaga við viðkomandi stéttarfélag.

Á Seltjarnarnesi búa um 4500 manns í fallegu umhverfi sem státar af góðum útivistarsvæðum með fjölskrúðugu fuglalífi.

Starfsemi Seltjarnarnesbæjar er skipt niður á nokkur svið; fjárhags- og stjórnsýslusvið, menningar- og samskipta-svið, félags- og þjónustusvið, íþrótta-, tómstunda- og æskulýðssvið og tækni- og umhverfissvið.

Fjárhags- og stjórnsýslusvið hefur umsjón og eftirlit með fjármálalegri starfsemi Seltjarnarnesbæjar ásamt að hafa umsjón með þróunarmálum og upplýsingatækni.

Nánari upplýsingar má finna á vefsíðunni ***www.seltjarnarnes.is***

*Nánari upplýsingar veita Ari Eyberg hjá Intellecta (**ari@intellecta.is**) í síma 511-1225 og Gunnar Lúðvíksson, fjármálastjóri Seltjarnarnesbæjar (**gunnarlu@seltjarnarnes.is**) í síma 5959 100. Umsóknarfrestur er til og með 11. febrúar 2019. Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is. Henni skal fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf.*

Intellecta Síðumúla 5, 108 Reykjavík, sími 511 1225.

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

Sjóvá 440 2000

Við leitum að traustu fólki

Ráðgjafi persónutjóna

Við leitum að metnaðarfullum og kraftmiklum einstaklingi til starfa í persónutjónadeild. Í boði er krefjandi starf í samstilltum hópi sem leggur metnað sinn í að veita frábæra þjónustu.

Við leitum að einstaklingi með

- hæfni í mannlegum samskiptum og jákvætt hugarfar
- frumkvæði, nákvæmni og metnað til að ná árangri
- reynslu af ráðgjafastörfum
- gott vald á íslensku og ensku
- haldgóða menntun sem nýtist í starfi

Starfið felur meðal annars í sér

- þjónustu vegna hvers kyns persónutjóna
- ráðgjöf og samskipti við viðskiptavini og lögfræðistofur
- skráningu, gagnaöflun og ákvörðun um bótaskyldu
- vinnslu og uppgjör mála
- virka þátttöku í umbótaverkefnum

Nánari upplýsingar veitir Valborg Sveinsdóttir, forstöðumaður persónutjóna, **valborg.sveinsdottir@sjova.is**.

Tjónamatsmaður eignatjóna

Við leitum að jákvæðum og vandvirkum einstaklingi til starfa við tjónamat eignatjóna. Í boði er krefjandi starf í samstilltum hópi á Tjónasviði sem leggur metnað sinn í að veita viðskiptavinum framúrskarandi þjónustu.

Við leitum að einstaklingi með

- menntun og reynslu á byggingarsviði
- frumkvæði, nákvæmni og metnað til að ná árangri
- mikla þjónustulund og samskiptahæfni
- gott vald á íslensku og ensku
- góða tölvukunnáttu

Starfið felur meðal annars í sér

- ráðgjöf og þjónustu til viðskiptavina
- vettvangsskoðanir, öflun gagna og mat á eignatjónum
- greiningu og ákvarðanir um bótaskyldu
- stjórnun og eftirlit verklegra framkvæmda
- uppgjör og eftirlit með kostnaðarliðum

Nánari upplýsingar veitir Ólafur Þór Ólafsson, forstöðumaður eignatjóna, **olafur.thor.olafsson@sjova.is**.

Umsóknarfrestur er til og með **3. febrúar** nk. Sótt er um á **www.sjova.is/starfsumsoknir**.

Hjá Sjóvá starfar sterkur og skemmtilegur hópur fólks sem kappkostar að veita viðskiptavinum afburðaþjónustu. Nýleg könnun leiðir í ljós að starfsánægja hjá okkur er með því mesta sem gerist hérlendis.

ÍSLENSKA ÁNÆGJUVOGIN
Efst tryggingafélaga í Ánægjuvoginni

VR FYRIRTÆKI ÁRSINS 2018
Framúrskarandi fyrirtæki í flokki stærri fyrirtækja

JAFNLAUNAMERKIÐ
Jafnlaunavottun velferðarráðuneytisins

NÆSTA STOPP

er sumarstarf hjá Strætó

Við óskum eftir þjónustuliprum og ábyrgum einstaklingum til starfa í sumar.

BIFVÉLAVIRKJAR

Helstu verkefni:

- Viðgerðir á vélum og tækjum
- Bilanagreiningar
- Önnur tilfallandi verkefni á verkstæði

Hæfniskröfur:

- Sveinspróf í bifvélavirkjun eða sambærileg menntun
- Bílpróf og aukin ökuréttindi (C)
- Öguð vinnubrögð, metnaður og vandvirkni
- Stundvísi og áreiðanleiki
- Almenn tölvuþekking
- Þjónustu- og samskiptahæfni

VAGNSTJÓRAR

Starfið felst í akstri strætisvagna á höfuðborgarsvæðinu og þjónustu við viðskiptavini. Um er að ræða fullt starf í vaktavinnu.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Aukin ökuréttindi (D) og hreint sakavottorð
- Góð samskiptahæfni og rík þjónustulund
- Samviskusemi og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Íslensku- og/eða enskukunnátta er æskileg

Starfskjör skv. kjarasamningi Strætó bs. og Samiðnar.

Vinsamlegast sækið um á **stræto.is**. Umsóknarfrestur er til **11. febrúar næstkomandi**. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf um miðjan maí eða eftir samkomulagi. **Við hvetjum bæði kyn til að sækja um**.

Við leitum að jákvæðum og framtakssömum háskólanemum, iðnnemum, nemum í framhaldsskóla og skapandi greinum í fjölbreytt sumarstörf á orkumiklum og skemmtilegum vinnustað.

Nánari upplýsingar um störfin má finna á vef ON, **on.is/sumarstörf**, þar sem einnig er tekið á móti umsóknum.

Umsóknarfrestur er til og með 1. mars 2019.
Við hvetjum jafnt stelpur sem stráka til að sækja um.

Hvers vegna ON?

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

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

JAFNLAUNAVOTTUN 2018–2021

UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS FRAMTAK ÁRSINS – 2016

ÍSLENSKA ÁNÆGJUVOGIN 2017

ORKA NÁTTÚRUNNAR

Sérfræðingur - Neytendastofa

Hjá Neytendastofu er laust til umsóknar fjölbreytt starf sérfræðings á sviði markaðseftirlits. Um 100% starfshlutfall er að ræða.

Starfið felur í sér m.a:

- Úrvinnsla á tilkynningum vegna markaðssetningar á rafrettum
- Markaðseftirlit, s.s. gagnaöflun, skýrslugerð, vettvangsheimsóknir
- Skipulagning, áætlanir og vinna við gagnagrunna
- Aðstoð, upplýsingagjöf við fyrirtæki og neytendur
- Verkleg aðstoð á prófunarstofu Neytendastofu
- Undirbúningur stjórnvaldsákvarðana
- Önnur tilfallandi verkefni á sviði markaðseftirlits

Umsækjendur þurfa að hafa bíl til umráða.

Kröfur um þekkingu og hæfni:

- Menntun sem nýtist í starfi, þ.m.t iðnnám, tæknifræði eða háskólapróf
- Góð almenn þekking á tölvum og skrifstofuhugbúnaði
- Almenn þekking á íslensku stjórnkerfi og regluumhverfi er æskileg
- Bílpróf er skilyrði
- Góð samskiptahæfni, þjónustulund og skipulagshæfileikar
- Nákvæmni í vinnubrögðum og geta til verkefnastjórnunar
- Góð íslenskukunnátta og framsetning texta í rituðu máli, enska og/eða norðurlandamál

Um er að ræða nýtt starf á eftirlitssviði stofnunarinnar sem starfsmaður mótar í samvinnu og með aðstoð sérfræðinga stofnunarinnar. Æskilegt er að starfsmaður geti hafið störf sem fyrst.

Umsækjendur eru beðnir um að sækja um starfið á rafrænt á www.starfatorg.is Umsóknarfrestur er til og með 12. febrúar 2019.

Umsókn um starfið skal fylgja ferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir áhuga og hæfni viðkomandi í starfið. Um launakjör fer samkvæmt viðeigandi kjarasamningi opinberra starfsmanna. Vakin er athygli á 20. gr. laga nr. 96/2000, um jafna stöðu og jafnan rétt kvenna og karla.

Auglýsingin gildir í 6 mánuði

Nánari upplýsingar Guðrún Lárusdóttir s. 510 11 00 – gudrun@neytendstofa.is

Hlutverk Neytendastofu er að hafa eftirlit með lögum um viðskiptahætti og markaðssetningu sem tryggja öryggi og réttindi neytenda í viðskiptum við fyrirtæki hér á landi og Evrópska efnahagssvæðinu. Starf stofnunarinnar mótast af innlendum og alþjóðlegum kröfum og tekur breytingum í samræmi við öra þróun á sviði neytendaverndar.

NEYTENDASTOFA

Borgartúni 21 • 105 Reykjavík • Sími: 510 1100 • Bréfasími: 510 1101
postur@neytendastofa.is • www.neytendastofa.is

LANGAR ÞIG AÐ LÆRA
AÐ STJÓRNA FLUGUMFERÐ?

VIÐ HÖFUM OPNAÐ FYRIR UMSÓKNIR Í NÁM Í FLUGUMFERÐARSTJÓRN Á HAUSTÖNN

Isavia annast rekstur íslensku flugleiðsöguþjónustunnar og er eini starfsvettvangur flugumferðarstjóra á Íslandi. Flugumferðarstjórar stýra flugumferð á flugvöllum á Íslandi og á íslenska flugstjórnarsvæðinu sem er 5,4 milljónir ferkílómetrar að stærð og eitt það stærsta í heiminum.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Viðkomandi þarf að vera a.m.k. 18 ára og hafa lokið stúdentsprófi eða sambærilegu námi
- Góð tök á íslensku og ensku í tali og riti
- Viðkomandi þarf að vera góður í mannlegum samskiptum og sjálfstæður í vinnubrögðum
- Umsækjendur skulu geta staðist læknisskoðun skv. reglugerð um skírteini flugumferðarstjóra

Með umsókn skal fylgja afrit af prófskírteinum og einkunnum úr námi. Hæfir umsækjendur verða boðaðir í inntökupróf.

Sérstök athygli er vakin á því að nemar sem teknir verða inn í grunnnám í flugumferðarstjórn á haustönn 2019 munu ekki greiða skólagjöld.

Þó fullnægjandi árangur náist í námi er það ekki trygging fyrir starfi hjá Isavia að námi loknu. Hægt er að lesa meira um námið á isavia.is/flugumferdarstjori.

Isavia rekur öflugt net flugvalla á Íslandi og flugleiðsöguþjónustu á einu stærsta flugstjórnarsvæði heims. Hjá Isavia og dótturfélögum vinnur samhentur hópur sem telur um 1.400 manns. Okkar markmið er að vera hluti af góðu ferðalagi allra þeirra sem fara um flugvelli okkar og flugstjórnarsvæði.

UMSÓKNARFRESTUR: **10. FEBRÚAR**

STARFSSTÖÐ: **KEFLAVÍK OG REYKJAVÍK**

UMSÓKNIR: **ISAVIA.IS/ATVINNA**

isavia

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

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

Capacent_

capacent.is

Rekstrarstjóri upplýsingatækni

Við leitum að öflugum einstaklingi til að vinna með okkur að hagkvæmum og öruggum rekstri upplýsingatæknikerfa. Rekstrarstjóri er umsjónarmaður með útvistun tækniinnviða og sinnir eftirliti með samningum við hýsingaraðila. Starfið heyrir undir forstöðumann upplýsingatæknisviðs.

Hjá Sjóvá starfar sterkur og skemmtilegur hópur fólks sem kappkostar að veita viðskiptavinum afburðaþjónustu. Nýleg könnun leiðir í ljós að starfsánægja hjá okkur er með því mesta sem gerist hérlendis.

Sjóvá

440 2000

Við leitum að einstaklingi með

- háskólapróf í verkfræði, tölvunarfræði, viðskiptafræði eða tengdum greinum
- mikla þekkingu og reynslu af kerfisrekstri í upplýsingatækni
- þekkingu á ISO 27001 upplýsingaöryggisstaðli og reynslu af innleiðingu og viðhaldi á öryggismálum í upplýsingatækni
- þekkingu og reynslu af verkefna-, öryggis- og/eða gæðastýringu
- þekkingu og reynslu af Microsoft samninga- og leyfismálum
- kostnaðarvitund og mikla færni í samningatækni
- getu til að vinna sjálfstætt, framúrskarandi samskiptahæfileika og hæfni til að vinna í teymi
- skapandi hugsun og hæfni til að koma hugmyndum sínum á framfæri

Starfið felur meðal annars í sér

- umsjón með samskiptum við hýsingaraðila og birgja
- vöktun á upplýsingakerfum og mælikvörðum sem snúa að rekstri upplýsingakerfa
- greining á dagbókum og viðbrögð við villum
- verkefnastjórn tengd upplýsingaöryggismálum í samstarfi við hýsingaraðila
- stjórnun viðbragða við rekstraratburðum og öryggisatburðum
- upplýsingagjöf til stjórnenda og starfsfólks varðandi upplýsingaöryggismál

Nánari upplýsingar veitir Birna Íris Jónsdóttir, forstöðumaður upplýsingatæknisviðs, **birna.jonsdottir@sjova.is**.

Umsóknarfrestur er til og með **3. febrúar** nk.
Sótt er um á **www.sjova.is/starfsumsoknir**.

Efst tryggingafélaga í Ánægjuvoginni

Framúrskarandi fyrirtæki í flokki stærri fyrirtækja

Jafnlaunavottun velferðarráðuneytisins

SJÓVÁ

HARPA

Tæknistjóri Hörpu

Vilt þú verða leiðtogi í tæknimálum hjá tónlistar-og ráðstefnuhúsi þjóðarinnar? Við leitum að skipulögðum, jákvæðum og metnaðarfullum liðsmanni.

Helstu viðfangsefni og ábyrgð

- Yfirumsjón með tæknimálum Hörpu en í því felst m.a. tæknileg þarfagreining, rekstur, viðhald, endurnýjun búnaðar og viðeigandi kerfa.
- Yfirmaður upplýsingatæknimála í Hörpu.
- Fjármál og rekstur tæknisviðs þ.m.t. kostnaðareftirlit, innkaup, áætlunargerð og uppgjör.
- Yfirumsjón með skipulagningu og vinnu starfsmanna tæknisviðs m.a. í tengslum við viðburði og viðhaldsvinnu.
- Gerð samninga m.a. við undirverktaka og fleira.

Hæfniskröfur

- Yfirgripsmikil þekking og færni á sviði tæknimála sem eiga við um starfsemi Hörpu.
- Reynsla af stjórnun og rekstri.
- Lágmark 3ja ára starfsreynsla á sviði tæknimála sem nýtist í starfi.
- Fagmenntun sem nýtist í starfi.
- Frumkvæði og sjálfstæði.
- Mikil skipulagshæfni og metnaður til að ná árangri.
- Rík þjónustulund og færni í mannlegum samskiptum.
- Geta til að vinna undir álagi.
- Góð íslensku- og enskukunnátta.

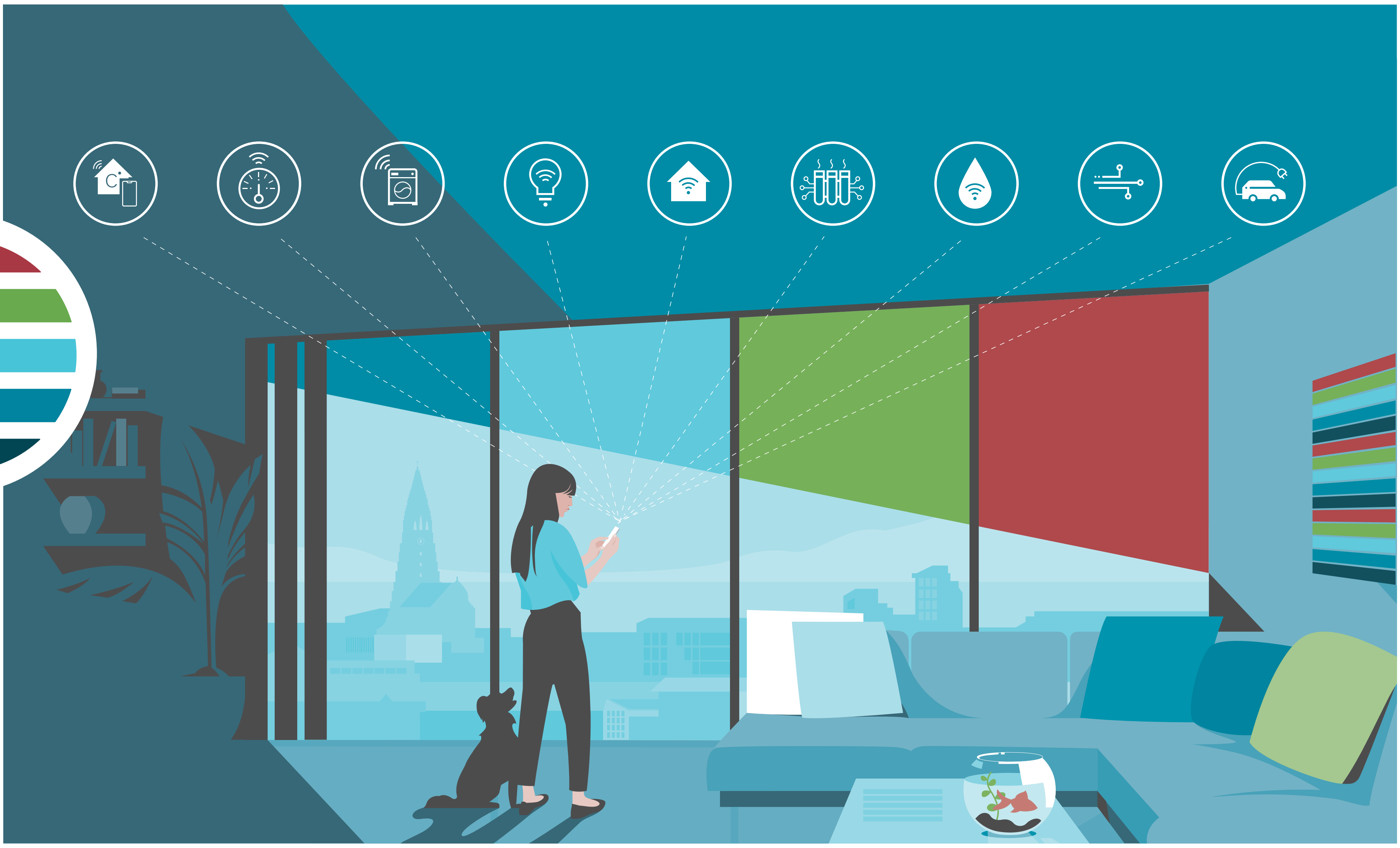
Nánari upplýsingar

Tæknistjóri er partur af stjórnendateymi Hörpu og heyrir beint undir forstjóra. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst. Nánari upplýsingar um starfið veitir Elva Dögg Melsteð, skipulagsstjóri Hörpu, á **elva@harpa.is**.

Umsókn skal skilað til Huldu Kristínar Magnúsdóttur á **huldakristin@harpa.is.** Umsókn skal fylgja ítarleg ferilsskrá og kynningarbréf sem gera grein fyrir því hvers vegna sótt er um og hvernig umsækjandi uppfyllir ofangreind skilyrði.

Umsóknarfrestur er til og með 5. feb.

harpa.is



Sumarstörf

Framtíðin er snjöll – viltu vinna með framsæknu fyrirtæki í sumar?

Við leitum að jákvæðu og framtakssömu starfsfólki sem öðlast hagnýta reynslu af því að vinna með fagfólki á fjölbreyttum vinnustað.

Við bjóðum störf við:

- **Garðyrkju**
- **GPS mælingar**
- **Tækniteiknun**
- **Flokkstjórn garðyrkju**
- **Verkstæði og vélfræði**
- **LIDAR gögn og landupplýsingar**
- **Svæðisstjórn á höfuðborgarsvæðinu**
- **Verkefni fyrir verk-/tæknifræðinema**
- **Vinnuflokka vatns, raf- og fráveitu**

Veitur er lifandi vinnustaður sem leitast við að vera í fremstu röð hvað snertir öryggi, vinnuumhverfi og samræmingu vinnu og fjölskylduábyrgðar.

Við tökum jafnréttið alvarlega

- Við viljum sem fjölbreyttastan hóp starfsfólks og hvetjum jafnt stelpur sem stráka til að sækja um.
- Við val á starfsfólki er tekið mið af hæfni, reynslu og umsögnum þannig að vandlega útfyllt umsókn skipir máli.

Umsóknarfrestur er til 1. mars á veitur.is/sumarstorf þar sem nánari upplýsingar um störfin er að finna.
Einnig er hægt að senda inn fyrirspurnir á netfangið starf@veitur.is.

Hvers vegna Veitur?

Það er líf og fjör í vinnunni, starfsemi okkar er fjölbreytt og samfélagslega mikilvæg. Starfsfólk okkar hefur frumkvæði og fær tækifæri til að hrinda hugmyndum sínum í framkvæmd og við leggjum áherslu á jafnvægi vinnu og einkalífs, sí- og endurmenntun og möguleika til að vaxa í starfi. Okkur er annt um umhverfið, jafnrétti og að koma fram við hvert annað og viðskiptavini af virðingu.

Í góðu sambandi
við framtíðina

Jafnlaunaúttekt PwC 2017

JAFNRÉTTISRÁÐ

VEITUR

EIRIKSSON BRASSERIE

- LAUGAVEGUR 77 -

OPNAR BRÁÐLEGA

Ert þú til í slaginn með okkur?

Friðgeir Ingi og hans teymi eru að byggja upp öflugan hóp einstaklinga fyrir opnun á glæsilegu veitingahúsi, Eiriksson Brasserie. Jákvætt, metnaðargjarnt og reynslumikið fólk með snyrtimennsku í fyrirrúmi verður sett í forgang. Enda stendur til að veita gestum okkar óviðjafnanlega upplifun. Opið verður frá 08:00 á morgnana og fram á kvöld.

Við leitum að fólki í eftirfarandi stöður

Framreiðsla
- Þjónar (faglærðir)
- Þjónanemar
- Aðstoð í sal
- Barþjónar með reynslu

Eldhús
- Matreiðslumenn
- Matreiðslunemar
- Uppvaskarar

Skrifstofa 50%
- Launavinnsla og uppgjör

Umsóknir ásamt ferilskrá sendist á brasserie@brasserie.is

OPENING SOON

Are you ready to join us for a challenge?

Eiriksson Brasserie is building a strong team of individuals ahead of opening our beautiful restaurant. Positive, ambitious and experienced candidates with high levels of neatness are especially welcomed to apply as we are looking to provide unrivalled dining experieWnces to our guests. The restaurant will be open from 8:00 am each day.

We are looking to fill following positions

Service
- Waiters (certified)
- Waiter apprentices
- Service assistance
- Bartending (experienced)

Kitchen
- Chefs
- Chef apprentices
- Dishwashers

Office 50%
- Payroll and settlement

Please send your application to brasserie@brasserie.is

Kranamaður óskast

Vilberg kranaleiga óskar eftir kranamanni í 100% starf. Starfið er laust nú þegar. Farið er með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

Hafið samband í síma 848-0800 (Logi)

Blikksmiðjan Vík ehf. óskar að ráða blikksmiði

Umsóknir sendist á eyjolfur@blikkvik.is

BLIKKSMIÐJAN VÍK

Viltu eignast nýja vini á aldrinum 18 til 107 ára?

Sumarstörf hjá Hrafnistu

Við leitum að sumarstarfsfólki, 17 ára eða eldra, til starfa hjá Hrafnistu í Hafnarfirði, Reykjavík, Kópavogi, Garðabæ og Reykjanesbæ. Í boði er gott vinnuumhverfi þar sem hæfileikar þínir fá að njóta sín auk þess sem þú öðlast ómetanlega reynslu og þekkingu.

Við óskum eftir:
- Starfsfólki í aðhlynningu
- Hjúkrunarfræðingum/-nemum
- Læknanemum
- Sjúkraliðum/-nemum
- Félagsliðum
- Starfsfólki í borðsal
- Starfsfólki í ræstingu
- Starfsfólki í eldhús

Nauðsynleg hæfni:
- Góð færni í samskiptum
- Sjálfstæði og stundvísi
- Jákvæðni og metnaður í starfi
- Góð íslenskukunnátta

Við hlökkum til að vinna með þér!

Umsóknarfrestur er til og með 25. febrúar. Allar nánari upplýsingar má nálgast á **hrafnista.is** og á **fastradningar.is**

Umsjón með störfunum hefur Lind hjá Fast Ráðningum, **lind@fastradningar.is** og í síma **552 1606**. Eingöngu er hægt að sækja um störfin rafrænt með því að fylla út umsóknarform á **fastradningar.is**

Hrafnista rekur sex öldrunarheimili á höfuðborgarsvæðinu og í Reykjanesbæ. Hjá Hrafnistu starfa um tólf hundruð manns, ýmist í fullu starfi eða hlutastarfi. Stöðugildi eru um 650 talsins. Veitt er sólarhringsþjónusta alla daga ársins til aldraðra skjólstæðinga heimilanna.

das HRAFNISTA

Hrafnista Reykjavík | Hafnarfjörður | Kópavogur | Garðabær | Nesvellir | Hlévangur

Mennta- og menningarmálaráðuneytið

Áfram íslenska

Mennta- og menningarmálaráðuneyti leitar að verkefnastjóra með áhuga og ástríðu fyrir íslensku máli til að leiða fjölbreytt verkefni tengd þróun og framtíð íslenskunnar. Um er að ræða tímabundna stöðu til tveggja ára.

Starfssvið og helstu verkefni
Markmið stjórnvalda er að efla íslensku sem opinbert mál hér á landi og tryggja að tungumálið verði áfram notað á öllum sviðum íslensks samfélags. Mennta- og menningarmálaráðherra hefur mælt fyrir þingsályktunartillögu þess efnis og mun verkefnastjóri vinna að mótun aðgerðaáætlunar með hliðsjón af henni, útfærslu markmiða og eftirfylgni aðgerða. Í því felst meðal annars:

- Skipulag samstarfsverkefna þvert á stofnanir, félagasamtök og atvinnulíf.
- Kynning og fræðsla um íslenskt mál.
- Önnur verkefni samkvæmt ákvörðun skrifstofustjóra.

Hæfnikröfur
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, s.s. í íslensku og/eða verkefnastjórnun.
- Framúrskarandi tök á íslensku máli í ræðu og riti.
- Reynsla af verkefnastjórn, breytingastjórnun og teymisvinnu. Þekking á opinberri stjórnsýslu er kostur.
- Greiningarhæfni og reynsla af áætlanagerð.
- Frumkvæði, nákvæmni og metnaður.
- Örugg framkoma og færni í mannlegum samskiptum.

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Launakjör fylgja kjarasamningi fjármála- og efnahagsráðherra og Félags háskólamenntaðra starfsmanna Stjórnarráðsins. Umsóknir um starfið sendist mennta- og menningarmálaráðuneyti, Sölvhólsgötu 4, 101 Reykjavík eða á netfangið postur@mrn.is merktar „Verkefnastjóri 2019“. Umsóknum skal fylgja ítarleg starfsferilsskrá auk kynningarbréfs þar sem fram kemur sýn viðkomandi á starfið.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðum um ráðningu hefur verið tekin. Ráðuneytið hvetur konur jafnt sem karla til að sækja um. Umsóknir um starfið gilda í sex mánuði. Umsóknafrestur er til og með 11. febrúar 2019.

Nánari upplýsingar veitir Anna María Urbancic rekstrarstjóri mennta- og menningarmálaráðuneytis í síma 545 9500.

Iceland Travel leitar að fólki í eftirtalin störf

Vörustjóri B2C-vara

Í starfinu felst ábyrgð á vöruframboði og einstaklingsmarkaði ásamt hugmyndavinnu og vöruþróun. Við leitum að áræðnum og kraftmiklum einstaklingi með þekkingu á landi og þjóð. Um er að ræða líflegt en krefjandi starf í góðu starfsumhverfi þar sem gildi Iceland Travel; frumkvæði, sveigjanleiki og fagmennska, eru höfð að leiðarljósi.

Sérfræðingur í þjónustu og markaðsmálum

Starfið er bæði fjölbreytt og skapandi og í því felst ábyrgð á þjónustustefnu og þjónustustöðlum fyrirtækisins, ásamt því að vera í tengslum við viðskiptavini gegnum samfélagsmiðla. Viðkomandi þarf að sjá til þess að öll samskipti við viðskiptavini séu til fyrirmyndar þar sem ávallt er stuðst við gildi Iceland Travel; frumkvæði, sveigjanleika og fagmennsku.

Ef þessi auglýsing vekur áhuga þinn og þú hefur áhuga á að starfa í góðu teymi, þá hvetjum við þig til að skoða störfin nánar og sækja um hér: **www.icelandtravel.is/jobs**

Umsóknarfrestur er til 3. febrúar 2019.

Öllum umsóknum verður svarað og fullum trúnaði er heitið. Við hvetjum jafnt karla sem konur til að sækja um störfin.

Iceland Travel er leiðandi fyrirtæki á Íslandi á sviði móttöku og þjónustu við erlenda ferðamenn og á sviði ráðstefnuþjónustu og hvataferða. Hjá Iceland Travel er mannauður lykilþáttur í starfseminni og mikið er lagt upp úr þekkingardreifingu og uppbyggilegum starfsanda. Starfsmenn eru um 170 talsins, flestir með háskólamenntun eða mikla reynslu af ferðaþjónustu. Fyrirtækið er hluti af Icelandair Group. Árið 2018 vann Iceland Travel til menntaverðlauna atvinnulífsins sem endurspeglar metnaðarfullt starf í sí- og endurmenntunarmálum félagsins.

Nánari upplýsingar um fyrirtækið er að finna á heimasíðu okkar, www.icelandtrael.is

Iceland Travel
Þjónað þér síðan 1937

Reykjavíkurborg
Innri endurskoðun

Verkefnastjóri / Lögfræðingur

Innri endurskoðun Reykjavíkurborgar óskar eftir að ráða verkefnastjóra og lögfræðing

Við sinnum innri endurskoðun innan miðlægrar stjórnsýslu og rekstrareininga sem heyra undir velferðarsvið, skóla- og frístundasvið, íþrótta- og tómstundasvið, umhverfis- og skipulagssvið og menningar- og ferðamálasvið. Samkvæmt samkomulagi við stjórnir önnumst við einnig innri endurskoðun hjá Faxaflóahöfnum sf., Félagsbústöðum hf., Malbikunarstöðinni Höfða hf., Orkuveitu Reykjavíkur sef., og Slökkviliði höfuðborgarsvæðisins bs. Innri endurskoðun hefur jafnframt eftirlit með gæðum innri endurskoðunar innan Sorpu bs. og Strætó bs. Innri endurskoðun leggur áherslu á að leggja mat á og bæta virkni áhættustýringar, eftirlitsaðferða og stjórnarhátta hjá ofangreindum rekstrareiningum og félögum í meirihlutaeigu borgarinnar.

Verkefnastjóri

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Ber kennsl á og metur lykiláhættuþætti í starfsemi Reykjavíkurborgar og fyrirtækja hennar og kemur með tillögur að efni og uppbyggingu innri endurskoðunaráætlunar.
- Framkvæmd viðtala, yfirferð skjala, þróun og framkvæmd kannana, gerð samantekta og vinnuskjala.
- Auðkenning, þróun og skráning endurskoðunaratriða og tillagna til úrbóta á grundvelli sjálfstæðs mats á sviðum sem eru til skoðunar.
- Greinir frá eða aðstoðar við að greina stjórnendum og stjórn frá niðurstöðum úttekta og ráðgjafarverkefna með skriflegum og munnlegum skýrslum.
- Kemur fram fyrir hönd Innri endurskoðunar í verkefnisteymum innan Reykjavíkurborgar og fyrirtækja hennar, á fundum með stjórnendum og í samskiptum út á við.

Hæfniskröfur:

- Framhaldsgráða í viðskiptafræði, opinberri stjórnsýslu eða önnur sambærileg menntun sem nýtist í starfi.
- Reynsla á sviði innri endurskoðunar, ytri endurskoðunar, reksturs, bókhaldsvinnu, viðskiptagreiningar og/eða áætlunarmats.
- Faggilding á sviði innri endurskoðunar er kostur (Certified Internal Auditor – CIA eða önnur faggilding s.s. CGAP, CRMA eða CISA).
- Reynsla af verkefnastjórnun.
- Þekking á opinberri stjórnsýslu er kostur.
- Góð færni til framsetningar máls í ræðu og riti.
- Framúrskarandi hæfni í samskiptum.
- Sjálfstæði og frumkvæði í vinnubrögðum.

Lögfræðingur

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Lögfræðilegar álitsgerðir í tengslum við innri endurskoðunarverkefni.
- Þátttaka í úttektum og ráðgjöf til borgarstjórnar, borgarráðs, rekstrareininga og fyrirtækja Reykjavíkurborgar.
- Greinir frá eða aðstoðar við að greina stjórnendum og stjórn frá niðurstöðum úttekta og ráðgjafarverkefna með skriflegum og munnlegum skýrslum.
- Kemur fram fyrir hönd Innri endurskoðunar í verkefnisteymum innan Reykjavíkurborgar og fyrirtækja hennar, á fundum með stjórnendum og í samskiptum út á við.

Hæfniskröfur:

- Embættispróf eða meistaragráða í lögfræði.
- Þekking á stjórnsýslurétti.
- Þekking á persónuvernd, verktakarétti og opinberum innkaupum er kostur.
- Reynsla af verkefnastjórnun.
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Góð færni til framsetningar máls í ræðu og riti.
- Framúrskarandi hæfni í samskiptum.
- Sjálfstæði og frumkvæði í vinnubrögðum.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og hlutaðeigandi stéttarfélags.
Nánari upplýsingar veitir Hallur Símonarson, innri endurskoðandi Reykjavíkurborgar, í síma 411 4601 eða hallur.simonarson@reykjavik.is

Umsóknarfrestur er til 10. febrúar nk.

Umsóknir ásamt fylgiskjölum skulu berast í gegnum vef Reykjavíkurborgar **www.reykjavik.is/laus-storf**

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

Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið

Sérfræðingar í farteymum vegna nemenda með fjölþættan vanda við grunnskóla í Reykjavík

Skóla- og frístundasvið Reykjavíkurborgar auglýsir stöður sérfræðinga í farteymum við grunnskóla í Reykjavík lausar til umsóknar.

Farteymin eru nýtt og spennandi úrræði til að styðja við árangursríkt nám og skólagöngu nemenda með alvarlegan fjölþættan vanda. Áhersla er á vinnu með mál barna í daglegu skóla- og frístundastarfi en í undantekningartilfellum getur vinnan farið fram utan skólastofunnar/skólans í nærumhverfi nemandans. Skóla- og frístundasvið veitir börnum og fjölskyldum í borginni heildstæða þjónustu og annast m.a. rekstur 36 grunnskóla, 62 leikskóla og 5 frístundamiðstöðva.

Leitað er að metnaðarfullum einstaklingum með þekkingu á gagnreyndum aðferðum til að takast á við þroska- og hegðunarvanda í tengslum við kennslu og þjálfun barna með fjölþættan vanda.

Helstu verkefni og ábyrgð
- Veita starfsfólki í skóla- og frístundastarfi aðstoð, handleiðslu og ráðgjöf varðandi börn með alvarlegan fjölþættan vanda.
- Gera áætlanir um úrbætur í samvinnu við starfsfólk í skóla- og frístundastarfi og meta árangur.
- Vinna með börnum í daglegum aðstæðum skv. áætlun.
- Vinna í nánu samráði með sérfræðingum skólaþjónustu á þjónustumiðstöðvum og öðrum sérfræðingum í þverfaglegum teymum.
- Ráðgjöf og samstarf við foreldra.
- Taka þátt í að móta og þróa verklag og verkferla farteymanna.

Menntunar- og hæfniskröfur
- Háskólamenntun, s.s. sálfræði, uppeldisfræði, grunnskólakennarafræði, þroskaþjálfafræði, tómstunda- og félagsmálafræði, eða sambærileg háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Framhaldsmenntun á meistarastigi sem nýtist í starfi æskileg.
- Reynsla af starfi með börnum og ungmennum og skóla- og frístundastarfi.
- Þekking á gagnreyndum aðferðum og viðurkenndu verklagi til að vinna með börnum með þroska- og hegðunarfrávik, fatlanir og geðrænan vanda.
- Reynsla af vinnu og ráðgjöf vegna hegðunar- og atferlisvanda æskileg.
- Framúrskarandi samskiptahæfni og vilji til að starfa í þverfaglegu teymi.
- Frumkvæði í starfi, sjálfstæð vinnubrögð og skipulagshæfni.
- Góð íslenskukunnátta og hæfni til að tjá sig í ræðu og riti.

Umsókn fylgi yfirlit yfir nám og fyrri störf og kynningarbréf þar sem fram kemur rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið. Við ráðningu er gerð krafa um hreint sakavottorð í samræmi við lög og reglur Reykjavíkurborgar.

Ráðið verður í störfin frá og með 15. mars 2019, eða eftir samkomulagi. Umsóknarfrestur er til og með 17. febrúar 2019.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og viðkomandi stéttarfélags. Umsækjendur eru beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar, **www.reykjavik.is/storf**

Nánari upplýsingar veita Guðrún Björk Freysteinsdóttir og Lína Dögg Ástgeirsdóttir, deildarstjórar farteyma. Sími: 664-8319 / 664-8358.
Netföng: gudrun.bjork.freysteinsdottir@rvkskolar.is / lina.dogg.astgeirsdottir@rvkskolar.is

Vakin er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynja í störfum og að vinnustaðir

Sendill óskast á bílaverstæði

Fjölbreytt starf.
Vinnutími 8-17 mán-fim 8-16 fös.
Umsóknir sendist á
as.v@internet.is

ÁS bifreiðaverkstæði

Go North
esja TRAVEL

Sala og bókanir

Ferðaskrifstofan GoNorth – Esja Travel auglýsir eftir starfsmanni í sölu og bókanir. Um er að ræða fullt starf.

Starfssvið
- Sala og tilboðsgerð
- Vinnsla bókana
- Almenn skrifstofustörf

Hæfniskröfur
- Umsækjandi þarf að geta talað og skrifað þýsku og ensku
- Þekking og áhugi á Íslandi sem áfangastað ferðamanna
- Rík þjónustulund og nákvæmni í vinnubrögðum
- Góð almenn tölvukunnátta
- Menntun og / eða reynsla sem nýtist í starfi

Við umsóknum tekur Þórður Björn Sigurðsson á thordur@gonorth.is

Umsóknarfrestur er til 3. febrúar 2019.

Laus staða hjá Fjársýslu ríkisins
Skjalastjóri á rekstrarsviði

Hugsar þú í lausnum?
Dreymir þig um samstarf & teymisvinnu?
Stingur þú þér á bólakaf í skjalastjórnun?
Ertu um borð í tæknihraðlestinni?
Fylgir þolinmæðin þér í hvert fótmál?
Leynist ráðgjafi innra með þér?
Gæti verið að miðlun sé millinafnið þitt?
Eru samskipti sérsvið þitt?
Er nákvæmni þér í blóð borin?
Langar þig að koma í liðið okkar?

Um starfið
Um framtíðarstarf er að ræða í fjölbreyttu og krefjandi umhverfi. Hlutverk rekstrarsviðs er einkum að stýra verkefnum sem snúa að rekstri, fjármálum, mannauðsmálum og þjónustu stofnunarinnar. Æskilegt er að umsækjandi geti hafið störf sem fyrst.

Helstu verkefni og ábyrgð
Ábyrgð á skjalastefnu, verklagi við skjalastjórnun og umsjón með skjalageymslu.
Móttaka, flokkun, skráning, pökkun og miðlun skjala.
Innleiðing á rafrænu skjalastjórnunarkerfi.
Aðstoð, samvinna og eftirfylgni við samstarfsfólk.
Framfylgd laga og reglna er gilda um opinber skjalasöfn.
Verkefni tengd ytri og innri vef, útgáfu- og upplýsingamálum.
Önnur verkefni s.s. umsjón með bókasafni stofnunarinnar, samskipti við Þjóðskjalasafn o.fl.

Hæfnikröfur
Háskólapróf í bókasafns- og upplýsingafræðum.
Reynsla af skjalastjórnun er skilyrði.
Þekking á rafrænu skjalastjórnunarkerfi er skilyrði.
Reynsla af vefumsjón er kostur.
Skipulags- og samskiptahæfni, frumkvæði og þjónustulund.
Góð almenn tölvukunnátta.

Nánari upplýsingar veitir:
Pétur Ó. Einarsson, mannauðsstjóri - sími 545-7500

Starfshlutfall er 100%
Umsóknarfrestur er til og með 11.02.2019
Sótt er rafrænt um störfin á www.starfatorg.is
Laun skv. gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og Félag háskólamenntaðra starfsmanna stjórnarráðsins hafa gert.

www.fjs.is

Fjársýslan er þjónustu- og þekkingarstofnun á sviði opinberra fjármála. Stofnunin veitir fjármálatengda þjónustu til ríkissjóðs og ríkisaðila og annast umsýslu fjármuna. Þá hefur hún yfirumsjón með bókhaldi og uppgjörum ríkissjóðs og tryggir tímanlegar og áreiðanlegar upplýsingar um fjármál ríkisins.

NW NORTHWEAR

Starfsmaður í fatabreytingar

Northwear ehf. leitar að metnaðarfullum og jákvæðum einstaklingi í fullt starf til að sjá um breytingar á starfsmanna- og einkennisfatnaði sem fyrirtækið selur.

Starfssvið:
- Hafa umsjón með og annast breytingar á fatnaði í samráði og samstarfi við þjónustustjóra Northwear.

Hæfniskröfur:
- Klæðskeri/kjólasveinn eða hafa lokið menntun á því sviði eða sambærilegu
- Víðtæk reynsla af vinnu við fatabreytingar
- Góðir skipulags- og samskiptahæfileikar, geta unnið sjálfstætt.
- Góð íslensku- og/eða enskukunnátta

Clothing alterations/Tailor
Northwear ehf. is looking to hire a highly motivated individual for a full time postition in clothing alterations on workwear and uniforms the company sells.

Scope:
- Oversee and make alterations of workwear and uniforms in cooperation with Northwear's service manager.

Qualifications:
- A degree in tailoring and/or relevant experience of clothing alterations
- Good communicational skills and strong organisational skills
- Ability to communicate oral and written Icelandic and/or English

Northwear er leiðandi fyrirtæki á Íslandi í framleiðslu og sölu á einkennis- og starfsmannafatnaði auk þess að reka öfluga heildsöludeild. / Northwear is a leading company in production and sales of workwear and uniforms in addition to its wholesale department.

Umsóknir berist til godi@northwear.is fyrir 10. febrúar.
Send applications to godi@northwear.is before 10th of February.

Northwear ehf, Sundaborg 7-9 / 104 Reykjavík / Sími/Tel: 511 4747 / www.northwear.is

Laus störf
hjá Kópavogsbæ

Kópavogsbær auglýsir eftirtalin störf laus til umsóknar:

Grunnskólar
Aðstoðarskólastjóri í Snælandsskóla
Deildarstjóri í Snælandsskóla
Forfallakennari í Álfhólsskóla
Frístundaleiðbeinandi í Lindaskóla
Frístundaleiðbeinandi í Smáraskóla
Námsráðgjafi í Salaskóla
Leikskólar
Aðstoðarleikskólastjóri í Læk
Aðstoðarmatráður í Baug
Deildarstjóri í Austurkór
Íþróttakennari í Efstahjalla
Leikskólakennari í Austurkór
Leikskólakennari í Kópastein
Leikskólakennari í Læk
Leikskólasérkennari í Læk
Stjórnsýslusvið
Verkefnastjóri íbúatengsla
Sundlaugar
Karlkyns baðvörður í Kópavogslaug
Velferðarsvið
Starfsfólk í félagslega heimaþjónustu
Starfsfólk í þjónustu fyrir fatlaða
Starfsmaður í dagþjálfun Roðasala
Þroskaþjálfi eða fagaðili í íbúðakjarna

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

Kópavogsbær

kopavogur.is

ENNEMM / SÍA / NM91767

Starfsmaður í tjónaskoðun

Við leitum að faglærðum bifreiðasmið eða bílamálara í tjónaskoðun. Viðkomandi þarf að hafa góða tölvuþekkingu og vera góður í mannlegum samskiptum. Starfið fellst í tjónaskoðunum og kostnaðaráætlunum.

Hæfniskröfur:
- Fagnám sem tengist starfinu
- Starfsreynsla
- Tölvufærni
- Cabas þekking nauðsynleg
- Bílpróf
- Sjálfstæð, og fagleg vinnubrögð
- Íslenskukunnátta skilyrði

Vinnutími er mánudaga til fimmtudaga kl. 8–17, og föstudaga kl. 8–16.

Umsóknarfrestur er til og með 3. febrúar

Nánari upplýsingar veitir Reynir Örn Harðarson
reynir.orn.hardarson@bl.is

Sótt er um starfið á **www.bl.is/atvinna.**

JAFNLAUNAVOTTUN 2019 - 2022

BL leitast við að ráða fólk sem hefur metnað til þess að veita framúrskarandi og faglega þjónustu í samvinnu við samheldinn og sterkan starfsmannahóp. Hjá BL er öflugt námskeiða- og fræðslustarf fyrir starfsfólk, virkt starfsmannafélag og einstök fyrirtækjamenning sem við erum afar stolt af.

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

Hagstofa Íslands
leitar að metnaðarfullu og áhugasömu starfsfólki

Gæðastjóri

Hagstofa Íslands óskar eftir að ráða drífandi sérfræðing til að leiða gæðastarf stofnunarinnar. Framundan er að samþætta gæðakerfi stofnunarinnar við vottað ISO 27001 öryggiskerfi hennar og leiða fjölbreytt umbótastarf innan stofnunarinnar. Gæðastjóri er fremsti sérfræðingur Hagstofunnar á sviði gæðamála. Sem slíkur veitir hann stjórnendum ráðgjöf um gæðamál, sér um innri og ytri úttektir og er fulltrúi stofnunarinnar í samstarfi á alþjóðavettvangi. Gæðastjóri mun einnig halda utan um persónuverndarmál Hagstofunnar og mun hljóta þjálfun í því.

HÆFNISKRÖFUR
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Farsæl starfsreynsla af gæðastarfi
- Mikil fagleg þekking á gæðastarfi og aðferðum gæðastjórnunar
- Reynsla og þekkinga á gæðastöðlum
- Reynsla af stjórnun umfangsmikilla verkefna
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu er kostur
- Þekking á persónuverndarlöggjöf er kostur
- Afbragðs geta til að tjá sig í ræðu og riti á bæði ensku og íslensku
- Frumkvæði til verka og umbótasinnað hugarfar
- Góð samskiptafærni
- Góð skipulagsfærni og nákvæm vinnubrögð
- Forystuhæfileikar

Umsóknarfrestur er til og með 11. febrúar 2019

Sérfræðingur á efnahagssviði

Hagstofa Íslands óskar eftir að ráða áhugasaman sérfræðing í deild þjóðhagsreikninga og opinberra fjármála en deildin vinnur meðal annars tölur um landsframleiðslu og undirþætti hennar og afkomu hins opinbera.
Í starfinu felst þátttaka í úrvinnslu, greiningu og útgáfu talna um þjóðhagsreikninga og fjármál hins opinbera. Viðfangsefnin eru fjölbreytt og fela í sér mikil samskipti og samstarf við hagsmunaaðila og innlendar og erlendar stofnanir.

HÆFNISKRÖFUR
- Háskólapróf í hagfræði, viðskiptafræði, verkfræði, eða önnur sambærileg menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af tölfræðilegri úrvinnslu og framsetningu tölulegra upplýsinga er æskileg
- Reynsla af vinnslu gagna í gagnagrunnsumhverfi er kostur
- Þekking á þjóðhagsreikningum og fjármálum hins opinbera er kostur
- Þekking á reiknishaldi fyrirtækja og stofnana er kostur
- Góð íslensku- og enskukunnátta
- Geta til að vinna sjálfstætt, skipulega og undir álagi
- Góðir samstarfs- og samskiptahæfileikar

Umsóknarfrestur er til og með 11. febrúar 2019

Um er að ræða fullt starf og æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Laun eru samkvæmt kjarasamningi fjármálaráðuneytisins og hlutaðeigandi stéttarfélags.
Umsóknir skulu berast í pósti á: Starfsumsókn, Borgartúni 21a, 150 Reykjavík eða rafrænt á netfangið starfsumsokn@hagstofa.is.

Öllum umsóknum verður svarað og umsækjendum tilkynnt um ráðstöfun starfsins þegar ákvörðun hefur verið tekin. Umsóknir gilda í sex mánuði frá því að umsóknafrestur rennur út.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Helga Hauksdóttir í síma 5281000.

Hagstofa Íslands er miðstöð opinberrar hagskýrslugerðar á Íslandi. Hlutverk Hagstofunnar er að vinna hlutlægar hagskýrslur, hafa forystu um samhæfingu hagtalna, stunda rannsóknir og stuðla þannig að upplýstri umræðu og faglegum ákvörðunum. Nánari upplýsingar má finna á **www.hagstofa.is**

Starfsmaður á gæðadeild

VEGAGERÐIN

FAGMENNSKA
ÖRYGGI
FRAMSÝNI

Vegagerðin leitar að nýjum öflugum liðsmanni á gæðadeild. Starfið felst fyrst og fremst í skipulagningu, umsjón og framkvæmd gæðaeftirlits á þjónustu þjóðvega á landsvísu, auk úrvinnslu, framsetningar og kynningar á niðurstöðum þess. Gæðadeild ber ábyrgð á uppbyggingu og rekstri gæða-, umhverfis- og öryggisstjórnunarkerfis stofnunarinnar. Eftirfylgni með að kröfum um ástand vega og að skráðu verklagi sé fylgt er því veigamikill þáttur í starfsemi deildarinnar.
Vegagerðin er landfræðilega dreifð stofnun með um tuttugu starfsstöðvar og starfsmenn einstakra deilda því staðsettir víðs vegar um landið. Því getur nýr starfsmaður haft búsetu hvar sem er á landinu þar sem starfsstöð er fyrir.

Ábyrgð og verkefni

- Skipulagning, umsjón og framkvæmd gæðaúttekta á ástandi þjóðvega.
- Umsjón og þátttaka í úttektum á vinnusvæðamerkingum.
- Undirbúningur og úrvinnsla gagna, framsetning og kynning á niðurstöðum gæðaúttekta.
- Þátttaka í innri úttektum á gæða-, umhverfis- og öryggisstjórnunarkerfi Vegagerðarinnar.
- Ritstjórn og útgáfa á niðurstöðum gæðaúttekta.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun á sviði raungreina eða önnur sambærileg menntun sem nýtist í starfi.
- Mjög góð þekking á upplýsingatækni.
- Góð þekking og reynsla við úrvinnslu tölfræðigagna, framsetningu þeirra og skýrslugerð.
- Sjálfstæð, nákvæm og öguð vinnubrögð.
- Frumkvæði og hæfni til að vinna sjálfstætt sem og í hóp.
- Framúrskarandi samskiptafærni.
- Góð kunnátta í talaðri og ritaðri íslensku og ensku, kunnátta í norðurlandatungumáli æskileg.

Vegagerðin er eftirsóknarverður vinnustaður sem hentar jafnt báðum kynjum.
Laun eru greidd samkvæmt kjarasamningi ríkisins og viðkomandi stéttarfélags og umsóknarfrestur er til og með 11. febrúar 2019.
Nánari upplýsingar um starfið veitir Ásrún Rudolfsdóttir, forstöðumaður gæðadeildar í síma 522 1000.
Umsókn skal fylgja ítarleg ferilskrá og kynningarbréf þar sem fram kemur rökstuðningur um hæfi til að gegna umræddu starfi. Umsóknir berist Vegagerðinni á netfangið starf@vegagerdin.is.
Tekið skal fram að umsóknir geta gilt í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út.

Afgreiðslustarf

Lítið þjónustufyrirtæki óskar eftir að ráða starfsmann til léttra afgreiðslu- og skrifstofustarfa. Um er að ræða 60-80% starf fyrir einstakling sem er vel skipulagður, úrræðagóður og með ríka þjónustulund. Vinnutíminn er frá kl. 9-16.

Umsóknir óskast sendar á **thjonusta@thmb.is** fyrir 15. febrúar.

Þjónustumiðstöð bókasafna

Ástjarnarkirkja Kirkjuvörður

Ástjarnarkirkja

Sóknarnefnd Ástjarnarsóknar auglýsir eftir kirkjuverði við Ástjarnarkirkju í a.m.k 70% starf. Um er að ræða krefjandi, skemmtilegt og metnaðarfullt framtíðarstarf.

Í starfinu felst m.a. dagleg umsjón með húsnæði sóknarinnar, umsjón með viðburðum og innkaup. Sömuleiðis aðstoð við helgihald og safnaðarstarf, létt viðhaldsvinna, ræsting og þrif. Og önnur tilfallandi verkefni í samstarfi við presta og sóknarnefnd.

Kirkjuvörður þarf að hafa góða almenna menntun, ásamt tölvukunnáttu. Sérstök áhersla er lögð á færni í mannlegum samskiptum, lipurð og sveigjanleika ásamt að búa yfir ríkri þjónustulund. Hæfniskröfur eru stundvísi, sjálfstæð vinnubrögð og skipulagshæfni, áhersla er lögð á trúmennsku í starfi og metnað til þess að takast á við mismunandi verkefni.

Óskað er eftir því að umsækjendur geri skriflega grein fyrir menntun, starfsferli, starfsreynslu og hverju öðru sem þeir telja að muni nýtast í starfi. Umsækjendur skulu hafa óflekkað mannorð og vera tilbúnir að veita samþykki fyrir öflun upplýsinga úr sakaskrá í samræmi við siðareglur þjóðkirkjunnar.

Starfið hentar ekki síður konum en körlum.
Æskilegt að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Umsóknarfrestur er til 5. febrúar 2019

Umsókn sendist til:
Kjartan Jónsson sóknarprestur
kjartan.jonsson@kirkjan.is
sem veitir upplýsingar um starfið.

Laust er til umsóknar starf sérfræðings í fjármáladeild Kópavogsbæjar. Allt bókhald fyrir bæinn er unnið í deildinni ásamt fjárhagslegri greiningu, áætlunum, ársuppgjöri og árshlutauppgjöri. Fjármáladeild sér einnig um innheimtu á kröfum bæjarins, fjármögnun hans og fjárstýringu.

Helstu verkefni:

- Vinnur að gerð fjárhagsáætlunar o.fl. því tengdu.
- Umsjón með eigna- og verkbókhaldskerfi bæjarins.
- Undirbýr og vinnur uppgjör og afstemmingar skv. reglum innra eftirlits.
- Vinnur að uppstillingu ársreiknings.
- Veitir ráðgjöf varðandi bókhalds- og uppgjörsmál.
- Vinnur við almennt rekstrareftirlit með stofnunum bæjarins.
- Tekur saman fjárhagsupplýsingar og miðlar þeim áfram.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Viðskiptafræðingur af fjármála- eða endurskoðunarsviði.
- Þekking á starfsemi sveitarfélaga kostur.
- Þekking á opinberum rekstri kostur.
- Góð þekking í Navision
- Góð samskipta- og samstarfshæfni.
- Framúrskarandi Excel kunnátta.
- Góð íslenskukunnátta og hæfni í ræðu og riti.
- Sjálfstæði og frumkvæði í starfi.

Umsóknarfrestur er til og með 10. febrúar 2019.

Nánari upplýsingar um starfið veitir fjármálastjóri, Ingólfur Arnarson, ingolfura@kopavogur.is, s. 899 9500.

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

Kópavogsbær

kopavogur.is

Markaðs- og viðburðastjóri Þróttar.

Knattspyrnufélagið Þróttur leitar eftir markaðs- og viðburðastjóra til starfa fyrir félagið í fullu starfi. Í því felst m.a. stjórnun viðburða, verkstjórn í markaðs- og kynningarmálum, umsjón með fjáröflun, samskipti við styrktarfyrirtæki og störf fyrir deildir félagsins auk annarra verkefna samkvæmt samningi.

Viðkomandi þarf að hafa menntun sem nýtist í starfi, haldgóða reynslu af sölu og markaðsmálum, ódrepandi trú á viðfangsefninu og mikinn áhuga á íþróttum og öllu sem þeim tengist.

Markaðs- og sölumál eru vaxandi hluti af starfsemi íþróttafélaga og mikilvægt að þeim sé sinnt á skapandi hátt þar sem hagsmunir starfsmannsins og félagsins fara saman við tekjuöflun. Því leitum við að hugmyndaríkri manneskju sem býr yfir frumkvæði og getur starfað sjálfstætt en á um leið auðvelt með að vinna í hópi.

Knattspyrnufélagið Þróttur, sem fagnar á þessu ári 70 ára afmæli sínu, er staðsett á besta stað í Reykjavík, í miðju Laugardalsins. Í félaginu er alltaf líf og fjör og tækifærin mýmörg. Fjölgað hefur verulega í félaginu síðustu misserin og framundan eru miklar breytingar og uppbygging á félagssvæðinu m.a. vegna þéttingar byggðar í nágrenni Laugardalsins.

Umsóknum skal skilað fyrir **30. janúar** til Ótthars Edvardssonar framkvæmdastjóra Þróttar á netfangið, otthar@trottur.is.
Hann veitir jafnframt nánari upplýsingar.

FORSTÖÐUMAÐUR BÓKASAFNS- OG UPPLÝSINGAÞJÓNUSTU LHÍ

Listaháskóli Íslands leitar að kraftmiklum einstaklingi til að leiða öflugt starf bókasafns- og upplýsingaþjónustu skólans

Forstöðumaður stýrir mótun og eftirfylgni á stefnu bókasafns- og upplýsingaþjónustu LHÍ, ber ábyrgð á daglegri starfsemi safnsins, gerð og eftirfylgni fjárhagsáætlunar, hefur yfirumsjón með störfum starfsfólks safnsins, stýrir skipulagningu safnefnis og aðgengi og leggur fram áætlanir um uppbyggingu safnkosts, búnaðar og þjónustu.

Forstöðumaður tekur þátt í faglegu samstarfi bókasafna, innanlands sem utan, og sinnir rannsóknar- og þróunarverkefnum á sviði listbókasafns- og upplýsingafræði. Viðkomandi er í samstarfi við starfsfólk allra deilda Listaháskólans.

Menntun, reynsla, hæfni

- *Háskólapróf í bókasafns- og upplýsingafræði*
- *Starfsreynsla af bókasafns- og upplýsingastörfum*
- *Reynsla af stjórnun*
- *Mjög gott vald á íslensku og ensku*
- *Mjög góð samskiptahæfni, jákvætt viðmót og rík þjónustulund*
- *Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð*
- *Þekking á menningarstarfi og listum er mikill kostur*

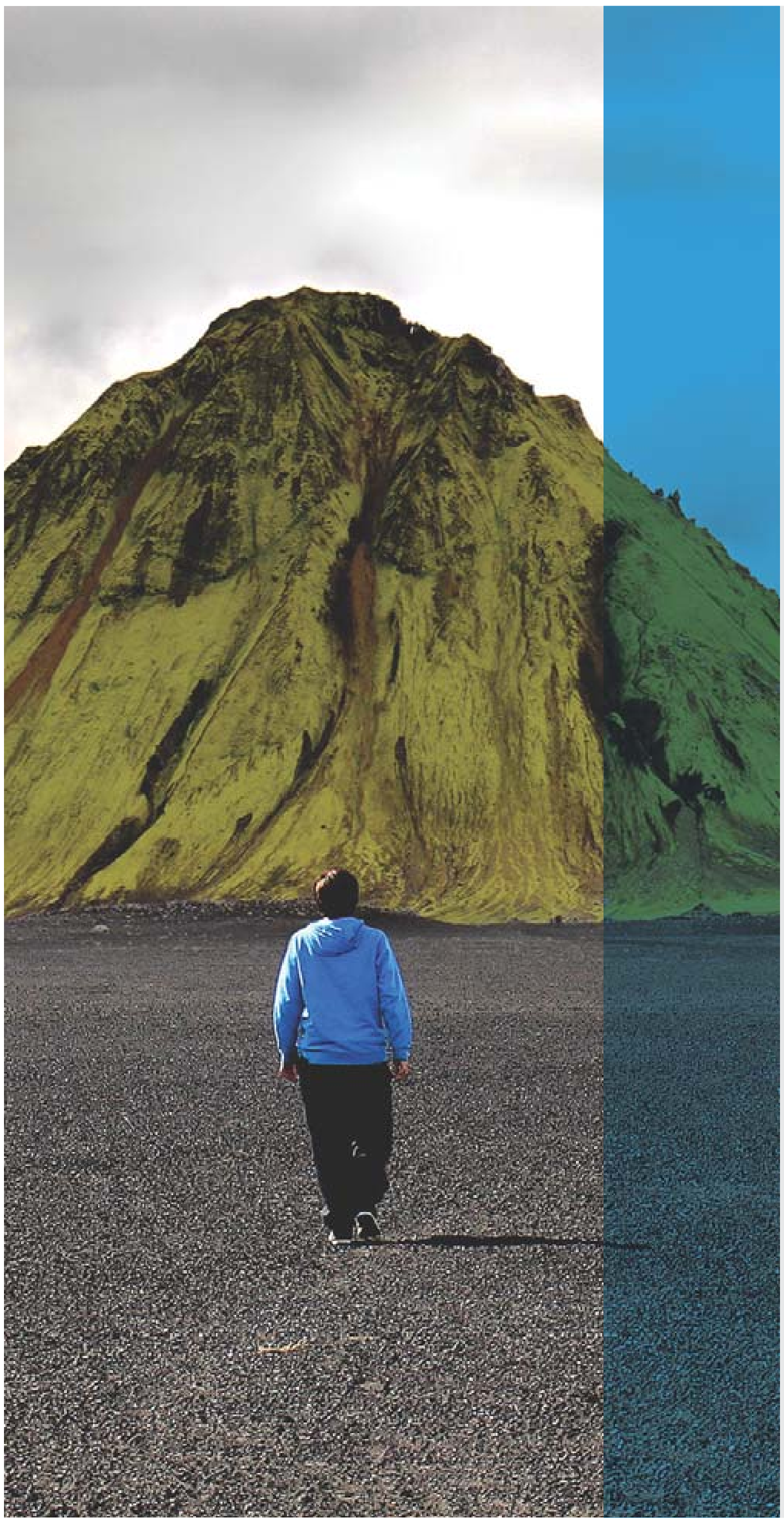
Ráðið er í starfið frá 1. mars 2019 eða eftir samkomulagi

Umsóknum ásamt ferilskrá skal skilað rafrænt eigi síðar en ***fimmtudaginn 7. febrúar*** *á netfangið* **starfsumsokn@lhi.is** *merkt:* ***Bókasafns- og upplýsingaþjónusta – Listaháskóli Íslands***.

Frekari upplýsingar um starfið veitir Sóley Björt Guðmundsdóttir, mannauðsstjóri, í tölvupósti soleybjort@lhi.is
Farið verður með umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál. Skólinn áskilur sér rétt til að hafna öllum umsóknum.
Sjá nánar um starfsemi Listaháskóla Íslands á vefsíðu skólans, ***lhi.is***

LISTAHÁSKÓLI ÍSLANDS
Iceland University of the Arts

Listaháskóli Íslands • Þverholti 11 • 105 Reykjavík • S. 552 4000 • lhi.is



Fjölbreytt verkefni í sumar

Okkur vantar drífandi, jákvætt og þjónustulundað starfsfólk:

- upplýsingatækni
- öryggis- og heilsumál
- álestur
- þjónustuver
- ræstingar
- sérverkefni á þróunarsviði
- samstarf við grunnskóla
- gæðamál og stjórnunarkerfi
- loftslags- og umhverfismál
- rafvirki á þjónustuvakt
- gönguleiðir á Hengilssvæðinu
- sýnataka á vinnslusvæðum Veitna og ON
- tilraunir með blöndun ólíkra jarðhitavökva

Við leggjum áherslu á gott vinnuumhverfi, öryggi og fjölbreytni.

Jafnréttismál eru okkar hjartans mál og því hvetjum við stelpur jafnt sem stráka til að sækja um.

Við tökum á móti umsóknum á ráðningavef OR, starf.or.is, þar sem nánari upplýsingar um störfin er að finna.

Umsóknarfrestur er til og með **1. mars 2019**.

JAFNRÉTTISRÁÐ
JAFNLAUNAVOTTUN 2018 - 2021

OR er fjölbreyttur og lifandi vinnustaður fólks með mikla þekkingu. Fyrirtækið leitast við að vera í fremstu röð hvað snertir öryggi, jafnrétti, vinnuumhverfi og möguleika til að samræma vinnu og einkalíf.

OR Orkuveita Reykjavíkur

Orkuveita Reykjavíkur • Bæjarhálsi 1 • 110 Reykjavík • Sími • Tel. +354 516 6100 • **www.or.is**

Félagsráðgjafi óskast til starfa á Fjölskyldusviði

Félagsráðgjafi starfar innan félagsþjónustu en einnig þvert á fagstoðir og stofnanir með öðrum sérfræðingum Fjölskyldusviðs. Helstu verkefni eru á sviði fjárhagsaðstoðar, öldrunarmála og heimaþjónustu, húsnæðismála og daggæslu en lögð er áhersla á þverfaglegt samstarf, heildstæða og samþætta þjónustu. Æskilegt er að umsækjandi geti hafið störf sem fyrst. Frekari upplýsingar um starfið sem og menntunar- og hæfniskröfur má finna á heimasíðu sveitarfélagsins.

Umsóknarfrestur er til og með 7. febrúar 2019

Umsóknum ásamt fylgiskjölum skal skilað í gegnum íbúagátt sem finna má á heimasíðu sveitarfélagsins *www.skagafjordur.is (laus störf).* Nánari upplýsingar um starfið veitir Gréta Sjöfn Guðmundsdóttir, félagsmálastjóri, í síma *455 6000* eða með tölvupósti; *gretasjofn@skagafjordur.is*

www.skagafjordur.is

Skagafjörður

EFLA

Liðsauki á samgöngusvið

EFLA verkfræðistofa leitar að öflugu starfsfólki á samgöngusvið fyrirtækisins.

Umferðar- og skipulagssvið:
Fjölbreytt verkefni á sviði umferðarskipulags, umferðartækni og forhönnunar mannvirkja með áherslu á reynslu í verkefnastýringu í þess konar verkefnum.

Vegasvið:
Verkefni sem snúa að veg- og gatnahönnun, viðhaldi vega, eftirliti með gatnaframkvæmdum og hönnunarstjórnun.

Brúarsvið:
Viðfangsefnin eru hönnun nýrra brúarmannvirkja á Íslandi og í Noregi, ásamt hönnun styrkinga og greiningu á mannvirkjum í rekstri. Sérstaklega er sóst eftir starfsfólki með reynslu af þrívíðri hönnun og hönnunarstjórnun.

Hæfniskröfur:

- Háskólapróf í samgönguverkfræði, skipulagsfræði, byggingarverkfræði eða byggingartæknifræði
- Miklir skipulagshæfileikar
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Jákvæðni og lipurð í mannlegum samskiptum
- Góð almenn tölvukunnátta
- Gott vald á íslensku og ensku, Norðurlandamál er kostur

Umsókn, með upplýsingum um menntun og starfsreynslu, skal berast rafrænt í gegnum vefsíðu EFLU, efla.is/laus-storf fyrir 15. febrúar næstkomandi.
Öllum umsóknum verður svarað.

Umsóknarfrestur
15. febrúar 2019

Nánari upplýsingar
412 6000 eða job@efla.is

Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál

EFLA er alhliða verkfræði- og ráðgjafarfyrirtæki sem starfar á öllum helstu sviðum verkfræði og tækni. EFLA býður upp á afbragðs starfsumhverfi, áhugaverðan starfsvettvang í alþjóðlegu umhverfi og sterka liðsheild tæplega 400 samhentra starfsmanna.

ÍSLAND • NOREGUR • SVÍÞJÓÐ • SKOTLAND • FRAKKLAND • ÞÝSKALAND • PÓLLAND • TYRKLAND

Þarftu að ráða starfsmann?

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

ráðum
ráðningarstofa

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

KELDUR

Líffræðingur/fisk-sjúkdómafræðingur

Á Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræði að Keldum er starf líffræðings/fisksjúkdómafræðings laust til umsóknar.

Starfssvið:
- Sérhæfð rannsóknastörf á sviði sjúkdóma í fiskum og skelfiski.

Hæfniskröfur:
- MS próf í fisksjúkdómum eða önnur sambærileg menntun.
- Reynsla af rannsóknastörfum.
- Góð tölvukunnátta.
- Góð tungumálakunnátta.
- Skipulagshæfni og sjálfstæði í starfi.
- Jákvætt viðmót og hæfni í mannlegum samskiptum.

Um er að ræða 100% starf og þarf umsækjandi að geta hafið störf sem fyrst.

Unnið er samkvæmt vottuðu gæðakerfi Tilraunastöðvarinnar. Tilraunastöðin starfar m.a. sem innlend tilvísunarrannsóknastofa fyrir sjúkdóma í fiskum, lindýrum og krabbadýrum, og starfið tekur mið af því.

Laun eru greidd samkvæmt kjarasamningum stéttarfélaga opinberra starfsmanna við fjármálaráðuneytið. Við ráðningu í störf við Tilraunastöðina er tekið mið af jafnréttisstefnu Keldna.

Vakin er athygli á málstefnu Háskóla Íslands,

sjá: https://www.hi.is/haskolinn/malstefna_haskola_islands

Nánari upplýsingar veitir Árni Kristmundsson **(sími 5855100, netfang arnik@hi.is).**

Umsókn og ferilskrá sendist framkvæmdastjóra Keldna fyrir 15.3. 2019 **(netfang keldurstarf@hi.is).**

Öllum umsóknum verður svarað.

Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræði að Keldum er háskólastofnun með margþætta starfsemi.

Hlutverkið er tilgreint með lögum nr. 67 frá 1990 og lögum nr. 50 frá 1986 um rannsóknir á fisksjúkdómum.

Upplýsingar um starfsemi Keldna er að finna á **www.keldur.is**

Byggingar- og skipulagsfulltrúi

Laust er starf byggingar- og skipulagsfulltrúa í Kjósarhreppi. Leitað er eftir öflugun og hæfum einstaklingi sem hefur áhuga á starfi á þessu sviði. Um er að ræða hlutastarf.

Starfsmaðurinn fer með framkvæmd byggingar- og skipulagsskipulagsmála samkvæmt lögum og sinnir verkefnum í samstarfi við skipulags- og byggingarnefnd sveitarfélagsins sem starfar í umboði hreppsnefndar ásamt því að vinna náið með oddvita/sveitarstjóra.

Helstu verkefni:
- Móttaka skipulags- og byggingarerinda
- Undirbúningur og eftirfylgni funda skipulagsnefndar
- Úttektir, mælingar og vettvangsathuganir
- Útgáfa byggingarleyfa, framkvæmdaleyfa og stöðuleyfa.
- Umsagnir vegna útgáfu rekstrar og/eða starfsleyfa
- Yfirferð uppdrátta
- Skráning fasteigna og stofnun lóða.
- Umsjón með skjalavistun er varðar skipulags og byggingarmál og tryggja virkni gæðakerfis byggingarfulltrúa.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Umsækjendur skulu fullnægja menntunar- og hæfniskröfum 7. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 og 25. gr. mannvirkjalaga nr. 160/2010.
- Þekking og reynsla af skipulags- og byggingarmálum ásamt opinberri stjórnsýslu er æskileg.
- Mikilvægt er að umsækjandi hafi iðnmenntun í byggingariðnaði sem bakgrunn.
- Góðir samskiptahæfileikar eru nauðsynlegir.
- Skipulögð og fagleg vinnubrögð.

Konur jafnt sem karlar eru hvattar til að sækja um starfið. Laun og önnur starfskjör eru samningsatriði.

Nánari upplýsingar veitir oddviti í síma 566 7100. Umsóknir ásamt fylgigögnum skal senda á netfangið: oddviti@kjos.is.

Umsóknarfrestur er til 7. mars.

Fasteignasali óskast!

Heimili fasteignasala óskar eftir að ráða fasteignasala til starfa.

Við leitum að einstaklingi sem býr yfir góðri sölutækni, á auðvelt með að vinna sjálfstætt og býr yfir góðum hæfileikum í mannlegum samskiptum. Viðkomandi þarf að geta starfað skipulega með öðrum og veitt ábyrga þjónustu í starfi sínu.

Umsækjendur þurfa að vera löggiltir fasteignasalar, eða vera í námi til löggiltingar. Æskilegt er að umsækjendur geti hafið störf fljótlega.

Umsóknum skal skila til Finnboga Hilmarssonar, fasteignasala, á finnbogi@heimili.is sem jafnframt veitir allar frekari upplýsingar.

heimili fasteignasala – á traustum grunni

Laus störf hjá Kópavogsbæ

Kópavogsbær auglýsir eftirtalin störf laus til umsóknar:

Grunnskólar
Aðstoðarskólastjóri í Snælandsskóla
Deildarstjóri í Snælandsskóla
Forfallakennari í Álfhólsskóla
Frístundaleiðbeinandi í Lindaskóla
Frístundaleiðbeinandi í Smáraskóla
Námsráðgjafi í Salaskóla

Leikskólar
Aðstoðarleikskólastjóri í Læk
Aðstoðarmatráður í Baug
Deildarstjóri í Austurkór
Íþróttakennari í Efstahjalla
Leikskólakennari í Austurkór
Leikskólakennari í Kópastein
Leikskólakennari í Læk
Leikskólasérkennari í Læk

Stjórnsýslusvið
Verkefnastjóri íbúatengsla

Sundlaugar
Karlkyns baðvörður í Kópavogslaug

Velferðarsvið
Starfsfólk í félagslega heimaþjónustu
Starfsfólk í þjónustu fyrir fatlaða
Starfsmaður í dagþjálfun Roðasala
Þroskaþjálfi eða fagaðili í íbúðakjarna

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

Kópavogsbær
kopavogur.is

Seðlabanki Íslands er sjálfstæð stofnun í eigu íslenska ríkisins. Meginmarkmið bankans er að stuðla að stöðugu verðlagi. Seðlabankinn skal enn fremur stuðla að fjármálastöðugleika. Þá sinnir Seðlabankinn jafnframt viðfangsefnum sem samrýmast hlutverki hans sem seðlabanka, svo sem að varðveita gjaldeyrisvarasjóð og stuðla að virku og öruggu fjármálakerfi. Hjá Seðlabankanum starfar öflug liðsheild og leggur bankinn ríka áherslu á metnaðarfullt starfsumhverfi sem einkennist af fagmennsku, þekkingu, sveigjanleika og jákvæðum samskiptum.

SEÐLABANKI ÍSLANDS

Hagfræðingar hjá Seðlabanka Íslands

Seðlabanki Íslands óskar eftir að ráða tvo hagfræðinga á sviði hagfræði og peningastefnu bankans. Um er að ræða 100% starfshlutfall með starfsstöð í Reykjavík.

Hagfræði og peningastefna annast rannsóknir og greiningu á þróun efnahags- og peningamála, gerir þjóðhags- og verðbólguspár og tekur þátt í mótun stefnunnar í peningamálum. Hagfræði og peningastefna hefur m.a. umsjón með útgáfu ársfjórðungsritsins *Peningamála* og enskri útgáfu þess *Monetary Bulletin*.

Helstu verkefni:
- Almennar rannsóknir, einkum á sviði peninga- og þjóðhagfræði.
- Þátttaka í gerð verðbólgu- og þjóðhagsspáa bankans.
- Vinna í tengslum við greiningu og skrif í *Peningamál*.
- Fylgjast með framvindu efnahagsmála, greina gögn og skrifa um niðurstöður.
- Tilfallandi verkefni og ráðgjöf á ábyrgðasviðum Seðlabankans.

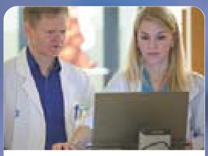
Menntunar- og hæfniskröfur:
- A.m.k. meistarapróf í hagfræði.
- Gott vald á mæltu og rituðu máli, bæði íslensku og ensku.
- Góð hæfni í að setja fram fræðileg efni á skýran hátt.
- Hæfni til að starfa sjálfstætt og í hópi.
- Frumkvæði, nákvæmni í vinnubrögðum og metnaður í starfi.
- Jákvæðni og góðir samskiptahæfileikar.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Þórarinn G. Pétursson, aðalhagfræðingur og framkvæmdstjóri hagfræði og peningastefnu, netfang: thorarinn.petursson@sedlabanki.is og Íris Guðrún Ragnarsdóttir, mannauðsstjóri, netfang: mannaudur@sedlabanki.is.

Sótt er um starfið á heimasíðu Seðlabanka Íslands, www.sedlabanki.is en umsóknarfrestur er til og með 11. febrúar 2019. Við ráðningar í störf hjá Seðlabanka Íslands er tekið mið af jafnréttisstefnu og jafnréttisáætlun bankans. Laun greiðast samkvæmt kjarasamningi samtaka starfsmanna fjármálafyrirtækja. Umsóknir gilda í sex mánuði og öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

JAFNLAUNAVOTTUN 2019 - 2022

Þú finnur draumastarfið á Job.is


Heilbrigðisþjónusta

Iðnaðarmenn

Kennsla

Veitingastaðir

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU

Job.is

Ný tækifæri, nýjar áskoranir!

www.hagvangur.is

HAGVANGUR

Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Rannsóknamaður	Háskóli Íslands, Heilbrigðisvísindasvið	Reykjavík	201901/189
Sérfræðingur vöruöryggi	Neytendastofa	Reykjavík	201901/188
Sérfræðingur	Neytendastofa	Reykjavík	201901/187
Hagfræðingar	Seðlabanki Íslands	Reykjavík	201901/186
Forstöðumaður reikningshalds	Seðlabanki Íslands	Reykjavík	201901/185
Skrifstofumaður rannsóknadeild	Sjúkrahúsið á Akureyri	Akureyri	201901/184
Aðstoðarmaður rannsóknadeild	Sjúkrahúsið á Akureyri	Akureyri	201901/183
Skjalastjóri	Rannsóknamaður	Reykjavík	201901/182
Sérgreinadýralæknir	Matvælastofnun	Selfoss	201901/181
Sérfræðingur	Lögreglustjórinn á höfuðborgarsv.	Reykjavík	201901/180
Hjúkrunarnemi/hlutastarf	Landspítali, bráðageðdeild	Reykjavík	201901/179
Starfsmenn í þjónustuver	Landspítali	Reykjavík	201901/178
Móttökuritarar, sumarafleysing	Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins	Höfuðborgarsv.	201901/177
Sjúkraliði í heimahjúkrun	Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins	Höfuðborgarsv.	201901/176
Teymisstjóri í heimahjúkrun	Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins	Kópavogur	201901/175
Þjónustufulltrúi	Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins	Reykjavík	201901/174
Doktorsnemi	Háskóli Íslands, Lífvísindasetur	Reykjavík	201901/173
Rannsóknamaður	Háskóli Íslands, Heilbrigðisvísindasvið	Reykjavík	201901/172
Verkefnisstjóri	Háskóli Íslands, Félagsvísindastofnun	Reykjavík	201901/171
Gæðastjóri	Hagstofa Íslands	Reykjavík	201901/170
Sérfræðingur á efnahagssviði	Hagstofa Íslands	Reykjavík	201901/169
Aðstoð í mötuneyti	Sýslumaðurinn á höfuðborgarsvæðinu	Kópavogur	201901/168
Starfsmaður á gæðadeild	Vegagerðin	Rvk/Landið	201901/167
Verkefnastjóri stafræn þróun	Ferðamálastofa	Rvk/Akureyri	201901/166
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	Reykjanesbær	201901/165
Yfirmatreiðslumaður	Heilbrigðisstofnun Suðurlands	Selfoss	201901/164
Hjúkrunarfræðingar	Heilbrigðisstofnun Suðurlands	Selfoss	201901/163
Sjúkraliði	Heilbrigðisstofnun Suðurlands	Selfoss	201901/162
Hjúkrunarfræðingur, sumarafl.	Heilbrigðisstofnun Suðurlands	Selfoss	201901/161
Sérfræðingur ritstjórn námsgagna	Menntamálastofnun	Kópavogur	201901/160
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, bráðageðdeild	Reykjavík	201901/159
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, bráða- og göngudeild	Reykjavík	201901/158
Deildarlæknir	Landspítali, kvennadeildir	Reykjavík	201901/157
Deildarlæknir	Landspítali, endurhæfingalækningar	Reykjavík	201901/156
Sameindalíffræðingur	Landspítali, meinafræðideild	Reykjavík	201901/155
Skrifstofustjóri/verkefnastjóri	Landspítali, lyflækningar krabbameina	Reykjavík	201901/154
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, taugalækningadeild	Reykjavík	201901/153
Sjúkraliði	Landspítali, taugalækningadeild	Reykjavík	201901/152
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, krabbameinslækningad.	Reykjavík	201901/151
Sjúkraliði	Landspítali, krabbameinslækningad.	Reykjavík	201901/150
Starfsmaður í veiðieftirlit	Fiskistofa	Hafnarfj./Höfn	201901/149
Listrænir stjórnendur	Þjóðleikhúsið	Reykjavík	201901/148
Leikarar	Þjóðleikhúsið	Reykjavík	201901/147
Líffræðingur/fisksjúkdómafr.	Tilraunastöð HÍ að Keldum	Reykjavík	201901/146
Yfirlandvörður Jökulsárgljúfur	Vatnajökulsþjóðgarður	Kópasker	201901/145
Sjúkraflutningamenn	Heilbrigðisstofnun Suðurlands	Suðurland	201901/144
Verkefnastjóri	Mennta- og menningarmálaráðuneytið	Reykjavík	201901/143

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

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

Capacent_

capacent.is

ER FRAMTÍÐ ÞÍN
HJÁ OKKUR?

LEITUM AÐ SNILLINGI Í VINNUUMHVERFI OG LÝÐHEILSU STARFSFÓLKS

Hjá okkur verður þú hluti af mannauðsteyminu og tekur þátt í að skapa umhverfi þar sem fólk blómstrar. Þú vinnur náið með öðrum sérfræðingum, svo sem öryggisnefnd og öryggissérfræðingi framleiðslu.

Starfssvið:
- Skipuleggja og stýra lýðheilsutengdum verkefnum
- Fylgja eftir forvarnarstarfi um jákvæð samskipti á vinnustað
- Vinna og fylgja eftir áhættumati fyrir skrifstofuhluta Marel á Íslandi
- Fylgja eftir fræðsluáætlun og skipuleggja fræðsluviðburði
- Halda utan um tengsl við ytri þjónustuaðila og yfirvöld á sviði lýðheilsu

Hæfniskröfur:
- Reynsla og brennandi áhugi á lýðheilsu og fræðslumálum í fyrirtækjum
- Framúrskarandi skipulagshæfni, frumkvæði og samskiptahæfni
- Reynsla af gerð og eftirfylgni áhættumats starfa
- Geta til að vinna bæði sjálfstætt og í teymi
- Mjög gott vald á ensku og íslensku í ræðu og riti
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi

Nánari upplýsingar um starfið veitir Albert Arnarson í mannauðsdeild Marel, albert.arnarson@marel.com eða í síma 563-8000.
Umsóknarfrestur er til og með 5. febrúar. Sótt er um starfið rafrænt á vef Marel, **marel.is/störf**

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

marel

Þú finnur draumastarfið á job.is

Iðnaðarmenn

Heilbrigðisþjónusta

Verslun og þjónusta

Kennsla

Veitingastaðir

Ferðaþjónusta

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU

job.is

NW
NORTHWEAR

Starfsmaður í fatabreytingar

Northwear ehf. leitar að metnaðarfullum og jákvæðum einstaklingi í fullt starf til að sjá um breytingar á starfsmanna- og einkennisfatnaði sem fyrirtækið selur.

Starfssvið:
- Hafa umsjón með og annast breytingar á fatnaði í samráði og samstarfi við þjónustustjóra Northwear.

Hæfniskröfur:
- Klæðskeri/kjólasveinn eða hafa lokið menntun á því sviði eða sambærilegu
- Víðtæk reynsla af vinnu við fatabreytingar
- Góðir skipulags- og samskiptahæfileikar, geta unnið sjálfstætt.
- Góð íslensku- og/eða enskukunnátta

Clothing alterations/Tailor
Northwear ehf. is looking to hire a highly motivated individual for a full time postition in clothing alterations on workwear and uniforms the company sells.

Scope:
- Oversee and make alterations of workwear and uniforms in cooperation with Northwear's service manager.

Qualifications:
- A degree in tailoring and/or relevant experience of clothing alterations
- Good communicational skills and strong organisational skills
- Ability to communicate oral and written Icelandic and/or English

Northwear er leiðandi fyrirtæki á Íslandi í framleiðslu og sölu á einkennis- og starfsmannafatnaði auk þess að reka öfluga heildsöludeild. / Northwear is a leading company in production and sales of workwear and uniforms in addition to its wholesale department.

Umsóknir berist til godi@northwear.is fyrir 10. febrúar.
Send applications to godi@northwear.is before 10th of February.

Northwear ehf, Sundaborg 7-9 / 104 Reykjavík / Sími/Tel: 511 4747 / www.northwear.is

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

RÚV á Akureyri

Fréttamaður
RÚVAK

RÚV á Akureyri leitar að fréttamanni með reynslu af fréttaskrifum, vinnslu frétta fyrir ljósvakamiðla og fyrir vef. Við leitum að metnaðarfullum, kraftmiklum og sjálfstæðum einstaklingi sem á auðvelt með að vinna í hópi, hefur góða framsögn og er vel ritfær. Svæðisstöðvarnar eru mikilvægur liður í að uppfylla þjónustuhlutverk RÚV og þar starfar öflugur hópur fólks með mikla reynslu og þekkingu.

Dagskrárgerðamaður
RÚVAK

Starf dagskrárgerðarmanns er laust til umsóknar hjá RÚV á Akureyri. Hlutverk dagskrágerðarmannsins er að sinna umfjöllun um menningu, mannlíf og dægurmál í breiðum skilningi fyrir alla miðla RÚV, en stærstur hluti vinnunnar er fyrir Rás 1 og Rás 2. Leitað er að hugmyndaríkum og úrræðagóðum einstaklingi sem er sjálfstæður í vinnubrögðum og með örugga framkomu.

Umsóknarfrestur er til 11. febrúar.

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

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

www.ruv.is

Jafnlaunaúttekt PwC 2017

Hagstofa Íslands

leitar að metnaðarfullu og áhugasömu starfsfólki

Gæðastjóri

Hagstofa Íslands óskar eftir að ráða drífandi sérfræðing til að leiða gæðastarf stofnunarinnar. Framundan er að samþætta gæðakerfi stofnunarinnar við vottað ISO 27001 öryggiskerfi hennar og leiða fjölbreytt umbótastarf innan stofunarinnar. Gæðastjóri er fremsti sérfræðingur Hagstofunnar á sviði gæðamála. Sem slíkur veitir hann stjórnendum ráðgjöf um gæðamál, sér um innri og ytri úttektir og er fulltrúi stofnunarinnar í samstarfi á alþjóðavettvangi. Gæðastjóri mun einnig halda utan um persónuverndarmál Hagstofunnar og mun hljóta þjálfun í því.

HÆFNISKRÖFUR
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Farsæl starfsreynsla af gæðastarfi
- Mikil fagleg þekking á gæðastarfi og aðferðum gæðastjórnunar
- Reynsla og þekkinga á gæðastöðlum
- Reynsla af stjórnun umfangsmikilla verkefna
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu er kostur
- Þekking á persónuverndarlöggjöf er kostur
- Afbragðs geta til að tjá sig í ræðu og riti á bæði ensku og íslensku
- Frumkvæði til verka og umbótasinnað hugarfar
- Góð samskiptafærni
- Góð skipulagsfærni og nákvæm vinnubrögð
- Forystuhæfileikar

Umsóknarfrestur er til og með 11. febrúar 2019

Sérfræðingur á efnahagssviði

Hagstofa Íslands óskar eftir að ráða áhugasaman sérfræðing í deild þjóðhagsreikninga og opinberra fjármála en deildin vinnur meðal annars tölur um landsframleiðslu og undirþætti hennar og afkomu hins opinbera.
Í starfinu felst þátttaka í úrvinnslu, greiningu og útgáfu talna um þjóðhagsreikninga og fjármál hins opinbera. Viðfangsefnin eru fjölbreytt og fela í sér mikil samskipti og samstarf við hagsmunaaðila og innlendar og erlendar stofnanir.

HÆFNISKRÖFUR
- Háskólapróf í hagfræði, viðskiptafræði, verkfræði, eða önnur sambærileg menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af tölfræðilegri úrvinnslu og framsetningu tölulegra upplýsinga er æskileg
- Reynsla af vinnslu gagna í gagnagrunnsumhverfi er kostur
- Þekking á þjóðhagsreikningum og fjármálum hins opinbera er kostur
- Þekking á reikningshaldi fyrirtækja og stofnana er kostur
- Góð íslensku- og enskukunnátta
- Geta til að vinna sjálfstætt, skipulega og undir álagi
- Góðir samstarfs- og samskiptahæfileikar

Umsóknarfrestur er til og með 11. febrúar 2019

Um er að ræða fullt starf og æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Laun eru samkvæmt kjarasamningi fjármálaráðuneytisins og hlutaðeigandi stéttarfélags.
Umsóknir skulu berast í pósti á: Starfsumsókn, Borgartúni 21a, 150 Reykjavík eða rafrænt á netfangið starfsumsokn@hagstofa.is.

Öllum umsóknum verður svarað og umsækjendum tilkynnt um ráðstöfun starfsins þegar ákvörðun hefur verið tekin. Umsóknir gilda í sex mánuði frá því að umsóknafrestur rennur út.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Helga Hauksdóttir í síma 5281000.

Hagstofa Íslands er miðstöð opinberrar hagskýrslugerðar á Íslandi. Hlutverk Hagstofunnar er að vinna hlutlægar hagskýrslur, hafa forystu um samhæfingu hagtalna, stunda rannsóknir og stuðla þannig að upplýstri umræðu og faglegum ákvörðunum. Nánari upplýsingar má finna á **www.hagstofa.is**

RAFMAGNAÐUR VINNUSTAÐUR

Við erum að leita að frábæru fólki til að vinna með okkur í aðfangakeðju Landsnets. Um er að ræða tvö störf á fjármálasviði sem gefur áhugasömum einstaklingum tækifæri til þess að vaxa í starfi og auka hagkvæmni í rekstri okkar.

Sérfræðingur í innkaupum

Starfs- og ábyrgðarsvið
- Umsjón með innkaupum undir viðmiðunarfjárhæðum opinberra innkaupa og samskipti við birgja
- Umsjón með rafrænu útboðskerfi Landsnets
- Umsjón með innkaupakerfi Landsnets
- Umsjón með gæðaferlum innkaupa
- Þátttaka í framkvæmdaútboðum
- Innkaupagreiningar, tölfræði og mælingar
- Gerð samninga, samningsstjórnun og kostnaðareftirlit

Menntunar- og hæfniskröfur
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Þekking og reynsla af innkaupum
- Þekking á gæðakerfum er kostur
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Þjónustulund
- Mjög góð íslensku- og enskukunnátta

Starfsmaður á lager

Starfs- og ábyrgðarsvið
- Móttaka og afhending á vörum
- Skráning í birgðakerfi
- Talningar
- Umsjón með umgengni lagersvæða
- Umsjón með tækjum lagers og útlánum.
- Móttaka spilliefna

Menntunar- og hæfniskröfur
- Haldbær reynsla af lagerstörfum
- Iðnnám kostur
- Þekking á rafmagnsvörum kostur
- Lyftara- og meirapróf er kostur

Við vinnum fyrir þig
Við erum þjónustufyrirtæki – við vinnum fyrir þig í takt við samfélagið og höfum sett okkur það markmið að tryggja örugga afhendingu á raforku til framtíðar. Við viljum vera eftirsóknarverður vinnustaður þar sem umhyggja og öryggi er haft í hávegum. Þannig sköpum við góðan vinnustað með spennandi verkefnum, með gildin okkar – **samvinnu, ábyrgð og virðingu** – að leiðarljósi.

Umsóknarfrestur er til og með 2. febrúar 2019.
Nánari upplýsingar veitir **Ólafur Kári Júlíusson** mannauðssérfræðingur, sími: 563-9300, netfang: **mannaudur@landsnet.is.** Umsækjendur eru beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu Landsnets, **www.landsnet.is**. Umsóknum þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

LANDSNET

Landsnet | Gylfaflöt 9 | 112 Reykjavík | Sími 563 9300 | landsnet@landsnet.is | www.landsnet.is

---

Hjólabúðin ehf. í Reykjanesbæ er til sölu

HJÓLABÚÐIN

Um er að ræða rekstur, lager og áhöld.

Hjólabúðin er eina reiðhjólabúðin og verkstæðið í Reykjanesbæ og býður upp á mikla vaxtarmöguleika.

Fyrirtæki með mikla vaxtarmöguleika.

Uppl á **hjolabud@hjolabud.com** eða í síma **660 4424**

Lögmannsstofa í miðbænum, 101, auglýsir

lausa starfsaðstöðu fyrir lögmann/ lögmenn/endurskoðendur.
Sameiginleg eldhúsaðstaða og fundarherbergi.
Um er að ræða nýlega innréttað húsnæði á 4. hæð í lyftuhúsi.
5 mínútur frá Héraðsdómi Reykjavíkur.
Lokað bílastæði með hliðopnun fylgir.
Kostnaður í lágmarki.
Frekari upplýsingar veittar í síma 694 8575.

FISKRÆKTARSJÓÐUR
Salmonid Enhancement Fund

Styrkir 2019

Fiskræktarsjóður starfar á grundvelli laga nr. 72/2008. Meginhlutverk sjóðsins er að veita lán eða styrki til verkefna sem þjóna þeim markmiðum að efla fiskrækt, bæta veiðiaðstöðu, styðja við rannsóknir í ám og vötnum og auka verðmæti veiði úr þeim. Umsóknarfrestur um lán og styrki úr Fiskræktarsjóði, sem koma til greiðslu árið 2019, er til og með 28. febrúar 2019.

Þeir sem fengið hafa styrk úr sjóðnum og sækja aftur um vegna sama verkefnis, skulu skila inn framvinduskýrslu með nýrri umsókn.

Umsóknareyðublöð vegna styrkveitinga úr Fiskræktarsjóði má nálgast á http://www.fiskistofa.is undir lax- og silungsveiði. Þar má einnig nálgast verklagsreglur sjóðsins. Einnig er hægt að hafa samband við Höllu Björk Garðarsdóttur, starfsmann Fiskistofu, í síma 569 7900. Umsóknum um styrki eða lán úr sjóðnum skal skila til formanns Fiskrætarsjóðs á eftirfarandi heimilisfang:

Fiskistofa
v/Fiskræktarsjóðs
Borgum v/Norðurslóð
600 Akureyri

Íslensk-ameríska félagið auglýsir styrki fyrir sumarnámskeið við Haystack Mountain School of Crafts

Menningarsjóður Pamelu Sanders Brement og Íslensk-ameríska félagið auglýsa til umsóknar styrki fyrir listafólk til að sækja sumarnámskeið við Haystack Mountain School of Crafts í Maine.

Tveir styrkir eru í boði að upphæð um $3.000 hvor. Frekari upplýsingar um námskeiðin og kennslugreinar má finna á heimasíðu skólans á www.haystack-mtn.org

Umsóknir skulu sendar inn á ensku. Til að sækja um Haystack styrkinn þarf að leggja inn eftirfarandi gögn:

1. Útfyllta umsókn á ensku
2. Ferliskrá þar sem fram koma upplýsingar um heimilsfang, símanúmer, netfang og heimasíðu ef við á
3. Yfirlýsing um listrænar áherslur
4. Lýsing á reynslu og færni í listgreininni sem námskeiðið fjallar um
5. Afrit af prófskírteini úr háskólanámi ef við á
6. Tvö meðmælabréf
7. Sýnishorn af verkum umsækjanda, nánar tiltekið 10 ljósmyndir með útskýringum (í einu pdf skjali sem er ekki stærra en 2 MB).

Umsóknareyðublöð má sækja á www.iceam.is þar sem almennar upplýsingar koma einnig fram. Umsækjendur skulu tilgreina á umsókn hvaða námskeið þeir hafa hug á að sækja.

Umsóknir skulu sendar á netfang iceam@iceam.is eigi síðar en **10. febrúar 2019.**

Þú finnur draumastarfið á job.is

Heilbrigðisþjónusta

Iðnaðarmenn

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU

job.is

ÚTBOÐ

- **Málun í ýmsum fasteignum Reykjavíkurborgar 2019 - Hverfi 6-7,** útboð nr. 14395.
- **Málun í ýmsum fasteignum Reykjavíkurborgar 2019 - Hverfi 8-9-10,** útboð nr. 14404.
- **Dúklagningar í ýmsum fasteignum Reykjavíkurborgar 2019,** útboð nr. 14405.

Nánari upplýsingar er að finna á
www.reykjavik.is/utbod

Reykjavíkurborg
Innkaupadeild
Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík
Sími 411 1042 / 411 1043, Bréfsími 411 1048
Netfang: utbod@reykjavik.is

Styrkir úr Endurmenntunarsjóði grunnskóla 2019

Stjórn Námsleyfasjóðs auglýsir eftir umsóknum í Endurmenntunarsjóð grunnskóla vegna endurmenntunarverkefna skólaárið 2019-2020.

Þeir sem hyggjast standa fyrir endurmenntun fyrir félagsmenn í Félagi grunnskólakennara (FG) og Skólastjórafélagi Íslands (SÍ) geta sótt um framlög úr sjóðnum, þar á meðal grunnskólar, skólaskrifstofur, sveitarfélög, háskólar, símenntunarstofnanir, félög, fyrirtæki og aðrir. Gert er ráð fyrir að endurmenntunarverkefnum verði að fullu lokið eigi síðar en við lok skólaársins 2019-2020. Verði ekki unnt að ljúka námskeiðum innan þeirra tímamarka fellur styrkveiting niður.

Stjórn sjóðsins hefur ákveðið að allt að þriðjungi ráðstöfunarfjár verði úthlutað til verkefna sem tengjast eftirfarandi áhersluviðum:

- **skóli margbreytileikans**
- **heilbrigði og velferð nemenda**
- **efling íslenskrar tungu í öllum námsgreinum**

Umsækjendum er gert að sækja um á rafrænu formi á heimasíðu Sambands íslenskra sveitarfélaga, www.samband.is. Umsóknir á öðru formi verða ekki teknar gildar. Ekki er tekið á móti viðbótargögnum og því verða allar upplýsingar að koma fram í umsókninni.

Í umsóknum skal gefa ítarlegar upplýsingar um hvers konar endurmenntun umsækjandi hyggst bjóða, m.a. innihald, skipulag og markmið verkefnis/námskeiðs, stað og tíma, áætlaðan fjölda þátttakenda, fyrirlesara, ábyrgðarmann og annað það sem máli kann að skipta við mat á umsóknum. Einnig skal tilgreina áætlaðan kostnað. Þær umsóknir einar koma til álita sem sýna fram á að endurmenntunarverkefnin mæti þörfum grunnskólans, séu byggð á skólastefnu, aðalnámskrá, fagmennsku og gæðum. Styrkir eru eingöngu greiddir vegna launakostnaðar fyrirlesara. Annar kostnaður er ekki greiddur.

Þegar fyrir liggur ákvörðun um hverjir fá styrk verður gerður sérstakur samningur um hvert endurmenntunarverkefni.

Umsóknarfrestur er til og með 21. febrúar 2019.

Stefnt er að því að svarbréf berist umsækjendum fyrir apríllok 2019.

Reglur um Endurmenntunarsjóð grunnskóla er að finna á heimasíðu Sambands íslenskra sveitarfélaga, www.samband.is og eru umsækjendur hvattir til að kynna sér þær.

Nánari upplýsingar um Endurmenntunarsjóð grunnskóla veitir Klara E. Finnbogadóttir í síma 515 4900 eða í tölvupósti á klara.e.finnbogadottir@samband.is.

JARÐVINNA OG LAGNING

Landsnet ásamt Vatnsveitu Hafnarfjarðar og HS-veitum óskar eftir tilboðum í jarðvinnu, lagningu jarðstrengs, vatnslagnar og fjarskiptarörs. Verkið felst í að leggja 132 kV jarðstreng, Hafnarfjarðarlínu 1 (HF1,) og fjarskiptarör um 1 km leið meðfram Ásbraut í Hafnarfirði og að kirkjugarði norðan Reykjanesbrautar. Einnig vatnslögn fyrir Vatnsveitu Hafnarfjarðar og rafstrengi fyrir HS-veitur.

Framkvæmdir í þessu verki eru í höfuðatriðum eftirfarandi:

a. Grafa lagnaskurð.
b. Leggja 132 kV jarðstreng Landsnets.
c. Leggja 400 mm vatnslögn vatnsveitu Hafnarfjarðar.
d. Leggja 11 kV rafstreng HS-veitna.
e. Leggja jarðvír, ídráttarrör, borða og strenghlífar.
f. Fylla að lögnum og yfir lagnir.
g. Ganga frá yfirborði.
h. Nauðsynleg jarðvinna önnur til að ljúka ofantöldum verkliðum.

Nánari upplýsingar er að finna á útboðsvefnum, www.utbodsvefur.is. Tilboðum skal skila fyrir þann 20. febrúar 2019, kl. 14:00 í gegnum útboðsvef Landsnets.

LANDSNET

Landsnet | Gylfaflöt 9 | 112 Reykjavík | Sími 563 9300 | landsnet@landsnet.is | www.landsnet.is

MIÐBÆR
Fasteignasala & Leigumiðlun
Kristbjörn Sigurðsson lögg. fasteignasali & leigumiðlari
S: 588 3300

FRÁBÆRT TÆKIFÆRI AÐ KAUPA EINBÝLISHÚS Í GARÐI.

TILBOÐSVERÐ kr. 59.900.000.

Urðarbraut 14, 250 Garður.

Eignin verður sýnd laugard. 26. jan. kl. 13:00 - 13:30.

Glæsilegt 301,4 fm einbýlishús í Garðinum, þar af er innbyggður bílskúr 27,6fm.
Glæsilegt 301 fm einbýlishús á einni hæð í Garðinum með innbyggðum bílskúr,byggingarár 2006. Einstaklega bjart og stórt alrými/stofa með mikilli lofthæð. Stórt eldhús með borðstofu. Sjö svefnherbergi. Tvö baðherbergi. Lokað garðrými er í miðju hússins undir berum himni.Húsið er staðsett innst í botnlanga.

BORG
FASTEIGNASALA

519 5500
SÍÐUMÚLA 23 • 108 REYKJAVÍK • FASTBORG.IS

SUÐURGATA 6 — 101 REYKJAVÍK
EINBÝLISHÚS | 9 HERBERGI | 217.6m²
9 SVEFNHERBERGI OG SÉR BÍLAPLAN
VERÐ TILBOÐ
ÚLFAR 897 9030 og GUNNLAUGUR 844 6447

Opið hús | Lau. 26. jan. frá kl. 13:00-13:30

LAUGANESVEGUR 100 — 105 REYKJAVÍK
EINBÝLISHÚS | 5 HERBERGI | 118.1m²
ÞRJÚ SVEFNHERBERGI OG TVENNAR STOFUR
VERÐ: 48.9M
BÖÐVAR 660 4777 og GUNNLAUGUR 844 6447

AMTMANNSSTÍGUR — 101 REYKJAVÍK
GISTIHEIMILI | 220.3m² | STEINSTEYPT EINBÝLISHÚS SEM ER REKIÐ SEM GISTIHEIMILI
VERÐ TILBOÐ
ÚLFAR 897 9030 og GUNNLAUGUR 844 6447

BERGSTAÐARSTRÆTI 52 — 101 REYKJAVÍK
ATVINNUHÚSNÆÐI | 305.5m² | STAÐSETT Í HJARTA REYKJAVÍKUR OG BÝÐUR UPP Á ÝMSA MÖGULEIKA.
VERÐ TILBOÐ
ÚLFAR 897 9030 og GUNNLAUGUR 844 6447

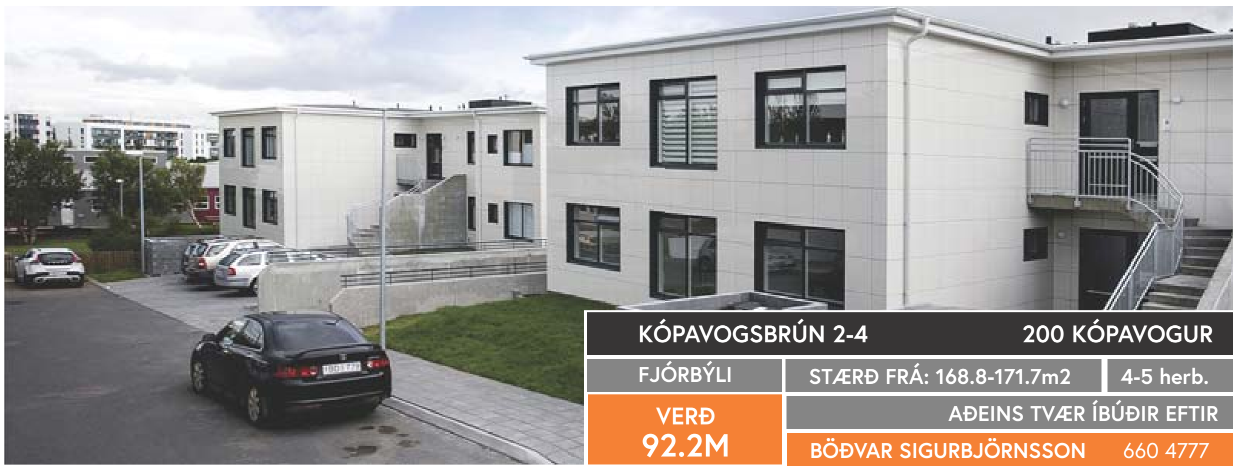
SKÓLATÚN 5 — 210 ÁLFTANES
ÍBÚÐ | 4 HERBERGI | 109.4m²
FALLEG OG BJÖRT ÍBÚÐ MEÐ GÓÐU ÚTSÝNI
VERÐ: 43.9M
ÚLFAR 897 9030 og STEFÁN 519 5500

ÞINGHOLTSSTRÆTI 25 — 101 REYKJAVÍK
EINBÝLISHÚS | 563m² | UM ER AÐ RÆÐA VEGLEGA OG SÖGUFRÆGA HÚSEIGN BYGGÐA 1884.
VERÐ TILBOÐ
ÚLFAR 897 9030 og GUNNLAUGUR 844 6447

Opið hús | Lau. 26. jan. frá kl. 13:00-13:30

SKÁLAGERÐI 5 — 108 REYKJAVÍK
ÍBÚÐ | 3 HERBERGI | 66.2m²
Í GÖNGUFÆRI VIÐ SKÓLA OG ALLA ÞJÓNUSTU
VERÐ: 32.5M
BÖÐVAR 660 4777 og GUNNLAUGUR 844 6447

SÖLUSÝNING - LAU 26. JAN. FRÁ kl. 15:00-15:30 - A.T.H. LÆKKAÐ VERÐ



KÓPAVOGSBRÚN 2-4 — 200 KÓPAVOGUR
FJÓRBÝLI | STÆRÐ FRÁ: 168.8-171.7m2 | 4-5 herb.
AÐEINS TVÆR ÍBÚÐIR EFTIR
VERÐ 92.2M
BÖÐVAR SIGURBJÖRNSSON 660 4777

SÖLUSÝNING - LAU 26. JAN. FRÁ kl. 14:00-14:30

FRAKKASTÍGSREITUR — 101 REYKJAVÍK
ÍBÚÐIR | STÆRÐ FRÁ: 56.5 - 178.3m²
NÝJAR HÁGÆÐA ÍBÚÐIR Í 101 REYKJAVÍK
VERÐ FRÁ: 41.9M
GUNNLAUGUR 844 6447 og BÖÐVAR 660 4777

Gott fyrirtæki til sölu við Brekkustíg í Reykjanesbæ.

Til sölu rekstur á bifreiðaverkstæði, partasölu og smurstöð í fullum rekstri. Partasalan selur bæði nýja og notaða varahluti. Eina partasalan á Suðurnesjum. Þrjár bílalyftur. Mikið magn af notuðum varahlutum; vélar, gírkassar, sjálfskiptingar ofl. ofl.

Allar nánari upplýsingar á www.asberg.is og í síma 421-1420

Ásberg Fasteignasala asberg.is

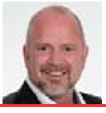
Hafnargata 27 • 230 Keflavík
Símar 421 1420
asberg@asberg.is • asberg.is

Jón Gunnarson löggiltur fasteigna- og skipasali

Þú finnur draumastarfið á Job.is

Fasteignaland

Faxafen 10 - 108 Reykjavík - sími 599 6700 www.fasteignaland.is



Benedikt Ólafsson Lögg. fasteigna,- og skipasali. s. 661 7788

FURUDALUR 12, REYKJANESBÆ

OPIÐ HÚS SUNNUDAG 27. JAN. FRÁ KL 16:00 TIL 17:00

Um er að ræða glæsilegt 156,2 fm. fjögra herb. Parhús með stórri verönd þar er gert ráð fyrir heitum potti, innbyggður bílskúr, hiti í innkeyrslu og í göngustíg. Forstofa með fataskáp. Eldhús, stofa / borðstofa er eitt stórt og bjart alrými, Þrjú rúmgóð svefnherbergi með fataskápum. Stórt baðherb, rúmgott þvottahús, bílskúr með mikillri lofthæð, auðvelt er að útbúa aukaherbergi í bílskúr.
Falleg eign á góðu verði, býður upp á mikla möguleika. **Verð. 49,9 millj.**

HEILINDI • DUGNAÐUR • ÁRANGUR

TIL SÖLU REKSTUR Á TRAUSTRI EFNALAUG!

- Rótgróin efnalaug á mjög góðum stað á höfuðborgarsvæðinu.
- Nýleg tæki, langtíma leigusamningur (fasteign er hægt að kaupa líka).

Upplýsingar veitir Sigurður fasteignasali í gsm: 898 6106

HRAUNBÆR 25 110 REYKJAVÍK

152,2 m² 69,9 millj.

OPIÐ HÚS

173 fm. fallegt og mikið endurnýjað raðhús á einni hæð með sérstæðum bílskúr. Undir öllum bílskúrnum er kjallari sem ekki er inni í fm. tölu. Eignin er vel skipulögð með 4 svefnherbergjum og stórum, björtum stofum með hornarni. Skjólsæll garður til suðurs með prýðilegu útsýni. Húsið er á rólegum stað í Árbænum, stutt í alla helstu þjónustu. **V. 69,9 m.**
Opið hús sunnudaginn 27. jan. milli kl.14:30 og 15:00
Nánari uppl. Hreiðar Levý, s. 661 6021, hreidar@eignamidlun.is eða Þórarinn M. Friðgeirsson lg.fs. / sölustjóri s. 899 1882 eða thorarinn@eignamidlun.is

Grænásbraut 720 Ásbrú

Laus strax

1000 eða 2000 fm atvinnu-húsnæði miðsvæðis í Ásbrú með fjöldan allan af bílastæðum á malbikaðri lóð

Innkeyrsla möguleg frá fram- og bakhlið hússins

Möguleiki á aðlögun innviða húsnæðisins í samræmi við þarfir leigutaka

Gott tækifæri fyrir þá sem þurfa góða inni- og útiaðstöðu

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

Hagstætt leiguverð

FASTEIGNASALAN MIKLABORG **569 7000** Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

GIMLI FASTEIGNASALA

Halla Unnur Helgadóttir, Löggiltur fasteignasali
Grensásvegur 13 - 108 Reykjavík
Sími 570 4800 - gimli.is - gimli@gimli.is

FRÍTT SÖLUVERÐMAT

Sölkugata 18, Mos.

Opið hús mánud. 28.jan. kl. 17.15-17-45

Nýtt 5 herb. raðhús með innb. bílskúr í Mosfellsbæ. Lúxuseign með hjónasvítu, eldhúseyju, tveimur baðherbergjum auk gestasnyrtingar. Svefnherb. eru 3 en möguleiki að bæta við fjórða svefnherberginu. Húsið sem er í heildina 212,9 fm að stærð, þar af bílskúr 25,1 fm, verður afhent á bst. 5, tilb. til innr. að innan, sparslað, málað og rafmagn fullfrágengið. Fullb. að utan með afgirtum garði og grófjafnaðri lóð

Bjargartangi 18, Mos.

Opið hús í dag laugard. 26.jan. kl. 14-14.30

Vel skipulagt 6 herb. einbýlishús með innbyggðum bílskúr í Mosfellsbæ. Húsið skiptist í 5 svefnherbergi, stofu með fallegum arni, eldhús, baðherbergi, gestasalerni, þvottahús og búr. Samtals er eignin skráð 175 fm, þar af er bílskúr 35 fm. Þak var endurnýjað fyrir um 2 árum með aluzink járni. Upphitað bílastæði.

Kvíslartunga 9, Mos.

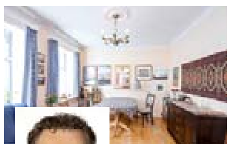
Fallegt 7 herbergja. parhús með innb. bílskúr í Mosfellsbæ. Frábært útsýni yfir Mosfellsbæ og Leirvoginn. Húsið sem er í heildina 286,3 fm, þar af bílskúr 32,2 fm, skiptist í 5 svefnherbergi, 2 stofur og 2 baðherb., þvottahús og geymslu. Aukin lofthæð, opið skipulag og gólfhiti. Gert er ráð fyrir arni í stofu.

Traust og fagleg þjónusta

Vesturvallagata 2

101 Reykjavík

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 27.jan. kl. 13:30 – 14:00



Einbýli á þremur hæðum

Gólfflötur með hæð yfir 180 cm mælist c.a. 150 fm

Byggja mætti einlyfta byggingu með kjallara og risi og fjölga íbúðum um eina

Frábær staðsetning, miklir möguleikar

Nánari upplýsingar veitir:
Jón Rafn Valdimarsson, lögg. fasteignasali
jon@miklaborg.is **sími:** 695 5520

Verð : **75,0 millj.**

FASTEIGNASALAN MIKLABORG **569 7000** Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

450 FASTEIGNASALA

Engjateig 9, 105 Reykjavík
450@450.is

Elías Haraldsson lögg. fast. s: 777 5454
Erlendur Davíðsson lögg. fast. s: 897 0199

LAUFÁSVEGUR 50

OPIÐ HÚS Í DAG 26. JAN. KL 14:00-14:30

Mjög fallegt og virðulegt 140,7 fermetra eldra steinhús (kjallari hæð og ris) ásamt 32,2 fermetra bílskúr byggt 1926 sem stendur við eina af eftirsóttustu götu miðbæjarins. Vel byggt hús sem býður upp á mikla möguleika en þarfnast endurnýjunar. Sér íbúð í kjallara. Laust við undirritun kaupsamning.

Sími 450-0000 Engjateigur 9, 105 Reykjavík 450@450.is kt. 620900-2490

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

Við finnum rétta einstaklinginn í starfið

Capacent_
capacent.is

MIKLABORG

569 7000 Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

SÖLUMENN Á STAÐNUM - ÁHUGASAMIR VELKOMNIR

Hverfisgata 94-96 & Barónsstígur 6
101 Reykjavík

OPIÐ HÚS
laugardaginn 26. jan. kl. 14:00 - 15:00

Glæsilegar nýjar íbúðir
á besta stað í miðborginni

Íbúðirnar eru 2ja til 5 herbergja
59 - 186 fm að stærð.

Öllum íbúðum fylgja stæði í lokaðri bílageymslu

Verð frá **44,0 millj.**

Íbúð 209
Stærð 99,1 fm

Sérafnotaflötur til suður og vestur

Verð **63,7 millj.**

Íbúð 201 sýningaríbúð
Stærð 86,7 fm endaíbúð

Sérafnotaflötur til vesturs

Verð **52,9 millj.**

Íbúð 304
Stærð 76,9 fm

Mjög rúmgóð 2ja herbergja

Verð **47,5 millj.**

Falleg læst álklæðning

Frábær hönnun

Veglegar svartbæsaðar innréttingar

Silestone í borðplötum

Lokaður suður garður

Nánari upplýsingar veita:

Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000
thorunn@miklaborg.is

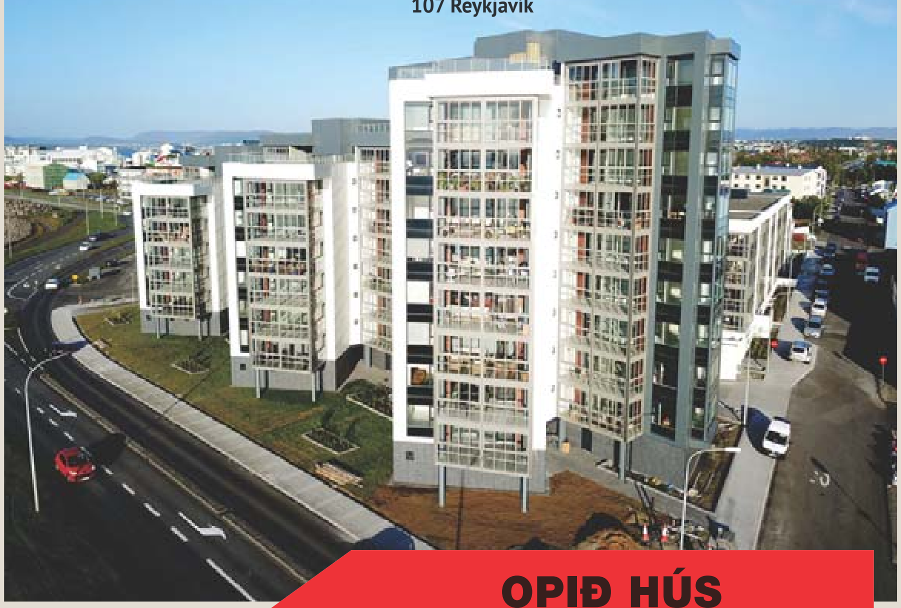
Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856
gunnar@miklaborg.is

Jórunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

Jason Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515
jason@miklaborg.is

Hrönn Bjarnadóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 663 5851
hronn@miklaborg.is

Grandavegur 42 A, B og C
107 Reykjavík



OPIÐ HÚS
sunnudaginn 27.jan. 14:00 - 15:30

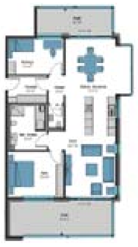
Einstaklega vel hannaðar íbúðir með yfirbyggðum þaksvölum sem eykur notagildi og nýtur sólar frá morgni til sólarlags að kvöldi.

Tvö baðherbergi eru í öllum íbúðum og allar þriggja herbergja með mismunandi skipulagi.

Sérstæði í lokaðri bílgeymslu með rafhleðslustöð.

PINGVANGUR

141 ÍBÚÐIR – AÐEINS **13 ÍBÚÐIR** EFTIR
TILBÚNAR TIL AFHENDINGAR



Íbúð 01
3ja herbergja endaíbúð
Stór stofa með opnu eldhúsi
Tvö baðherbergi
Yfirbyggðar svalir í norður og suður
Alls fermetrar með svölum 166 fm

Verð frá **72,2 millj**

Íbúð 03
3ja herbergja endaíbúð með. frábæru útsýni
Stór stofa m. opnu eldhúsi.
Hjónaherbergi með sér wc með sturtu
Gestasnyrting með sturtu, tveimur handlaugum
Alls fermetrar með svölum 176 fm

Verð frá **78,6 millj**

3ja herbergja íbúð á efstu hæð
Ca. 150 fm þaksvalir ásamt tveimur yfirbyggðum svölum
Frábært skipulag
Hjónaherbergi með fataherbergi og wc
Stór stofa, opið eldhús með eldunareyju
Alls fermetrar með yfirbyggðum svölum frá 160 fm

Verð frá **105,2 millj**

3ja herbergja íbúð á efstu hæð
Ca. 140 fm þaksvalir ásamt tveimur yfirbyggðum svölum
Stofa með eldhús í miðju, eldunareyja með háfi
Tvö baðherbergi

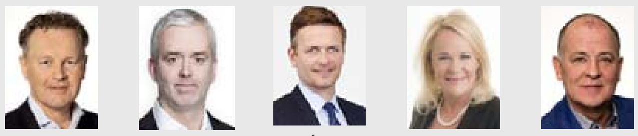
Alls fermetrar með yfirbyggðum svölum 161 fm

Verð frá **97,7 millj.**

Íbúð 04
3j herbergja útsýnisíbúð
Stofa með opnu eldhúsi með eldunareyju
Hjónaherbergi með fataherbergi og sér wc með sturtu
Gestasnyrting með sturtu
Yfirbyggðar sjávarútsýnissvalir
Alls fermetrar m. svölum frá 165 fm

Verð frá **78,9 millj**

Nánari upplýsingar veita:



Jón Rafn Valdimarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520
jon@miklaborg.is

Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856
gunnar@miklaborg.is

Jason Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515
jason@miklaborg.is

Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000
thorunn@miklaborg.is

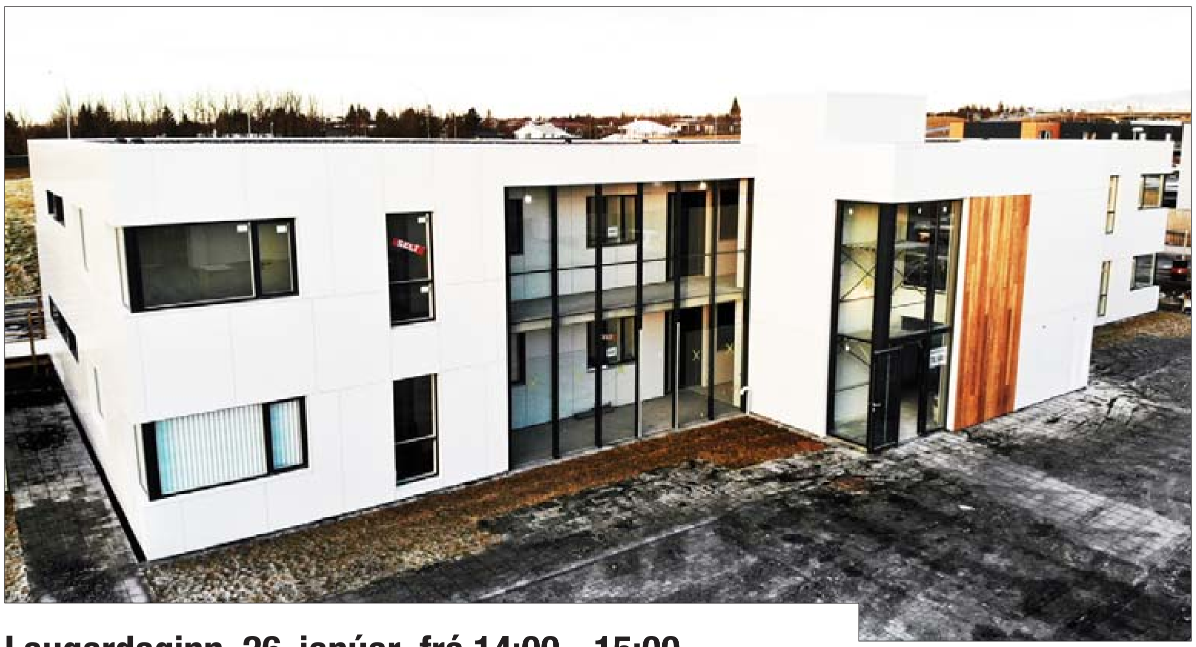
Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232
thorhallurb@miklaborg.is

MIKLABORG Með þér alla leið

Verið velkomin í glæsilega sýningaríbúð

Sölusýning Breiðakur 2-4 Garðabæ

Nýjar þriggja og fjögurra herbergja íbúðir



Laugardaginn 26. janúar frá 14:00 - 15:00
Sunnudaginn 27. janúar frá 14:00 - 15:00

Glæsilegt nýtt, átta íbúða, fjölbýli með lyftu í vinsælu hverfi í Garðabæ.
Íbúðir afhendast fullbúnar án gólfefna.
Stærðir frá 122- 138 fm verð frá 66.9 millj.
Öllum íbúðum fylgja rúmgóð stæði í lokaðri bílageymslu.
Íbúðirnar eru tilbúnar til afhendingar

Guðbjörg Guðmundsdóttir
löggiltur fasteignasali
gudbjorg@manalind.is
sími: 899 5533

Thelma Víglundsdóttir,
löggiltur fasteignasali
thelma@manalind.is
sími: 860 4700

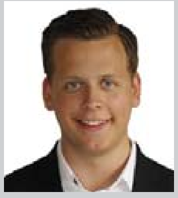
MÁNALIND
BYGGINGAFÉLAG

www.manalind.is Lágmúla 6 sími 511 1020

Atvinnueign
Fasteignamiðlun

Síðumúli 13
108 Reykjavík
s: 577 5500
www.atvinnueign.is

Jón Óskar Karlsson
Löggiltur fasteignasali
693 9258
jonoskar@atvinnueign.is



Til leigu - 380 fm - Fossaleynir 16

Atvinnueign kynnir til leigu:

Um 380 fermetra húsnæði að Fossaleyni 16, Grafarvogi. Um er að ræða 176,5fm. skrifstofurými á einni hæð sem skiptist í opið rými með kaffistofu, ásamt tveimur opnum skrifstofum auk fundarherbergis. Tvö salerni og möguleiki að setja upp sturtu. Steinteppi á gólfum og niðurtekið loft, góð lofthæð. Að aftan er svo um 200fm. iðnaðar- / lagerrými með stórri innkeyrsluhurð. Opið og gott rými með 5,4 metra lofthæð þar sem mest er. Um 50fm. milliloft. Mjög þægileg aðkoma er að húsinu og mikið útipláss. Húsnæðið er laust strax. Leigusali er einnig tilbúinn að selja húsnæðið.

Allar frekari upplýsingar um eignina veitir:
Jón Óskar Karlsson, löggiltur fasteignasali
s: 693 9258 netf: jonoskar@atvinnueign.is

Sigurður Samúelsson
Lögg. fast. og eigandi

Þórarinn Thorarensen
Sölustjóri og eigandi

Þórey Ólafsdóttir
Lögg. fast. og eigandi

Andri Sigurðsson
Lögg. fast. og eigandi

Sveinn Eyland
Lögg. fast og eigandi

www.landmark.is
... leiðir þig heim!

LANDMARK
FASTEIGNAMIÐLUN

Benedikta Gísladóttir
Skjalavinnsla/móttaka

Nadia Katrín Banine
Löggiltur fast.

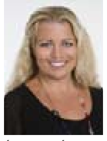
Ingibjörg A. Jónsdóttir
Löggiltur fast.

Eggert Maríuson
Löggiltur fast.

Jóhanna Gustavsdóttir
Löggiltur fast.

Helga Snorradóttir
Skrifstofa/skjalavinnsla

Guðrún D. Lúðvíksdóttir
Löggiltur fast.


Ásdís Rósa Ásgeirsdóttir
Löggiltur fast.

Bergrós Hjálmarsdóttir
Löggiltur fast.

Hlíðasmára 2 201 Kópavogi Sími 512 4900

LAUTARVEGUR 14 OG 16 – 103 RVK.

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 29 JANÚAR KL. 17:30 – 18:00
- Nýjar 3ja – 6 herbergja sérhæðir á 1 og 3 hæð
- Eignirnar afhendast fullbúnar að utan sem innan en án gólfefna
- Stærð frá 112,2 fm – 230 fm (aukaíbúð fylgir stærri eigninni)
- Gólfhiti á baðherbergjum, sérsmíðaðar innréttingar frá Brúnás
- Innfelld lýsing, eikar innihurðir, borðplötur úr kvartsteini

V 73,9 m – 106,9 m kr.

Andri s. 690 3111

BERGSTAÐASTRÆTI 66 – 101 RVK

OPIÐ HÚS LAUGARDAG 26.JANÚAR KL.14.00-14.30
- Virðulegt 224 fm einbýlishús í Þingholtunum
- Eignin er á 3.hæðum og er byggt árið 1912
- Gott skipulag 4 svefnherb., 4 stofur, 2 baðherb.
- Búið er að endurnýja töluvert mikið í húsi
- Suður-verandir og skjólgóður suður-garður
- Mögulegt er að útbúa aukaíbúð á jarðhæð
- **FRÁBÆR STAÐUR**

V. 118 millj.

Sveinn s. 6900.820

TUNGUSEL 5 – 109 RVK

OPIÐ HÚS SUNNUDAG 27.JANÚAR KL.14.00-14.30
- Mikið endurnýjuð 3ja herb. íbúð á 1.hæð
- Tvö góð svefnherbergi / rúmgóð stofa
- Endurnýjað baðherbergi
- Afgirt verönd út frá stofu
- Mikil og snyrtileg sameign í stigagangi

V. 36,9 millj.

Sveinn s. 6900.820

ÁLFHEIMAR 42 – 104 RVK

OPIÐ HÚS SUNNUDAG 27.JANÚAR KL.15.00-15.30
- Rúmgóð 5.herb. íbúð á 1.hæð með möguleika
- Í dag eru 3 góð svefnherb., voru 4 áður
- Gott skipulag með góðum stofum
- Búið er að endurnýja eldhús
- Húseign og sameign er í góðu ásigkomulagi
- **GETUR LOSNAÐ FLJÓTLEGA**

V. 51,9 millj.

Þórarinn s. 7700.309

NESHAGI 5 - 107 RVK

OPIÐ HÚS SUNNUDAG 27.JANÚAR KL.16.00-16.30
- Góð 126.7 fm 4ra herb. íbúð með bílskúr
- Flott skipulag og björt rými
- Tvær stofur, rúmgott svefnherb., rúmgott eldhús
- Útleiguherb. í risi m/aðg. að eldhúsi og baði
- Rúmgóður bílskúr í lengju við húseign
- Góðir tekjumöguleikar á eign.
- **GETUR LOSNAÐ FLJÓTLEGA**

V. 52,5 millj.

Sveinn s. 6900.820

HVERFISGATA 50– 220 HAFNARFIRÐI

OPIÐ HÚS SUNNUDAG 27. JANÚAR KL.16.30-17.00
- Einbýlishús með AUKAÍBÚÐ, tvö fastanúmer.
- Eignin er á 3.hæðum og er byggð árið 1926
- Búið er að endurnýja töluvert í húsi.
- Tvennar svalir og skjólgóður lítill garður.
- Miklir möguleikar, gott tækifæri á leigutekjum.

V. 74,9 millj.

Ingibjörg s. 897-6717

KÓPAVOGSBRAUT 3B – 200 KÓP.

BÓKIÐ SKOÐUN HJÁ ANDRA
- Falleg og mikið endurbætt 3ja herbergja íbúð
- Árið 2011 var ráðist í gagngerar endurbætur bæði að utan sem innan
- Hvítlakkaðar innréttingar ásamt hvítum yfirfelldum innihurðum
- Snyrtileg sameign með teppalögðum gólfum
- Svalir útfrá stofu – góð aðkoma, næg bílastæði

V. 43,5 millj.

Andri s. 690 3111

HJALLABREKKA 2–200 KÓPAVOGUR

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 22. JANÚAR KL.17:00-17:30
- Falleg og mikið endurnýjuð 113 fm íbúð m.sérinngangi.
- Þrjú góð svefnherbergi.
- Opið eldhús,stofa-og borðstofa.
- Vandað baðherbergi m. innréttingu fyrir þvottavél og þurrkara
- Sérafnotareitur með timburpalli til suðurs.
- Geymsla innan íbúðar og tvær útigeymslur.

V. 51.9 millj.

Jóhanna s. 698-9470

BREIÐÁS 9 (HÆÐ), 210 GARÐABÆ

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 27. JAN kl 17:00-17:30
- 138,7 fm hæð í tvíbýlishúsi með stórum suðurgarði.
- Forstofa, endurbætt eldhús, stofa/borðstofa og hol.
- Fjögur svefnherbergi (voru áður 3), hol og baðherbergi.
- Sameiginlegt þvottahús og sér geymsla í kjallara.
- Frábær staðsetning í grónu og barnvænu hverfi.

Verð 51.900 mkr

Þórey, s. 663 2300

KÓRSALIR 1 – 201 KÓP

OPIÐ HÚS SUNNUD. 27. JAN KL. 13:00-13:30
- Falleg 4ra herbergja, 116 fm íbúð á 2. Hæð.
- Lyftuhús og stæði í bílageymslu fylgir.
- Hægt að hafa 2 stofur og 2 herbergi.
- Ljósar innréttingar – frábært hverfi miðsvæðis.

V. 49,5 millj.

Sigurður 896-2312

HJALLABREKKA 15 – 200 KÓP

OPIÐ HÚS SUNNUD. 27. JAN KL. 15:30 – 16:00
- Mjög góð 5 herbergja efri sérhæð í tvíbýli.
- Alls 171 fm á einni hæð með bílskúr.
- Þrjú rúmgóð svefnherbergi og stórar stofur.
- Þak nýlega málað og lagað. Gott fjölskylduhverfi.

V. 69,5 millj.

Sigurður 896-2312

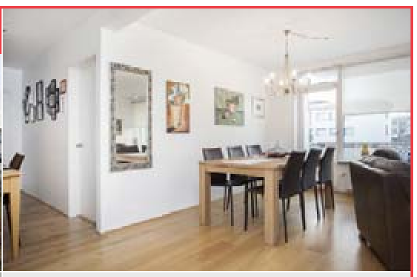
LIND FASTEIGNASALA

510 7900

Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

Þórunn	Hannes	Stefán	Kristján	Sveinn	Ólafur	Hrafn	Bjarni	Þorsteinn	Helga	Vernharð	Lára	Harpa	Gunnar	Arna	Magnús	Halldór	Jón	Ásrún	Eva	Sirrý	Elsa	Albert	Bryndís
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR LEIGUMIÐLARI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	AÐSTOÐARMAÐUR FASTEIGNASALA	AÐSTOÐARMAÐUR FASTEIGNASALA	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGFRÆÐINGUR	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	AÐSTOÐARMAÐUR FASTEIGNASALA

OPIÐ HÚS ❯ 27. jan 14:00 – 14:30



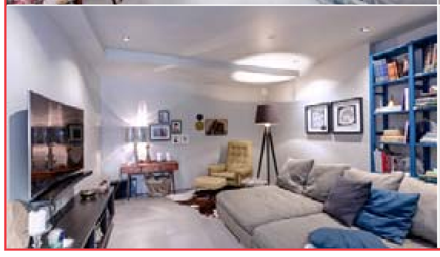
Sæviðarsund 15
104 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 91,5 fm | FJÓRBÝLI | HERB: 3

Gullfalleg 3ja herbergja íbúð á 1. hæð í fjórbýli með sérinngang. Íbúðin hefur verið mikið endurnýjuð á seinustu árum, þmt. gólfefni, eldhús og baðherbergi. Fyrir liggur að mála húsið og laga tröppur.

Heyrumst
Venni ❯ 699 7372 — 43.900.000 KR
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS ❯ 27. jan 15:15 – 15:45



Sifjarbrunnur 22
113 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 212,7 fm | RAÐHÚS | HERB: 6

Einstaklega fallegt og vel skipulagt raðhús á tveim hæðum með bílskúr. Fjögur svefnherbergi, stofa, stórar svalir, sjónvarps-/fjölskyldurými, sérlega flott eldhús, baðherbergi með baðkari og sturtu. Virkilega vandað hús.

Heyrumst
Ólafur ❯ 822 8283 — 88.700.000 KR
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS ❯ 27. jan 15:00 – 15:30

Funafold 51
112 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 195,7 fm | EINBÝLI | HERB: 5

Bjart og fallegt einbýlishús með aukaíbúð á besta stað í Grafarvogi innst í botnlanga. Einstaklega vandað og fjölskylduvænt hús sem fengið hefur gott viðhald síðastliðin ár.

Heyrumst
Venni ❯ 699 7372 — 88.500.000 KR
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS ❯ 27. jan 14:00 – 14:30

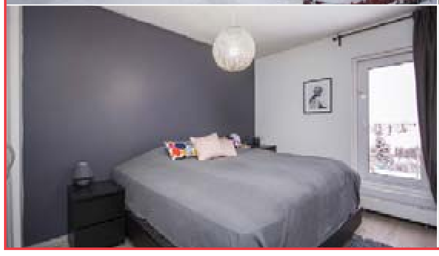
Tjarnarstígur 5
170 SELTJARNARNES

STÆRÐ: 85,7 fm | TVÍBÝLI | HERB: 3

Rúmgóð þriggja herbergja íbúð með sérinngangi í grónu hverfi á Seltjarnarnesi. Tvö rúmgóð svefnherbergi, stofa, eldhús, baðherbergi, geymsla og þvottahús. Stutt í alla þjónustu, skóla, leikskóla og verslanir.

Heyrumst
Ólafur ❯ 822 8283 — 43.900.000 KR
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS ❯ 27. jan 16:00 – 16:30



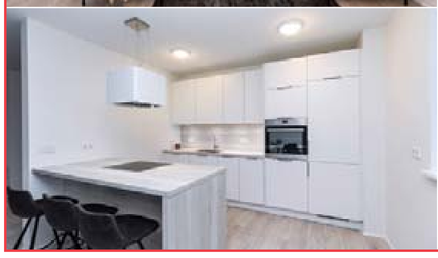
Fannarfell 2
111 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 84 fm | FJÖLBÝLI | HERB: 5

Mjög falleg 3ja herbergja íbúð á 4. og efstu hæð í klæddu fjölbýlishúsi. Svalirnar eru lokaðar og nýtast því allan ársins hring og aðrir gluggar hafa verið endurnýjaðir.

Heyrumst
Venni ❯ 699 7372 — 32.900.000 KR
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS ❯ mánudaginn 28. janúar 17:00 – 18:00



Tangabryggja 13-15
110 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 50-191 fm | FJÖLBÝLI | HERB: 2-5

LIND fasteignasala kynnir:

Glæsilegar nýjar íbúðir á frábærum stað, Stæði í bílgeymslu fylgir flestum íbúðum sem og hlutdeild í sameiginlegum stæðum fyrir utan húsið. Íbúðum fylgir helluborð, blástursofn með kjöthitamæli, háfur, innbyggður ísskápur og uppþvottavél.
Íbúðir afhendast með gólfefni á öllum rýmum. Húsið er klætt að utan með vönduðum ál- og tréklæðningum sem tryggir lágmarks viðhald hússins. Innréttingar fylgja þar sem á við og eru þær af vandaðri gerð frá GKS innréttingum,framleiddar af Nobilia í Þýskalandi samkvæmt ýtrustu gæðakröfum.

Heyrumst
Halldór ❯ 618 9999 — 32.9 - 92.5 M KR
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS ❯ 27. jan 17:00 – 17:30

Lundur 23
200 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 113,3 fm | FJÖLBÝLI | HERB: 3

Glæsileg íbúð á þessum vinsæla stað við Fossvoginn. Íbúðin er á jarðhæð og er með sólpall útfrá stofu og stæði í bílageymslu. Íbúðin er teiknuð með hjólastólaaðgengi í huga og því eru hurðaop breiðari.

Heyrumst
Venni ❯ 699 7372 — 67.500.000 KR
Löggiltur fasteignasali

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

OPIÐ HÚS ❯ 26. jan 14:00 – 14:30

Bjarkarás 7

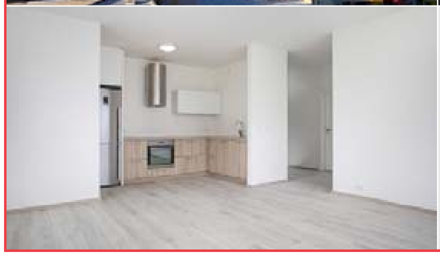
210 GARÐABÆR

STÆRÐ: 143 fm — HÆÐ — HERB: 3

Stórglæsileg og einstaklega vel skipulögð 3ja herbergja efri hæð með sérinngangi. Sér bílastæði í upphitaðri bílageymslu fylgir eigninni, Víðsýnt er úr eigninni m.a. til Esju, Bláfjalla, Helgafells og Keilis.

Heyrumst
Hrafn ❯ 775 4988 — **74.900.000 KR**
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS ❯ 27. jan 16:00 – 16:30



Álalind 14

201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 77,4 fm — FJÖLBÝLI — HERB: 2

Glæsileg útsýnisíbúð á efstu hæð með aukinni lofthæð yfir stofu. Íbúðin skilast fullbúin með gólfefni á öllum rýmum. Tvær lyftur og stæði í lokaðri bílageymslu.

Heyrumst
Þorsteinn ❯ 696 0262 — **52.500.000 KR**
Hdl, löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS ❯ 29. jan 17:30 – 18:00

Hörðukór 5

201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 196,5 fm — ÞAKÍBÚÐ — HERB: 6

Nýuppgert glæsilega 196 fm penthouse íbúð (bílageymsla ekki inni í fm tölu) með stórkostlegu útsýni. Hjónasvíta með fataherbergi. Tvennar útsýnissvalir. Bílastæði í upphituðum bílakjallara.

Heyrumst
Gunnar ❯ 699 3702 — **79.900.000 KR**
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS ❯ 28. jan 17:30 – 18:00

Fannahvarf 4

203 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 112,2 fm — HÆÐ — HERB: 4

Mjög falleg og björt fjögurra hæð með sérinngangi við Fannarhvarf 4 í Kópavogi. Fallegt útsýni - örstutt í skóla og leikskóla og aðra nauðsynlega þjónustu.

Heyrumst
Gunnar ❯ 699 3702 — **52.900.000 KR**
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS ❯ 27. jan 14:00 – 14:30

Brekkugerði 24

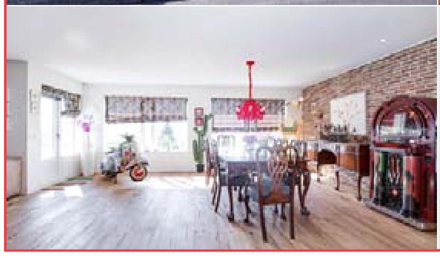
108 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 297,2 fm — EINBÝLI — HERB: 8

Glæsilegt einbýlishús á tveimur hæðum með 33,6 fm bílskúr við Brekkugerði 24 í Reykjavík. Möguleiki er að gera aukaíbúð á neðri hæð.

Heyrumst
Gunnar ❯ 699 3702 — **115.000.000 KR**
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS ❯ 26. jan 14:00 – 14:30



Lækjarás 9

110 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 399,6 fm — EINBÝLI — HERB: 9

Einstakt einbýlishús á fallegum útsýnistað við Lækjarás. Húsið er endurnýjað að mjög miklu leyti. Sérsmíðaðar innréttingar. Mjög stór afgirt suðurverönd með heitum potti.

Heyrumst
Gunnar ❯ 699 3702 — **129.000.000 KR**
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS ❯ 26. janúar 14:00 – 14:30

Vogatunga

270 MOSFELLSBÆR

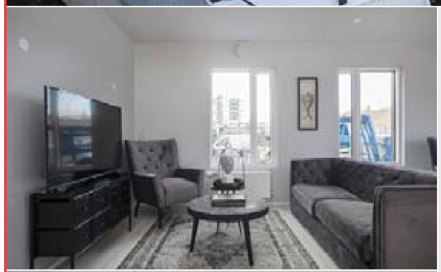
STÆRÐ: 236,7 fm — RAÐHÚS — HERB: 6

LIND fasteignasala kynnir:

Sýning í Vogatungu 111 í Mosfellsbæ. Afhendist fullbúin að innan og utan.
Húsin eru staðsett í nýlegu fjölskylduvænu hverfi í Mosfellsbænum. Hinn nýlagði Tunguvegur tengir hverfið við íþróttamiðstöðina að Varmá, Varmárskóla og miðbæ Mosfellsbæjar.
Stutt í útiveru, gönguleiðir, upplýstan battavöll, körfuboltavöll, laxaveiði, hestamannahverfi Harðar, flugklúbb Mosfellsbæjar osfrv.
Sveitasæla í aðeins 15 mín keyrslu frá miðpunkti Reykjavíkur.
Einnig til sölu hús sem afhendast á byggingastigi 5. Til afhendingar mars-júlí 2019.
Aðeins 7 hús eftir.

Heyrumst
Jón ❯ 777 2288 — **62.9 - 78.9 MKR**
Sölufulltrúi/Í námi til lögg.fasteignasala

OPIÐ HÚS ❯ 27. janúar 15:00 – 15:30



Sunnusmári 24-28

201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 63-198,2 fm — FJÖLBÝLI — HERB: 2-5

LIND fasteignasala kynnir:

Tilbúnar til afhendingar.
Nýjar og glæsilegar íbúðir að Sunnusmára 24-28, 201 Kópavogi. Íbúðirnar afhendast fullbúnar með gólfefnum, innbyggðum ísskáp og uppþvottavél. Gólfhiti á baðherbergjum. Húsið er álklætt og ál-tré gluggar og því viðhaldslítið og allir innveggir hlaðnir. Grunnkerfi fyrir rafbílahleðslu er uppsett í bílakjallara og GSM tengdum mynddyrasíma.

Heyrumst
Gunnar ❯ 699 3702 — **39.9 - 98.9 MKR**
Löggiltur fasteignasali

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

AÐEINS 13 ÍBÚÐIR EFTIR!

Opin hús um helgina!

ALLAR UPPLÝSINGAR VEITA

Gunnar Sverrir Harðarson
Löggiltur fasteignasali
Sími 862 2001
gunnar@remax.is

Ástþór Reynir Guðmundsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 899 6753
arg@remax.is

RE/MAX Senter

Skútuvogur 11a
104 Reykjavík
Sími: 4144700
www.remax.is

Opið hús að Friggjarbrunni 53, sunnudaginn 27. janúar frá kl. 13:30 til 14.00

Til sölu 3-4 herbergja fullbúnar íbúðir í Úlfarsárdal

Fullbúnar íbúðir í lyftuhúsi við Friggjarbrunn 53 í Úlfarsárdal. Íbúðirnar eru allar fullbúnar þriggja til fjögurra herbergja. Eldhús með heimilistækjum frá AEG og innréttingar frá HTH. Gott skápa og borðpláss. Baðherbergi eru flíslögð á gólfi og að hluta til á veggjum og einnig með innréttingu frá HTH, veggsalerni og góðri sturtu. Sér flisalagt þvottahús er í öllum íbúðum. Tvö til þrjú svefnherbergi sem eru öll rúmgóð og með fataskápum. Út frá stofu er ýmist svalir eða verönd. Harðparket á gólfi frá Húsasmiðjunni. Öllum íbúðum fylgir stæði í bílastæðahúsi. Húsið er steinað að utan. Virkilega fallegar íbúðir á vinsælum stað og fallegur útsýni í hverfi sem á er í hraðri uppbyggingu.

Opið hús að Skyggnisbraut 4 og 6, sunnudaginn 27. janúar frá kl. 13:30 -14:00

Til sölu fullbúnar 3ja til 5 herbergja íbúðir á frábærum stað í Úlfarsárdal

Nýjar og fullbúnar íbúðir við Skyggnisbraut 4 og 6 í Úlfarsársdal. Íbúðirnar eru 3-5 herbergja. tilbúnar til afhendingar. Með hverri íbúð fylgir stæði í lokaðri bílgeymslu. Heildareignin er 5 hæðir og eru íbúðirnar mismunandi á hverri hæð. Íbúðirnar eru fullbúnar með parketi á gólfum og gardínum í gluggum. Stofurnar er opnar með eldhúsi. Úr stofunum er gengið út á svalir/garð. Eldhúsin eru með góðu borð og skápaplássi, eldavél, ofn og háf. Flísar á milli innréttinga. Baðherbergin eru með flísum á gólfi og hluta til á veggjum, upphengdu salerni, góðri inn- réttingu og sturtu. Í svefnherbergjum eru fataskápar. Þvottahús með flísum á gólfum er innan hverra íbúðar. Að utan er húsið steinað og garðurinn að mestu frágenginn.

SÖLUSÝNING - HOLTSVEGUR 2-6

SUNNUDAGINN 27. JANÚAR - KL. 15.00 - 15.30

Glæsilegar 2ja til 5 herbergja íbúðir á einstökum stað í Urriðaholti

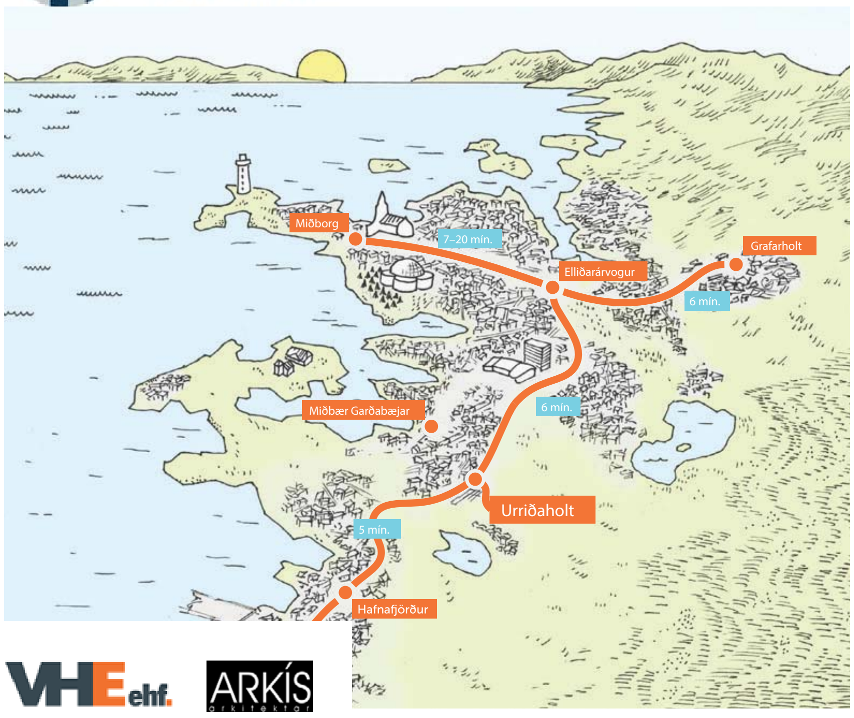
11 íbúðir seldar af 24

UPPHAF FASTEIGNAFÉLAG

Upphaf fasteignafélag slhf. er alhliða fjárfestir á íbúðamarkaði sem tekur þátt í verkefnum á öllum stigum byggingarferilsins. Markmið félagsins er að byggja næstu árin allt að 200 til 250 hagkvæmar íbúðir á ári, sem eru ætlaðar litlum og meðalstórum fjölskyldum. Íbúð- irnar eru ýmist ætlaðar til útleigu eða sölu. Verkefnin eru unnin fyrir félagið af fjölmörgum byggingarverktökum. Félagið vinnur einnig að þróunarverkefnum lóða og svæða, endurbótum og breytingum á eldra húsnæði.

Upphaf er með um 900 íbúðir í þróun, byggingu, sölu eða leigu á höfuðborgarsvæðinu öllu.
Heimasíða félagsins er www.upphaf.is og síminn er 519 3300.

Upphaf FASTEIGNAFÉLAG



VHE ehf. ARKÍS

ALLAR UPPLÝSINGAR VEITA

Gunnar Sverrir Harðarson
Löggiltur fasteignasali
Sími 862 2001
gunnar@remax.is

Ástþór Reynir Guðmundsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 899 6753
arg@remax.is

RE/MAX Senter

EG FASTEIGNAMIÐLUN

Einar Guðmundsson
Lögg. fasteignasali Sóltún 20, 105 Reykjavík
einar@egfasteignamidlun.is

Allar nánari upplýsingar um eignina veitir
Einar Guðmundsson lögg.fasteignasali í síma
896 8767
Traust og ábyrg fasteignamiðlun í 22 ár!

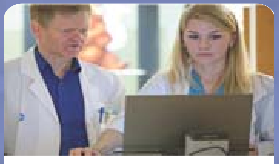
BÆJARGIL 59

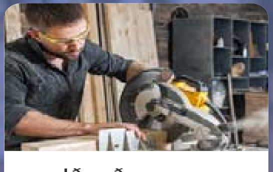
89,9 millj.

OPIÐ HÚS
sunnudag milli kl. 13 og 13:30
www.egfasteignamidlun.is

Fallegt og vel skipulagt **ca. 215 fm** fjöldskylduvænt **einbýlishús** á tveimur hæðum með innbyggðum **bílskúr** í vinsælu hverfi **í Garðabæ.** Björt og góð **stofa, borðstofa og sólskáli og fjögur stór svefnherbergi.** Góður **suðurgarður** með afgirtri **verönd** með **heitum potti,** grasflöt og fallegum trjágróðri.

Þú finnur draumastarfið á job.is


Heilbrigðisþjónusta


Iðnaðarmenn

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU
job.is

Við ráðum

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

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

ráðum
ráðningarstofa

EIGNAMIÐLUN

60 ÁRA
FRAMÚRSKARANDI
SÍÐAN 1957

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957 GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090

KYNNING Í SÝNINGARÍBÚÐ AÐ JAÐARLEITI 2, SUNNUDAGINN 27. JANÚAR MILLI KL. 13.00-14.00

Efstaleiti

FRÁBÆRLEGA STAÐSETTAR ÍBÚÐIR MIÐSVÆÐIS Í REYKJAVÍK

Í Efstaleitinu rís nútímalegt íbúðahverfi á einum besta stað í borginni. Efstaleitið er sannkallað miðborgarhverfi í göngufæri við helstu verslunar- og þjónustukjarna borgarinnar og falleg útivistarsvæði. Stærð íbúða er frá 34 fm – 120 fm.

Vandaðar og nútímalegar íbúðir
Flestar íbúðanna með stæði í bílageymslu

- **Stúdíóíbúð, verð frá 28,4 m.**
- **2ja herbergja íbúð, verð frá 36,9 m.**
- **3ja herbergja íbúð, verð frá 51,9 m.**
- **4ra herbergja íbúð, verð frá 64,9 m.**

Guðlaugur I. Guðlaugsson
löggiltur fasteignasali
gudlaugur@eignamidlun.is
Sími 864 5464

Þórarinn M. Friðgeirsson
löggiltur fasteignasali
thorarinn@eignamidlun.is
Sími 899 1882

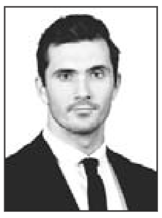
Alexander Ingi Kristjánsson
löggiltur fasteignasali
alexander@eignamidlun.is
Sími 695 7700

GARÐATORG
EIGNAMIÐLUN

GARÐATORGI 7, 210 GARÐABÆ
Sími : 545-0800 | gardatorg@gardatorg.is | www.gardatorg.is

Ragnar G. Þórðarson
ragnar@gardatorg.is
s: 8995901

Sigurður Tyrfingsson
sigurdur@gardatorg.is
s: 8983708


Haraldur Björnsson
haraldur@gardatorg.is
s: 7878727

Steinar S. Jónsson
steinar@gardatorg.is
s: 8985254

Afhending strax fyrir 55 ára og eldri.

Boðaþing 18-20

Sölusýning um helgina.

LAUGARDAG OG SUNNUDAG FRÁ KL: 13-14:00

Frábær staðsetning

Fullbúnar 2ja og 3ja herbergja íbúðir

Stærðir íbúða frá 90-135 fm Verð 42.9 til 63 m.

Til sölu fullbúnar íbúðir í þessu glæsilega lyftuhúsi með og án stæði í bílgeymslu. Húsið stendur við þjónustumiðstöðina við Boðaþing og náttúruparadís við Guðmundarlund og Heiðmörk, einnig er verslunarmiðstöð í göngufæri.

Mosagata 5-7
210 Garðabæ

OPIÐ HÚS

FASTEIGNASALAN TORG
Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

NÝTT FJÖLBÝLI Í URRIÐAHOLTINU

Mosagata 5-7 er 5 hæða lyftuhús hannað af Úti-Inni arkitektum, með alls 22 íbúðir í húsinu og 11 bílskúrar. Húsið er staðsett ofarlega í Urriðaholtinu miðju og býður upp á glæsilegt útsýni til suðurs og vesturs. Urriðaholtsskóli í allra næsta nágrenni. Innréttingar og skápar frá HTH, hurðir frá BYKO, eldhústæki frá Tengi og flísar frá Álfaborg. Íbúðin skilast fullbúin án gólfefna.

Á vef svæðisins www.urridaholt.is er að finna nánari upplýsingar um hverfið og þá hugsjón sem það er byggt á en þar segir meðal annars: „Urriðaholt er nýtt hverfi í Garðabæ með einstakt útsýni til allra átta.

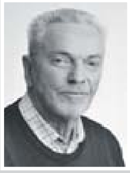
Urriðaholt byggir á hugsjón um að íbúabyggð eigi að hámarka lífsgæði fólksins sem þar býr í sátt við náttúruna í kring og umhverfið allt. Skipulag Urriðaholts er fyrsta hverfið hér á landi til að hljóta vistvottun samkvæmt vottunarkerfi BREEAM Communities. Urriðaholt er þéttbýli í nánni tengingu við nokkur helstu útivistarsvæði höfuðborgarsvæðisins, ósnortna náttúru og góðar samgönguæðar sem stytta leiðir í allar áttir.

Verð frá: 39.9m – 87.9m

Herbergi: 2ja – 5

Stærð: 68,4m^2 – 166m^2

Jóhanna Kristín
fasteignasali
837 8889

Árni Ólafur
fasteignasali
893 4416


OPIÐ HÚS
sunnudaginn 27. jan.
kl.13:00-14:00

BYRJAÐU DAGINN MEÐ
FRÉTTABLAÐINU
Lestu Fréttablað dagsins í snjalltækinu þínu, hvar og hvenær sem er!
FRÉTTABLAÐIÐ
Erum í þessu saman
Milljarða króna samfélag fútúrista í Lóni
ÚTSALA
• Þú sækir appið frítt í App Store eða Google Play.
• Opnar blað dagsins.
• Lest þegar þér hentar!
Sæktu Fréttablaðsappið frítt!
Download on the App Store
GET IT ON Google Play

Sérmeðferðir fyrir þá sem gera kröfur um raunverulegan árangur !

Snyrtistofan Hafblik býður upp á hinn vinsæla Supreme Hollywood-meðferðarkúr sem gefur raunverulegan árangur. Þessi náttúrulega og kröftuga viðgerðarmeðferð á andliti er raunhæf leið til að eldast með fullri reisn. Staðreyndin er að það tekur okkur mörg ár að mynda djúpar hrukkur og aðrar skemmdir í húð. Þær hverfa ekki á einni nóttu. Það er engin skyndilausn til. Supreme Hollywood-meðferðarkúr er langtímaferli og þ.a.l. raunveruleg viðgerð sem vinnur á ótímabærri öldrun húðar, vinnur á litabreytingum og öldrunarblettum og styrkir og stinnir húðvefinn. Starfsemi húðar verður sterkari, heilbrigðari og virkari.

Glæsilegir tilboðspakkar í boði og allt frá 55 þús. upp í 150 þús. kr. afsláttur !

Við bjóðum einnig: Háræðaslitsmeðferðir

HENDUR – ANDLIT – HÁLS – BRINGA

Hljóðbylgjumeðferð
Fjarlægir háræðaslit í andliti, háræðastjörnur, blóðblöðrur og skemmdir í húð eftir rósroða.

Hversu margar meðferðir þarf?
Algengt er 2-4 skipti, en misjafnt er hversu margar meðferðir þarf til að fjarlægja háræðaslit endanlega.

Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur

Bókið frían tíma í skoðun/viðtal

Snyrtistofan Hafblik

Hlíðasmára 9 • Kópavogi • S. 893 0098 • snyrt@snyrt.is • www.snyrt.is

Nytjahlutir og listaverk

Andri Snær Þorvaldsson.

Andri Snær Þorvaldsson renndi eina skál á viku í fyrra. Afraksturinn er til sýnis á sýningunni Skál á viku á Eiðistorgi.

Starri Freyr Jónsson
starri@frettabladid.is

Á sýningunni sýnir Andri Snær 52 ólíkar skálar sem flestar eru úr íslenskum við sem fellur til við grisjun. Hér má sjá úrval af fjölbreyttum skálum hans.

Í síðustu viku var opnuð sýningin Skál á viku í húsnæði Handverks og hönnunar á Eiðistorgi á Seltjarnarnesi. Þar sýnir Andri Snær Þorvaldsson afrakstur síðasta árs en þá renndi hann eina skál á viku, samtals 52 skálar yfir árið. „Ég hef aðeins fiktað við trérennsli undanfarin ár en alltaf með löngum hléum. Mig langaði að æfa mig meira og ná upp betri lagni. Hugmyndin að verkefninu kom upp um mitt árið 2017 en í desember sama ár fluttum við fjölskyldan í stærra húsnæði og þá loksins eignaðist ég bílskúr sem ég gat innréttað sem vinnustofu. Tímasetningin gat ekki verið betri og ég renndi fyrstu skálina 1. janúar 2018. Mér fannst góð hugmynd að sameina svo allar skálarnar að lokum og sýna þær saman, bera þær saman og sjá þróunina."

Hann segir skál vera mjög teygjanlegt hugtak. Hún geti verið nytjahlutur eða staðið ein og sér sem listaverk. „Sumar hugmyndir komu úr bókum eða af netvafri en skemmtilegustu hugmyndirnar koma þó oft með því að handleika og skoða efniviðinn sem ég á hverju sinni. Ég reyni að vinna sem mest með íslenskan við sem fellur til við grisjun. Íslenska birkið er í miklu uppáhaldi og er algengasti efniviðurinn í skálunum. Innlendi viðurinn er þó ekki mjög fjölbreyttur og því nota ég líka innfluttan harðvið inn á milli.

Möndluskál úr hnotu var skemmtileg formtilraun.

Jólaskálin er úr íslensku birki, með handútskornum áttblaðarósum.

Frábærar viðtökur

Andri Snær er er menntaður grunn- og framhaldsskólakennari og hefur unnið sem smíðakennari í grunnskóla í tíu ár. „Það hentar mér mjög vel að vinna með höndunum í skapandi umhverfi. Ég er líka með BA-gráðu í arkitektúr frá Listaháskólanum og í framhaldsskóla var ég á listnámsbraut."

Fallegt íslenskt lerkið og börkurinn sem minnir á hraun.

Prjónaskál úr íslensku birki sem heldur hnyklinum á sínum stað.

Viðtökurnar við sýningunni hafa verið frábærar að hans sögn. „Skál á viku er á Facebook og Instagram og þar setti ég inn myndir af skálum hverrar viku jafnóðum. Það var fjölmenni á opnun sýningarinnar og nú þegar er meira en helmingur skálanna seldur."

Mikill tími fór í gerð skálanna á síðasta ári og því er kærkomin afslöppun á dagskránni til að byrja með hjá honum. „Ég held þó áfram að renna og hef líka tíma til að einbeita mér að annars konar smíðum sem ég hef áhuga á. Það væri þó gaman að endurtaka leikinn á næsta ári, hvort sem það verða fleiri skálar eða eitthvað allt annað."

Sýningin mun standa til og með 8. febrúar. Sjá nánar á Facebook (Skál á viku) og á Instagram (skalaviku).

KONUR Í ATVINNULÍFINU

Blaðið er unnið í samtarfi við **FKA - Félag kvenna í atvinnulífinu**.

Blaðið verður gefið út þann **31. janúar** eða sama dag og árleg viðurkenningarhátíð FKA fer fram, þar sem þrjár glæsilegar konur fá sérstakar viðurkenningar fyrir að hafa verið öðrum konum í atvinnulífinu hvatning og fyrirmynd. Daginn eftir munu svo viðtöl við þessar glæsilegu konur birtast í Fréttablaðinu.

Öll fyrirtæki og stofnanir sem eru stolt af því að hafa jafnrétti kynjanna í hávegum stendur til boða að taka þátt í þessu blaði með auglýsingu eða umfjöllun.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Jóhann Waage markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5656 / johannwaage@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Glæsileg íslensk hönnun og smíði á skrifstofuna

Flex skrifstofuhúsgögn
Hönnuðir:
Guðrún Margrét Ólafsdóttir
og Oddgeir Þórðarson

Fyrir Á. Guðmundsson starfa íslenskir, vel menntaðir arkitektar sem hafa þróað húsgögn og hönnunargripi sem skapa notalegt andrúmsloft. Hver hlutur ber einkenni klassískrar hönnunar en er einnig fallegur smíðisgripur sem er þægilegt að nota og sómir sér vel á skrifstofunni.

Dímon
Hönnuður:
Erla Sólveig Óskarsdóttir

Á. GUÐMUNDSSON EHF.
STOFNAÐ 1956

Bæjarlind 8-10
201 Kópavogur
sími 510 7300

www.ag.is
ag@ag.is

Fjöllin kalla á frelsi, fjör og leikgleði. MYND/ERNIR

Snjókarlar og skíðafjör

Nú er frost á Fróni, frýs í æðum blóð, en ekki ef fólk dúðar sig vel. Þá er sannarlega hægt að njóta þess að leika sér í fannfergi nýársins og bjartviðrinu sem spáð er um helgina. Allt er fullt af snjó og hægt að hnoða í stæðilegan snjókarl eða hlaða snjóhús til að maula í snúða og súpa á kókómjólk að verki loknu. Skíðasvæðin lokka og laða að skíða- og brettafólk með nýföllnum snæ og dýrindis skíðafæri auk þess sem ferskt fjallaloft kætir sálartetrið og gefur hraustlegt útlit.

Á vefsíðunni skidasvaedi.is er hægt að skrá sig í skíða- og brettaskóla Bláfjalla og kaupa miða í lyfturnar á nýjum miðasöluvef, sem losar skíðafólk við biðraðir í miðasölu skíðasvæðisins. Einnig er hægt að fylla á skíðapassann og kaupa dagskort í Bláfjallaskála og í N1 í Ártúnsbrekku, Stórahjalla í Kópavogi, Lækjargötu í Hafnarfirði og í Mosfellsbæ.

Áður en haldið er til fjalla er þó alltaf gott að taka stöðu á veðri og opnun á hverjum stað. Upplýsingar eru settar inn að morgni á skidasvaedi.is og Facebook-síðunni: Skíðasvæðin – Bláfjöll & Skálafell.

Fallegur stari sem bíður eftir góðum bita. MYND/ALEX MÁNI

Teljum garðfugla um helgina

Árleg garðfuglahelgi Fuglaverndar verður dagana 25. til 28. janúar. Lítið mál er fyrir alla að taka þátt en það eina sem þarf að gera er að fylgjast með garði í einn klukkutíma einhvern þessara daga en þátttakendur velja sjálfir hvaða dag þeir velja.

Athugendur skrá hjá sér hvaða fuglar koma í garðinn, og þá er miðað við mesta fjölda af hverri tegund á meðan athugunin stendur yfir. Talningin miðar við þá fugla sem eru í garðinum en ekki þá sem fljúga yfir.

Að lokinni athugun skal skrá niðurstöður rafrænt á vef Fuglaverndar www.fuglavernd.is

Gaman er að lokka fugla í garða með ýmsu góðgæti. Misjafnt er hvaða fóður hentar hverri fuglategund. Epli eru vinsæl hjá mörgum fuglum og auðvelt að koma þeim fyrir með því að skera þau í tvennt eða stinga kjarnann úr þeim og festa á trjágrein.

Nánari upplýsingar um garðfugla og fóðrun þeirra er hægt að finna á vef Fuglaverndar. Þar má einnig finna nánari upplýsingar um garðfuglahelgina og framkvæmd hennar. www.fuglavernd.is.

Tvíbakaðar kartöflur

Vantar þig góða hugmynd að kartöflum með helgarsteikinni? Hvað með að prófa tvíbakaðar kartöflur?

Í þessa uppskrift eru notaðar bökunarkartöflur og þær þarf að baka í eina og hálfa klukkustund áður en þær eru útbúnar.

Þegar þær hafa kólnað aðeins eru þær skornar til helminga og innihaldið tekið úr þeim og sett í skál. Því er blandað saman við smjör, mjólk, rjóma, ost og graslauk.

Kartöflumúsin er síðan sett í hýðið aftur og inn í ofn í 20-30 mínútur. Tvíbakaðar kartöflur eru góðar með öllu kjöti.

3 bökunarkartöflur
50 g smjör
Mjólk
2 msk. rjómi
100 g rifinn ostur
1 msk. smátt skorinn graslaukur
Salt og pipar

Hitið ofninn í 200°C. Bakið kartöflurnar þar til þær eru alveg mjúkar. Þegar þær hafa verið fylltar með kartöflumúsinni eru þær aftur bakaðar í 20-30 mínútur eða þar til þær fá fallegan lit.

Tvíbakaðar kartöflur eru girnilegar og góðar með hvers konar kjöti.

TILBOÐ
4 réttir + súpa dagsins
aðeins 1.790 kr.*
NAUTAKJÖT Í OSTRUSÓSU
KJÚKLINGUR Í KARRÝSÓSU
DJÚPSTEIKTAR RÆKJUR MEÐ SÚR/SÆTRI SÓSU
NÚÐLUR MEÐ GRÆNMETI
*tekið með heim – 2.100 kr. ef borðað er á staðnum.
Frábær hóptilboð
Sjáðu öll tilboðin okkar á
www.kinahofid.is

Opið alla daga vikunnar frá kl. 11:00 - 22:00

KÍNAHOFIÐ
Kínahofið veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi
www.kinahofid.is | Sími 554 5022

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

LITLA bílasalan

VW Touareg r-line. Árgerð 2016, ekinn 49 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 8 gírar. Verð 7.490.000. Rnr.141731.

VW Golf disel. Árgerð 2017, ekinn 49 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 2.690.000. Rnr.141766.

MAZDA Cx-3 vision 4x4. Árgerð 2015, ekinn 26 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 6 gírar. Verð 2.690.000. Rnr.242801.

LAND ROVER Discovery sport hse. Árgerð 2016, ekinn 39 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 9 gírar. Verð 5.990.000. Rnr.110399.

HYUNDAI Santa fe premium. Árgerð 2017, ekinn 19 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 gírar. Verð 5.990.000. Rnr.112578.

LITLA bílasalan

SUBARU Xv lux. Árgerð 2018, ekinn 17 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.500.000. Rnr.112502.er á staðnum!

Litla bílasalan
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 587 7777
Opið á laugardögum 12-15
www.litla.is

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www. bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Bílar til sölu

VOLKSWAGEN POLO ÁRG. 2006 TIL SÖLU.

Ný skoðaður, vetrar- og sumardekk, fjögurra dyra og ekinn 179 þ.km. Gott viðhald og smurbók frá upphafi. Verð 270.000. Uppl. í sima 6609970

MERCEDES BENZ BRUNABÍLL TEGUND - LA911 B MA SKRÁÐUR - 1980 AKSTUR UM 20.000KM, FRÁBÆRU STANDI NÆSTA SKOÐUN 01.07.2019 Uppl. 774-7537

Bátar

HÚSBÁTAVERKEFNI JÓN FORSETI EIKARBÁTUR SMÍÐAÐUR 1965 Í BÁTALÓNI, ÍSAFIRÐI STAÐSETN. - VERBÚÐABRYGGJA 35 LESTIR AF STÆRÐ VERÐ HUGMYND 5.9 MIL UPPL. 774 7537

Bílaþjónusta

VAKA
VIÐ VÖKUM MEÐ ÞÉR!
KRANABÍLAÞJÓNUSTA ALLAN SÓLAHRINGINN
Sími: 567 6700 | vakahf.is

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Búslóðaflutningar

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

JD FLUTNINGAR.

Flutningaþjónusta fyrir einstaklinga og fyrirtæki: vörufl.,búslóðafl.,sorpuf. og fl. S: 7868899 jdflutningar@jdflutningar.is

Húsaviðhald

k2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN
- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

HÚSAVIÐGERÐIR
ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI
- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870
eind@eind.is
Eind ehf

Getum bætt við okkur verkefnum í almennt múrverk- flísalagnir-flotun og fl. Uppl hjá Þórði í s: 618-5286

Þjónusta

Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 11 trukka, þar af einn ADR bíl og einn 4 öxla vörubíl og kranabíl.

Grunnar, malarkeyrsla, flatvagnar o.fl.

Góð þjónusta - vönduð vinna þaulvanir menn - Ávallt gott verð.

Silfri ehf | S. 894 9690 | silfriehf.is

GLUGGA GERÐIN

Gamli gluggin úr, nýi gluggin í ...svo einfalt er það

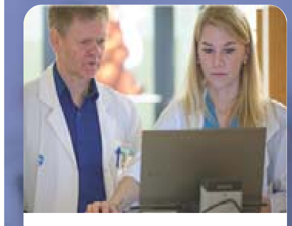
Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Þú finnur draumastarfið á

job.is



Heilbrigðisþjónusta

Iðnaðarmenn

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU

job.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

HÖFÐABÓN
BÓN OG ÞVOTTUR
Hægt að panta tíma á hofdabon.is
Höfðabón ehf • Dugguvogi 10 (bakvið húsið)
S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com

Ferðaþjónustuhús

Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

Bílvogur eh/f
Bifreiðaverkstæði
Auðbrekka 17
200 Kópavogi

Láttu okkur gera bílinn kláran í vetrarakstursinn.

Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílaviðgerðum og smurþjónustu.

Sími 564 1180 • bilvogurmot@simnet.is • www.bilvogur.is

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bárustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppls; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

Snyrti & nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!
Kíkjið á facebook síðu okkar:
facebook.com/snyrti og nuddstofan smart
Verið hjartanlega velkomin.

Tímapantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

Nudd

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

Keypt & Selt

Til sölu

Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

mýranaut

Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Sérverslun með dróna

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

HUMARSALAN

Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW. HUMARSALAN:IS S. 867 6677

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar
jonogoskar.is s.552-4910

Skólar & Námskeið

Námskeið

ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN & DANISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA
Levels/Stig: I, II, III, IV, V, VI. Start/Byrja: 4/2, 4/3, 1/4, 29/4, 27/5, 24/6, 22/7, 19 8/, 16/9, 14/10, 11/11, 9/12. 4 weeks/4 vikur x 5 days/5 daga. 2-4 students/nem. Morn/Aftern/Evening. Morgna/Síðd/Kvöld. Price/Verð: 48.000,- www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/iceschool. Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Ökukennsla

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

Heimilið

Barnavörur

VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA
Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. barnidokkar.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

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

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Þarftu að ráða?

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

ráðum
ráðningarstofa

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

Námskeið

Létt og skemmtileg spænskunámskeið

Verða haldin í Stórholti 18. Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales. Kristinn R. Ólafsson verður með fyrirlestur á tapaskvöldinu um Spán og spænska menningu. Meiri áhersla er lögð á tal og minni á málfræði. Námskeiðinu lýkur svo með tapaskvöldi. Námskeiðin standa í 4 vikur. Boðið er uppá byrjendanámskeið og framhaldsnámskeið.

Byrjendanámskeið:
Mánudaga og miðvikudaga: 17:30 - 19:00
Þriðjudaga og fimmtudaga: 13:30 - 15:00

Framhaldsnámskeið spænska II:
Þriðjudaga og fimmtudaga: 10:00 - 11:30

Framhaldsnámskeið spænska III:
Mánudaga og miðvikudaga: 19:15 - 20:45

Framhaldsnámskeið spænska IV:
Mánudaga og miðvikudaga: 10:00 - 11:30

Framhaldsnámskeið spænska V:
Mánudaga og miðvikudaga: 13:30 - 15:00

Námskeiðin hefjast 4 og 5. febrúar.
Verð á mann er 32.000

Upplýsingar í síma 698 5033 eða
spaenskuskolinnhablame@gmail.com
Facebook: Spænskuskólinn Háblame

Til sölu

VEITINGA-STAÐUR Í VESTURBÆ

Frábært viðskiptatækifæri!

50 sæta skyndibitastaður í Vesturbænum er til sölu.
Staðurinn er í fullum rekstri á góðum stað
við sjávarsíðuna með 100 mkr veltu á síðasta ári.
Vegna breyttra aðstæðna hjá eigendum býðst staðurinn
nú til kaups á mjög hagstæðu verði.
Staðurinn er í góðu og hagstæðu leiguhúsnæði.

Nánari upplýsingar gefur Guðni Halldórsson,
gudni@kontakt.is

KONTAKT
Fyrirtækjaráðgjöf
Suðurlandsbraut 30 • Sími: 414 1200

Haukur 01.19

Skemmtanir

CATALINA
CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR
Best geymda leyndarmál Kópavogs
Gullnáman

BOLTINN Í BEINNI
LEIKIR HELGARINNAR
FÖSTUDAGUR
20:00 Arsenal - Man.Utd.
LAUGARDAGUR
15:00 Man.City - Burnley
17:30 Millwall - Everton
SUNNUDAGUR
16:00 Crystal Palace - Tottenham
18:00 Chelsea - Sheffield Wednesday
Boltatilboð

LIFANDI TÓNLIST

SMELLUR
Spilar fyrir dansi
FÖSTUDAG & LAUGARDAG
FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19
FRÁBÆR HEIMILISMATUR Í HÁDEGINU
SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR
WWW.CATALINA.IS

Hin nýja gas- og jarðgerðarstöð SORPU í Álfsnesi verður afar fullkomin og glæsileg í umhverfinu. Hér má sjá nokkrar myndir af útlitinu sem arkitektastofan Batteríið hannaði.

Fullkomin endurvinnslustöð SORPU rís í Álfsnesi

Ný fullkomin gas- og jarðgerðarstöð SORPU á Álfsnesi verður tekin í notkun í febrúar 2020. Stöðin er afar fullkomin og mun gjörbreyta vinnsluferli í SORPU enda eina stöðin sinnar tegundar á landinu. Með tilkomu hennar verður 95% endurnýting á úrgangi frá heimilum.

Gas- og jarðgerðarstöð SORPU á Álfsnesi á Kjalarnesi er 12.800 fermetrar. Með tilkomu hennar hækkar endurnýtingarhlutfall SORPU verulega. Björn H. Halldórsson, framkvæmdastjóri SORPU, segir að nýja stöðin muni taka á móti öllum blönduðum heimilisúrgangi á höfuðborgarsvæðinu. „Úr þessum úrgangi verður unnið metan og jarðvegsbætir (molta). Allur blandaður úrgangur fer í urðun í dag en því verður hætt þegar nýja stöðin verður tekin í notkun. Við stefnum á að endurnýting heimila verði yfir 95% með tilkomu þessarar stöðvar. Það má segja að það verði alger bylting,“ segir Björn og bætir við að efnið sé forunnið í Gufunesi. „Þar verður allt plast tekið frá auk málma. Sömuleiðis ætlum við að fara í átak til að fá íbúa til að flokka betur fatnað, gler, spilliefni og raftæki því þessi efni eiga illa heima í þessari vinnslu,“ útskýrir hann.

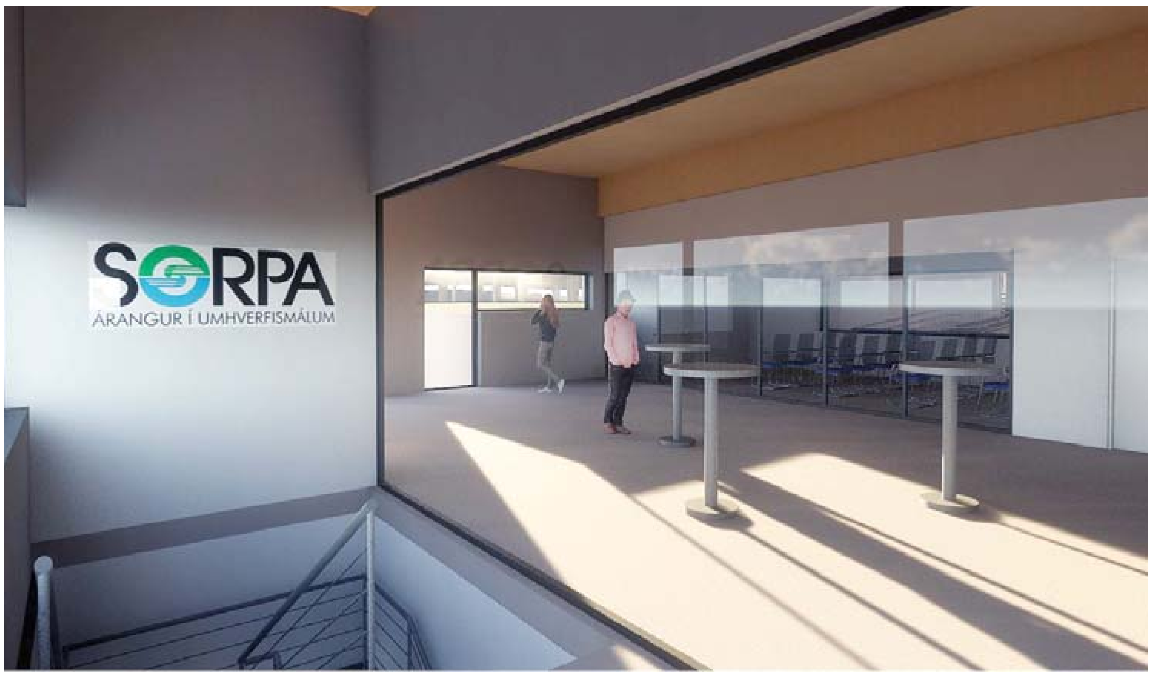
Björn segir að þegar búið sé að flokka úrganginn verði hann fluttur í Álfsnes þar sem hann verður blandaður stoðefnum sem er garðaúrgangur. „Þegar efnið hefur farið í gegnum alla vinnsluna og búið að búa til metanið fer restin aftur gegnum vinnslu þar sem plast og málmar verða frekar flokkaðir frá. Þar með verður jarðvegsbætirinn tilbúinn til notkunar.“

Björn H. Halldórsson, framkvæmdastjóri SORPU.

Það er Ístak hf. sem sér um bygginguna í Álfsnesi en vinnslan sjálf hefur ekki verið til hér á landi áður. Tæknilausnin sjálf kemur frá fyrirtækinu Aikan í Danmörku.

Framleiðsla á metani og jarðvegsbæti mun draga úr útblæstri gróðurhúsalofttegunda og er mikilvægt skref í að uppfylla loftlagsmarkmið Íslands. „Með nýju byggingunni verður til verksmiðja sem býr metanið til en það er síðan hægt að nýta sem ökutækjaeldsneyti. Jarðvegsbætinn, sem einnig verður til í verksmiðjunni, má nýta til landgræðslu. Einnig verður til kolsýra en við höfum ekki enn ákveðið hvað verður gert við hana,“ segir Björn.

SORPA hefur framleitt metan



Nýja byggingin á Álfsnesi er glæsilegt mannvirki og mun valda byltingu í endurvinnslu hér á landi.

> Allur blandaður úrgangur fer í urðun í dag en því verður hætt þegar nýja stöðin verður tekin í notkun.

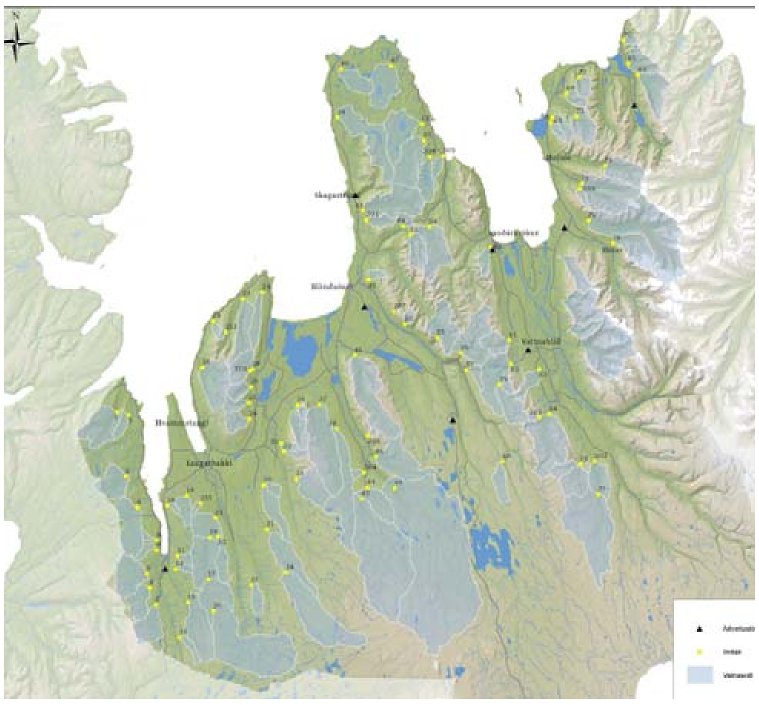
sem eldsneyti á ökutæki frá árinu 2000. Eldsneytið metan fékk Svansvottun árið 2016 og er eina umhverfisvottaða eldsneytið á Íslandi. Framleiðslan mun aukast mikið með tilkomu nýju verksmiðjunnar.

Jarðvegsbætir úr lífrænum úrgangi verður öflugur liðsauki við uppgræðslu landsins og hjálpar til við bindingu kolefnis í gróðri.

SORPA er byggðasamlag í eigu sveitarfélaganna sex á höfuðborgarsvæðinu, það eru Reykjavík, Hafnarfjörður, Kópavogur, Seltjarnarnes, Mosfellsbær og Garðabær en þau leggja til fjármagn í bygginguna á Álfsnesi. Einnig er verkefnið að hluta til fjármagnað af rekstri SORPU auk þess sem Lánasjóður sveitarfélaga og Íslandsbanki lána til framkvæmdarinnar.

Margir möguleikar á smávirkjunum

Mannvit gerði nýverið úttekt á virkjanakostum smávirkjana á Norðurlandi vestra fyrir Samtök sveitarfélaga á Norðurlandi vestra. Niðurstöður skýrslunnar þykja áhugaverðar enda taldir upp 82 mögulegir virkjanakostir.



Alls voru 82 virkjanakostir teknir fyrir í skýrslunni. MYND/MANNVIT

Möguleikar á uppsetningu lítilla vatnsaflsvirkjana á landsbyggðinni eru töluverðir enda hafa tækniframfarir verið miklar undanfarin ár. Það gerir fólki mögulegt í mörgum tilfellum að framleiða raforku á hagkvæman hátt," segir Bjarki Þórarinsson, byggingatæknifræðingur hjá Mannviti.

Orkustofnun kynnti hugmynd að smávirkjanaverkefni í desember 2016 fyrir atvinnu- og nýsköpunarráðuneytinu. Henni var vel tekið og 2018 fékkst fjármagn til verkefnisins en því er ætlað að stuðla að aukinni raforkuframleiðslu sem víðast á landsbyggðinni. „Verkefnið er til komið vegna alvarlegrar stöðu í raforkuöryggismálum landsins vegna þess hversu erfiðlega gengur að gera endurbætur á flutningskerfi raforku til þess að standa undir frekari uppbyggingu á atvinnustarfsemi úti um allt land," segir Bjarki sem vann að

Bjarki Þórarinsson, byggingatæknifræðingur hjá Mannviti.

skýrslu fyrir Samtök sveitarfélaga á Norðurlandi vestra, SSNV, á smávirkjanakostum á Norðurlandi vestra.

Úttektin náði til virkjunarkosta innan sveitarfélaganna Akrahrepps, Sveitarfélagsins Skagafjarðar, Skagabyggðar, Sveitarfélagsins Skagastrandar, Blönduósbæjar, Húnavatnshrepps og Húnaþings vestra. Gerð var gróf könnun á hvaða möguleikar væru á smávirkjunum af ýmsum stærðum, ekki síst virkjunum sem gætu selt rafmagn inn á dreifikerfið og stuðlað að atvinnuuppbyggingu í sveitarfélögunum.

Í dag eru nokkrar virkjanir í rekstri á svæðinu, til dæmis Blönduvirkjun, Skeiðsfossvirkjun, Gönguskarðsárvirkjun og Sleitustaðavirkjun.

Niðurstöður skýrslunnar þykja eftirtektarverðar. „Alls voru 82 virkjanakostir teknir fyrir í skýrslunni sem gætu samtals skilað um 50 MW í uppsettu afli og orkugetu upp á rúm 360 GWh sem er um þriðjungur af Blöndustöð," segir Bjarki og telur marga virkjunarkostina hagkvæma og áhugavert að skoða þá nánar.

Smávirkjanasjóður SSNV

SSNV hefur stofnað smávirkjanasjóð. Tilgangur hans er að styrkja fyrstu skrefin í rannsóknum á mögulegum rennslisvirkjunum á Norðurlandi vestra sem eru undir 10 MW að stærð. Miðað er við fyrirliggjandi yfirlit á mögulegum rennslisvirkjunum sem upp eru taldir í skýrslu Mannvits sem ber heitið; Frumúttekt á smávirkjanakostum á Norðurlandi vestra. Þó er heimilt að bæta við fleiri virkjunarkostum með samþykki SSNV.

Bjarki segir að þetta sé virkilega gott framtak hjá SSNV og sérstaklega hvernig þeir halda áfram með verkefnið í gegnum smávirkjunarsjóðinn sem er góð fyrirmynd fyrir önnur slík samtök.

Verkefnið, þ.e. skýrsla Mannvits og Smávirkjunarsjóðurinn, er eitt af áhersluverkefnum Sóknaráætlunar Norðurlands vestra en nánar má grennslast fyrir um verkefnið og skýrsluna á www.ssnv.is og www.mannvit.is.

Verkís er elsta verkfræðistofa landsins og hefur frá upphafi verið í fararbroddi við hönnun vatnsaflsvirkjana. Verkís hefur á að skipa hópi reyndra starfsmanna á öllum fagsviðum og tekur að sér ráðgjöf á öllum stigum hönnunar, allt frá undirbúningi til gangsetningar og rekstrar.

Verkís verkfræðistofa | Ofanleiti 2 | 422 8000 | www.verkis.is | verkis@verkis.is

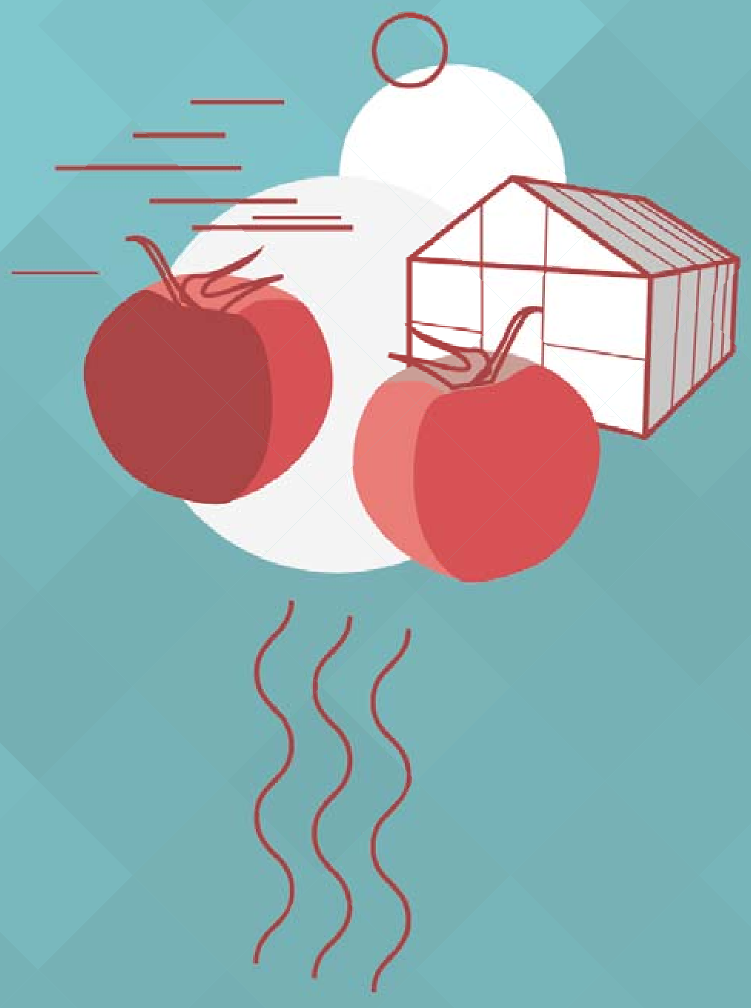
VERKÍS VERKFRÆÐISTOFA

VISSIR ÞÚ

AÐ Á HVERAVÖLLUM
Í REYKJAHVERFI
HEFUR

JARÐHITINN

VERIÐ NOTAÐUR TIL AÐ RÆKTA
TÓMATA SÍÐAN ÁRIÐ 1933?



@ N4Grafík

www.eimur.is

facebook.com/eimurNA

instagram.com/eimur_iceland

EIMUR

Rannsókn á hleðslu rafbíla

Samorka, samtök orku- og veitufyrirtækja, ásamt nokkrum af aðildarfyrirtækjum, stendur fyrir rannsókn á fyrirkomulagi hleðslu raf- og tengiltvinnbíla á Íslandi. Með aukinni rafbílavæðingu og orkuskiptum í samgöngum þarf að tryggja að innviðir raforkukerfis á Íslandi séu undirbúnir fyrir aukið álag sem fylgir í kjölfarið.

Niðurstöður rannsóknarinnar munu gefa mikilvægar upplýsingar um áhrif rafbíla á raforkukerfið, hvernig fyrirkomulagi á hleðslu þeirra er háttað og þar með á ákvarðanir um uppbyggingu innviða, svo rafbílaeigendur fái sem besta þjónustu um leið og þeim fjölgar.

Markmið rannsóknarinnar er að afla vitneskju um hvar og hvenær raf- og tengiltvinnbílar eru hlaðnir í þeim tilgangi að geta spáð fyrir um áhrif þessara bíla á raforkukerfið. Niðurstöður rannsóknarinnar munu nýtast við að spá fyrir um framtíðarnotkun og álag á einstökum stöðum í raforkudreifikerfinu.

Tryggt er að þátttakendur komi úr öllum hópum notenda. Niðurstöður rannsóknarinnar verða kynntar opinberlega. Rannsókn sem þessi hefur ekki verið framkvæmd hérlendis áður.

Niðurstöður rannsóknarinnar munu gefa mikilvægar upplýsingar um áhrif rafbíla á raforkukerfið.

Fulltrúar þeirra sem komust í úrslit. MYND/SNÆBJÖRN SIGURÐARSON

Matur úr jarðhita

Eimur, sem er samstarfsverkefni sem snýr að bættri nýtingu orkuauðlinda og aukinni nýsköpun í orkumálum á Norðurlandi eystra, stóð á síðasta ári fyrir hugmyndasamkeppni um nýtingu jarðvarma í matvælaframleiðslu.

Samkeppnin var haldin undir heitinu Gerum okkur mat úr jarðhitanum, en auk Eims komu Nýsköpunarmiðstöð Íslands, Matarauður Íslands og Íslensk verðbréf að skipulagi hennar. Alls bárust 20 tillögur í samkeppnina um leiðir til að nýta jarðhita við framleiðslu á matvælum og neringarefnum. Fjórar hugmyndir voru valdar til úrslita og voru kynntar á viðburði í Hofi síðasta sumar.

Dómnefndin valdi verkefnið Rearing Insects on Geothermal Energy – TULCIS – The Insect Farm to Feed the Future sem bestu hugmyndina en það voru Torsten Ullrich og Christin Irma Schröder sem sendu hana inn. Hlutu þau tvær milljónir króna í verðlaun.

Í öðru sæti var hugmyndin Ræktun á heitsjávarrækju á Hjalteyri við Eyjafjörð, sem Magnús Þ. Bjarnason og Þorgerður Þorleifsdóttir sendu inn. Einnig komust í úrslit Jóhanna María Sigmundsdóttir og Sigmundur Hagalín Sigmundsson með hugmyndina Fullnýting á íslenskri yl- og útirækt með aðstoð jarðvarma, og Kristín S. Gunnarsdóttir með Nýting náttúruafurða í Öxarfirði.

Jarðvarminn á Reykjanesi hefur lengi verið nýttur.

Löng saga jarðvarma

Á vef Auðlindagarðsins er að finna skemmtilega mola um sögu jarðvarma á Reykjanesi. Þar segir til dæmis frá fyrstu tilraunaborununum á jarðvarmasvæðum sem gerðar voru árið 1755.

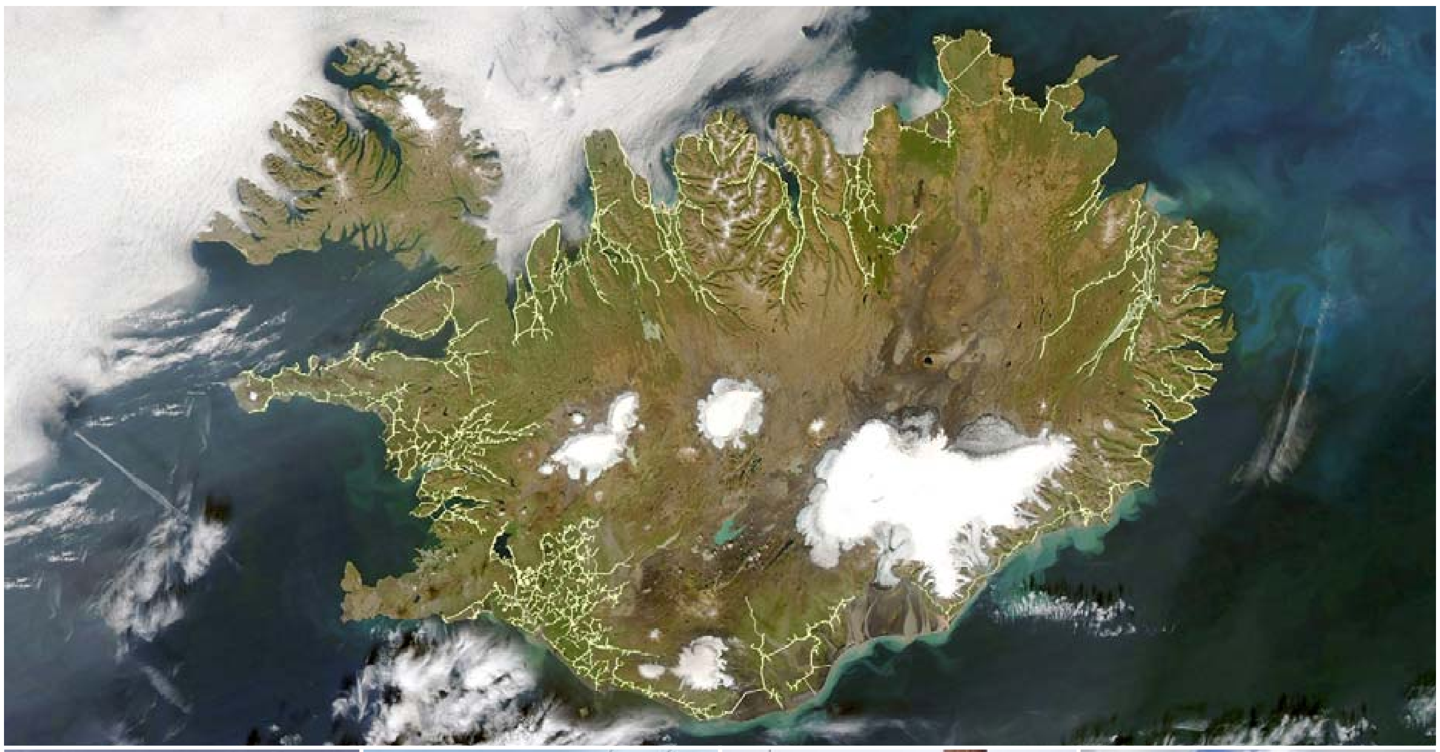
Eggert Ólafsson skáld og náttúrufræðingur og Bjarni Pálsson landlæknir voru brautryðjendur í jarðhitarannsóknum. Þeir lögðu upp í rannsóknarför um landið árið 1752 og ferðuðust um landið í ein sex ár.

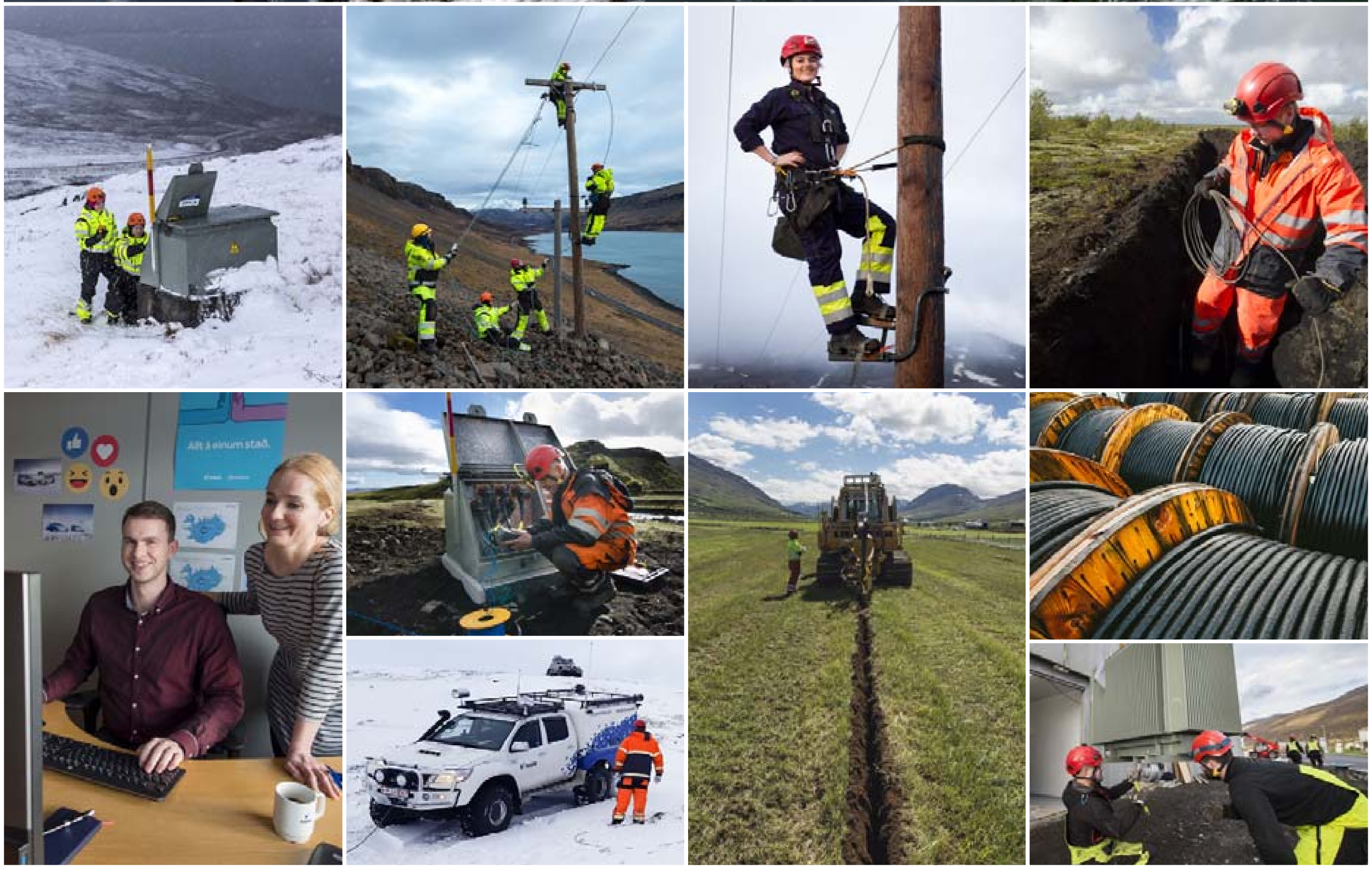
Rannsóknir þeirra voru þær merkustu sem gerðar höfðu verið til þess tíma. Þeir lýstu meðal annars hverum, brennisteinsnámum og ölkeldum víða um land.

Árið 1755 gerðu Eggert og Bjarni tilraunaboranir við Laugarnesið í Reykjavík í þeim tilgangi að kanna jarðlög vegna brennisteinsvinnslu. Ári seinna gerðu þeir aðra tilraun til að bora eftir brennisteini í Krýsuvík. Ekki varð þó af almennri nýtingu jarðvarmans fyrr en nokkru seinna.

Heimild: www.audlindagardurinn.is

Getur þú hugsað þér
daglegt líf án rafmagns?





Í tæknivæddu samfélagi nútímans er erfitt að hugsa sér daglegt líf án rafmagns, svo samofið er það öllu sem við tökum okkur fyrir hendur. RARIK rekur umfangsmesta rafdreifikerfi á Íslandi sem nær til um 90% af sveitum landsins og til 43 þéttbýliskjarna. Lengd dreifikerfisins er um 9.000 km og þar af eru um 60% jarðstrengir.

www.rarik.is

RARIK

HBO
2 MARAÞON
GAME OF THRONES
FRÁ UPPHAFI
Þú getur horft á allar þáttaraðir af **Game of Thrones á Stöð 2 Maraþon.** Byrjaðu núna og kláraðu fyrstu sjö þáttaraðirnar áður en lokaþáttaröðin hefst **15 .apríl.**
Stöð 2 Maraþon
2.490 kr.
á mánuði
GAME OF THRONES
YOU WIN OR YOU DIE
FIVE KINGS. ONE THRONE.
GAME OF THRONES
ALL MEN MUST DIE
GOT
GAME OF THRONES
GAME OF THRONES
GAME OF THRONES
stod2.is / 1817

Börnin í búsáhaldabyltingunni

Tíu ár eru liðin frá því að búsáhaldabyltingin hófst. Fjölmörg börn og ungmenni voru á mótmælunum. Þeirra á meðal **Logi Pedro Stefánsson**, **Snærós Sindradóttir** og **Patrick Jens Scheving Thorsteinsson** sem gagnrýna lögreglu.

Nú megi grípa til allra ráða

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Þegar ljósmyndari smellti mynd af Snærósu Sindradóttur fjölmiðlakonu í aftursæti lögreglubíls hafði hún verið í sjö tíma í haldi lögreglu.

„Það er ótrúlegt að horfa á þessa mynd núna tíu árum síðar. Ég upplifi hana eitthvað svo friðsæla sem er auðvitað andstæðan við það sem gekk á fyrir utan. Á þessum tímapunkti var ég búin að vera í haldi í sjö klukkustundir eða þar um bil, fyrst í janúarkuldanum í Alþingisgarðinum og síðar í bílakjallara Alþingis, nánar tiltekið sérmerktu bílastæði forseta þingsins,“ segir Snærós.

„Það var allan tímann ljóst að lögreglan stóð frammi fyrir verkefni sem hún hafði ekki fengið nokkra þjálfun til að takast á við. Flestar löggurnar gerðu sitt besta, konurnar héldu ró sinni betur, en aðrir voru búnir að missa stjórn á sér. Þegar við vorum leidd út í lögreglubílinn í einfaldri röð varð ég vitni að seinni hópnum að störfum. Þarna mæddi mikið á lögreglunni og lögreglumenn sveifluðu kylfunum í kringum sig að því er manni fannst handahófskennt. Á þessari friðsælu mynd er ég líklega í þann veginn að heyra í talstöðinni að nú megi grípa til allra ráða til að kveða mótmælin niður. Það tók lögregluna nokkra daga að ná tökum á aðstæðunum en það gerðist fyrst þegar hópur mótmælenda tók sér stöðu með lögreglunni eina nóttina fyrir utan Stjórnarráðið. Í dag eru sett rammgerð járnhlið í þrjátíu metra radíus utan um Alþingi þegar von er á fólki og þau ein og sér taka helsta púðrið úr öllum mótmælum. Líklega munum við því aldrei aftur sjá viðlíka hörku í tengslum við mótmæli hér á landi, að minnsta kosti ekki á Austurvelli. Það er skrýtið að það sé heill áratugur liðinn síðan ég heyrði síðast takt búsáhaldabyltingarinnar glymja í höfðinu á mér þegar ég lagði höfuðið á koddann á kvöldin,“ segir hún.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Lögreglan gekk hart fram

Tónlistarmaðurinn Logi Pedro Stefánsson var busi í MH í janúar 2009 og fór á Austurvöll og fylgdist með. „Mér finnst að allar stofnanir sem beita valdi þurfi mikið aðhald. „Ég sá lögreglumenn ganga oft hart fram og gera mistök í þessum mótmælum. Alls konar dæmi sem áttu sér stað þarna voru ekki í lagi, en á hinn bóginn þá voru þetta aðstæður sem voru hrikalega krefjandi. Og ég hef horft á samfélagsmiðlaherferðir lögreglunnar síðustu ár með ákveðin spurningarmerki í augunum. Það er spurning hversu mjúka ímynd svona valdbeitingarstofnun á að vera með. Það skiptir nefnilega öllu máli að fólk átti sig á því að við verðum að gera mjög skýrar og sterkar kröfur til þessa fólks. Og líka bara viðbrögð lögreglunnar og talsmáti í kringum ákveðin mál. T.d. koma frasar eins og norska aðferðin og annað upp í huga mér. Krafan um að gera hreint fyrir sínum dyrum er bara alls ekki nógu háværinnan lögreglunnar. Kannski erfitt að ræða það í þessu samhengi sem búsáhaldabyltingin var en umræða sem hefur ekki farið nægilega hátt.“

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Litlu handjárnin

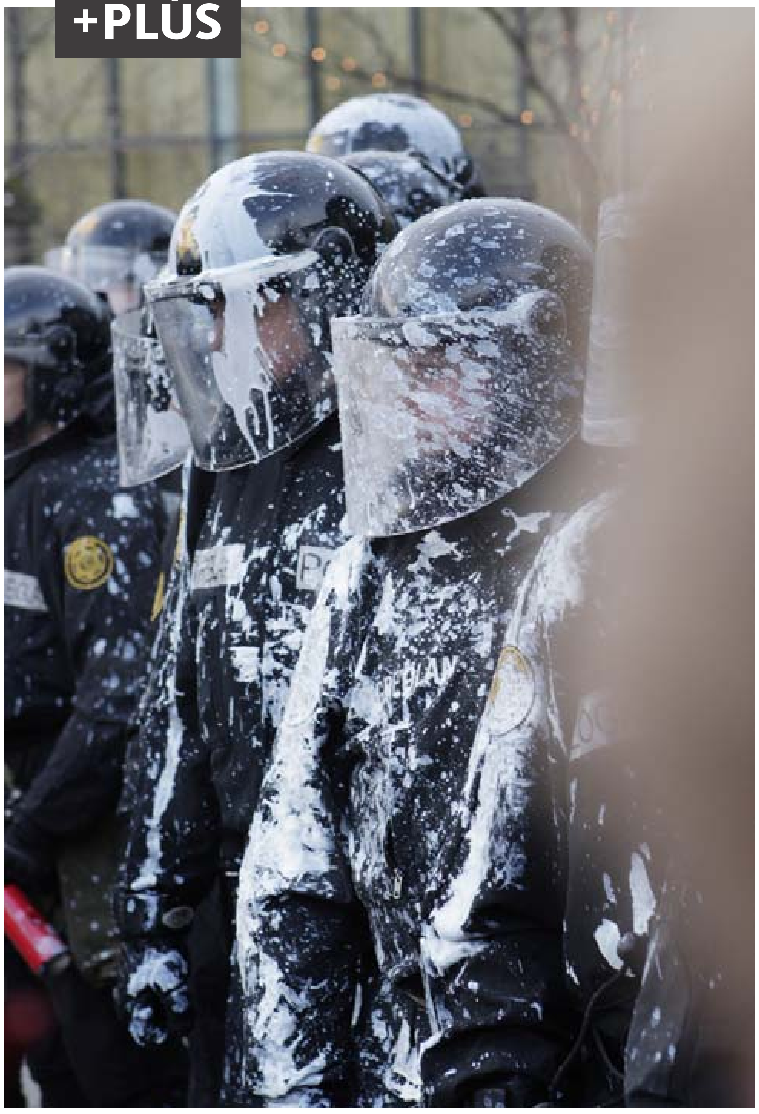
Patrick var ellefu ára gamall og býr um þessar mundir í helli á Kanarí þar sem hann er að skrifa bók. „Það er frekar fínt hér. Ég bý hér í svona hippasamfélagi. Þetta er skemmtilegt fólk. Ég var ellefu ára gamall. Við bjuggum á Akranesi á þessum tíma. Foreldrar mínir vöktu mig, sögðu mér frá þessu og leyfðu mér að koma með á mótmælin. Ég átti að vera í skólanum en foreldrar mínir hringdu mig inn veikan,“ segir Patrick frá.

Patrick hafði áður sótt friðsamleg mótmæli. Hann mætti jafnan vel búinn og þennan dag var hann með bæði hjálm og öryggisgleraugu. „Þessum mótmælum fylgdi meiri órói. „Ég var auðvitað með foreldrum mínum. Mamma er hins vegar með gigt og þurfti að setjast niður. Ég var alltaf í augsýn hennar. Svo dreif að fleiri lögreglumenn með kylfur og táragas og það var mikill troðningur. Lögreglan spurði mig um mömmu, hvar hún væri. Ég sagði þeim það og hún veifaði til þeirra. Þeir ákváðu samt að taka mig og ræddu aðeins um það hvort þeir ættu að ná í lítil handjárn. Á endanum var ákveðið að handjárna mig ekki. Ég tók af mér gleraugun en það var gas úti um allt svo ég táraðist. Ég heyrði lögregluna ræða um að það þyrfti að drífa mig í burtu áður en fjölmiðlar kæmu auga á mig. Það myndi ekki líta vel út fyrir þá. En svo mættu þeir og ég endaði á forsíðu DV. „Ég var stoltur af því,“ segir Patrick og hlær. – **kbg**

FRÉTTABLAÐIÐ +PLÚS Fleiri myndir ljósmyndara úr búsáhaldabyltingunni er að finna á +Plússíðu Fréttablaðsins. **Fréttablaðið +Plús er í Fréttablaðs-appinu og PDF-útgáfu á Fréttablaðið.is.**

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

KRÓNAN
ÍSLENSKA ÁNÆGJUVOGIN
ÍSLENSKA ÁNÆGJUVOGIN
Takk
Okkar er ánægjan ...
Í ALVÖRU!
Við erum mjög þakklát fyrir að
eiga ánægðustu viðskiptavinina á
matvörumarkaði á Íslandi, annað árið í röð.
Þetta hvetur okkur til að halda ótrauð
áfram og gera enn betur.
Við brosum hringinn
www.kronan.is



FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Þegar hrikti í stoðunum

Í janúarmánuði árið 2009 mættu þúsundir á mótmælafundi þegar alþingismenn sneru aftur til vinnu eftir jólafrí. Óróinn stigmagnaðist og lögregla beitti táragasi og kylfum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Ástkær dóttir mín og systir okkar,

Rannveig Pálsdóttir

læknir,
Strandvegi 7, Garðabæ,

lést miðvikudaginn 16. janúar. Jarðarför hennar fer fram frá Háteigskirkju, föstudaginn 1. febrúar kl. 13. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Krabbameinsfélagið.

Soffía Stefánsdóttir
Svana Pálsdóttir, Guðbjörg Pálsdóttir
Gísli Pálsson, Soffía Pálsdóttir
og fjölskyldur.

Innilegar þakkir færum við öllum þeim sem sýndu okkur vináttu og hlýhug við andlát og útför ástkærs eiginmanns míns, föður, tengdaföður, afa og langafa,

Þóris Finns Helgasonar

húsasmíðameistara,
Iðalind 3, Kópavogi.

Vigdís Björnsdóttir
Ingibjörg Halla Þórisdóttir — **Bárður Sveinbjörnsson**
Helgi Þórisson — **Sigríður Pálsdóttir**
Björn Þórisson — **Kristín Garðarsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Útfararþjónusta
& lögfræðiþjónusta

Við önnumst alla þætti undirbúnings og framkvæmd útfarar ásamt vinnu við dánarbússkiptin. Við þjónum með virðingu og umhyggju að leiðarljósi og af faglegum metnaði.

Með kærleik og virðingu

Útfararstofa Kirkjugarðanna
Vesturhlíð 9, Fossvogi | Sími 551 1266 | **útför.is**

Nærgætni, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*

ÚTFARARSTOFA ÚR REYKJAVÍKUR

Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353

Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441

Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn

ATHÖFN ÚTFARAÞJÓNUSTA - s: 551 7080 & 691 0919
athofn@athofn.is - www.athofn.is

Eitt af verkum Jakobs Veigars Sigurðssonar sem mun hanga uppi í Gallerii Fold. Þetta er fyrsta einkasýning hans í galleríinu.

Treystir á augnablikið er gjörningurinn á sér stað

Jakob Veigar Sigurðsson opnar nýjustu málverkasýningu sína, Óreiða, í Gallerii Fold í dag klukkan fjögur. Þetta er fyrsta einkasýning hans í Gallerii Fold. Þó svo að stundum megi greina landslag eða uppstillingu í verkum hans lúta þau eigin reglu og lögmálum þyngdaraflsins er á stundum ýtt til hliðar.

Jakob Veigar Sigurðsson er ungur og upprennandi listamaður. Hann hefur óstjórnlega ástríðu fyrir málaralist. Abstraktverk hans sýna meðal annars kraftmiklar sprengingar og litaflóð sem næstum flæðir út fyrir strigann.

Þó svo að stundum megi greina landslag eða uppstillingu í verkum hans lúta þau eigin reglu og lögmálum þyngdaraflsins er á stundum ýtt til hliðar. Áhorfandanum býðst að sogast inn í þessar „náttúruhamfarir“ á striganum.

Málun verksins er jafnmikilvægur gjörningur og lokaútkoman og lýsir Jakob Veigar því hvernig þessi krossferð í gegnum fagurfræði og hefð er brotin upp og sett saman aftur á striganum, segir í tilkynningu.

„Hugrekki skiptir öllu máli þegar ég mála og verð ég að treysta eigin líkama og ákvörðunum á því augnabliki er gjörningurinn á sér stað því það skiptir öllu máli fyrir niðurstöðuna. Eftir stendur málverk sem hefur eignast sitt eigið líf,“ segir málarinn.

Jakob Veigar útskrifaðist frá Listaháskóla Íslands árið 2016. Hann hélt til Vínarborgar til áframhaldandi náms, þar sem hann býr og starfar nú. Jakob Veigar hefur tekið þátt í fjölmörgum sýningum hér á landi sem og erlendis. Nýverið tók hann þátt í stórri sýningu í Sjanghaí í Kína og fyrirhuguð er önnur sýning þar í vor. **benediktboas@frettabladid.is**

Ástkær eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi, langafi og langalangafi,

Júlíus Sigurðsson

fv. skipstjóri,
Hraunvangi 3, Hafnarfirði,

lést á Landspítalanum 24. janúar. Jarðsett verður fimmtudaginn 31. janúar kl. 15.00 frá Hafnarfjarðarkirkju.

Ásta S. Magnúsdóttir
Guðrún Júlíusdóttir — **Finnur Sigurðsson**
Geir Sigurðsson
Magnús Már Júlíusson — **Hildur Sigurbjörnsdóttir**
Ólöf Helga Júlíusdóttir — **Bergmundur Elli Sigurðsson**
Hafrún Dóra Júlíusdóttir — **Þórður Sverrisson**
og afabörnin.

Ástkær eiginkona og móðir,

Guðrún Björg Harðardóttir

lést á sjúkrahúsinu á Akureyri laugardaginn 19. janúar. Útförin fer fram föstudaginn 1. febrúar klukkan 13.30 frá Akureyrarkirkju.

Friðrik Viðar Sverrisson
Sindri Snær Friðriksson

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.

PIER

www.pier.is

ÚTSALA ÚTSALA ÚTSALA ÚTSALA ÚTSAL

70% AFSLÁTTUR AF SMÁVÖRU*
50-70% AFSLÁTTUR AF HÚSGÖGNUM*

*Gildir bara af útsöluvörum

www.pier.is

SMÁRATORG - KORPUTORG - SELFOSS

Gildir 24. janúar - 30. janúar. Gildir ekki með öðrum tilboðum.

Sólveig, sæl og ánægð með heiðurinn, við athöfnina í Bókasafni Seltjarnarness. MYND/JÓN SVAVARSSON

Lofar bók fyrir næstu jól

Fyrsti rithöfundur sem hlýtur nafnbótina bæjarlistamaður Seltjarnarness er Sólveig Pálsdóttir. Hún er leikkona í grunninn og hefur sinnt menningarmálum í heimabænum.

Þetta er mikill heiður og gladdi mig virkilega,“ segir Sólveig Pálsdóttir rithöfundur eftir að hafa verið útnefnd bæjarlistamaður Seltjarnarness 2019. Á bókasafni bæjarins, þar sem Sólveig tók við viðurkenningarskjali og einnar milljónar króna starfslaunum, er sýning um líf hennar og starf. „Þar eru myndir úr öllum mínum heimum, leikhúsinu, kennslunni, rithöfundarstarfinu og sem formaður menningarnefndar Seltjarnarness. Við sem þar störfuðum saman komum mörgum verkefnum á koppinn,“ segir hún og nefnir sem dæmi menningarhátíð, skráningu listaverka í eigu bæjarins og útgáfu bókar um þau, ásamt uppsetningu útilistaverksins Bollasteins, eftir Ólöfu Nordal.

„Ég hætti í nefndinni 2010 eftir átta ár og sneri mér að því að skrifa glæpasögur. Leikarinn kom út árið 2012 og fékk svo góðar viðtökur að ég hélt áfram. Nú eru bækurnar orðnar fjórar, sú síðasta, Refurinn, kom út í nóvember 2017.“

> **Ég verð að leyfa hugmyndunum að setjast í mér og þroskast.**
>
> Sólveig Pálsdóttir, bæjarlistamaður Seltjarnarness

Að sjálfsögðu er Sólveig með sögu í smíðum. „Hún kemur út fyrir næstu jól,“ segir hún glaðlega en kveðst ekkert rembast við að gefa út bækur með fyrirfram ákveðnu millibili. „Ég verð að leyfa hugmyndunum að setjast í mér og þroskast,“ segir hún og nefnir að Refurinn hafi tekið sinn tíma. Aðstæður sem geta skapast þegar manneskja hefur ekki tungumál til að tjá sig á, í ræðu eða riti, sóttu á mig, enda stóðu þær mér nærri, bæði út frá reynslu minni sem kennari og svo eru margir í minni fjölskyldu af erlendum uppruna. Ég vildi láta þannig settan einstakling mæta hráum, íslenskum veruleika og það var jafnvægislist.“

Bækur Sólveigar hafa verið gefnar út erlendis og nú vinnur breskt kvikmyndafyrirtæki að því að fjármagna sjónvarpsþáttaröð sem byggð er á Refnum. Sólveig er einmitt stödd í London þegar þetta spjall okkar fer fram gegnum síma. Hún segir aðalerindið þar vera að fylgja dóttur sinni, Áslaugu Torfadóttur, því fyrsta bók í hennar þýðingu úr íslensku á ensku sé að koma út, Mörk eftir Þóru Karítas Árnadóttur. „En ég ætla líka að hitta fólkið sem stendur í því að reyna að koma Refnum í breskt sjónvarp og frétta hvernig gengur.“

gun@frettabladid.is

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Hörður Gunnarsson

Tjarnartúni 17, Akureyri,

lést á heimili sínu 21. janúar. Útförin fer fram frá Akureyrarkirkju þriðjudaginn 29. janúar kl. 13.30.

Gunnar Harðarson
Ásta Hrönn Harðardóttir
Vala Björt Harðardóttir
og fjölskyldur.

Hjartans þakkir til allra þeirra sem auðsýndu okkur samúð og vináttu við andlát og útför okkar kæra bróður, mágs, bróðursonar og vinar,

Konráðs Stefáns Konráðssonar

Guð blessi ykkur.

Linda Louise Konráðsdóttir
Páll D. Konráðsson — **Alice B. Konráðsson**
Hans Christian D. Konráðsson
Pétur Önundur Andrésson — **Margrét B. Andrésdóttir**

Elskuleg frænka okkar og mágkona,

Sigrún Hólmgeirsdóttir

frá Hellulandi, Aðaldal, Gnoðarvogi 72, Reykjavík,

andaðist á líknardeild Landspítalans þriðjudaginn 22. janúar. Útförin fer fram frá Langholtskirkju föstudaginn 1. febrúar kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á minningarsjóð líknardeildar og heimahlynningar Landspítala.

Þorbjörg Aðalsteinsdóttir — **Hólmgeir Hermannsson**
Karen H. Jóhannsdóttir — **Magnús Hermannsson**
Þorbjörg Völundardóttir — **Hanna Dóra Hermannsdóttir**
Kristbjörg Kristjánsdóttir — **Bergþór Hermannsson**
María G. Hannesdóttir
og aðrir aðstandendur.

Ástkær bróðir og frændi,

Ingvar Einar Valdimarsson

frá Rúfeyjum, Skólastíg 26, Stykkishólmi,

lést á Landspítala Háskólasjúkrahúsi í Fossvogi 17. janúar sl. Útför fer fram frá Akraneskirkju mánudaginn 28. janúar kl. 13.

Fjölskyldan.

Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur hlýhug og samúð við fráfall móður okkar og tengdamóður,

Sigurbjargar Geirsdóttur

Stóru-Reykjum.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki Fossheima á Selfossi, fyrir einstaka umönnun, nærgætni og hlýju.

María I. Hauksdóttir — **Ólafur Kristjánsson**
Margrét Hauksdóttir — **Guðni Ágústsson**
Gerður Hauksdóttir
Gísli Hauksson — **Jónína Einarsdóttir**
Vigdís Hauksdóttir
Hróðný Hanna Hauksdóttir — **Hróbjartur Örn Eyjólfsson**
og fjölskyldur.

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

Þórunn Ólafsdóttir

dvalarheimilinu Hlíð, Akureyri,

lést að morgni 24. janúar. Útför hennar verður gerð frá Akureyrarkirkju fimmtudaginn 31. janúar kl. 13.30.

Fyrir hönd aðstandenda,
Ragnheiður Sigfúsdóttir — **Þorgeir Jóhannesson**
Jón Ólafur Sigfússon — **Alda Skarphéðinsdóttir**
Kristján Þór Sigfússon — **Ágústa Magnúsdóttir**
Haukur Sigfússon — **Díana Olsen**

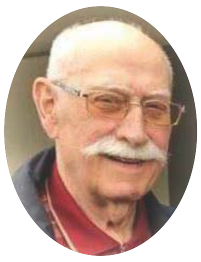
Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Birna Sigríður Ágústsdóttir

Austurvegi 5, Grindavík,

lést á Hjúkrunarheimilinu Víðihlíð sunnudaginn 13. janúar. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Innilegar þakkir til starfsfólks Víðihlíðar fyrir einstaka umönnun og hlýtt viðmót.

Jórunn Jórmundsdóttir — **Jóhann Guðfinnsson**
Rebekka B. Jórmundsdóttir — **Björn S. Sigurjónsson**
Kristinn S. Jórmundsson — **Kristín M. Matthíasdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi, bróðir, mágur og svili,

Vilberg Alexandersson

fyrrverandi skólastjóri Glerárskóla á Akureyri,

lést á Landspítalanum miðvikudaginn 23. janúar. Útförin fer fram frá Glerárkirkju föstudaginn 1. febrúar klukkan 10.30.

Þórunn Vilbergsdóttir og fjölskylda
Sigurbjörg Gróa Vilbergsdóttir og fjölskylda
Stella Magnúsdóttir
Jónína Guðmundsdóttir, Sveinbjörn Matthíasson
Jón Oddgeir Guðmundsson
Guðbjörg Tómasdóttir

Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför elskulegrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Öldu Þorgrímsdóttur

Brekkugötu 38, Akureyri.

Ómar Garðarsson — **Rannveig Benediktsdóttir**
Smári Garðarsson
Páll Garðarsson — **Sigurður Ö. Guðbjörnsson**
Eydís Garðarsdóttir — **Bjarni Einarsson**
Viðar Garðarsson — **Sigríður Á. Viðarsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Viltu birta minningargrein á frettabladid.is?

Minningargreinar skal senda á timamot@frettabladid.is.
Birting er endurgjaldslaus og opin öllum á frettabladid.is/timamot

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.

COMBO-TILBOÐ

PANINI OG GOS*
499 KR
FULLT VERÐ 998 KR
ATH! ekki hægt að breyta innihaldi, tilbúin vara.

TORTILLA OG GOS*
499 KR
FULLT VERÐ 998 KR
ATH! ekki hægt að breyta innihaldi, tilbúin vara.

PIZZA OG GOS*
499 KR
FULLT VERÐ 998 KR
ATH! ekki hægt að breyta innihaldi, tilbúin vara.

PYLSA OG GOS*
549 KR
FULLT VERÐ: 748 KR

2 PYLSUR OG GOS*
649 KR
FULLT VERÐ: 1.097 KR

CROISSANT MEÐ ÁLEGGI OG GOS*
499 KR
FULLT VERÐ 998 KR
ATH! ekki hægt að breyta innihaldi, tilbúin vara.

KLEINU-HRINGUR OG KÓKÓMJÓLK
399 KR
FULLT VERÐ: 628 KR

SNÚÐUR OG KÓKÓMJÓLK
399 KR
FULLT VERÐ: 628 KR

BEYGLA OG GOS*
499 KR
FULLT VERÐ 998 KR
ATH! ekki hægt að breyta innihaldi, tilbúin vara.

KAFFI OG KLEINA
299 KR
FULLT VERÐ: 548 KR

SÓMA LANGLOKA OG GOS*
799 KR
FULLT VERÐ: 1.198 KR

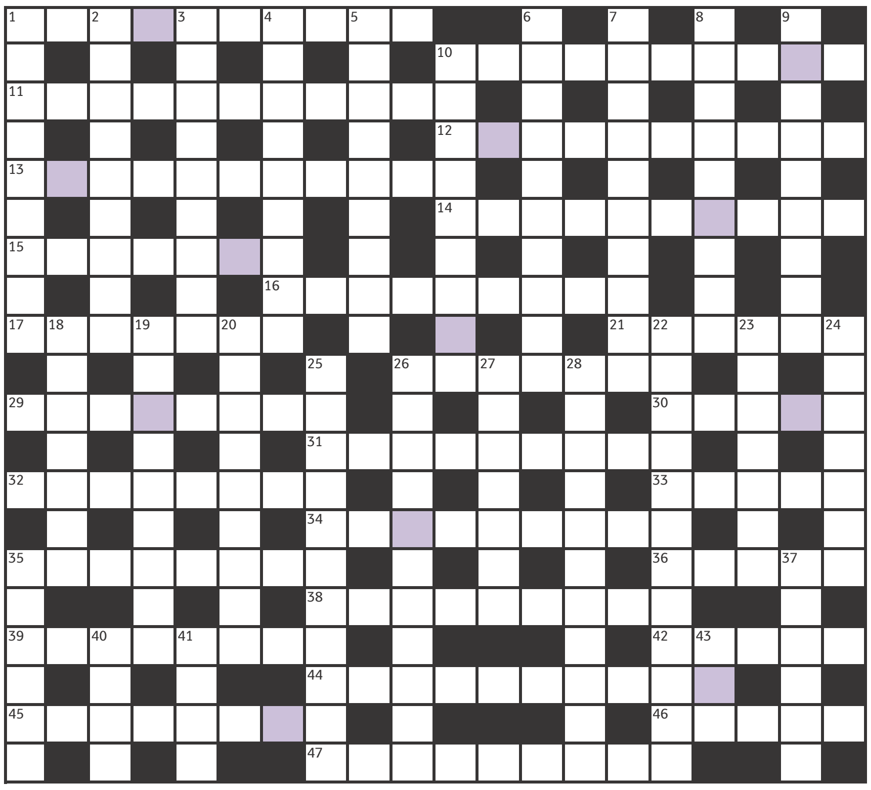
SÓMA SAMLOKA OG GOS*
699 KR
FULLT VERÐ: 998 KR

netgíró

Kvikk
ON THE GO

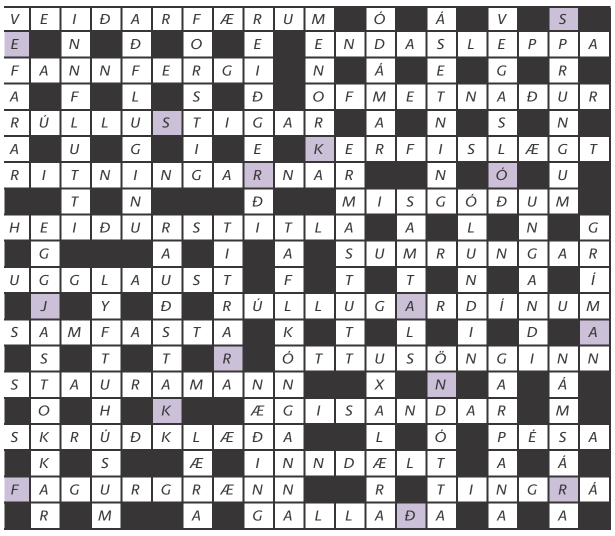
*0,5 l gos í plasti frá Ölgerðinni

KROSSGÁTA & ÞRAUTIR

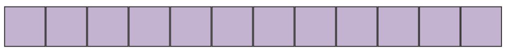


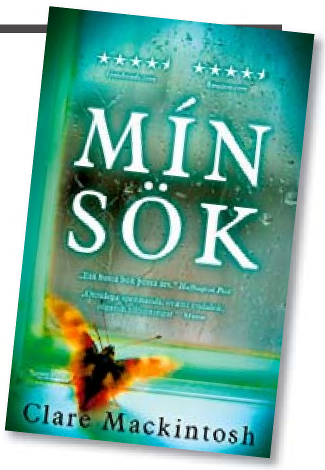
Lausnarorð síðustu viku var

KRÓKSFJARÐARNES



LAUSNARORÐ: Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtast mikilvæg en misgóð tíðindi. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 1. febrúar næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „26. jan“.





FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Mín sök** eftir **Clare Machintosh** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Ingibjörg Ingimarsdóttir, 310 Borgarnes.**

Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT

1 Svo æstur í svona orm að ég veit ekki mitt rjúkandi ráð (10)
10 Loks er kveðið um skýjagat fyrir skatt og þann þurrk sem af því hlýst (10)
11 Set ákveðna sjáendur á ís og nota til þess réttu efnin (11)
12 Af þeim hjónabandsbörnum sem haldið var á með viðeigandi hætti (10)
13 Svið þá svarka sem allt setja í bál og brand (11)
14 Stanga táknræna ránfugla (10)
15 Ætli hún þekki einhverja trú sem byggir á siðferðisvitund? (7)
16 Eftir að þú færðir græðlingana er sem þú dragir að þér öll sprek (9)
17 Tilraun til að flýja stríð (7)
21 Grimm gera oss gráhærð í kjölfar harðinda (6)
26 Skoða ekki eðli trjánna (7)
29 Kála þeim sem hræra standa fyrir hræsni (8)
30 Sé engan mun á skerjakollum og þessum plöntum (5)
31 Stundum vinnu í takt við dugandi mann (9)
32 Finn stól og blóm ljúflinga (8)
33 Romsa um þau sem elta örvar guðs í uppnámi (5)
34 Þetta gras hans Jóns er ætlað til lækninga (5)
35 Held að Vogur blási á fólk sem alltaf er að beygja sig (8)
36 Fornfræg tölva reynist hálfgerður skítadreifari (5)
38 Greini tortryggni hjá frjálsum konum og sannfærðum (9)
39 Tilvalinn pappír fyrir formlega staðfestingu (8)
42 Ein austræn lengja og lúðan fer öll í hnút! (5)
44 Gefur ritningunni grið, enda á boðskapur herrans það skilið (10)
45 Sækja sér kraft til veiða (8)
46 Forsetamóðir vill engan annan en Baldur (5)
47 Brimsöl guðsmóður eru brimsalt fyrirbæri (9)

LÓÐRÉTT

1 Illa meðhöndlaður gjallkústur heillar draumaprinsinn (9)
2 Lagðir metnað í góðverk (9)
3 Þjóðsagan segir að stúfmúsin elti félaga sína fyrir björg (9)
4 Hjúpa gull og gæfa (9)
5 Landlaus í útlöndum (9)
6 Krókur kastfastra (10)
7 Ungdómsnámskeiðin um klassísku stórsteikurnar (10)
8 Risti sérhæfðan tréskafara (9)
9 Ungviði fær sér blund hjá þernu (9)
10 Áburður er seldur í aukaherbergi nr. 6 (9)
18 Leyndu titti í x-laga brekáni (7)
19 Dvergur með ofvaxin skynfæri á vin í Leikfangalandi (9)
20 Systur mínar eru nánast mættar (9)
22 Borga vel fyrir góðan dil um umbun (12)
23 Kyn leitar hvelfingar kyns (7)
24 Jafnvel stamari en sá sem verstur er og ruglaðastur (7)
25 Skemmi ull og bómull með þessu eiturbrasi (11)
26 Ég mundi halda að það væri Hrísey í þessu tilfelli (11)
27 Fæða fæðingu í miðju vígi (7)
28 Það sem áður var einföld talnaruna heitir kaplaröð í dag (11)
35 Aftasti bíll fer til baka (6)
37 Dunda sér við rölt í kringum leiktækið (6)
40 Skilst að þau vaði í söli og svoleiðis rugli (4)
41 Beygi baug að mínum óskum (4)
43 Hugarfar 1: Við skulum spreyja þetta drasl (3)

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

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

Skák Gunnar Björnsson

Svartur á leik

Samuel Shankland (2.725) átti leik gegn Anish Giri (2.783) á Tata Steel-mótinu í Sjávarvík í Hollandi í gær. Shankland gafst upp í þessari stöðu því hann sá fram á það að riddarinn félli. Lokastaðan er hins vegar jafntefli. Svartur nær að koma kóngnum á c8 og þá er ómögulegt fyrir hvítan að vinna þrátt fyrir liðsmuninn. Afar sérstakt. Skákdagurinn er í dag og mun, afmælisbarnið, **Friðrik Ólafsson**, mæta á leikskólann Laufásborg og setja þar mót fyrir unga og efnilega skákmenn.
www.skak.is: Allt um Skákdaginn.

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

ÁHRIFARÍK VÖRN

Sveit Hótels Hamars endaði í efsta sæti á Reykjavíkurmótinu í sveitakeppni sem fram fór um síðustu helgi. Sveitin endaði með 207,77 stig í 15 umferðum sem gerir tæplega 14 stig að meðaltali í leik. Spilarar í sveitinni voru Aðalsteinn Jörgensen, Bjarni H. Einarsson, Jón Baldursson, Matthías G. Þorvaldsson, Sigurbjörn Haraldsson og Sverrir Ármannsson. Sveit JE Skjanna endaði í öðru sæti. Matthías G. Þorvaldsson endaði í öðru sæti í butlerútreikningi mótsins með plús 1,11 impa að meðaltali og Aðalsteinn Jörgensen í þriðja sæti með 1,08. Efstir voru Guðmundur Páll Arnarson og Þorlákur Jónsson sem fengu + 1,52 impa að jafnaði í spili. Kvóti Reykjavíkurmótsins var 13 sveitir og vegna þess að 2 gestasveitir voru meðal þeirra 15 sem þátt tóku í þessu móti, fengu allar sveitirnar rétt til þess að spila í undankeppni Íslandsmóts í sveitakeppni. Jón og Sigurbjörn fengu góðan plús fyrir vörnina í þessu spili í 11. umferð mótsins. Sigurbjörn og Jón sátu AV í þessu spili og vörðust

Norður
♠ Á107
♥ 853
♦ ÁD754
♣ 53

Vestur
♠ 853
♥ 1042
♦ K
♣ G108742

Austur
♠ D9
♥ DG6
♦ G9863
♣ Á96

Suður
♠ KG642
♥ ÁK97
♦ 102
♣ KD

gegn 4 spöðum suðurs. Suður var gjafari og enginn á hættu:

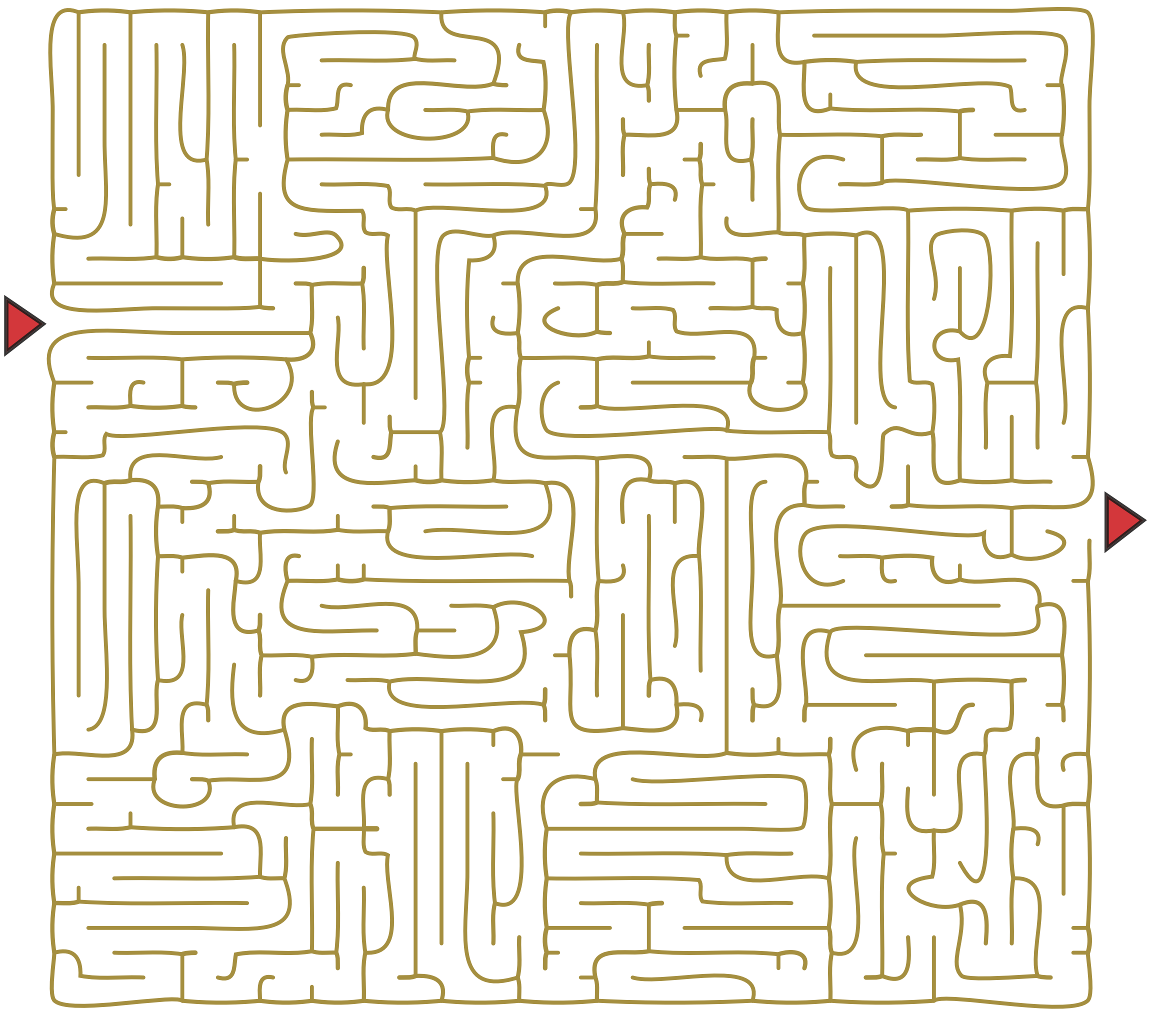
Suður var búinn að sýna í sögnum a.m.k. 5-4 í hálitum og 15 eða fleiri punkta. Útspil Jóns var tígulkóngur og pressan var á sagnhafa. Ef hann fer vitlaust í trompið og hjartað liggur ekki 3-3 er hann kominn niður. Sagnhafi tók á tígulásinn og spilaði ♣ úr blindum, Sigurbjörn dúkkaði rólegur og núna spilaði suður þrisvar sinnum ♥, Sigurbjörn í austur gaf makker stungu í ♦, fór aftur inná laufás og spilaði aftur ♦ og sagnhafi kominn í spurningu um trompdrottningu, sem hann hitti ekki í. Samningurinn á öllum borðum var 4 ♠ og 10 af 14 sagnhöfum fengu að standa þá.

EITT GLÆSILEGASTA KJÖTBORÐ LANDSINS ER Í HAGKAUP KRINGLUNNI

HAGKAUP

Meira svona *alla daga*

KRAKKAR



Konráð og félagar á ferð og flugi

337

„Þar fór í verra,“ sagði Konráð. „Okkur liggur á en þurfum að komast í gegnum þetta völundarhús fyrst.“ Hann dæsti og bætti við vonsvikinn, „við verðum of sein.“

„Of sein, of sein,“ sagði Kata pirruð. „Hvað gerir til að vera aðeins of sein?“ bætti hún við. En Lísaloppa og Konráð voru ekki sammála. Þau vildu mæta á réttum tíma.

Getur þú hjálpað þeim að komast í gegnum völundarhúsið?

Plastpoki í sjónum við Tyrklandsstrendur. NORDICPHOTOS/GETTY

Plastmengun í sjónum er gríðarstórt umhverfismál. Milljón tonn af plastúrgangi enda í sjónum á hverju ári. Meira að segja plast, sem er hent í ruslið, endar oft í sjónum.

Árið 2050 er áætlað að 99% af öllum tegundum sjávarfugla verði með plast í maganum.

Þrátt fyrir þetta þá eykst plastframleiðsla í heiminum á hverju ári. Hver manneskja á Vesturlöndum notar um 100 kg af plasti á ári.

Fljótandi plast í sjónum berst með hafstraumum að miðjum úthöfunum. Það safnast aðallega saman á fjórum svæðum. Í Norður-Atlantshafi, Norður-Kyrrahafi, Suður-Atlantshafi og Indlandshafi. Plastjakarnir, eins og sumir hafa kallað þá, eru risastórir. Sá stærsti er í Norður-Kyrrahafi og hann er sjöfalt stærri en Ísland. Plastjakarnir stækka og stækka.

Staðreynd:
Það tekur margar aldir fyrir plast að brotna niður. Allt upp í 1.000 ár.

Hvað getur þú gert?
- Reynt að velja náttúrulegri efni í staðinn fyrir plast.
- Ekki nota plaströr.
- Hvatt foreldra þína til að nota ekki einnota plastumbúðir.
- Tínt rusl úr umhverfinu og farið með í endurvinnslu.

Katrín geymir ljóðin sín bæði í skúffu og símanum.

Áhugamál sem kemur upp stöku sinnum

Katrín Valgerður Gustavsdóttir orti sigurljóð.

Katrín Valgerður er nemandi í 10. bekk Kársnesskóla. Ljóð hennar, Súðavík, þótti bera af þeim 170 ljóðum sem bárust í Ljóðasamkeppni grunnskóla Kópavogs.

Hvað kemur til að Kópavogsstelpa yrkir um Súðavík? Sko, ég átti ættingja sem lentu í og fórust í snjóflóðinu þar 16. janúar 1995 og þegar ég var að velta fyrir mér hvað ég ætti að semja um, datt mér þetta í hug.

Hefur þú komið vestur? Ekki nýlega, kannski þegar ég var svona fjögurra ára en ég man ekkert eftir því.

Ertu búin að æfa ljóðagerð lengi? Já og nei. Ég hef stundum leikið mér að því að setja eitthvað saman gegnum árin, það er samt bara áhugamál sem kemur upp stöku sinnum, ekkert sem ég er alltaf að gera.

Hefurðu þróað þennan hæfileika í skólanum? Já, ég gerði þetta ljóð til dæmis þar þegar verið var að tala um þessa keppni.

Áttu óbirt ljóð í skúffu? Eitthvað smá, einhver eru líka geymd í símanum, ef ég er ekki með blað á mér þá er mjög auðvelt að pikka inn á hann.

Hver eru annars helstu áhugamálin? Ég æfi körfubolta með Breiðabliki og á þverflautu í Skólahljómsveit Kópavogs.

Hefurðu unnið einhvers staðar? Já, ég er að vinna í Brynjuís í Engihjalla svo ég hef nóg að gera.

Á hvað stefnir þú í framtíðinni? Ég bara hef eiginlega enga hugmynd um það. En ég þarf að fara að sækja um framhaldsskóla fljótlega.

Súðavík

Myrkur
Kílómetrum saman
Smýgur á milli minnstu glufa og sest á
fingurgóma mína

Þögnin
Svo ógurlega háværr
Borar sig inn í heilann á mér
og vekur hjá mér ónotatilfinningu
Undarlega hughreystandi
og glottir út í annað

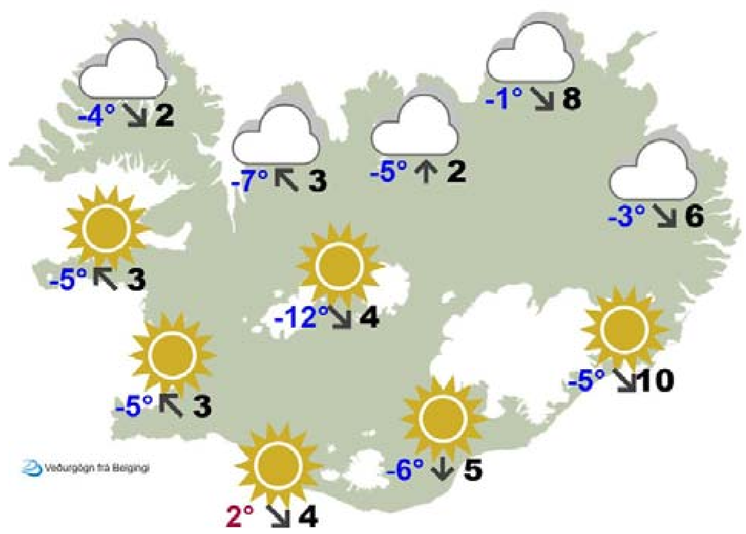
Kuldinn
Eins og löðrungur beint í andlitið
og einu sannindin um að þetta sé
ekki yfirstaðið

Með hverri sekúndu sem líður
rennur burtu sandkorn af von

Njóttu þess að hlakka til
vita
Afbragðs þjónusta
og frábær verð
Sumarið 2019
með VITA
Þín upplifun skiptir okkur máli
Við hjá VITA leggjum okkur fram við að bjóða upp á fjölbreytt úrval með afbragðs þjónustu og tryggum flugkosti á góðu verði.
Bókaðu þitt uppáhaldssæti
Þegar ferðast er með VITA, og flogið er með Icelandair, þá getur þú valið sæti um borð gegn vægri greiðslu. Við getum þá líka boðið þér Saga Premium-sæti.
KRÍT
ALICANTE
TENERIFE
KANARÍ
TYRKLAND
ALMERÍA
VITA er í eigu Icelandair Group
ICELANDAIR GROUP
Bókaðu draumaferðina þína á VITA.is
VITA | Skógarhlíð 12 | Sími 570 4444 | ferd@vita.is
ÍSLENSKA/SIA.IS VIT 90640 01/19

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Laugardagur

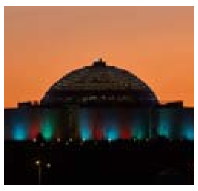


Norðan 3-8 í dag, en 8-13 með austurströndinni. Dálítil él á Norður- og Austurlandi, en léttskýjað sunnan heiða. Frost 2 til 12 stig.

Heimurinn

Kaupmannah. 0°	Oslo -5°	Stokkhólmur -1°	Gautaborg -2°	Helsinki -7°	Þórshöfn 4°	Nuuk -3°
London 8°	Amsterdam 8°	París 9°	Berlín 3°	Madríd 9°	Brussel 8°	Róm 8°
Boston -7°	New York -7°	Orlando 7°	Moskva -12°	Singapúr 27°	Tókýó 1°	Sydney 23°

Reykjavík



Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
-1° ↖12	-1° →6	-4° ↙11	-3° ←11	-5° ↖3

Ísafjörður

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
-4° ↑10	-5° ↗3	-7° ↙10	-6° ←15	-7° ↗8

Akureyri

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
-10° ↗7	-5° ↗2	-12° ↑1	-10° ←3	-13° ↗5

Egilsstaðir

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
-10° ↑4	-3° ←9	-7° ↓7	-8° ↓4	-14° ↗4

Kirkjubæjarklaustur

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
-3° ↙7	-5° ↘11	-7° ↙9	-5° ↙10	-10° ↓6

Pondus

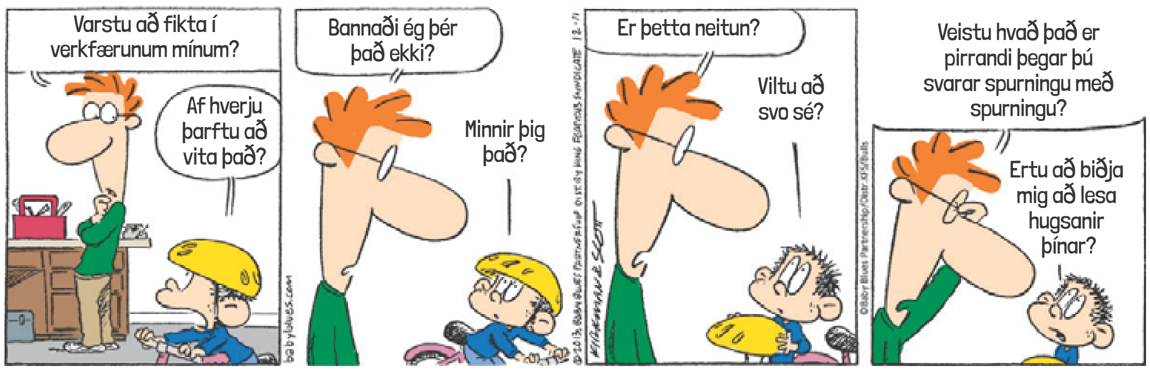
Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



FRUMSÝNUM Í DAG

NÝJAN JEEP® CHEROKEE

Jeep®
THERE'S ONLY ONE

CHEROKEE LONGITUDE LUXURY

Staðalbúnaður m.a. 2.2 lítra 195 hö. díselvél, 9 gíra sjálfskipting, Jeep® Active Drive I, með 4 drifstillingum, 17" álfelgur, leðurinnrétting, 8,4" Uconnect upplýsinga- og snertiskjár, 3,5" upplýsingaskjár í mælaborði, íslenskt leiðsögukerfi, rafdrifin og snertilaus opnun á afturhlera, Apple & Android Carplay, fjarstart, bakkmyndavél með bílastæðaaðstoð og skynjurum, rafdrifin framsæti með mjóbaksstuðningi, hiti í framsætum, 8 loftpúðar, lykillaust aðgengi og ræsing, LED aðalljós og LED afturljós, rafdrifnir og upphitaðir hliðarspeglar, tveggja svæða miðstöð með loftkælingu og Bluetooth til að streyma tónlist og síma.

VERÐ FRÁ: 7.990.000 KR.

CHEROKEE LIMITED

Staðalbúnaður umfram Longitude m.a. Jeep® Active Drive II fjórhjóladrif, hátt og lágt drif, árekstrarvari, akreinavari, 7" skjár í mælaborði, blindhornsvörn með bílastæðaaðstoð, leggur sjálfur í stæði, fjarlægðarstýrður hraðastillir, 18" felgur og krómpakki.

VERÐ FRÁ: 9.590.000 KR.

JEEP® GRAND CHEROKEE
DÍSEL 3.0L V6 250 HÖ.
8 GÍRA SJÁLFSKIPTING,
HÁTT OG LÁGT DRIF

JEEP® CHEROKEE
DÍSEL 2.2L 195 HÖ.
9 GÍRA SJÁLFSKIPTING,
HÁTT OG LÁGT DRIF**

JEEP® COMPASS
DÍSEL 2.0L 140 HÖ.
9 GÍRA SJÁLFSKIPTING,
HÁTT OG LÁGT DRIF*

JEEP® RENEGADE
DÍSEL 2.0L 140/170 HÖ.
9 GÍRA SJÁLFSKIPTING,
HÁTT OG LÁGT DRIF*

JEEP® WRANGLER
BENSÍN 2.0L 273 HÖ.
DÍSEL 2.2L 200 HÖ.
8 GÍRA SJÁLFSKIPTING,
HÁTT OG LÁGT DRIF

* Trailhawk útfærsla **Limited útfærsla

ÍSBAND
ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF. BÍLAUMBOÐ

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

FRÉTTABLAÐIÐ MENNING

Heimslist og nýlunda Gunnlaugs

Hann var einstakur á sinn hátt, segir Harpa Þórsdóttir, safnstjóri Listasafns Íslands, um málarann Gunnlaug Blöndal en nafn hans hefur undanfarið verið á allra vörum.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrun@frettabladid.is

Gunnlaugur Blöndal fyrir framan eitt af sínum eftirsóttu listaverkum. Verk hans vekja enn athygli og viðbrögð.

Verkið Frönsk leikkona er frá árinu 1933 og undir greinilegum áhrifum frá franska skólanum.

Nafn Gunnlaugs Blöndals er nú á allra vörum eftir að nekt í málverkum hans misbauð einhverjum kvenkynsstarfsmönnum Seðlabankans sem þurftu að hafa þau fyrir augum þegar þær áttu fund með karlkynsyfirmönnum á skrifstofu þeirra. Niðurstaðan var sú að málverkunum var pakkað niður og þeim komið fyrir í geymslu svo þau myndu ekki valda frekari andlegum sársauka en orðið var.

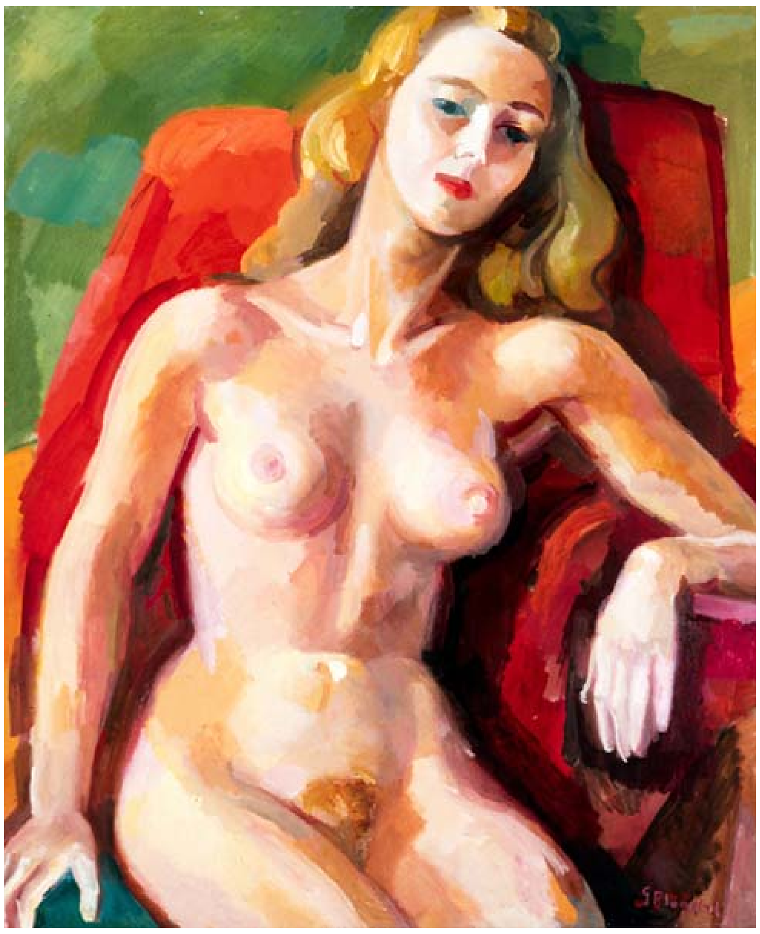
Þótt enginn íslenskur myndlistarmaður sé þessa stundina jafn umræddur og Gunnlaugur, sem lést árið 1962, þá er langt í frá að allir viti hver hann var og hvaða áhrif hann hafði á sínum tíma á íslenska myndlist.

Gunnlaugur fæddist árið 1893 á Sævarlandi í Þistilfirði. Foreldrar hans voru Björn Blöndal læknir og Sigríður Möller. Gunnlaugur stundaði teikninám og nam málaralist í Kaupmannahöfn og Ósló. Hann kynnti sér strauma og stefnur í málaralist í Þýskalandi, Vín og á Suður-Ítalíu. Árið 1923 fór hann til Parísar og stundaði þar nám og varð fyrir miklum áhrifum af franska skólanum og þau áhrif enduróma í list hans. Árið 1940 kom Gunnlaugur alkominn til Íslands.

Það munúðarfulla og upphafna

Árið 2006 hélt Listasafn Íslands sýningu á verkum hans og í tilefni af því kom út bók um listamanninn og þar skrifaði Harpa Þórsdóttir um listamanninn. Harpa er nú safnstjóri Listasafnsins en safnið á 38 verk eftir listamanninn. Þær myndir Gunnlaugs sem prýða þessa síðu eru allar í eigu safnsins.

Spurð hvað einkenni verk Gunnlaugs segir Harpa: „Þegar ferill hans er skoðaður í heild sinni þá sést ákveðinn rauður þráður í málverkum hans og tækni sem er það munúðarfulla og upphafna, óljós mörk forms, oft þunnmálaðir litafletir sem tóna í bakgrunninum og á myndefninu sjálfu. En einnig teikning. Gunnlaugur var fær teiknari og portrettmálari. Það er mikil fjölbreytni í málverkum hans, ólíkt myndefni sem hann fékkst við og notkun pastellita var ríkjandi hjá honum framan af. Landslagsmyndir hans eru margar hverjar framan af hugljúfar en þegar á líður kemur meiri hraði, litir verða sterkari og pensilstrokurnar kröftugri. Hann málaði myndir frá Siglufirði þar sem síldarþemu voru áberandi og málaði sömuleiðis margar myndir af bátum í höfnum. Hann fékk opinber verkefni, málaði portrett af Alexandrínu drottningu á skautbúningi og af Kristjáni X. 1938 og 1939 og árið 1944 var hann fenginn til að mála mynd af Þjóðfundinum árið 1851.



Konumynd frá árinu 1942. Myndir eins og þessi eru mjög eftirsóttar.

Módelmyndir hans sköpuðu honum síðan sérstöðu hér á landi og hann málaði þær alla tíð. Nektarmyndir hans vöktu hneykslan á sínum tíma en urðu fljótlega þær vinsælustu og eru enn í dag. Þær seldust ekki bara upp á sýningum heldur þótti eftirsóknarvert að sitja fyrir hjá honum.“

NEKTARMYNDIR HANS VÖKTU HNEYKSLAN Á SÍNUM TÍMA EN URÐU FLJÓTLEGA ÞÆR VINSÆLUSTU OG ERU ENN Í DAG.

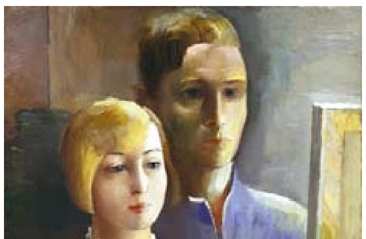
Siglufjörður veitti Gunnlaugi innblástur og þaðan er þessi mynd frá 1940.

Gunnlaugur er einn þeirra íslensku listamanna sem hafa þessa sterku tengingu við franska skólann. Hann flutti þetta klassíska myndmál til Íslands, bjó í París í um fjögur ár á þriðja áratug síðustu aldar þegar kaffihúsin á Montparnasse hýstu skáld, listamenn og rithöfunda. Bóheminn. Það var ekki verið að mála módelmyndir, naktar fyrirsætur, hér á landi með sama hætti og Gunnlaugur gerði. Nektarmyndir hans voru heimslist og nýlunda hér á landi. Hann var einstakur á sinn hátt.

Seinni eiginkona Gunnlaugs, Elísabet, sagði að myndir hans hefðu verið svo eftirsóttar að þær hefðu ekki fengið að þorna á trönunum. Honum barst mikið af myndapöntunum og var afkastamikill.“

Grunar að Gunnlaugi sé skemmt

Þegar Harpa er spurð hvort sú athygli sem beinst hefur að verkum Gunnlaugs sé ekki það besta sem geti hent látinn listamann segir hún: „Mig grunar að Gunnlaugi sé skemmt. Sjálf tek ég fagnandi allri umræðu um myndlist, og sú umræða má alveg snúast um smekk. Ég held líka að við höfum gott af því að taka þessa umræðu og læra að horfa á myndlist. Okkur má þykja ýmislegt um listaverk, þannig á það að vera. Myndlistin þarf að fá þetta óritskoðaða rými, sem á þó sín mörk, en það er ekkert ósæmilegt við myndir Gunnlaugs Blöndals, þar er ekkert siðleysi í gangi.“



Á þessari sjálfsmynd er listamaðurinn með konu, sennilega fyrri konu sinni, við trönurnar árið 1920.

HÚSASMIÐJAN

blómaval

25% afsláttur
af málningu

LADY
PREMIUM PAINT & COLORS

Ókeypis litaráðgjöf laugardag

Maja Ben hjá **Ég er komin heim** veitir ókeypis LADY litaráðgjöf í **Skútuvogi kl. 11-16**. Komið með mynd af rýminu og fáið ráðgjöf með litaval

- Kalkmálning
- Mött málning
- Veggmálning
- Votrýmismálning
- Lakkmálning
- Loftamálning

Allt fyrir veturinn

Mikið úrval af vinnu- og vetrarfatnaði

20% afsláttur

MASCOT

10.990kr
~~13.775kr~~
Climasoft Petrol jakki
Léttur jakki.
5873803

20% afsláttur

MASCOT

Mest seldi kuldagallinn í Húsasmiðjunni
17.490kr
~~21.715kr~~
Kuldagalli
Mascot, vatns - og vindheldur, 100% pólýester, með hnépúðavasa, ásmelltri hettu, teygja í bakinu, stroff á ermum, rennilás í skálmum.
5873705

6.795kr
Snjóskafa
Fiskars, álkantur.
5082795

2.595kr
Snjóskófla
Ál.
5082795

2.989kr
Snjóskófla
Past, álkantur.
5082361

Sjáðu verðið!

1.395
Snjóskafa/skófla
Plast.
5082367

1.115kr
~~1.595kr~~
Hálkusalt
15 kg
5082659
30% afsláttur

1.395kr
~~1.995kr~~
Hálkusalt
25 kg
5082659
30% afsláttur

Sjáðu verðið!

795kr
~~895kr~~
Rúðuvökvi, 5 ltr.
-18°
5023231

Sjáðu verðið!

1.680kr
RainX De-Icer rúðuvökvi
Heldur rúðunum lengur hreinum, hrindir frá sér óhreinindum og vatni, 3,7 ltr. Flott í vetur.
5023008

blómaval

Pottaplöntu ÚTSALA
20-50% afsláttur

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

Byggjum á betra verði

SKOÐAÐU TILBOÐIN Á HUSA.IS

Ólík samtöl efnisheims og tónlistar

„Þegar ég hugsa um þessa sýningu finnst mér hún snúast um það hvernig við getum upplifað hljóð og tónlist ólíkt út frá hlutum," segir sýningarstjóri sýningarinnar Hljóðön, Þráinn Hjálmarsson, sem er tónskáld. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Sýningin Hljóðön opnuð í Hafnarborg. Þráinn Hjálmarsson tónskáld er sýningarstjóri. Segir hugmyndina vera að draga fram rödd hlutheimsins í upplifun á tónlist.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrun@frettabladid.is

Sýningin Hljóðön verður opnuð í Hafnarborg í dag. Þráinn Hjálmarsson tónskáld er sýningarstjóri.

„Þessi sýning fagnar 5 ára starfsafmæli samnefndrar tónleikaraðar sem tileinkuð er samtímatónlist og Hafnarborg hefur haldið frá árinu 2013," segir Þráinn. „Hugmyndin með sýningunni er að draga fram rödd hlutheimsins í upplifun okkar á tónlist. Hvernig hlutir lita upplifun okkar á hljóðunum og tónlistinni í sterkum litum með nærveru sinni þar sem tilvísanaheimur hlutarins getur haft áhrif á samband okkar við hljóðin sjálf og tónlistarlega hlustun. Sem og hvernig hlutir geta sett tónlistinni mörk með efniskennd sinni. Þegar ég hugsa um þessa sýningu finnst mér hún snúast um það hvernig við getum upplifað hljóð og tónlist ólíkt út frá hlutum og samhengi þeirra, hér er verið að hlera mörg ólík samtöl á milli efnisheimsins og tónlistarinnar."

> **LISTIN ER OKKUR ÖLLUM AÐGENGILEG Í HVUNNDEGINUM, KREFST ÞESS EINGÖNGU AÐ VIÐ VEITUM HENNI ATHYGLI.**

Fiðluleikur og pappahólkur

Verk eftir fjölda listamanna eru á sýningunni og eru þau margs konar. Þar á meðal er myndbandsverk listakonunnar Steinu, Violin Power. „Verkið samanstendur af myndskeiðum frá ólíkum tímum af Steinu að leika á fiðlu. Í verkinu hefur fiðluleikur Steinu áhrif á hvernig myndin bjagast í rauntíma. Hér teiknar Steina í myndbandsmiðilinn með fiðlunni. Tónlistin verður sem afleiða þessarar teikningar í myndbandsmiðilinn. Það mætti segja að hún leiki ýmist fyrir og á myndbandsmiðilinn með fiðluleik sínum." segir Þráinn.

Verk frá 1972 eftir Jón Gunnar Árnason er á sýningunni. Þar er um að ræða pappahólk með sellófani innan í og með fylgja einföld fyrirmæli listamannsins um það hvernig eigi að meðhöndla verkið. „Á þessum tíma var Jón Gunnar mikill áhugamaður um John Cage og verkið sprettur upp úr þeim áhuga," segir Þráinn. „Í þessu einfalda formi; pappahólki og sellófani, leynist heill konsert. Þegar sellófanið er ýmist dregið úr eða komið fyrir í hólknum eða krumpað saman verða til tónlistarleg augnablik." Verkið sem sýningargestir fá að handfjalla er eftirgerð, en frumgerðin er vandlega geymd undir gleri. „Pappinn og sellófanið eldist ekki sérlega vel en hins vegar undirstrikar efnisval Jóns Gunnars að listin er okkur öllum aðgengileg í hvunndeginum, krefst þess eingöngu að við veitum henni athygli," segir Þráinn.

Innblástur frá Münchausen

Verk eftir Magnús Pálsson er gipsskúlptúr, sem er afsteypa af lúðri. „Verkið er innblásið af sögunni um Baron Münchausen sem var á veiðum í frosti og blés í lúðurinn með þeim afleiðingum að hljómurinn fraus. Eftir veiðiferðina setti hann lúðurinn yfir arininn og hljóðið þiðnaði og skaust út. Í þessum skúlptúr er Magnús að ímynda sér þetta hljóð," segir Þráinn.

Hér hafa einungis verið nefnd nokkur verk af þeim fjölmörgu sem sjá má á sýningunni sem verður opnuð klukkan 15. Klukkan 14 mun slagverksleikarinn Jennifer Torrence frumflytja nýtt verk eftir Bergrúnu Snæbjörnsdóttur, auk þess að flytja verk Toms Johnson, Níu bjöllur frá 1979. Um Níu bjöllur segir Þráinn: „Þar gengur slagsverksleikari á milli bjallanna og skapar tónamynstur. Hann er háður gönguleiðinni og hraðanum á milli bjallanna. Þannig setur rýmið og líkami flytjandans tónlistinni mörk."

Listamenn á Hljóðön

Listamennirnir sem eiga verk á sýningunni eru Ásta Ólafsdóttir, Steina, Steinunn Eldflaug Harðardóttir, Logi Leó Gunnarsson, Jón Gunnar Árnason, James Saunders, Bergrún Snæbjörnsdóttir, Magnús Pálsson, Tom Johnson, Curver Thoroddsen og Einar Torfi Einarsson. Yfir sýningartímann verða einnig haldnir viðburðir, þar sem fram koma ólíkir listamenn og flytjendur. Má þar nefna Harald Jónsson, Ástu Fanneyju Sigurðardóttur, Jennifer Torrence, Marko Ciciliani, Barbötu Lüneburg, Skerplu og Berglindi M. Tómasdóttur.

Reykjavíkurborg
Menningar- og ferðamálasvið

Bókmenntaverðlaun Tómasar Guðmundssonar 2019

Reykjavíkurborg auglýsir hér með eftir óprentuðu handriti að ljóðabók, frumsömdu á íslensku, til að keppa um Bókmenntaverðlaun Tómasar Guðmundssonar sem verða til úthlutunar á síðari hluta árs 2019.

Verðlaun að upphæð 800.000 krónur verða veitt fyrir eitt handrit. Þriggja manna dómnefnd metur verkin. Útgáfuréttur verðlaunahandrits er í höndum höfundar eða þess forlags sem hann ákveður að starfa með. Sé dómnefnd á einu máli um að ekkert þeirra verka sem borist hafa fullnægi þeim kröfum sem hún telur að gera verði til verðlaunaverka má fella verðlaunin niður þetta árið. Handritum sem keppa til verðlaunanna þarf að skila merktum dulnefni, en nafn, heimilisfang og símanúmer höfundar fylgi með í lokuðu umslagi.

Handrit berist í síðasta lagi mánudaginn 3. júní 2019.

Utanáskrift: Bókmenntaverðlaun Tómasar Guðmundssonar, b.t. Reykjavík bókmenntaborg UNESCO, Ráðhúsi Reykjavíkur, Tjarnargata 11, 101 Reykjavíkurborg

Haukur Ingvarsson hlaut Bókmenntaverðlaun Tómasar Guðmundssonar 2018. Aðrir sem áttu handrit í keppninni eru beðnir að vitja þeirra á skrifstofu Menningar- og ferðamálasviðs Reykjavíkurborgar sem fyrst eða fyrir **15. febrúar 2019.** Gefa þarf upp dulnefni. Aðeins var opnað umslag með nafni verðlaunahafa.

Ókeypis Mozart á Kjarvalsstöðum

Sú góða hefð er fyrir því að Reykjavíkurborg bjóði til Mozart-tónleika á Kjarvalsstöðum á fæðingardegi tónskáldsins, 27 janúar. Ekki er vikið frá þessari hefð í ár og tónleikarnir verða á sunnudag og hefjast klukkan 15.

Að þessu sinni verður tónlist fyrir blásara í forgrunni. Flutt verður serenaða í c-moll KV 388 og serenaða í Es-dúr KV 375. Flytjendur eru allir hljóðfæraleikarar í Sinfóníuhljómsveit Íslands; Mattías Nardeau, Peter Tompkins, Rúnar Óskarsson, Grímur Helgason, Bryndís Þórsdóttir, Brjánn Ingason, Frank Hammarin og Emil Friðfinnsson.

Wolfgang Amadeus Mozart.

Ekki verður einungis flutt tónlist því Sigurður Ingi Snorrason klarínettuleikari mun fjalla um tónskáldið og tónlistina sem flutt verður. Lofa má fallegri og ljúfri stund á Kjarvalsstöðum enda jafnast fátt á við tónlist Mozarts, eins og allir sannir tónlistarunnendur vita svo mætavel. Á alltof skammri ævi samdi hann rúmlega 600 verk sem hafa glatt kynslóðir og svo mun áfram verða um ókomin ár. – **kb**

ego dekor

ÚTSALAN Í FULLUM GANGI

10-50% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM

CANNON TUNGUSÓFI
Stærð: 216X163cm – færanleg tunga
~~Verð: 169.900,-~~
ÚTSÖLUVERÐ: 118.930,

MAXWELL TUNGUSÓFI
Stærð: 290X173cm
~~Verð: 236.000,-~~
ÚTSÖLUVERÐ: 188.800,-

DAKOTA LEÐURTUNGUSÓFI
Stærð: 277X168cm
~~Verð: 339.000,-~~
ÚTSÖLUVERÐ: 288.150-

CLEO 3JA SÆTA
Breidd: 221cm
~~Verð: 159.900,-~~
ÚTSÖLUVERÐ: 127.920,-

VANCOUVER BUFFET SKÁPUR
Breidd: 168cm
~~Verð: 245.000,-~~
ÚTSÖLUVERÐ: 171.500,-

HRINGBORÐ – hvítt háglans
Stærð: 120X120cm
~~Verð: 59.900,-~~
ÚTSÖLUVERÐ: 47.920,-

COBY STÓLL
~~Verð: 18.500,-~~
ÚTSÖLUVERÐ: 14.800,-

HUGO STÓLL
~~Verð: 17.900,-~~
ÚTSÖLUVERÐ: 14.320,-

MORRIS STÓLL
~~Verð: 19.700,-~~
ÚTSÖLUVERÐ: 16.745,-

CANE STÓLL
~~Verð: 21.900,-~~
ÚTSÖLUVERÐ: 17.520,-

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

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

Hvað? Hvenær? Hvar? Laugardagur

hvar@frettabladid.

Herra Hnetusmjör er víst gríðarlega liðtækur Fortnite-spilari og reynir á það í tölvuleikjakeppni í Laugardalshöll um helgina. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

26. JANÚAR 2019

Tónlist

Hvað? Kontinuum x Celestine
Hvenær? 21.00
Hvar? Gaukurinn
Kontinuum mætir aftur til Reykjavíkur eftir langa fjarveru. Með Evrópu í baksýnisspeglinum mun sveitin halda tónleika á Gauknum í kvöld, 26. janúar. Celestine mun sjá um að kynda vel upp í húsinu áður en Kontinuum stígur á svið.

Viðburðir

Hvað? Dodda Maggý – Spíralar og Mynstur
Hvenær? 13.00
Hvar? Menningarhúsin, Kópavogi
Næstkomandi laugardag milli 13.00 og 15.00 fer fram fjölskyldustund með myndlistarmanninum Doddu Maggý með áherslu á spírala og mynstur í tengslum við sýninguna Ó, hve hljótt. Dodda Maggý býður gestum að taka þátt í tilraunum með samsetningu pappírs, lita og mynstra og hentar smiðjan breiðum aldurshópi. Listakonan nýtir skjávarpa og vídeóvél og varpar á veggi safnsins vídeói af spírölum sem höfðir eru til fyrirmyndar. Smiðjan er opin öllum og er þátttaka gestum að kostnaðarlausu.

Hvað? Kínversk nýárshátíð
Hvenær? 14.00
Hvar? Harpa
Konfúsíusarstofnun í samstarfi við Kínverska sendiráðið býður gesti velkomna á kínverska nýárshátíð í Hörpuhorni á 2. hæð í Hörpu, laugardaginn 26. janúar kl. 14.00-16.30. Fjöldi listamanna kemur frá Kína til að leika listir sínar og verður m.a. hægt að hlýða á kínverska tónlist, sjá kínverskan dans, skrautskrift með pensli og leturgröft, handteygðar núðlur og hefðbundna sykurlist þar sem kínversku stjörnumerkin eru máluð úr bræddum sykri. Sum þessara listforma eru flokkuð af UNESCO sem hluti af menningararfi heimsins. Einnig verður gestum boðið að smakka kínverskar veitingar.

Hvað? Rafíþróttir í Laugardalshöll
Hvenær? 10.00
Hvar? Laugardalshöll
Rafíþróttasamtök Íslands í samstarfi við Íþróttabandalag Reykjavíkur kynna með stolti stærsta rafíþróttaviðburð Íslands frá upphafi! Dagana 26.-27. janúar munu bestu lið landsins í Fortnite, Counter Strike og League of Legends keppa um hver getur kallað sig rafíþróttameistara Reykjavíkurleikanna í fyrsta sinn. Þar að auki mun sigurvegari í League of Legends móti Reykjavíkurleikanna vinna sér inn keppnisrétt á „Nordic Championship" á Dreamhack í febrúar, en Dreamhack er stærsti LAN-viðburður Evrópu.

Þjóðleikhúsið — 551 1200 • leikhusid.is

Ronja Ræningjadóttir — Stóra sviðið

Lau 26.01	kl. 13:00	U	Sun. 17.02	kl. 13:00	U	Sun 17.03	kl. 13:00	U	Sun 14.04	kl. 13:00	Ö
Lau 26.01	kl. 16:00	U	Sun. 17.02	kl. 16:00	U	Sun 17.03	kl. 16:00	U	Sun 14.04	kl. 16:00	Ö
Sun. 27.01	kl. 13:00	U	Sun 24.02	kl. 13:00	U	Sun 24.03	kl. 13:00	U	Sun 28.04	kl 13:00	Au
Sun. 27.01	kl. 16:00	U	Sun. 24.02	kl. 16:00	U	Sun 24.03	kl. 16:00	U	Sun 28.04	kl. 16:00	Ö
Sun. 03.02	kl. 13:00	U	Sun. 03.03	kl. 13:00	U	Sun 31.03	kl. 13:00	U	Sun 05.05	kl. 13:00	Au
Sun. 03.02	kl. 16:00	U	Sun 03.03	kl. 16:00	U	Sun 31.03	kl. 16:00	U	Sun 05.05	kl. 16:00	Au
Sun. 10.02	kl. 13:00	U	Sun 10.03	kl. 13:00	U	Sun 07.04	kl. 13:00	U			
Sun.10.02	kl. 16:00	U	Sun 10.03	kl. 16:00	U	Sun 07.04	kl. 16:00	U			

Einræðisherrann — Stóra sviðið

Fös. 01.02.	kl. 19:29	U	Lau. 09.02	kl. 19:30	U	Lau. 23.02	kl. 19:30	Ö
Lau. 02.02.	kl. 19:30	U	Fös. 15.02	kl. 19:30	Ö	Lau. 02.03	kl. 19:30	U
Fös. 08.02	kl. 19:30	U	Lau. 16.02	kl. 19:30	U	Lau. 08.03	kl 19:30	Ö

Jónsmessunæturdraumur — Stóra sviðið

Mið 27.02	kl. 19:30	F	Fim. 07.03	kl. 19:30	Ö	Fös. 22.03	kl. 19:30	Ö	Fös. 12.04	kl. 19:30	
Fim. 28.02	kl. 19:30	F	Fös. 15.03	kl. 19:30	Ö	Lau.30.03	kl. 19:30	Ö			
Fös. 01.03	kl. 19:30	U	Lau. 16.03	kl. 19:30	U	Lau. 06.04	kl. 19:30				

Þitt eigið leikrit — Kúlan

Mán. 28.01	kl 15:00	U	Lau 02.02	kl. 15:00	U	Fim 21.02.	kl. 18:00	U	Lau 09.03	Kl. 17:00	U
Þri. 29.01	KL: 11:00	U	Fim 07.02	kl. 18:00	U	Lau 23.02	kl. 15:00	U	Sun. 17.03	kl. 15:00	U
Þri. 29.01	kl. 13:00	U	Fös 08.02	kl. 18:00	U	Fös 01.03	kl. 18:00	U	Sun. 17.03	kl. 17:00	U
Þri. 29.01	kl 15:00	U	Lau 09.02	kl. 15:00	U	Lau 02.03	kl. 15:00	U	Lau 23.03	kl 15:00	U
Mið. 29.01	kl. 14:00	U	Fim 14.02	kl. 18:00	U	Lau 02.03	KL. 17:00	U	Lau 23.03	Kl. 17:00	Ö
Mið 30.01	kl. 18:00	U	Fös 15.02	kl. 18:00	U	Fös. 08.03	kl. 18:00	Ö			
Fim 31.01	kl. 18:00	U	Lau 16.02	kl. 15:00	U	Lau 09.03	kl. 15:00	U			

Fly Me To The Moon — Kassinn

Lau. 26.01	kl. 19:30	Ö

Velkomin heim — Kassinn

Fös. 01.02.	kl. 19:30	U	Lau. 09.02	kl 19:30	U	Fös. 15.02	kl. 19:30	Sun. 17.02	kl. 19:30
Lau. 02.02	kl. 19:30	U	sun. 10.02	kl. 19:30	Ö	Lau. 16.02	kl. 19:30		

Mið-Ísland — Leikhúskjallarinn

Lau. 19.01	kl. 20:00	U	Fim. 31.01	Kl. 20.00	U	Lau 09.02	kl. 19:30		Fös. 22.02	kl. 19:30	U
Lau 19.01	kl. 22:30	U	Fös. 01.02	Kl. 19.30		Fim. 14.02	kl. 19:30	U	Fös. 22.02	Kl. 22.00	
Fim 24.01	kl. 20:00	U	Fös. 01.02	Kl. 22.00		Fös. 15.02	kl. 19:30	U	Lau. 23.02	kl. 19:30	
Fös. 25.01	Kl. 20.00	U	Lau. 02.02	Kl. 19.30		Fös. 15.02	Kl. 22.00		Lau 23.02	Kl. 22.00	
Fös. 25.01	Kl. 22:30	Ö	Lau. 02.02	Kl. 22.00		Lau. 16.02	kl. 19:30	U			
Lau. 26.01	Kl. 20.00	Ö	Fim. 07.02	Kl. 19.30	U	Lau. 16.02	Kl. 22.00	U			
Lau 26.01	kl. 22:30		Fös 08.09	kl. 19:30"		Fim. 21.02	kl. 19:30				

Insomnia — Kassinn

Sun. 27. jan	kl. 19:30	L

Improv — Leikhúskjallarinn

Mið 30.01	kl. 20:00	Mið 13.02	kl. 20:00	Mið. 27.02	kl. 20:00	Mið. 13.03	kl. 20:00
Mið 06.02	kl. 20:00	Mið. 20.02	kl. 20:00	Mið. 06.03	kl. 20:00		

Bara góðar — Leikhúskjallarinn

Sun. 27.01	kl. 20:00	U	Sun 03.02	kl: 20:00	U	Sun. 17.02	kl. 20:00	Ö

Borgareikhúsið — 568 8000 • borgarleikhus.is

Elly — Stóra sviðið

Lau 26.01	Kl. 20:00	U	Lau 02.02	Kl. 20:00	Ö	Fim 07.02	Kl. 20:00	Ö	Fös 15.02	Kl. 20:00	Ö
Fös 01.02	Kl. 20:00	Ö	Sun 03.02	Kl. 20:00	Ö	Sun 09.02	Kl. 20:00	Ö	Lau 16.02	Kl. 20:00	Ö

Ríkharður III — Stóra sviðið

Sun 27.01	Kl. 20:00	U	Sun 10.02	Kl. 20:00	Ö	Fim 21.02	Kl. 20:00	Ö
Fim 31.01	Kl. 20:00	U	Sun 17.02	Kl. 20:00	Ö	Sun 03.03	Kl. 20:00	Ö

Allt sem er frábært — Litla sviðið

Fös 01.02	Kl. 20:00	UL

Kvenfólk — Nýja sviðið

Lau 26.01	Kl. 20:00	U	Þri 05.02	Kl. 20:00	U	Lau 09.02	Kl. 20:00	U	Sun 17.02	Kl. 20:00	Ö
Fös 01.02	Kl. 20:00	U	Mið 06.02	Kl. 20:00	U	Sun 10.02	Kl. 20:00	Ö	Fös 22.02	Kl. 20:00	Ö
Lau 02.02	Kl. 20:00	U	Fös 08.02	Kl. 20:00	U	Fim 14.02	Kl. 20:00	Ö	Sun 24.02	Kl. 20:00	Ö

Núna 2019 — Litla sviðið

Sun 27.01	Kl. 20:00	Ö	Mið 30.01	Kl. 20:00	ÖL

Kvöldvaka með Jóni Gnarr — Litla sviðið

Lau 26.01	Kl. 20:00	U	Lau 02.02	Kl. 20:00	U	Sun 03.02	Kl. 20:00	U

Ég dey — Nýja sviðið

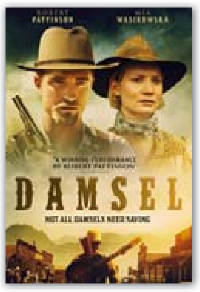
Sun 27.01	Kl. 20:00	U	Sun 03.02	Kl. 20:00	Ö	Fös 15.02	Kl. 20:00	Ö
Fim 31.01	Kl. 20:00	Ö	Fim 07.02	Kl. 20:00	Ö			

Fólk, staðir og hlutir — Litla sviðið

Mið 13.02	Kl. 20:00	U	Mið 20.02	Kl. 20:00	U	Mið 27.02	Kl. 20:00	U	Mið 06.03	Kl. 20:00	Ö
Fim 14.02	Kl. 20:00	U	Fös 22.02	Kl. 20:00	U	Fim 28.02	Kl. 20:00	U	Fim 07.03	Kl. 20:00	Ö
Fös 15.02	Kl. 20:00	U	Lau 23.02	Kl. 20:00	U	Fös 01.03	Kl. 20:00	U	Fös 08.03	Kl. 20:00	Ö
Lau 16.02	Kl. 20:00	U	Sun 24.02	Kl. 20:00	U	Lau 02.03	Kl. 20:00	U			

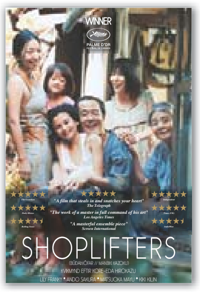
Kæra Jelena — Litla sviðið

Fös 12.04	Kl. 20:00	U	Þri 16.04	Kl. 20:00	U	Sun 28.04	Kl. 20:00	U	Sun 05.05	Kl. 20:00	Ö
Lau 13.04	Kl. 20:00	U	Mið 25.04	Kl. 20:00	U	Fim 02.05	Kl. 20:00	U			
Sun 14.04	Kl. 20:00	U	Fim 26.04	Kl. 20:00	U	Fös 03.05	Kl. 20:00	U			



GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19 — NÁNAR Á BIOPARADIS.IS

Roma (SPANISH W/ENG SUB)	17:10	Damsel (ENGLISH-NO SUB)	20:00
Shoplifters//Búðaþjófar (ICE SUB)	17:30	Suspiria (ICE SUB)	21:50
Underdog (POLISH W/ENG SUB)	17:30	First Reformed (ENGLISH-NO SUB)	21:50
Shoplifters//Búðaþjófar (ENG SUB)	19:30	Damsel (ENGLISH-NO SUB)	22:15
One Cut of the Dead (ICE SUB)	19:50		



Hvað? Smástundamarkaður og fyrirlestur um gullinsnið
Hvenær? 13.00
Hvar? Hönnunarsafn Íslands
Smástundamarkaður í samstarfi við hönnuðina Hildigunni Gunnarsdóttur og Snæfríði Þorsteins verður haldinn laugardaginn 26. janúar nk. kl. 13-15 í Hönnunarsafni Íslands. Á markaðnum verður kynnt sérstaklega Rifdagatal sem þær hafa hannað og selt undanfarin ár ásamt fleiri skipulagsmiðuðum vörum sem nefnast Kontrólkubbar. Í dag, laugardaginn 26. janúar, heldur arkitektinn Paolo Gianfrancesco fyrirlestur um gullinsnið í tengslum við sýningu á verkum Einars Þorsteins Ásgeirssonar í Hönnunarsafni Íslands. Einar Þorsteinn var arkitekt sem var mikill stærðfræðingur og sérfræðingur á sviði margflötunga.

Hvað? Hvenær? Hvar? Sunnudagur

hvar@frettabladid.

27. JANÚAR 2019

Tónlist

Hvað? Árlegir Mozart-tónleikar á Kjarvalsstöðum
Hvenær? 15.00
Hvar? Kjarvalsstaðir
Hefð er fyrir því að Reykjavíkurborg bjóði til Mozart-tónleika á Kjarvalsstöðum á fæðingardegi tónskáldsins. Að þessu sinni verður tónlist fyrir blásara í forgrunni. Flutt verður serenaða í c-moll KV 388 og serenaða í Es-dúr KV 375. Flytjendur eru allir hljóðfæraleikarar í Sinfóníuhljómsveit Íslands. Mattíhas Nardeau, Peter Tompkins, Rúnar Óskarsson, Grímur Helgason, Bryndís Þórsdóttir, Brjánn Ingason, Frank Hammarin og Emil Friðfinnsson.

Hvað? Hið heimsþekkta Requiem eftir Schnittke flutt af Schola cantorum á Myrkum músíkdögum
Hvenær? 16.00
Hvar? Hallgrímskirkja
Schola cantorum, kammerkór Hallgrímskirkju, ásamt 11 manna mjög óvenjulega samsettri kammersveit flytur Requiem eftir Alfred Schnittke og frumflytur einnig Ave verum corpus og Diliges Dominum eftir Sigurð Sævarsson, í Hallgrímskirkju sunnudaginn 27. janúar nk. kl. 16.00.

Viðburðir

Hvað? Sigurður málari og konurnar í kring
Hvenær? 15.00
Hvar? Hannesarholt, Grundarstig
Elsa Ósk Alfreðsdóttir þjóðfræðingur flytur erindi um Sigurð Guðmundsson málara (1833-1874) sem gjarnan er minnst fyrir að hafa eflt áhugann á íslenska þjóðbúningum.

Hvað? Hamingja og árangur
Hvenær? 08.00
Hvar? Harpa
Sunnudaginn 24. febrúar næstkomandi fer fram í Hörpu fyrirlestradagurinn Hamingja og árangur sem ráðgjafarfyrirtækið Meðbyr stendur fyrir. Þar mun íslenskt afreksfólk á heimsmælikvarða ræða leið sína að árangri, ásamt fagfólki í jafnvægislistinni um lífið.

Hvað? Veganesti fyrir lífið
Hvenær? 20.00
Hvar? Breiðholtskirkja
Fyrsta Tómasarmessan í Breiðholtskirkju, tjaldkirkjunni í Mjódd, á þessu ári verður sunnudagskvöldið 27. janúar kl. 20. Umfjöllunarefni messunnar nk. sunnudag verður: „Veganesti fyrir lífið“. Sr. Ólafur Jón Magnússon skólaprestur predikar og hljómsveit Kristilegra skólasamtaka (KSS) leiðir tónlistina ásamt Matthíasi V. Baldurssyni og Páli Magnússyni, en þess verður einmitt minnst við þessa messu að nú eru 40 ár liðin frá stofnun kristilegu skólahreyfingarinnar. Tómasarmessan hefur unnið sér fastan sess í kirkjulífi borgarinnar, en slík messa hefur verið haldin í Breiðholtskirkju síðasta sunnudag í mánuði, frá hausti til vors, allt frá 1997.

Í Breiðholtskirkju, eða indíánatjaldi Guðs, verður fyrsta Tómasarmessa ársins á sunnudaginn.

HARÐPARKET
PERGO®
100% vatnshelt með Aquaseal.
Pressuð fösun og náttúrulegri
áferð en áður.

Egill Árnason™
VR
FYRIRMYNDAR FYRIRTÆKI
2018
2017 2018
Suðurlandsbraut 20
108 Reykjavík
Sími: 595 0500
www.egillarnason.is
Opnunartímar: mán - fös kl. 9–18 og lau kl. 11–15

Laugardagskvöld

Kynningarþáttur Söngvakeppninnar 2019

kl. 19.45

Við kynnumst þátttakendum Söngvakeppninnar 2019 og heyrum brot úr þeim tíu lögum sem keppa til sigurs.

Umsjón: Atli Már Steinarsson.

Hvar og hvenær sem þér hentar

Þú finnur uppáhaldsþættina þína í spilara RÚV, á RÚV.is eða í nýjum öppum RÚV fyrir snjalltæki.

RÚV okkar allra

DAGSKRÁ

Laugardagur

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Úmísúmí
07.39 Rán og Sævar
07.50 Froskur og vinir hans
07.57 Hinrik hittir
08.02 Molang
08.06 Millý spyr
08.13 Klingjur
08.24 Kata og Mummi
08.35 Letibjörn og læmingjarnir
08.42 Hrúturinn Hreinn
08.49 Djúpið
09.10 Bitið, brennt og stungið
09.25 Flóttaleiðin mín
09.40 Ekki gera þetta heima
10.10 Gerð myndarinnar Lói - Þú flýgur aldrei einn
10.35 Útsvar
12.15 Til borðs með Nigellu
12.45 Ítalskar borgarperlur: Undir yfirborðinu - Flórens
13.35 Minni matarsóun
14.30 Júdó
16.00 Sund
17.30 Sætt og gott
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Hjá dýralækninum
18.05 Strandverðirnir
18.16 Ósagða sagan
18.45 Landakort
18.54 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 **Kynningarþáttur Söngvakeppninnar 2019** Við komumst að því hverjir taka þátt í Söngvakeppninni 2019 og heyrum brot úr lögunum tíu sem ætlað er að heilla þjóðina.
20.20 **Tímaflakkarinn - Doktor Who** Bresk þáttaröð um Doktor Who, geimveru sem ferðast um tíma og rúm í geimskipinu sínu og tekst á við ýmis dularfull mál ásamt mannlegum hjálparhellum sínum. Þættirnir voru fyrst sýndir á BBC árið 1963 og skipa stóran sess í breskri dægurmenningu.
21.15 **Bíóást: Paradísarbíóið** Í vetur sýnir RÚV vel valdar kvikmyndir sem hafa valdið straumhvörfum í kvikmyndasögunni. Að þessu sinni er það ítalska Óskarsverðlaunamyndin Cinema Paradiso frá 1988. Myndin fjallar um kvikmyndagerðarmann sem rifjar upp æskuár sín í litlum bæ á Sikiley þar sem ástríða hans fyrir kvikmyndagerð kviknaði fyrst.
23.25 **The Last of Robin Hood** Sannsöguleg kvikmynd um samband Hollywood-stjörnunnar Erroll Flynn, sem var meðal annars þekktur fyrir hlutverk sitt sem Hrói höttur, og 15 ára gamallar leikkonu að nafni Beverly Aadland seint á sjötta áratugnum.
00.55 **Poirot - Flóð og fjara** Hinn rómaði og siðprúði rannsóknarlögreglumaður, Hercule Poirot, tekst á við flókin sakamál af fádæma innsæi. Gordon Cloade, auðugur maður sem giftist nýlega ungri ekkju, lætur lífið í sprengingu og nýja eiginkonan, Rosaleen, erfir allan hans auð. Fjölskyldu hins látna grunar þó að fyrrum eiginmaður Rosaleen sé enn á lífi og biður Poirot um að taka að sér rannsókn málsins. e.
02.25 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.30 Omega Dubai Desert Classic
13.00 Diamond Resorts Tournament of Champions
16.00 Farmers Insurance Open
20.00 Farmers Insurance Open

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
12.00 Everybody Loves Raymond
12.20 King of Queens
12.40 How I Met Your Mother
13.05 This Is Us
13.50 Happy Together
14.15 The Bachelor
16.00 Malcolm in the Middle
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Futurama
17.55 Bordertown
18.20 Family Guy
18.45 Glee
19.30 The Biggest Loser
20.15 Happy Gilmore
21.50 World War Z
23.50 Snitch
01.45 Zero Dark Thirty
04.25 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Til allra átta Paco hennar Lúsíu
08.00 Morgunfréttir
08.05 Á slóðum Helga (1 af 3) Á slóðum Helga 1. þáttur
09.00 Fréttir
09.03 Á reki með KK
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Börn tímans - samtal við listamann á heimavelli (2 af 4) Guðrún Eva Mínervudóttir
11.00 Fréttir
11.02 Vikulokin
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Gestaboð
14.00 Útvarpsleikhúsið: Guðmundarkviða: Saga þjóðar (3 af 5) Þriðji þáttur
15.00 Flakk
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Orð um bækur
17.00 Tónlist frá A til Ö
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Í ljósi sögunnar
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sveifludansar Kvartett Chet Baker, Kvartett Gary Burton og Bjarni Sveinbjörnsson
20.45 Fólk og fræði (14 af 24) Íslenskar draugasögur
21.15 Bók vikunnar Ástin Texas
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Brot af eilífðinni Andrews systur seinni hluti
23.00 Vikulokin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

08.00 Gold
10.00 Hanging Up
11.35 Stuck On You
13.30 The Simpsons Movie
14.55 Gold
16.55 Hanging Up
18.30 Stuck On You
20.30 The Simpsons Movie
22.00 **Bad Moms** Sprenghlægileg mynd frá 2016 með einvalaliði leikara. Við fyrstu sýn virðist sem Amy Mitchell hafi upplifað bandaríska drauminn í öllu sínu veldi. Hún hefur allt til alls, hús, bíl, mann, börn, hund og trausta vinnu til framtíðar.
23.40 Girl, Interrupted
01.50 Swiss Army Man
03.30 Bad Moms

STÖÐ 2

07.00 Strumparnir
07.25 Kormákur
07.40 Dóra og vinir
08.05 Víkingurinn Viggó
08.15 Billi Blikk
08.30 Dagur Diðrik
08.55 Billi Blikk
09.05 Latibær
09.30 Kalli á þakinu
09.50 Lína langsokkur
10.15 Nilli Hólmgeirsson
10.30 Ninja-skjaldbökurnar
10.55 Friends
11.20 Ellen
12.00 Bold and the Beautiful
12.20 Bold and the Beautiful
12.40 Bold and the Beautiful
13.00 Bold and the Beautiful
13.20 Bold and the Beautiful
13.45 Ellen's Game of Games
14.25 The Truth About Your Teeth
15.30 American Woman
15.55 Splitting Up Together
16.20 The Great British Bake Off
17.25 Hálendisvaktin
18.00 Sjáðu
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Sportpakkinn
19.05 Lottó
19.10 Nonni norðursins
20.45 Circle
22.40 A Cure for Wellness
01.10 Atomic Blonde
03.00 Adult Life Skills
04.35 Return to Sender

STÖÐ 3

15.05 Friends
15.30 Friends
15.55 Friends
16.20 Friends
16.45 Friends
17.10 The Goldbergs
17.35 Lóa Pind: Bara geðveik
18.15 Hið blómlega bú 3
18.50 Blokk 925
19.15 Masterchef USA
20.00 Brother vs. Brother
20.45 Eastbound & Down
21.15 Veep
21.45 Banshee
22.35 American Horror Story: Cult
23.20 Rome
00.20 Shetland
01.20 Masterchef USA
02.00 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

08.15 Domino's körfuboltakvöld
09.55 Messan
10.55 Premier League World
11.25 NFL Gameday
11.55 FA Cup Preview Show
12.25 Accrington Stanley - Derby/Southampton
14.55 Manchester City - Burnley
17.25 Millwall - Everton
19.40 Wimbledon - West Ham
21.45 NFL: Road to the Super Bowl
22.40 Brighton - WBA
00.20 UFC Now

STÖÐ 2 SPORT 2

07.15 La Liga Report
07.45 FA Cup Preview Show
08.15 Burnton - Manchester City
09.55 Chelsea - Tottenham
11.35 Njarðvík - Tindastóll
13.15 Domino's körfuboltakvöld
14.55 Newcastle - Watford
17.00 Arsenal - Manchester United
18.40 NBA - Charles Barkley
19.25 AC Milan - Napoli
21.30 Atletico Madrid - Getafe
23.10 Shrewsbury - Wolves

ÚTVARP

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

bauhaus.is

BAUHAUS®

Vertu undirbúinn fyrir veturinn

Mikið úrval af vetrarvörum

FREUND

Snjóskófla
Breidd 40 cm. Úr kröftugu gæðaplasti með tréskafti. Ýmsar gerðir til.

Verð frá **2.495,-**

Rafgeymir í bíl
12 V. 70 amp...............12.595,-
12 V. 90 amp...............14.995,-

9.295,-

Snjóskafa
Snjóskafa og bursti með snúanlegum haus.

1.995,-

AL-KO

Bensínsnjóblásari
Snowline 620 E II með rafræsingu. 5,98 HK mótor. Með 5 framgírum og 2 bakkgírum.Vinnubreidd 62 cm. Vinnuhæð 50 cm. Hám. kastlengd er 10-15 m. Hentar vel fyrir stærri verkefni og fyrirtæki.

5,98 HK
149.995,-

Að eigin vali 3 fyrir 2

3 STK.
990,-

EXO 97 De-Icer.
Stykkjaverð.................................... 495,-
Lásaolía 50 ml. Frostlögur.
Stykkjaverð.................................... 495,-
BAUHAUS rúðuhreinsir, 500 ml.
Stykkjaverð.................................... 495,-
Skafa. Svört.
Stykkjaverð.................................... 495,-
Rúðuvökvi.
Þolir allt að -21 gráðu. Stykkjaverð... 495,-
Sótthreinsigel.
Stykkjaverð.................................... 495,-
Sílíkon með pensli, 100 ml.
Stykkjaverð.................................... 495,-
Svampur.
Stykkjaverð.................................... 495,-

AL-KO

Bensínsnjóblásari
Snowline 55 R II bensínvél með möguleika á rafstarti, 4,5 HK mótor. Vinnubreidd 55 cm og auðvelt að stilla útkast. Samanbrjótanleg fyrir geymslu. Hentar vel fyrir minni verkefni og einstaklinga

5,98 HK
91.995,-

MIKIÐ ÚRVAL, GÆÐI OG LÁGT VERÐ, ALLTAF!

OPNUNARTÍMAR: VIRKA DAGA 8-19 / UM HELGAR 10-18

BAUHAUS REYKJAVÍK – Lambhagavegur 2-4 – 113 Reykjavík – 515-0800 – upplysingar@bauhaus.is – www.bauhaus.is

Sunnudagskvöld

Landinn kl. 19.45

Landinn er þáttur um lífið í landinu. Landinn ferðast um og hittir fólk sem er að gera áhugaverða og skemmtilega hluti.

Paradísarheimt kl. 20.30

Í nýrri þáttaröð ræðir Jón Ársæll Þórðarson við fólk sem syndir á móti straumnum og er svolítið öðruvísi en flest annað fólk.

Ófærð kl. 21.05

Lögreglumennirnir Andri og Hinrika snúa aftur í annarri þáttaröð þessara vinsælu íslensku spennuþátta.

Hvar og hvenær sem þér hentar

Þú finnur uppáhaldsþættina þína í spilara RÚV, á ruv.is eða í nýjum öppum RÚV fyrir snjalltæki.

RÚV okkar allra

DAGSKRÁ

Sunnudagur

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Begga og Fress
07.28 Vinabær Danna tígurs
07.40 Söguhúsið
07.48 Hæ Sámur
07.55 Húrra fyrir Kela
08.19 Hvolpasveitin
08.44 Alvinn og íkornarnir
08.55 Disneystundin
08.56 Gló magnaða
09.17 Sígildar teiknimyndir
09.24 Gullbrá og Björn
09.45 Krakkafréttir vikunnar
10.00 Attenborough: Furðudýr í náttúrunni
10.25 Kynningarþáttur Söngvakeppninnar 2019
11.00 Silfrið
12.10 Menningin - samantekt
12.40 Sinfó í Japan
13.20 HM í handbolta
15.10 Ólympískar lyftingar
16.00 HM stofan
16.20 HM í handbolta
18.15 HM stofan
18.45 Táknmálsfréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Landinn Þáttur um lífið í landinu. Landinn ferðast um og hittir fólk sem er að gera áhugaverða og skemmtilega hluti.
20.30 Paradísarheimt Í nýrri þáttaröð Paradísarheimtar ræðir Jón Ársæll Þórðarson við fólk sem syndir á móti straumnum og er svolítið öðruvísi en flest annað fólk.
21.05 Ófærð Lögreglumaðurinn Andri Ólafsson snýr aftur í annarri syrpu þessara vinsælu íslensku spennuþátta. Reynt er að ráða iðnaðarráðherra af dögum á Austurvelli og Andra er falið að stýra rannsókn málsins sem leiðir hann á kunnugar slóðir norður á landi. Ýmis leyndarmál leynast í sveitunum í kring og þegar starfsmaður jarðvarmavirkjunar finnst myrtur er ljóst að málið er umfangsmeira en það virtist í fyrstu. Leikstjórn: Baltasar Kormákur, Börkur Sigþórsson, Ugla Hauksdóttir og Óskar Þór Axelsson. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
22.00 Kafbáturinn Þýsk leikin þáttaröð í átta hlutum sem hefst árið 1942 í Frakklandi sem er hernumið af nasistum. Kafbátaáhöfn leggur af stað í sinn fyrsta leiðangur undir stjórn skipstjórans Klaus Hoffman og þarf að takast á við innilokunarkennd og þrúgandi aðstæður neðansjávar. Á meðan dregst Simone Strasser, túlkur þýska hersins í Frakklandi og systir eins úr áhöfninni, inn í hættulegt samband og á í erfiðleikum með að velja á milli tryggðar sinnar við Þýskaland og frönsku andspyrnuhreyfingarinnar. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
23.00 Það á mig enginn Sænsk kvikmynd sem byggist á sjálfsævisögulegri skáldsögu Åsu Linderborg og segir frá flóknu sambandi lítillar stúlku við drykkfelldan föður sinn eftir að móðir hennar yfirgefur þau á áttunda áratugnum. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
00.45 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.30 Omega Dubai Desert Classic
13.00 Golfing World
13.50 PGA Highlights
14.45 Farmers Insurance Open
18.45 Golfing World
19.35 Inside the PGA Tour
20.00 Farmers Insurance Open

SJÓNVARP SÍMANS

12.00 Everybody Loves Raymond
12.20 King of Queens
12.40 How I Met Your Mother
13.05 The F-Word USA
13.50 Superstore
14.15 Life Unexpected
15.00 Top Chef
16.00 Malcolm in the Middle
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 90210
18.15 Will & Grace
18.35 Lifum lengur
19.10 Trúnó
19.45 Happy Together
20.10 This Is Us
21.00 Law & Order: Special Victims Unit
21.50 Trust
22.40 Agents of S.H.I.E.L.D.
23.25 The Walking Dead
00.15 The Messengers
01.00 Thunderball
03.10 Escape at Dannemora
04.00 Blue Bloods
04.45 Chance
05.30 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Tríó Bossa Nova, Samba og Choro tónlist
08.00 Morgunfréttir
08.05 Á tónsviðinu Víkingur leikur Bach
09.00 Fréttir
09.03 Samtal Frásagnir og hugræn fræði
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Bók vikunnar Horfið ekki í ljósið
11.00 Guðsþjónusta í Grundarkirkju
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Sögur af landi Flakk
14.00 Víðsjá
15.00 Málið er
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Úr tónlistarlífinu: Franskt og fínt
17.25 Orð af orði Orð og nýyrði ársins á Norðurlöndunum
18.00 Kvöldfréttir
18.20 Börn tímans - samtal við listamann á heimavelli
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Óskastundin
19.40 Orð um bækur
20.35 Gestaboð
21.30 Fólk og fræði (
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Á reki með KK
23.10 Frjálsar hendur
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

07.30 Crazy, Stupid, Love
09.25 Twister
11.15 Rachel Getting Married
13.05 Absolutely Fabulous: The Movie
14.35 Crazy, Stupid, Love
16.35 Twister
18.30 Rachel Getting Married
20.25 Absolutely Fabulous: The Movie
22.00 Tanner Hall
23.35 Morgan
01.10 The Sea of Trees
03.00 Tanner Hall

STÖÐ 2

07.00 Strumparnir
07.25 Tindur
07.40 Blíða og Blær
08.05 Skoppa og Skrítla á póstkorti um Ísland
08.20 Heiða
08.45 Latibær
09.10 Mæja býfluga
09.25 K3
09.40 Tommi og Jenni
10.05 Ævintýri Tinna
10.30 Lukku-Láki
10.55 Friends
11.20 Ellen
12.00 Nágrannar
12.20 Nágrannar
12.40 Nágrannar
13.00 Nágrannar
13.25 Nágrannar
13.45 Mom
14.10 The Big Bang Theory
14.30 God Friended Me
15.15 Lose Weight for Good
15.45 Jamie's Quick and Easy Food
16.10 Ísskápastríð
16.50 60 Minutes
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Sportpakkinn
19.10 The Great British Bake Off
20.10 Hálendisvaktin
20.45 Springfloden
21.30 Mr. Mercedes
22.20 Shameless
23.15 Manifest
00.00 Insecure
01.00 True Detective
02.05 Banshee
03.00 Banshee
03.45 Banshee
04.35 Chris Gethard: Career Suicide

STÖÐ 3

15.35 Seinfeld
16.00 Seinfeld
16.25 Seinfeld
16.50 Seinfeld
17.15 Seinfeld
17.40 Í eldhúsi Evu
18.20 Lego Master
19.10 Mr Selfridge
20.00 Homeland
20.50 Shetland
21.50 The Deuce
22.50 American Horror Story: Cult
23.35 Rome
00.40 The Detour
01.05 Mr Selfridge
01.55 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

08.05 Accrington Stanley - Derby/Southampton
09.45 Millwall - Everton
11.25 Chievo - Fiorentina
13.30 Manchester City - Burnley
15.10 NFL Gameday
15.55 Crystal Palace - Tottenham
17.55 Chelsea - Sheffield Wednesday
20.00 Atalanta - Roma
21.40 Torino - Inter
23.20 Lazio - Juventus

STÖÐ 2 SPORT 2

07.35 Shrewsbury - Wolves
09.15 Brighton - WBA
10.55 Real Valladolid - Celta
13.00 Premier League World
13.30 Newcastle - Watford
15.10 Girona - Barcelona
17.25 Valencia - Villarreal
19.40 Espanyol - Real Madrid
21.45 Wimbledon - West Ham
23.25 Stjarnan - Keflavík

ÚTVARP

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

OAKLEY

– merki um gæði –

Oakley hjálmar, bretta- og skíðagleraugu, margar gerðir

Optical Studio

SMÁRALIND • LEIFSSTÖÐ • KEFLAVÍK

2018
Framúrskarandi fyrirtæki

FRÉTTABLAÐIÐ
LÍFIÐ

Endurkomurnar sem enginn bað um

Þeir Bergþór Ólason og Gunnar Bragi Sveinsson sneru aftur eftir Klaustursmálið og voru álíka velkomnir aftur og frunsa á efri vörinni rétt fyrir árshátíð. Hér verður farið yfir nokkra fræga einstaklinga sem reyndu að koma aftur, af einhverri ástæðu.

Stephen Baldwin

Baldwin-fjölskyldan er skrítin, það er erfitt að segja annað. Alec Baldwin er líklega eðlilegasti meðlimur fjölskyldunnar og það náðist á upptöku þegar hann kallaði dóttur sína svín. Stephen er meðlimur þessarar fjölskyldu – hann lék í nokkrum fínum myndum í byrjun 10. áratugarins eins og The Usual Suspects. Svo kom hrina af stórkostlega slöppum myndum og hann hvarf. Í kringum 2007 reyndi hann að snúa aftur, meðal annars reyndi hann að komast í þáttinn Hannah Montana með því að fá sér tattú með nafni þáttarins. Það tókst ekki svo að hann brunaði beint yfir í raunveruleikaþáttinn Big Brother þar sem hann gat ekki hætt að tala um trúmál og var rekinn snarlega í burtu.

Limp Bizkit

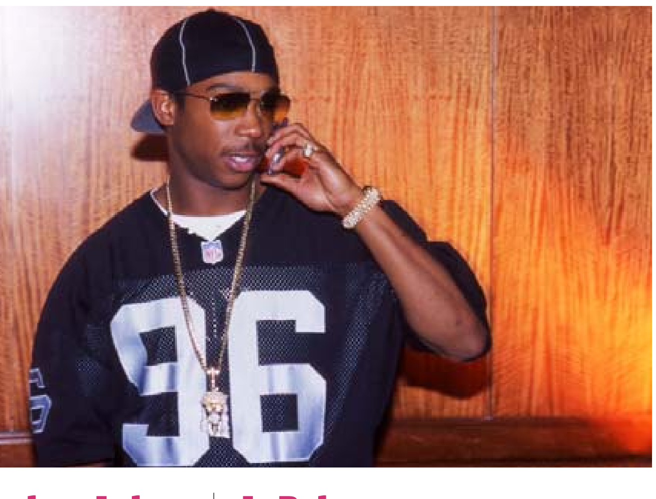
Fyrsti áratugur aldarinnar var ansi skrítinn tími að mörgu leyti, meðal annars, eiginlega aðallega, vegna þess að hin svokallaða nu-metal tónlistarstefna var gífurlega vinsæl. Þetta var ótrúlega hallærisleg tónlistarstefna sem blandaði saman einhvers konar „cock-rock“ elementum við það hvernig hvítt millistéttarfólk sá rapptónlist. Limp Bizkit var ein þekktasta sveit þessarar tónlistarstefnu og þegar nu-metallinn dó hvarf sveitin – eða hvað? Nei, Limp Bizkit sneri aftur, ekki einu sinni, ekki tvisvar heldur fjórum sinnum. Og það er plata á leiðinni frá þeim.

Charlie Sheen

Í kringum 2011 var nánast ekki talað um neinn annan leikara en Charlie Sheen. Hann lék í hinum geysivinsælu þáttum Two and a half men og fékk víst 2 milljónir dollara fyrir hvern einasta þátt – og hann þurfti ekki að leggja mikið á sig í þessum lapþunnu grínþáttum. Svo gerðist eitthvað, sem kom í ljós eftir á að var mögulega sú staðreynd að hann greindist með HIV á þessum tíma, og hann klúðraði öllu lífi sínu á sturluðum eiturlyfjabender, meðal annars þægilega starfinu sínu í Two and a half men. Hann reyndi svo að snúa aftur í þáttunum Anger Management en þeir gengu bara í tvær seríur því að öllum var sama og enginn bað um að fá hann aftur.

Lindsay Lohan

Lindsay Lohan lék sig inn í hjörtu okkar allra að eilífu í hinni geysivinsælu költmynd Mean Girls og því er ákaflega sárt að setja hana á þennan lista. Hún lenti, eins og líklega flestir á þessum lista, í eiturlyfjadjöflinum og hvarf úr sviðsljósinu fyrir utan nokkrar sorglegar fréttir af einkalífi hennar. Hún sneri svo aftur í kvikmyndinni The Canyons árið 2013 – og til eru greinar á internetinu um hversu ótrúlega mikið lestarslys sú mynd var. Lohan kíkti reyndar svo til Íslands í brúðkaupið hans Bam Margera, þannig að það var fínt hjá henni.



Ja Rule

Ja Rule átti stuttan en góðan feril í kringum 2000. Hann orgaði með djúpri röddu inn í hjörtu allra áhorfenda Popp Tíví sem sáu myndbönd við lög eins og Always on time með honum og Ashanti og I'm real með honum og Jennifer Lopez. Árið 2017 reyndi rapparinn að koma aftur, núna sem skipuleggjandi tónlistarhátíðar fyrir ríkt fólk. Já, hann var maðurinn bak við hina frægu misheppnuðu tónlistarhátíð Fyre Festival, svona Keflavík Music Festival Bahamaeyja. Fólk er allavega að tala um hann?

Nokkrir frægir sem tókst að snúa aftur:

Neil Patrick Harris
Britney Spears
Birgitta Haukdal
Robert Downey Jr.
Ellen

VETRAR MARKAÐUR
ELLINGSEN
20-70% AFSLÁTTUR
30% AFSLÁTTUR
BERGANS SLINGSBY ÚLPA
VERÐ ÁÐUR 59.995 KR.
VERÐ NÚ 41.997 KR.
50% AFSLÁTTUR
COLUMBIA POWDER KEG II
VERÐ ÁÐUR 39.995 KR.
VERÐ NÚ 19.998 KR.
20% AFSLÁTTUR
DEVOLD EXPEDITION BOLUR
VERÐ ÁÐUR 11.995 KR.
VERÐ NÚ 9.596 KR.
30% AFSLÁTTUR
MOUNTAIN HARDWEAR MONKEY MAN PEYSA
VERÐ ÁÐUR 24.995 KR.
VERÐ NÚ 17.497 KR.
30% AFSLÁTTUR
BERGANS SAUDA ÚLPA
VERÐ ÁÐUR 59.995 KR.
VERÐ NÚ 41.997 KR.
50% AFSLÁTTUR
COLUMBIA HEATZONE 1000 TURBO
VERÐ ÁÐUR 69.995 KR.
VERÐ NÚ 34.998 KR.
20% AFSLÁTTUR
DEVOLD EXPEDITION ZIP BOLUR
VERÐ ÁÐUR 12.995 KR.
VERÐ NÚ 10.396 KR.
30% AFSLÁTTUR
BERGANS ULRIKEN PEYSA
VERÐ ÁÐUR 22.995 KR.
VERÐ NÚ 16.097 KR.
50% AFSLÁTTUR
COLUMBIA ALPINE FREE FALL ÚLPA
VERÐ ÁÐUR 13.995 KR.
VERÐ NÚ 6.998 KR.
50% AFSLÁTTUR
COLUMBIA BUGABOO II
VERÐ ÁÐUR 11.995 KR.
VERÐ NÚ 5.998 KR.
40% AFSLÁTTUR
ECCO SNOW MOUNTAIN
VERÐ ÁÐUR 13.995 KR.
VERÐ NÚ 8.397 KR.
70% AFSLÁTTUR
TRESPASS TUFF ÚLPA
VERÐ ÁÐUR 8.995 KR.
VERÐ NÚ 2.695 KR.
ELLINGSEN
FISKISLÓÐ 1 REYKJAVÍK / TRYGGVABRAUT 1–3 AKUREYRI / 580 8500 / SÍÐAN 1916 / WWW.ELLINGSEN.IS
WWW.ELLINGSEN.IS

Enn meiri afsláttur
af völdum vörum

útsala
útsala
útsala
útsala
útsala
útsala

A4

Sviðið verður engin smásmíði. Jafnvel hægt að tala um að það sé stórsmíði. Leikmyndin í ár samanstendur af LED-skjáum og LED-ljósum. Hugmyndin er að skjáirnir myndi stuðlaberg og eru því settir upp eins og stöplar. MYND/RÚV

Allt klappað og klárt

Í kvöld kemur í ljós hvaða keppendur taka þátt í Söngvakeppninni í ár. Þá verður gert opinbert hvaða 10 lög taka þátt í keppninni. Sviðið verður 180 fermetrar.

Fyrrverandi Hraðfréttamennirnir Fannar og Benni verða kynnar keppninnar í ár og munu að líkindum gera það með sínu nefi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Hin ísraelska Netta kom, sá og sigraði í fyrra með ógleymanlegri frammistöðu. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

10
lög taka þátt í keppninni í ár.

Lee Proud var ráðinn sem listrænn stjórnandi keppninnar.

Samúel J. Samúelsson verður tónlistarstjóri.

Orri Rósenkranz sér um sviðsmyndina.

Í framkvæmdastjórn keppninnar sitja **Ragnhildur Steinunn Jónsdóttir**, **Birna Ósk Hansdóttir**, **Salóme Þorkelsdóttir** og **Rúnar Freyr Gíslason**.

Alfreð Sturla Böðvarsson, **Ingi Bekk**, **Karl Sigurðsson** og **Vignir Örn Ágústsson** hönnuðu leikmyndina.

180
fermetrar verður sviðið í Laugardalshöll; átján sinnum tíu metrar.

103
fermetrar verður LED-skjárinn sem myndar sviðsmyndina.

Björg Magnúsdóttir verður í græna herberginu.

Bar Refaeli verður kynnir

Í gær var opinberað að ofurfyrirsætan Bar Refaeli verði ein af fjórum kynnum á Eurovision í Ísrael sem fer fram 14., 16. og 18. maí. Refaeli er gríðarlega þekkt enda ein glæsilegasta kona heims og þá var hún í X-Factor þeirra í Ísrael árið 2013.

Næstan skal telja Erez Tal sem kynnti keppnina í fyrra. Tal er reyndur í sjónvarpi en hann hefur stýrt Big Brother í heimalandinu og þá bjó hann til The Vault sem 23 þjóðir hafa keypt réttinn á. Enginn annar ísraelskur þáttur hefur verið seldur til svo margra landa.

Assi Azar er Logi Bergmann þeirra Ísraela, þekktasti sjónvarpsmaður landsins, og sú fjórða er Lucy Ayoub, einn þekktasti YouTube-ari Ísraels. Hún kynnti stig landsins í fyrra í Lissabon.

LOKSINS LOKSINS!

BLÁFJÖLL OPIN UM HELGINA KL. 10-17

Opið
Virka daga: kl. 14–21
Helgar: kl. 10–17

Upplýsingasími: 530 3000
skidasvaedi.is

/skidasvaedin #bláfjöll

SKÍÐASVÆÐIN

Lífið í vikunni

20.01.19 - 26.01.19

ARNOLD BAUÐ FJALLINU Í KVÖLDMAT OG KÓSÍ

Hafþór Júlíus Björnsson var beðinn um að fljúga til Kaliforníu til að safna fé fyrir slökkviliðsmenn. Arnold Schwarzenegger stóð fyrir fjáröfluninni og bauð Fjallinu í mat og UFC-áhorf á heimili sínu.

SAMEINAR HAF OG GEIM

dj flugvél og geimskip sendi á föstudag frá sér sína þriðju plötu sem nefnist Our Atlantis! Á henni sameinar tónlistarkonan, Steinunn Harðardóttir, skemmtilega umfjöllunarefni beggja fyrri verka sinna, hafsbotninn og geiminn.

OG ÓSKARINN FÆR ... SÁ UMBREYTTI

Akademían elskar þegar leikarar, sérstaklega karlar, missa nokkur kíló eða bæta þeim á sig fyrir hlutverk. Christian Bale er í ár tilnefndur fyrir hlutverk sitt sem Dick Cheney í Vice en fyrir það hlutverk breytti hann útliti sínu helling.

ALLIR ÆTTU AÐ SLEPPA SYKRI

Júlía Magnúsdóttir, heilsumarkþjálfi og lífsstílsráðgjafi, er hlynnt einföldum breytingum að betri heilsu. „Enda virka megrunarkúrar og stíf mataræplön síður til lengri tíma litið,“ sagði hún meðal annars í umfjöllun í vikunni.

Sara segir að besta leiðin til að ná til fólks sé í gegnum húmor. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Einsemdin getur verið hræðileg og hlægileg

Næstkomandi föstudag frumsýnir Tjarnarbíó í samstarfi við Smartílab gamanverk um einsemdina. **Sara Martí Guðmundsdóttir**, annar höfunda verksins og leikstjóri, segist hafa fengið hugmyndina í partíi.

Hugmyndin kom til mín þar sem ég var stödd í partíi í London fyrir nokkrum árum. Ég hef aldrei verið eins einmana og þá en þó var ég umkringd fjölda fólks. Ég vissi ekki að það væri hægt að upplifa svo mikla einsemd innan um fullt af fólki og fór í framhaldi að hugsa um þetta þema. Það er staðreynd að einsemdin fær mann til að gera örvæntingarfulla, hræðilega og hlægilega hluti.“

Um er að ræða svokallað kvikmyndaleikhúsverk en um það bil helmingur sýningarinnar hefur þegar verið skjalfestur og er varpað á risaskjá í salnum. „Á sviðinu eru fjórar íbúðir þar sem við fylgjumst með persónum verksins. Þegar þær svo fara út úr húsi sést það sem þær gera aftur á móti á skjánum.“ Hópurinn hefur verið í upptökum frá því í desember og segir Sara þau nánast vera komin með efni í kvikmynd í fullri lengd.

> **ÉG VISSI EKKI AÐ ÞAÐ VÆRI HÆGT AÐ UPPLIFA SVO MIKLA EINSEMD INNAN UM FULLT AF FÓLKI OG FÓR Í FRAMHALDI AÐ HUGSA UM ÞETTA ÞEMA.**

„Persónurnar eru allar að drepast úr einsemd af mismunandi ástæðum. Ein t.a.m fer að fremja hryðjuverk því fólk er svo ömurlegt við hana, annan langar mikið að eignast konu og notar netið mikið til að reyna að læra hvernig á að tala við þær. Á YouTube eru aftur á móti ekki bestu kennararnir á þessu sviði svo aðferðir hans reynast broslegar.“ Sara segist yfirleitt vinna með hið sammannlega, allir hafi einhvern tíma upplifað einsemd og húmor sé jafnframt besta leiðin til að að ná til fólks. „Enginn nennir að koma í leikhús til að horfa á sorgmætt, einmana fólk. Við vitum hvernig tilfinningin er svo það er óþarfi að sýna hana beint. Aftur á móti getur verið sprenghlægilegt að skoða hvað tilfinningin fær okkur til að gera.“

Ein persóna verksins upplifir einangrun og einsemd sökum heyrnarleysis og er leikkonan sem hana túlkar, Sigríður Vala Jóhannesdóttir, sjálf heyrnarlaus. „Persóna hennar vinnur á vinnustað þar sem allir eru heyrandi og enginn leggur sig fram við samskipti við hana. Ég valdi að hafa persónuna heyrnarlausa enda tungumál þeirra sérlega sjónrænt og fallegt en ég hefði eins getað valið að hún væri útlendingur. Enda held ég að það sé jafn einmanalegt að vera útlendingur á Íslandi og tala ekki íslensku. „Sigríði ferst verkið sérlega vel úr hendi, þó þetta sé í fyrsta sinn sem hún stendur á stóra sviðinu. Hún er alin upp í Bandaríkjunum þar sem hún hefur sótt leiklistarnámskeið en aldrei starfað í atvinnuleikhúsi.“ Sara segir samstarfið hafa gengið frábærlega og þakkar það ekki síst Ástbjörgu Rut Jónsdóttur sem er bæði sviðshöfundur og táknmálstúlkur. „Hún er gríðarlegur fengur fyrir íslenska leiklist.“ **bjork@frettabladid.is**

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jóhanna Helga Viðardóttir *johannahelga@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Svava O'Brien *svava@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann *atli@frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is*. **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Benedikt Bóas Hinriksson *benediktboas@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*

ÍSLENSKA ÁNÆGJUVOGIN

#10ychallengeaccepted

Takklæti í 10 ár <3

Við erum stolt, glöð, ánægð, hrærð, uppveðruð og kát, en fyrst og fremst endalaust þakklát ykkur, viðskiptavinum Nova, fyrir öndvegiseinkunn í Íslensku ánægjuvoginni. Viðskiptavinir Nova eru þeir ánægðustu í farsímaþjónustu, tíunda árið í röð. Takk!

Stærsti skemmtistaður í heimi!

NOVA

Verslanir Nova eru í Kringlunni, Smáralind, Lágmúla, á Selfossi og á Glerártorgi Akureyri
Þjónustuver 519 1919 | **www.nova.is**

Brandenburg / SIA

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndbrengl.

-25%

GJØCO innimálning

Umhverfisvottuð málning

9L.

Interiør 10

Lyktarlítil vatnsþynnanleg akrýlinnimálning. Þekur vel og gefur slitsterkt yfirborð sem auðvelt er að þrífa. Notast á flest alla fleti innandyra t.d. spónaplötur, gips, múr og steinsteypu.

7.871

80602709

Almennt verð: 10.495

Frábært verð! Gerðu verðsamanburð!

Verð á lítra 875

ASTMA- OG ALLERGIFORBUNDET
– gjør Norge friskere

9L.

Bliss 10

Heilsuvæn, silkimött innimálning fyrir veggi í þurrými. Án leysiefna og engin skaðleg upphufun. Lyktarlítil. Mælt með af astma- og ofnæmissamtökum Noregs, NAAF.

8.696

80603009

Almennt verð: 11.595

Frábært verð! Gerðu verðsamanburð!

Verð á lítra 966

9L. 1 lítri þekur um 10 m² í einni umferð, þannig að 9 l. þekja um 45 m² í tveimur umferðum.

ÍSLENSKA ÁNÆGJUVOGIN

Ánægðustu viðskiptavinirnir annað árið í röð!

Takk fyrir!

Viðurkenning er einungis veitt þeim fyrirtækjum sem eru með tölfræðilega marktækt hæstu einkunnina í viðkomandi atvinnugrein, þ.e. þar sem segja má með 95% vissu að viðskiptavinir fyrirtækisins með hæstu einkunnina séu að jafnaði ánægðari en viðskiptavinir fyrirtækisins með næsthæstu einkunnina. * BYKO er í 1. sæti í flokki byggingavöruverslana.

Nýtt í BYKO Breidd

SONAX

Kynningarverð

Frostvörn og rúðuvökvi

Hreinsar auðveldlega burt tjöru, sót, salt og önnur óhreinindi. Hreinsar rúðuna á skilvirkan hátt án þess að skilja eftir sig þurrkuför. Skemmir ekki lakk, gúmmí eða plast. Inniheldur ethanól. Inniheldur glýserín sem lengir líftíma þurrkublaða. Þolir frost allt að -20° C. Hentar vel á jafnvel viðkvæmustu tegundir framljósa. Ferskur og góður ilmur

1.695

90506000

Almennt verð: 1.895

Mikið úrval af snjóskóflum

Verð frá: 2.495

Rúðuskafa

með kústi

1.595

55629792

brrrrr....

Ennþá kalt?

brrrrr....

Tilboðsverð

Hálkubani

2,5kg.

2.246

54710102

Almennt verð: 2.995

Hitablásari

2.000 W með hitastilli.

1.995

65105754

25%

Túrbó Sámur verður kynntur í Breidd í dag laugardag milli 13 og 17

Tilboðsverð

Túrbó Sámur

Bílatjöruhreinsir, 5l.

2.246

90500705

Almennt verð: 2.995

25%

Tilboðsverð

Olíufylltur þilofn

Ýmsar stærðir

Verð frá:

7.495

Almennt verð: 9.995

25% afsláttur
af olíufylltum þilofnum

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndbrengl.

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **550 5000**

Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 550 5050 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

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

BAKÞANKAR

Sirrýjar Hallgrímsdóttur

Siðanefndin

Sjaldgæft er að nefndarstarf fangi athygli almennings. Á þessu eru þó undantekningar, siðanefnd Alþingis er lent í hringiðu umræðunnar, áður en hún hefur tekið til starfa. Reyndar er vandræðagangur Alþingis við að koma málum til siðanefndarinnar algert bíó, hef kveikt á Alþingisrásinni, kók og popp með.

En hvert er hlutverk og tilgangur siðanefndarinnar? Hún hefur ekkert vald til að gera eitt eða neitt, eina sem hún á að gera er að taka afstöðu til þess hvort þingmenn hagi sér siðlega. En fyrir hvern er sú niðurstaða fengin?

Er það virkilega svo að kjósendur þurfi sérstaka fræðinganefnd til að finna út úr því hvort t.d. siðlaust fyllirísraus þingmanna á bar sé siðlaust eða ekki? Ég held að almenningur sé fullfær um að leggja mat á siðferði þingmanna og láta skoðun sína í ljós í kosningum. Þetta er hluti af því sem í daglegu tali er kallað lýðræði og það þarf enga nefnd á vegum Alþingis til að útskýra siðferði fyrir almenningi. Siðferði sérfræðinganna er hvorki dýpra né merkilegra en siðferðisvitund almennings.

En það verður samt spennandi að fylgjast með störfum siðanefndarinnar. Mun hún t.d. komast að þeirri niðurstöðu að almennt séð hafi Klausturstalið verið ósiðlegt eða mun nefndin fara yfir einstök ummæli og meta þau sérstaklega? Þetta skiptir máli því nú liggur fyrir krafa um að siðanefndin taki á því hvort þingmenn Pírata megi þjófkenna aðra þingmenn, má segja þjófur? Kannski birtir nefndin lista yfir þau orð sem þingmenn mega ekki nota hverjir um aðra á opinberum vettvangi.

Það yrði áhugavert.

enda krassaði ég eftir þessa viku. Það er engum ætlað að keyra á þessum hraða í lengri tíma. Þá fór ég að velta því fyrir mér hvort ég gæti yfir höfuð gert þetta. Hildur var í svipuðum pælingum og þetta endaði á því að við fórum í viðtalstíma upp á geðdeild. Það var mjög gott að gera það og við gengum út úr þeim tíma mun léttari. Viðbrögðin okkar voru bara eðlileg.

Þetta undirstrikar í raun hversu mikil tímamót er um að ræða. Maður sjálfur og allt líf manns breytist þegar maður verður foreldri. Við finnum bæði fyrir mjög ríkri ábyrgðartilfinningu gagnvart Birni Blæ. Það er rosalega góð tilfinning, en hún tekur svolítið yfir lífið manns."

Systurmissirinn ennþá ofarlega í huga

Aron segir að umhyggjan fyrir barninu hafi jafnframt í för með sér að hann hugsi lengra fram í tímann og hvernig hann geti tryggt velferð fjölskyldu sinnar enda hafi hann sjálfur séð hversu mikil áhrif óvænt áföll hafi á fjölskyldur fólks.

„Þegar Birnir var kominn í heiminn var ég ekki einu sinni farinn að pæla í því að tryggja mig. Þetta er önnur af þessum stóru breytingum sem verða þegar maður verður pabbi. Fram að þessum tíma hafði ég aldrei pælt í útgjöldum sem voru „óþarfi" – útgjöld sem ég fékk sjálfur ekkert fyrir strax.

Ég hef séð það sjálfur hvaða áhrif það getur haft á fjölskyldur þegar einhver fellur frá. Þegar Birnir fæddist fékk ég svona „flashback" til þess tíma þegar systir mín lést í umferðarslysi fyrir nokkrum árum. Það hafði mikil áhrif á okkur öll, en hafði sérstaklega slæm áhrif á mömmu. Hún varð alvarlega þunglynd, var ekki vinnufær í langan tíma og er enn með áfallastreituröskun.

Stórfjölskyldan og vinir stóðu mjög þétt við bakið á okkur og það var gott að finna fyrir ást um umhyggju. Það var alltaf einhver heima til að tala við, einhver sem eldaði mat og einhver sem tók til og þreif. En eðlilega kemur að því að fólk þarf að fara að lifa sínu lífi aftur og þá vorum við ein eftir. Mamma þurfti hins vegar lengri tíma til að jafna sig. Hún hafði ekki fjárhagslegt öryggisnet til að veita sér það svigrúm sem hún þurfti og lenti í því að þurfa að selja íbúðina sína og flytja í aðra minni. Þetta var mér í fersku minni þegar við Hildur fórum að velta því fyrir okkur hvernig við gætum sem best hlúð að framtíð Birnis og tryggt öryggi hans."

Hugarró á verði tveggja bjóra í mánuði

Úr varð að þau fengu sér líf- og sjúkdómatryggingu og Aron segir að hugarróin sem fylgi því að vita að fjölskyldan hafi fjárhagslegt öryggisnet ef eitthvað óvænt gerist sé þeim afar mikilvæg.

„Auðvitað forðast maður að hugsa um hluti eins og hvað gerist ef maður veikist alvarlega eða fellur frá. Þetta er ömurleg tilhugsun, en þegar aðrir reiða sig á mann, þá hreinlega verður maður að gera ráðstafanir. Við fengum okkur líf- og sjúkdómatryggingu hjá Sjóvá og erum núna öll þrjú tryggð. Það gefur manni hugarró að vita af því að maður hafi andrými til að takast á við vandamálin ef þau koma upp.

Svona skapar maður sér bakland og öryggisnet til að treysta á. Það gerir allt erfiðara og þungbærara ef maður þarf að hafa áhyggjur af peningum ofan á allt annað.

Það kom mér líka rosalega á óvart hversu ódýrt þetta er. Fyrir ungt fólk eins og okkur Hildi eru líf- og sjúkdómatryggingar alls ekki dýrar. Þetta er eins og tveir bjórar í mánuði. Hugarróin er miklu meira virði en þessir tveir bjórar."

Miklu betra að gera hlutina gegnum netið

Að sögn Arons var ferlið að fá trygginguna ekki flókið, en það hafi hins vegar verið nokkuð langt og nákvæmt þegar hann fór í gegnum það. Núna býður Sjóvá hins vegar upp á nýja og einfaldari lausn þar sem hægt er að ganga frá tryggingunni gegnum netið.

„Starfsfólk Sjóvár gerði allt til að gera okkur ferlið auðveldara, en þetta var allt gert á pappír og það að þurfa að ferðast fram og til baka um bæinn til að sækja gögn og vottorð og annað slíkt gerði ferlið þyngra í vöfum.
Það eru örugglega margir sem nenna ekki að standa í slíku eða finnst kannski óþægilegt að þurfa að svara persónulegum spurningum um heilsufar sitt og lífsstíl frá ókunnugri manneskju.

Þess vegna er þessi nýja lausn – þar sem þú getur keypt þessar tryggingar á netinu – svo sniðug. Fyrir langflesta á þetta að geta gengið á fimmtán mínútum. Það er rosalegur munur að geta gert þetta bara í tölvunni heima hjá sér. Ef þú ert með rafræn skilríki geturðu gengið alveg frá þessu í tölvunni, sem er náttúrlega miklu auðveldara. Ég hefði verið mjög til í það."

15

Það tekur bara 15 mínútur að sækja um líf- og sjúkdómatryggingu á netinu.

sjova.is/lifogsjuk

ÍSLENSKA ÁNÆGJUVOGIN

Sjóvá er efst tryggingafélaga í Íslensku ánægjuvoginni.

Við gleðjumst yfir því að viðskiptavinir okkar séu ánægðari.

4

Stofnendurgreiðsla

Okkur finnst að þeir sem ekki lenda í tjóni eigi að njóta betri kjara. Þess vegna fá tjónlausir viðskiptavinir okkar í Stofni endurgreiðslu á hverju ári.

22.773

tjónlausar fjölskyldur í Stofni fengu endurgreitt á síðasta ári.

5

Ánægja starfsfólks

Nýleg könnun leiðir í ljós að starfsánægja hjá Sjóvá er með því mesta sem gerist hérlendis. Það eru skýr tengsl á milli ánægju starfsfólks og ánægðari viðskiptavina. Á undanförnum árum hefur fólkið okkar bætt þjónustuna og gert upplifun viðskiptavina sífellt betri.

VR FYRIRTÆKI ÁRSINS 2018

JAFNLAUNAMERKIÐ

6

Þjónusta um allt land

Útibú okkar eru á 11 stöðum utan höfuðborgarsvæðisins. Svo erum við með 12 umboðsmenn og þjónustuaðila til viðbótar víða um landið sem veita persónulega þjónustu.